

Handbók Sundfélags Hafnarfjarðar

2011-2012



Upplýsingar fyrir sundmenn og foreldra

Póstfang:	Sundfélag Hafnarfjarðar Ásvellir 2 221 Hafnarfirði
Skrifstofa	Ásvallalaug, önnur hæð sími 555 6830
Tölupóst heimasiða	sh@sh.is http://www.sh.is
Reikningur	0327-26-002345
Kennitala	640269-2789
Ásvallalaug	Ásvellir 2, 221 Hafnarfirði sími 512 4050
Suðurbæjarlaug	Hringbraut, 220 Hafnarfirði sími 565 3080
Sundhöllin	Herjólfsgata, 220 Hafnarfirði sími 555 0080
Forstöðumaður	Aðalsteinn Hrafnkelsson er forstöðumaður allra lauga í Hafnarfirði
Íbúagátt:	https://ibuagatt.hafnarfjordur.is/ Niðurgreiðsla æfingargjalda
Íþróttafulltrúi Hfj.	Ingvar S. Jónsson Íþróttahús v/ Strandgötu
ÍBH	Elísabet Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri ibh@hafnarfjordur.is



Velkomin

Við viljum bjóða ykkur velkomin í SH sund- „fjölskylduna“. Barnið þitt hefur núna gengið til liðs við eina stærstu og best skipulögðu íþrótt landsins. Þessi bæklingur mun gefa þér innsýn í sundíþróttina og svara nokkrum grunnspurningum. Það má samt ekki gleyma því að hér er einungis kynning á íþróttinni. Kostir sunds eru margir, meðal annars fólkið sem þú og barnið þitt munuð kynnast. Fyrir utan að vera með skemmtilegu fólki, þá er sund ein besta líkamsrækt sem hægt er að stunda, bæði hvað varðar úthald og styrk. Svo er auðveldlega hægt að stunda sund alla ævina.

Líklega er stærsti kostur þess að taka þátt í skipulögðu sundstarfi lífsleiknin sem barnið þitt tileinkar sér. Þar má nefna tímastjórnun, sjálfsaga og íþróttandann. Barnið þitt mun njóta þessara kosta löngu eftir að það hættir að æfa sund. Aldursflokkasund getur verið skemmtilegt, spennandi og gefandi. Mörg börn bæta sig mjög mikið og oft má sjá gífurleg stökk í bætingum á tímum. Börnin eru að vaxa og læra hraðar en á nokkru öðru tímabili lífs síns. Það er erfitt að standast freistinguna á þessum tímamarki og ýta ungum íþróttamönnum lengra áfram í íþróttinni, en jafnvel þótt ellefu til tólf ára börn standi vel undir líkamlega álaginu sem fylgir auknum æfingum, þá eru þjálfarar sammála um að ekki eigi að auka álagið fyrr en við kynþroskaaldurinn. Áhersla er frekar lögð á að bæta tækni á þessum aldri. Það er mælt með því á þessu stigi að krakkarnir taki þátt í annarri íþrótt en það eykur fjölbreytni og minnkar hættuna á að þau brenni út of ung. Margir sundmenn stunda strangar æfingar í yfir tíu ár á ferlinum. Sund, sérstaklega á yngri stigum á að vera skemmtilegt og nokkuð laust við pressu. Eftir að barnið verður kynþroska eru þjálfarar og vísindamenn sammála um að hægt sé að setja fullan þunga í þjálfunina. Þetta getur verið mjög erfitt tímabil fyrir sundmennina. Á þessu breytingatímabili frá aldursflokkasundi yfir í keppnissund getur komið tími þar sem lítið virðist vera að gerast og jafnvel eins og um afturför sé að ræða. Stórar bætingar hætta að sjást og æfingarnar krefjast meiri tíma og einurðar. Margir foreldrar spyrja sig á þessu tímabili hvort sundferli barnsins sé lokið. Þetta, og auknar kröfur unglingsáranna, valda því að margir sundmenn hætta æfingum allt of snemma. Það gerir gæfumuninn ef foreldrarnir og þjálfarinn veita sundmanninum mikinn og góðan stuðning á þessu mikla breytingatímabili og geri sér grein fyrir því að þetta gengur yfir. Venjulega kemur bættur árangur í framhaldinu.

Þessi bæklingur er hannaður til að hjálpa barninu þínu að ná árangri í sundinu. Mundu að það verða ekki allir sundmenn heimsmeistarar, en allir græða á reynslu sinni sem sundmenn. Stuðningur þinn við barnið þitt í sundinu getur orðið ein mest gefandi upplifun þín í lífinu.

Nokkur orð um sögu SH

Sundfélag Hafnarfjarðar var stofnað 19. júní 1945, tveimur árum eftir að sundlaugin við Krosseyrarmalir var tekin í notkun. Gísli Sigurðsson lögregluþjónn var fyrsti formaður félagsins. Guðjón Sigurjónsson var fyrsti þjálfari félagsins og var starfsemin blómleg til að byrja með, en dalaði svo nokkrum árum síðar. Það var svo um haustið 1950 sem Yngvi Rafn Baldursson og Guðjón Sigurjónsson rifu félagið upp og var farið að æfa í Sundhöllinni í Reykjavík. Þegar lokið var við að byggja yfir laugina í Hafnarfirði sem eftir það hét Sundhöll Hafnarfjarðar fékk félagið fasta æfingátíma í lauginni og hafa verið sundæfingar á vegum félagsins síðan.

Suðurbæjarlaug var opnuð árið 1989 og urðu þá straumhvörf í starfsemi félagsins. Þá bæði fjölgaði æfingátímum og aðstaðan breyttist til muna. Árangurinn lét ekki á sér standa og komst Sundfélag Hafnarfjarðar í fremstu röð sundfélaga á landinu.

Stærsta breytingin í starfsemi félagsins verður þó að teljast flutningurinn í Ásvallalaug árið 2008. Er óhætt að fullyrða að þar sé komin upp aðstaða sem er langtum betri en nokkurt annað sundfélag á landinu hefur aðgang að. Þessi mikla breyting hefur gert það að verkum að starfsemi félagsins er fjölbreyttari en nokkru sinni áður.

