

Retningslinjer for træningslejre i Holbæk Svømme Klub

Formål

Formålet med dette dokument er, at beskrive hvorfor HSK tilbyder træningslejre, hvem der tilbydes samt nogle overordnede retningslinjer for at kunne deltage i en træningslejr.

Hvorfor tilbydes der træningslejre

Formålet med træningslejre afhænger af hvilket niveau svømmerne er på. Træningslejre er altid et tilbud, og man må gerne takke nej, hvis man mener svømmerne ikke kan være væk fra skole eller pga. andre ting.

På C-holdene er træningslejrene primært en social aktivitet, der skal lære svømmerne at gebærde sig i flere dage uden mor og far. Endvidere skal de lære hvordan man agerer i forhold til ligesindede, selvom man er træt og har været tæt på hinanden i lang tid. C-holdene får i udgangspunktet udbudt en træningslejr om året i Danmark på 4-7 dage - typisk i påsken. Derudover tilstræbes en årlig træningsweekend i Holbæk.

På B-holdet tilbydes ligeledes en træningslejr om året, der normalt vil være i Danmark. På B-holdet er der både en social og en træningsmæssig grund til at tage på træningslejr – det handler om at udvide deres kendskab til træningslejre og meget tæt samvær, samtidig med at vi øger træningsbelastningen.

På A-holdet arrangeres træningslejre i forhold til svømmernes niveau og behov. Så længe vi ikke har adgang til langbane i Holbæk, er træningslejre eneste reelle mulighed for at træne dette. Antallet af træningslejre vil normalt være minimum 2 x 14 dage. Formålet med træningslejre på A-holdet er at opnå intensiv træning i et isoleret miljø, hvor al fokus kan rettes mod svømningen. Træningslejrene vil normalt foregå i udlandet, fordi det mildere klima giver muligheder for træning udendørs (og dermed langt bedre luftkvalitet). I tillæg giver et varmere klima langt bedre generel restitution mellem træningerne. Det varmere klima bidrager også til at holde svømmerne raske under den hårde træning.

Deltagelse på træningslejre

Deltager man i en træningslejr, sker det altid i den fulde periode. Der er ikke mulighed for at støde til undervejs, ligesom det ikke er muligt at tage hjem før tid. Der kan kun afviges fra dette, såfremt det er relateret til deltagelse i mesterskaber, træning i nationalt regi med mødepligt eller efter trænerens vurdering. Sådanne aftaler skal være lavet inden træningslejren bestilles, og svømmeren vil selv skulle betale en evt. merudgift, og vil skulle rejse uledsaget. Undtaget herfor er naturligvis træningslejre, hvor der udbydes to forskellige perioder. I så fald fremgår det tydeligt af indbydelsen, hvilken periode man er indbudt til.

På en træningslejr skal man altid følge trænerens anvisninger, der er nul tolerance overfor alkohol og andre euforiserende stoffer. Følger man ikke disse simple regler, vil man straks blive hjemsendt for egen regning.

Forsikring

Klubben er medlem af DIF og er derfor omfattet af DIF's rejseforsikring. Den dækker alle medlemmer af foreninger under rejser i udlandet.

Betaling

Som udgangspunkt skal hver svømmer selv betale for alle udgifter til træningslejren incl. baneleje og mad. Rejseudgifter for trænere og andre ledere betales af klubben. Såfremt budgettet i konkurrenceafdelingen tillader det, kan klubben vælge at yde tilskud. Et eventuelt tilskud besluttet fra gang til gang, og vil være indregnet i den pris der oplyses ved tilmelding.

Revision

V01: Dette er første version.

V02: Sproglige ændringer.