Fyrst ber að nefna garpasundið, en garpar eru allir sundmenn sem eru 25 ára og eldri. SH garparnir hafa verið Íslandsmeistarar garpa í mörg ár enda einn stærsti garpahópur landsins sem æfir með SH. Æfingar eru tvisvar í viku og eru allir velkomnir.

Sjósundið hefur líka verið stundað af SH-ingum og hafa SH-ingar verið iðnir við að vinna til verðlauna í þeim keppnum sem haldnar hafa verið.

Haustið 2009 var ákveðið að setja upp æfingar fyrir sundknattleik, eða póló, og hefur verið góður hópur fyrrum sundmanna sem hefur sótt þær æfingar. Fyrsta Íslandsmeistaramótið í sundknattleik var haldið vorið 2010 og voru þá tvö lið sem kepptu, auk gesta frá Hollandi. Póló er ein erfiðasta íþrótt sem hægt er að finna sér og er mikil áskorun að ná árangri þar.

Að lokum var stofnuð þríþrautardeildin, 3SH sumarið 2010 og stendur hún fyrir nokkurm þríþrautarkeppnum á ári. Stærst er þar keppni í hálfum járnkali í júlí. Þá eru syntir 1.700 metrar, hjólaðir 90 km og hlaupið hálf maraþon. Fór keppnin fram í Ásvallalaug og nágrenni og tókst mjög vel og segja menn að aðstaða til þríþrautarkeppni sé hvergi betri á Íslandi.



Uppbygging félagsins

Aðalfundur

Samkvæmt samþykktum félagsins skal halda aðalfund eigi síðar en 31. mars hvert ár. Á aðalfundi eru venjuleg aðalfundarstörf m.a. er kosið í stjórn. Aðalfundurinn er æðsta ákvörðunarvald félagsins og því mikilvægt að sem flestir mæti og kynni sér starfsemi stjórnarinnar og félagsins.

Lög félagsins eru á heimasíðunni, www.sh.is

Stjórn

Hlutverk stjórnar

Stjórn félagsins skal skipuð fimm mönnum í aðalstjórn og tveimur mönnum í varastjórn. Störf stjórnar skiptast sem hér segir: Formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnendur alls 7 manns.

Nefndir

Starfsárið 2011-2012 eru eftirfarandi nefndir starfandi hjá SH:

Stjórn:

Kristín Pétursdóttir, formaður

Karl Georg Klein, varaformaður

Guðmundur Rafn Bjarnason, gjaldkeri

Kristján Guðnason, ritari og fulltrúi sundmanna

Ólöf Erna Arnardóttir meðstjórnandi

Róbert Pétursson, meðstjórnandi og fulltrúi 3SH

Þórunn Snorradóttir, meðstjórnandi og fulltrúi Foreldraráðs

Mótanefnd:

Stjórn sinnir störfum mótanefndar

Kári Kaaber, dómaramál

Foreldraráð:

Karítas Guðmundsdóttir, formaður

Þórunn Snorradóttir, gjaldkeri

Arna S. Brynjólfsdóttir

Lucille Terry

Kristín Jónsdóttir

Til foreldra

Stuðningur foreldra er mikilvægur

Mikilvægt að foreldrar sýni börnunum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera með því að veita þeim aðhald, þ.e.a.s. í að mæta á æfingar, mót og uppákomur. Einnig hefur það margsýnt sig að öflugt starf foreldra í íþróttafélögum skilar sér nær undantekningarlaust í meiri áhuga og betri árangri barnanna.

Mundu að það er barnið þitt sem er sundmaðurinn. Börn verða að setja sér sín eigin markmið og vinna í áttina að þeim. Varastu að þröngva þínum eigin markmiðum og kröfum upp á barnið.

Ekki íþyngja barninu með væntingum um verðlaun eða bætingar. Mikilvægasti þátturinn í upplifun barnsins þíns í sundi er að læra um sjálf sig og njóta þess að stunda íþróttina. Þetta heilbrigða umhverfi hvetur til lærdóms og er um leið skemmtilegt og byggir upp jákvæða sjálfsmynd barnsins þíns.

Besta leiðin til að hjálpa barninu við að ná árangri er að draga úr eðlilegum ótta við að gera mistök. Engum finnst gaman að mistakast. Ef barninu verður á, mundu þá að það er enn að læra. Hvettu það til að halda áfram að gera sitt besta og bentu á þau atriði sem gengu vel. Svo lengi sem börnin leggja sig öll fram við að gera sitt besta þá eru þau öll sigurvegarar.

Þegar kemur að æfingabúðum eða keppnisferðum er gott að krakkarnir eigi eitthvað í ferðasjóði. Foreldraráð sér um að skipuleggja fjáraflanir fyrir sundmenn, en bent er á að klósettpappír og eldhúsrúllur eru alltaf til sölu hjá Foreldraráðinu og fær sundmaður 1000 kr. fyrir hverja selda einingu.

Mæting

Á stundartöflu er gefinn upp mætingatími og 15mín. eftir æfingu er ágætt að sækja sundmenn. Munið að láta vita ef sundmenn komast ekki á æfingu. Mikilvægt er að láta vita strax og vitað er ef börnin komast ekki á sundmót. Mikil vinna liggur á bak við hvert mót og hálfþómir riðlar eyðileggja bæði keppnina fyrir þátttakendum og gera mótin óþarflega löng. Einnig er töluverður kostnaður við hverja skráningu á mót. Athugið það er ekki skylda að keppa á sundmótum en við hvetjum sem flesta til að vera með.

Samskipti og upplýsingar:

Góð samskipti milli sundmanna/foreldra og þjálfara sem og upplýsingaflæði eru mikilvæg í SH. Upplýsingar er varða sundhópin fara ýmist í gegnum símtöl, SMS skeyti, tölvupóst eða birtast á heimasíðu SH: www.sh.is

Að auki hefur SH auglýsingatöflu í Ásvallalaug við innganginn á áhorfendapalla á efri hæð.

Foreldrar og sundmenn eru hvattir til að vera vakandi gagnvart þessum miðlum svo ekkert fari fram hjá þeim varðandi starfið og hópinn.

Þátttaka foreldra skiptir máli

Sýnum íþróttaiðkun barna okkar áhuga. Fylgjumst með og verum virk í starfi félagsins. Kynnumst ekki einungis félögum barna okkar heldur líka þeim stóra og góða hópi foreldra sem að börnunum standa. Allir foreldrar eru hvattir til að starfa með félaginu.

Stöndum saman, brosum saman og vinnum saman.



Sundíþróttin

Kept er í fjórum mismunandi sundgreinum. Það er baksund, bringusund, flugsund og skriðsund. Einnig er keppt í fjórsundi, þar sem allar greinarnar eru syntar í einu sem og í boðsundi í skriðsundi og fjórsundi.

Í sundliði er hópur sundmanna. Þátttakendur keppa í mismunandi aldursflokkum og á mismunandi mótum eftir aldri og getu.

Aldursflokkarnir eru:

Konur

Hnátur 10 ára og yngri
Meyjar 11-12 ára
Telpur 13-14 ára
Stúlkur 15-17 ára
Konur 18 ára og eldri

Karlar

Hnokkar 10 ára og yngri
Sveinar 11-12 ára
Drengir 13-14 ára
Piltar 15-17 ára
Karlar 18 ára og eldri

Á mótum fá hnokkar og hnátur viðurkenningu fyrir þátttökuna en 11 ára og eldri keppa um verðlaun fyrir 1., 2., og 3. sæti. Innanfélagsmótum SH er venjulega skipt í tvo hlta. Fyrir hádegi er sýningarsund fyrir yngstu sundmennina (10 ára og yngri). Þar er krökkunum kennt að vera á sundmóti og eru dómara að kenna þeim að ræsa. Ekki eru teknir löglegir tímar, en stundum eru handskrifaðir tímar til að fylgjast með framförum. Æfingahópum er venjulega skipt eftir aldri og/eða getu. Eftir hádegi eru eldri iðkendur að keppa og er þá lögleg tímataka og dómgæsla.

Á sundmótum er keppt í mismunandi greinum og vegalengdum. Hver sundmaður getur keppt í mörgum einstaklingsgreinum í hverjum hluta.

Þegar keppt er, skiptir máli hvernig synt er. Í sprettsundum (50-100m.) er allt gefið í botn frá fyrsta taki. Í millivegalengdum (200-400 m) þarf að halda góðum takti auk þess að geta tekið góða spretti. Langsundin (800-1500m) krefjast þess að keppandinn sé meðvitaður um stöðu sína í sundinu og hversu þreyttur hann er. Ekki má byrja of hratt og klára sig of snemma og heldur ekki byrja of hægt og dragast of langt afturúr.

Sundsamband Íslands (SSÍ)

SSÍ er æðsta yfirvald sundíþróttá á Íslandi. Það er samband sundráða, héraðssambanda og íþróttabandalaga og er tilgangur og markmið þess skv. lögum SSÍ að:

- Að hafa yfirstjórn allra sérgreinamálefna sundíþróttá á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfssemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppfræða og löggilda dómara, staðsetja og framkvæma mót SSÍ og staðfesta íslensk met.
- Að efla, samræma og skipuleggja málefni og verkefni landsliða og undirbúningshópa landsliða.
- Að vera fulltrúi íslensku sundhreyfingarinnar gagnvart erlendum aðilum og gæta þess að gildandi reglur um sundíþróttir á Íslandi séu í samræmi við alþjóðlegar reglur.

SSÍ leitar atbeina ÍSÍ gagnvart alþjóðlegum samskiptum eftir því sem það á við.

Sundmót

Sundmót eru jafn misjöfn og þau eru mörg. Stystu mótin taka 1 – 2 klst. en lengstu mótin marga daga. Almennt er þó hægt að skipta sundmótunum upp í eftirfarandi flokka: innanfélagsmót, almenn sundmót og SSÍ mót.

Reglurnar í sundi eru gerðar til að keppnin sé jöfn og sanngjörn. Sér reglur gilda um hverja grein sem eiga að tryggja að enginn sundmaður sé með ósanngjarnt forskot á aðra sundmenn. Tæknireglurnar er hægt að sjá hjá SSÍ.

Dómarar fylgjast með sundmönnum á mótum til að tryggja að reglunum sé fylgt. Brjóti sundmaður reglurnar er hann dæmdur ógildur í þeirri grein sem þýðir að tími hans er ekki skráður og hann getur ekki unnið verðlaun. Hægt er að dæma ógilt ef sundmaður mætir ekki á startpallinn á réttum tíma, þjófstartar, gengur á eða ýtir sér frá botninum, hangir á línunni milli brautanna eða sýnir óíþróttamannslega framkomu.

Dómarar eru á mótunum til að tryggja að reglunum sé fylgt og að keppnin sé réttlát og fari rétt fram. Dómarar fara á námskeið, taka próf og eru í þjálfun áður en þeir fá réttindin.

ALLIR FORELDRAR

ERU HVATTIR TIL AÐ TAKA ÞÁTT Í STÖRFUM FYRIR FÉLAGIÐ.

Ef barnið þitt gerir ógilt (DQ) í grein er nauðsynlegt að sýna því stuðning frekar en að gagnrýna. Hjá ungum sundmönnum á að líta á ógildinguna sem lærdóm frekar en refsingu. Ógilding sýnir þjálfaranum og sundmanninum hvað þarf að leiðrétta í sundinu og ætti að skoðast sem rangt svar á prófi. Ógildingin er nauðsynleg til að keppnin sé réttlát fyrir alla keppendur. Hvatning frá starfsfólki mótsins, þjálfurum og foreldrum gera reynsluna jákvæða fyrir sundmanninn sem gerir ógilt.

Innanfélagsmót

Þetta eru stutt mót þar sem allir sundmennirnir koma frá sama félaginu. Oft eru þau sett upp fyrir þá sem eru nálægt því að ná lágmarkum og/eða eru sundsýningar fyrir yngstu hópana, þar sem ekki er verið að keppa til verðlauna.

Almennt sundmót

Sundfélag heldur mót og býður öðrum félögum að taka þátt. Þessi mót eru inni á dagskrá SSÍ og taka frá einum og upp í þrjá daga.

SSÍ mót

Íslandsmeistaramót í 25 metra laug á haustin og 50 metra laug á vorin. Aldursflokkameistaramót Íslands (AMÍ) er í júní og þar keppa sundmenn á aldrinum 10 – 18 ára í sínum aldursflokkum. Einnig keppa félögin sín á milli í stigakeppni þar sem fyrsta sæti gefur flest stig og svo koll af kolli.

Bikarkeppni SSÍ er liðakeppni þar sem liðin safna stigum og vinnur stigahæsta liðið.

SSÍ mót taka 2-4 daga.

SSÍ heldur einnig Íslandsmeistaramót garpa, í sundknattleik og víðavatnssundi (sjósund).

Uppsetning sundmóta

Það eru tvær megin aðferðir við uppsetningu sundmóta

Bein úrslit

Þá er raðað þannig í riðla að þeir sem eru með lakasta skráðan tíma inn á mótið synda í fyrsta riðlinum og þeir sem eru með besta skráðan tíma í seinasta riðlinum. Sigurvegari er sá sem syndir á besta tímanum. Á sumum mótum eru verðlaun fyrir 1. – 3. sæti í hverjum aldursflokki, en á öðrum mótum er einungis keppt í opnum flokki. Þá vinnur sá sem er fljótastur, óháð aldri.

Undanrásir og úrslit

Keppt er í undanrásum um morguninn og úrslitum eftir hádegi. Þá er raðað þannig í riðla að sá sem er með besta tímann er skráður á fjórðu braut í seinasta riðlinum. Næstbesti tíminn er á fjórðu braut í næst seinasta riðlinum og svo koll af kolli. Næst er raðað á fimmtu braut, svo þá þriðju þangað til allar brautir og allir riðlar hafa verið fylltir. Þeir átta sem eiga bestu tímana keppa í úrslitum. Stundum eru A og B úrslit. Þá eru þeir sem lentu í 9-16 sæti í B úrslitunum. Oft eru úrskráningar úr úrslitum og þá færast þeir sem næstir koma upp um sæti.

Ræsingar

Ýmist eru sundmenn látnir yfirgefa laugina áður en næsti riðill er ræstur af stað, eða sundmennirnir bíða í lauginni meðan næsti riðill er ræstur yfir og yfirgefa laugina þegar allir eru farnir af stað. Reglugerð hvers móts segir til um hvor aðferðin er notuð.

Landsliðsverkefni

Landsliðsnefnd SSÍ velur sundmenn í verkefni fyrir landslið Íslands. Vert er að vekja athygli á því að þeir sem valdir eru til landsliðsverkefna bera að öllu jöfnu hluta kostnaðarins sjálfir.

Lágmörk

SSÍ setur upp lágmörk sem þarf að ná til að komast inn á mótin hjá þeim. Þetta eru ÍM 25, ÍM 50 og AMÍ, mót í útlöndum og landsliðsverkefni.

Ekki eru lágmörk fyrir Bikarkeppni SSÍ, en það mót er þannig upp byggt að tveir keppendur frá hverju félagi keppa í hverri grein og snýst keppnin um að ná sem flestum stigum fyrir félagið, þar sem fyrsta sætið gefur flest stig og svo koll af kolli. Liðið sem vinnur flest stig stendur uppi sem sigurvegari.

Lágmörk fyrir hvert sundár eru á heimasíðunni okkar www.sh.is og á www.sundsamband.is.

Mismunandi mót hjá SH

Sundmót eru mannfrekir viðburðir, jafnvel minnstu mót kalla á nokkurn mannskap til starfa. Mótanefnd sér um að skipuleggja sundmót á vegum SH og eins að útvega starfsfólk á önnur mót ef óskað er eftir.

Starfsfólk á mótum

Það eru mörg störf sem falla til á sundmótum og hér er fyrir neðan er listi yfir þau helstu. Undir liðnum SH-sjálfbodaðið aftar í bæklingnum er hægt að finna lýsingu á störfunum.

- Dómarar
- Tækniherbergi
- Veitingasala
- Hlauparar
- Ljósmyndari
- Þulur / kynnir
- Riðlastjórn

Innanfélagsmót

- Sundsýning fyrir yngstu sundmennina til að sýna hvað þeir eru búnir að læra. Yfirleitt ekki teknir tímar, nema til gamans svo hægt sé að sjá framfarir milli móta.
- Mót sett upp fyrir þá sem eru nálægt því að ná lágörkum. Rafræn tímataka.
- Mismunandi hvort keppt er í 25m eða 50m eins hvað keppt er á mörgum brautum
- Starfsfólk frá SH
- Ásvallalaug

SH mót

- Stærri mót þar sem keppt er á 8-10 brautum
- Rafræn tímataka
- Starfsfólk úr öllum félögum
- Önnur félög mæta til keppni
- Ásvallalaug

Hjá öðrum félögum

- Sama og SH mót
- Oftast keppt í Laugardalslaug eða úti á landi

SSÍ mót

Sundsamband Íslands heldur fjögur mót á ári

- Íslandsmeistaramót í 25 m laug – ÍM 25
lágörk
- Íslandsmeistaramót í 50 m laug – ÍM 50
lágörk
- Aldursflokkameistaramót Íslands (AMÍ) – 10 til 18 ára
lágörk
- Bikarkeppni – liðakeppni

Liðin leggja fram starfsmenn í réttu hlutfalli við fjölda keppenda

Landsliðsverkefni

SSÍ velur í landsliðsverkefni

Kostnaður vegna ferða fyrir landsliðið lendar að hluta á sundmanninum sjálfum, þótt stefna SSÍ sé að halda kostnaði sundmanna í lágmarki.

Við hvetjum alla foreldra til að hjálpa til á mótum. Það er skemmtileg leið til að kynnast sund-
„fjölskyldunni“



Hvað á að taka með sér á sundmót?

- Sundföt
- Sundhettu merкта liðinu þínu
- Tvenn sundgleraugu, en önnur skyldu bila
- 2-3 handklæði
- Vatnsbrúsi
- Skór til að vera í á bakkanum (útiskór eru alveg bannaðir)
– aldrei ganga berfættur á bakkanum
- Góða skapið og viljann til að skemmta sér og læra
- Auka sundföt fyrir upphitun og ef keppt er í mörgum greinum
- Hlý föt til að vera í milli greina
- Liðsbolurinn, peysa og föt fyrir upphitun
- Hollt nesti
- Ekkert ruslfæði – ekkert nammi – alls ekkert í glerumbúðum

Athugið: spil eða annað sem getur stytt stundirnar milli greina því biðin getur stundum orðið löng.

Allir sundmenn eiga að vera á mótinu þangað til allri keppni er lokið og úrslit eru orðin ljós (tímar og sæti, kannski verður þitt barn kallað upp í verðlaunaafhendingu).

Sundmenn mega yfirgefa mótið þegar öllum greinum er lokið og úrslit hafa verið birt.

Allir sundmenn eiga að vera með liðinu á meðan mótinu stendur en ekki uppi í stúku hjá fjölskyldu eða vinum. Í Ásvallalaug er bannað að vera í sundfötum uppi í áhorfendastúku. Áhorfendur mega ekki vera á sundlaugarbakkanum, heldur einungis á merktum áhorfendasvæðum.

Hvað á að gera á mótinu?

Láttu þjálfarann þinn alltaf vita eins fljótt og þú getur ef þú getur ekki komið á mót sem búið er að skrá þig á. Hringdu líka ef þér seinkar. Við erum oft með boðsund og skráningar sem breytast ef þú ert ekki á staðnum. Sýndu félögum þínum kurteisi og berðu virðingu fyrir þeim.

1. Mættu tímanlega á mótið. Þjálfarinn þinn lætur þig vita hvenær þú átt að mæta fyrir mótið. Þá áttu að hafa nógan tíma til að skrá þig og hita upp.
2. Skráðu þig inn hjá þjálfaranum. Láttu þjálfarann þinn alltaf vita þegar þú mætir. Þetta er alltaf það fyrsta sem þú gerir.

3. Fáðu að vita í hvaða greinum þú átt að keppa. Þú berð ábyrgð á því að vita hvenær þú átt að keppa. Fáðu upplýsingar hjá þjálfaranum eða skoðuðu riðlaskráningarnar.
4. Skiptu um föt og farðu í upphitunarfötin þín og vertu með þjálfaranum og liðsfélögum þínum á bakkanum. Þú berð ábyrgð á eigum þínum, svo þú skalt ganga vel og snyrtilega frá þeim. Það er enginn sem borgar fyrir það sem týnist.
5. Þjálfarinn gefur þér leiðbeiningar um upphitun og lætur þig vita hvenær hún byrjar.
6. Liðið heldur fund fljótlega eftir að upphitun lýkur og áður en mótið hefst. Við förum yfir breytingar sem hafa orðið á seinustu stundu og hvetjum hvort annað.
7. Sundmenn eiga allir að vera saman og á sama stað svo þjálfarinn viti hvar þeir eru. Allir eru hvattir til að hvetja félagi sína. Ef þú situr uppi í stúku hjá foreldrum eða vinum, ertu ekki með liðinu.
8. Þjálfararnir reyna að tala við alla sundmenn fyrir hvert sund. Sundmenn eiga að vera tilbúnir við startpallana fyrir hverja keppni.
9. Eftir hvert sund eiga allir sundmenn að tala við þjálfarann sinn til að ræða sundið, hvað gekk vel og hvað má bæta. Það má læra af öllum sundum, hvort sem þau ganga vel eða illa.
10. Eftir hverja keppni sendir þjálfarinn alla til að synda niður, ef það er hægt, eða gefur aðrar leiðbeiningar. Allir sundmenn eiga að synda niður til að flýta fyrir því að líkaminn jafni sig eftir keppnina.
11. Allir í liðinu eru hvattir til að vera á mótinu til loka til að hvetja félagi sína.
12. Hver og einn sundmaður á að láta þjálfarann vita þegar hann yfirgefur mótið. Farið varlega á leiðinni heim.
13. Að loknum hverjum mótshluta tökum við til og göngum snyrtilega frá okkar svæði.



SH sjálfboðaliðið

Sundfélag Hafnarfjarðar er rekið með sjálfboðaliðavinnu. Ef þú ert með hugmynd að uppákomu eða vilt vinna fyrir félagið skaltu ræða það við þjálfarann. Við þörfnumst þín og þökkum þér fyrir. Allir starfsmenn á sundmótum eru sjálfboðaliðar. Einnig ber félaginu skylda til að útvega starfsfólk á þeim mótum sem við keppum á. Starfsemi félagsins kallar á mikinn mannskap og er vel tekið á móti öllum sem eru tilbúnir að leggja sitt af mörkum við að tryggja áframhaldandi velgengni félagsins.

Vinsamlegast settu þig í samband við yfirþjálfarann eða formann mótanefndar ef þú vilt hjálpa til.

Hvar getur þú orðið að liði?

Það eru mörg störf í boði og margar hendur vinna létt verk

Hvar liggja hæfileikar þínir?

Við hjá SH viljum ekki einungis virkja hæfileika sundmannanna, heldur líka þeirra sem standa þeim næst. Pabbi, mamma, afi, amma, systkin, frændur og frænkur – allir eru velkomnir til starfa, hvar sem hæfileikar þínir og áhugasvið liggur.

Hér er listi yfir þau störf sem eru t.d. unnin hjá SH:

Mótsstjóri

Það er venjulega einn mótsstjóri í hverjum hluta mótsins og oft er sami mótsstjórinn allt mótið. Stundum skipta tveir á milli sín mótsstjórninni, sérstaklega á löngum mótum. Mótsstjórinn hefur yfirumsjón með mótinu og sér um að allt gangi vel fyrir sig og að farið sé eftir settum reglum.

Dómarar

Með tilkomu Ásvallalaugar hefur þörfin fyrir dómara á mótum hjá SH stóraukist. Hægt er að keppa á 10 brautum í einu og þarf tvo dómara á hverja braut. Einn á hvorn enda. Auk þess þarf yfirdómara, ræsi og tæknidómara svo eitthvað sé nefnt. Alls yfir 25 manns á hverju móti.

Sundsamband Íslands sér um að halda dómaranámskeið. Hvert námskeið tekur tvö kvöld og síðan þurfa dómaranemar að vinna sér inn punkta með því að dæma á mótum sem dómaranemar til að fá full réttindi.

Hvert sundfélag hefur ákveðnar skyldur við Sundsambandið um mönnun á mótum sem SSÍ heldur. Þetta eru AMÍ, ÍM 25, ÍM 50 og Bikar. Ber hverju þátttökufélagi að skila inn starfsmönnum í hlutfalli við fjölda keppenda eftir ákveðnum reglum. SH er með stærstu

félögum landsins og því þurfum við á öflugum hópi dómara að halda til að uppfylla skyldur okkar.

Tæknibúr og hlaupari

Tímatakan á mótum er mjög mikilvæg og sjá tækniséníin í tæknibúrinu um að allt virki og tímatakan sé lögleg. Patsarnir sem sundmennirnir lemja á þegar þeir koma í mark til að stöðva klukkuna eru tengdir við tölvur í tækjaherberginu þar sem tveir til þrír starfsmenn þurfa að vera á hverju móti. Þeir sjá um að allt virki rétt, staðfesta þjófstart, birta úrslit á skortöflu, netinu o.fl. Með tækniséníunum vinnur hlaupari sem sér m.a. um að yfirdómari fái úrslit allra sunna og hengir upp úrslit fyrir sundmenn og áhorfendur.

Pulur og riðlastjóri

Fyrir utan hlauparann sem vinnur með tæknibúrinu, þarf að vera þulur/kynnir á hverju móti. Hann kynnir keppendur og kemur öðrum upplýsingum á framfæri eftir því sem þurfa þykir. Einnig eru riðlastjórar á mótunum. Þeir stýra keppendaherberginu og hleypa sundmönnum inn á bakkann þegar kemur að þeim að synda.

Maturinn

Okkur í SH finnst gaman að hittast og borða saman, enda höfum við frábæra aðstöðu til þess. Nú stendur til að breyta eldhúsinu í Ásvallalaug svo það verður hægt að elda fyrir stærri hópa. Það þarf líka að raða upp borðum og stólum, bera fram matinn, vaska upp og ganga frá og svo auðvitað að ganga frá salnum að veisluhöldunum loknum. Það sem okkur hefur dottið í hug að gera er t.d. heitur matur á sundmótum, hádegismatur á laugardögum, jólaball, þorrablot, vorveisla fyrir sjálfboðaliða, fjáröflunarkvöldverður fyrir ákveðnar ferðir/keppendur og fleira. Möguleikarnir eru óteljandi og ef mætingin er góð er þetta ljómandi góð fjáröflunarleið. Það er alltaf hægt að hjálpa til í eldhúsinu.

Foreldrastarfið

• Fjáröflun fyrir sundmenn

Foreldraráðið sér um fjáraflanir fyrir sundmenn. Það er gott að eiga sjóð til að leita í þegar farið er í æfingabúðir eða keppnisferðir. Svo ekki sé talað um utanlandsferðir. Það er töluverður kostnaður að taka þátt t.d. í Aldursflokkeistaramóti Íslands (AMÍ) því þá gista sundmenn á mótssstað og eru í fullu fæði. Annað hvert ár hefur AMÍ verið á Akureyri (oddaárin, t.d. 2011) og þá bætist ferðakostnaðurinn þar ofaná.

Foreldraráðið safnar fyrir sundmennina vegna:

- AMÍ
 - Æfingabúða
 - Félagsstarfs
 - Fatnaðar og annað fyrir keppendur
- **Félagsstarf**

Sundfélagið snýst ekki bara um að sýnda fram og til baka daginn út og inn. Félagsstarfið þarf líka að vera öflugt. Í góðu félagsstarfi verður hópurinn samhentari og sterkari, sem aftur skilar sterkari einstaklingum. Foreldraráðið skipuleggur félagsstarfið í samráði við foreldra í hverjum hópi fyrir sig.

- **Fararstjórn**

Í æfinga- og keppnisferðum þarf alltaf að hafa fararstjóra. Fjöldinn fer eftir fjölda þátttakenda. Allir sem hafa farið sem fararstjórar eru sammála um að ekki bara er það yfirmáta skemmtilegt, heldur er það líka fyrirtaks leið til að kynnast krökkunum í félaginu og foreldrum þeirra.

Fjáröflun fyrir félagið

Stjórn skipar fjáröflunarnefnd sem sér um að safna peningum fyrir félagið. Þó svo félagið njóti styrkja frá Hafnarfjarðarbæ og hafi tekjur af æfingagjöldum, þá er ýmis rekstarkostnaður sem þarf að standa undir og þarf fjáröflunarnefndin að afla þess fjár. Nefndin sér einnig um að afla tekna fyrir ákveðin verkefni s.s. kostnað keppenda í landsliðsverkefnum og fleira.

SH hefur nokkrar leiðir til fjáröflunar. Helst má þar nefna auglýsingarskilti sem hanga uppi í laugum bæjarins. Hér fyrir neðan er listi yfir helstu fjáröflunarleiðir félagsins.

- Styrktaraðilar
- Auglýsingaskilti í sundlaugunum
- Útleiga á félagssalnum
- Styrktarfélagar
- Matsala, skemmtanir og fleira

Nefndarstörf

Það er misjafnt hvaða nefndir eru að störfum á hverjum tíma. Á meðan byggingu Ásvallalaugar stóð, var t.d. starfandi byggingarnefnd sem var svo lögð niður eftir flutninginn. Fjáröflunarnefnd, mótanefnd og foreldraráð eru þær föstu nefndir sem eru alltaf starfandi.

Stuðningsmenn

Það er gaman á sundmótum þegar það er góð stemming á pöllunum. Gott stuðningslið er ómetanlegt og hvetur sundmennina til góðra hluta.



Önnur tilfallandi störf... – vera á bakvaktinni!

Okkur leggst alltaf eitthvað til og vantar alltaf gott fólk til góðra verka. Ef þú ert með hugmynd um eitthvað sem getur bætt starfið hjá SH, þá hvetjum við þig til að hafa samband við þjálfarann, framkvæmdastjóra, stjórn eða nefndarmenn í viðkomandi hópum. Munum það, að margar hendur vinna létt verk, og að stuðningur foreldra við íþróttaiðkun barnanna er ómetanleg framtíðarfjárfesting í velferð barnsins.



Æfingahóparnir

Sundmönnum er skipt í mismunandi æfingahópa. Aldursskipting ræður mestu um niðurröðunina, en þjálfarar taka ákvörðun um færslu milli hópa. Unnið er með mismunandi þætti í hverjum hópi. Hjá þeim yngstu er aðaláherslan á sundkennslu. Um 10-12 ára aldurinn er unnið meira með úthald og tækni og í elstu hópunum er úthald, styrkur og tækni.

Byrjendahópar eftir sundnámskeið (Sæhestar – Gullfiskar – Mörgæsir rauðar)

Fjöldi æfinga á viku: 2 x 40 mínútur

Aldur: 4-6/7 ára (raðað í hópa eftir aldri og getu)

- Læra að fara sjálf í klefana og laugina
- Læra að hlusta á þjálfarann og fara eftir fyrstu reglunum í sundlauginni



Kennslan fer fram í grunnu lauginni og þar er kennt:

- Öndun
- Kafsund
- Láta sig renna áfram í vatninu og halda sér á floti
- Grunnatriði í baksundi og skriðsundi og mikið sparkað
- Grunnatriði í bringusundi
- Hoppa úti af bakkanum
- Stundum er synt í djúpu lauginni
- Stundum eru leikir og alltaf hoppað og skvett mikið í lok tímans



Þessir sundmenn taka þátt í 3-4 litlum mótum á ári þar sem þeir sýna hvað þeir eru búnir að læra (sýningarsund).

Kennsluhópar (Mörgæsir bláar – Selir hvítir)

Fjöldi æfinga á viku: 2 x 45 mínútur

Aldur: 7-9 /10 ára

- Æfa sig betur í að hlusta á þjálfarann
- Byrja að læra nokkrar reglur í sundi



Þessir hópar eru í djúpu lauginni og þar er kennt:

- Halda áfram með það sem var kennt í yngri hópunum
- Bæta rennslið – vera straumlínulaga: byrja á flugsunds fótatökum

- Bæta baksund og skriðsund
- Læra bringusund
- Byrja að kenna flugsund
- Hopp og dýfur af bakkanum, með höfuðið fyrst
- Heljarstökk í vatninu og við að stinga sér
- Kafa niður á botn
- Stundum eru leikir og alltaf hoppað og skvett í lok tímans



Þessir sundmenn taka þátt í 3-4 litlum mótum á ári þar sem þeir sýna hvað þeir eru búnir að læra (sýningarsund).

Kennsluhópar – fyrsti æfingahópur (Krossfiskar – Selir rauðir)

Fjöldi æfinga á viku: 3 x 60 mínútur

Aldur: 8-10/11 ára

- Halda áfram að bæta það sem kennt var í yngri hópunum
- Byrja að læra upphitun á bakkanum
- Byrja að læra á æfingaklukkuna
- Bæta flugsund
- Byrjað á fjórsundi



Þessir sundmenn taka þátt í 4-5 sýningasundmótum á ári og ættu að byrja að keppa á 1-2 minni mótum.

Æfingahópur 1 (Háhyrningar)

Fjöldi æfinga á viku: 4 x 75 mínútur

Aldur: 9-11/12 ára

- Halda áfram að bæta það sem kennt var í yngri hópunum
- Bæta við æfingum á bakkanum (upphitun og teygjur)
- Nota æfingaklukkuna
- Læra um tímatökur og markmið í sundi
- Bæta tækni í öllum sundaðferðum
- Byrja að synda á mismunandi æfingahraða



- Á þessu stigi er sundtæknin mikilvægari en hraðinn og tíminn í keppni!

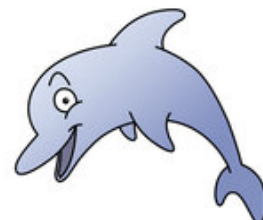
Þessir sundmenn keppa á 4-6 litlum innanfélagsmótum og 2-4 aldursflokkamótum.

Æfingahópur 2 (Höfrungar)

Fjöldi æfinga á viku: 5 x 90 mínútur

Aldur: 10-12/13 ára

- Halda áfram að bæta það sem kennt var í yngri hóp
- Byrja á að æfa „alvöru“ æfingasett til að bæta þrek
- Meiri kraftur í spörkin
- Læra meira um hraðabreytingar
- Sundtæknin er mikilvægari en hraðinn í keppninni!



Þessir sundmenn keppa á 4-6 litlum innanfélagsmótum og 3-5 aldursflokkamótum. Ef þau ná lágmarkum geta þau líka keppt á AMÍ.

Æfingahópur 3 (Sverðfiskar)

Fjöldi æfinga á viku: 6-7 x 90-120 mínútur (og 3 x 30 mín á lauga bakkanum)

Aldur: 12-15/16 ára

- Halda áfram að bæta það sem kennt var í yngri hópunum
- Stefna á lágmark og læra að setja sér markmið
- Halda áfram að bæta *conditional qualities* (styrk, hraða, úthald)
- Halda áfram að bæta tæknina
- Byrja á reglulegum styrktaræfingum (með lóðum, á æfingabolta og fleira)



Þessir sundmenn keppa á öllum innanfélagsmótum, 4-8 aldursflokkamótum og opnum mótum auk meistaramóta (AMÍ og ÍM).

Æfingahópur 4 (Hákarlar)

Fjöldi æfinga á viku: 6-10 x 90-120 mínútur og 3-4 x 45 mín á laugarbakkanum.

Aldur: 14 ára og eldri

- Halda áfram að bæta tæknina
- Halda áfram að bæta *conditional qualities*, bæta við styrkta
- Setja markmið og áætlanir til að ná þeim, langtíma markmiðssetning
- Byrja á andlegum undirbúningi



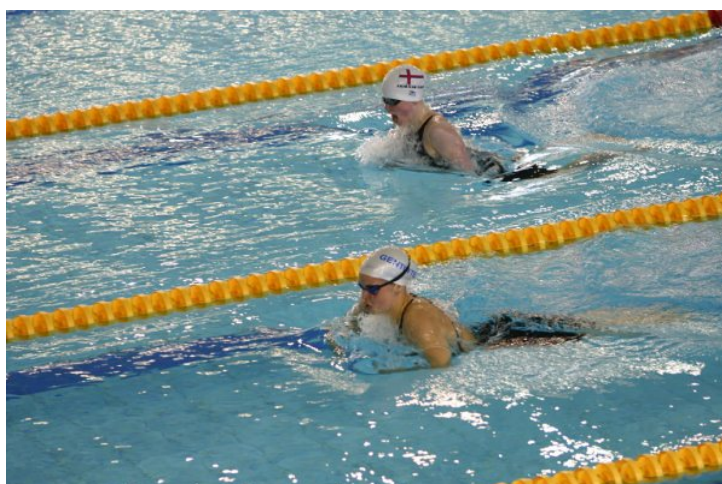
Þessir sundmenn keppa á aldursflokkamótum og opnum mótum auk meistaramóta.

Æfingarghópur 5 (Hákarlar hvítir)

Fjöldi æfinga á viku: 3-5 x 75 mínútur

Aldur: 14 ára og eldri

- halda áfram að æfa með reglulegu millibili
- viðhalda úthald og bæta hraði
- æfa eftir eigin þörfum og tímasetning
- bæta sundtækni
- vera áfram í SH, halda sambandi við vinina, styrkja lið, keppa í öllum opnum sundmótinum í landinu, einnig ÍM og Bikar



Æfingar

Polþjálfun:

Það eru fjórar þrekæfingar í viku hjá Hákörlum. Hjá Sverðfiskum og Höfrungum er hitað upp með léttum æfingum á bakkanum áður en farið er út í laugina. Ætlast er til að allir sundmenn stundi þrekið.

Sund:

Það eru 4-6 sundæfingar að jafnaði hjá sundmönnum en til viðbótar eru 1-5 morgunæfingar hjá flestum elstu sundmönnum. Allir sundmenn í Hákörlum, Sverðfiskum, Höfrungum, Háhyrningum, Krossfiskum og Mörgæsum æfa í Ásvallalaug. Selir æfa í Sundhöllinni og Sundnámskeið, Sæhestar, og Gullfiskar æfa í Suðurbæjarlauginni. Sundknattleikur og garpasund eru í Ásvallalaug.

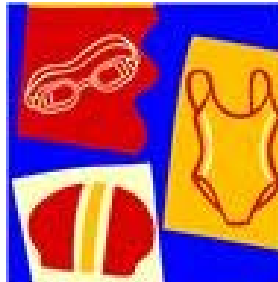
Mæting:

Mjög mikilvægt er að reyna að mæta á sem flestar æfingar til að ná sem bestum árangri. Sundmenn eða foreldrar eru beðnir að hringja og boða forföll, eða senda SMS, mikilvægt er að þá komi fram nafn sundmanns. Einnig er nauðsynlegt að sundmenn hafi ALLTAF brúsa með vatni á bakkann.

Hvað á að taka með á æfingar?

Allir sundmenn:

- Sundföt
- Sundhettu
- Sundgleraugu
- Handklæði
- Vatnsflösku



Keppnishóparnir:

- Kork
- Fótaskút
- Spaða
- Froskalappir
- Íþróttaskó til að nota inni
- Leikfímiföt: stuttbuxur / buxur og bolur
- Hanskar / vettlingar



Næring

Allt sem við gerum hefur áhrif á frammistöðu okkar, en rétt mataræði hefur langmest að segja, hvort sem er til lengri eða styttri tíma. Gott og næringarríkt mataræði er nauðsynlegt til að ná hámarks árangri. Hið fullkomna mataræði ætti að vera kolvetnaríkt (60% af kalóríum dagsins), fitulítið (ekki meira en 25%) og hæfilegt prótín (um 15%). Engin fæða inniheldur öll næringarefni sem við þurfum. Þess vegna er nauðsynlegt að borða fjölbreyttan mat til að ná réttu jafnvægi í næringunni. Gott mataræði sem inniheldur fjölbreytni hjálpar þér við æfingar og keppni auk þess að stuðla að heilbrigðari lífsstíl seinna á ævinni.

Mundu að það er ekki hægt að stytta sér leið að hollu mataræði. Ekki falla fyrir auglýsingaskrumi heldur skaltu borða hollan og fjölbreyttan mat úr öllum fæðuflokkunum, mjólk, kjöt og fisk, ávexti, grænmeti og korn. Matur úr þessum fæðuflokkum tryggir þér prótín, fitu, kolvetni, trefjar og öll nauðsynleg vítamín og steinefni.

Fæðuflokkarnir fimm eru:

1) Korn og sterkja

Stærsti hluti næringarinnar ætti að koma úr þessum flokki þar sem sundmenn ættu að fá alla þá orku sem þeir þurfa á að halda. Pasta, kartöflur, hrísgrjón og brauð ætti að vera stærsti hluti máltíðarinnar.

2) og 3) Ávextir og grænmeti

Frábær orkuuppspretta. Bananar, epli og þurrkaðir ávextir eru frábært snakk sem er hægt að fá sér strax eftir æfingu.

4) Kjöt, fiskur og fuglakjöt

Gefa okkur nauðsynleg prótín, en ætti að borða í minna mæli. Veldu mögru bitana. Grænmetisætur ættu að velja baunir, linsur og hnetur til að vera viss um að fá nóg prótín.

5) Mjólkurvörur

Önnur prótínuppspretta. Fitulitlar mjólkurvörur eins og léttmjólk, fituskert jógúrt, skyr og fituskert smjör er best.

Upplýsingarnar hér á eftir eru settar fram svo þú skiljir betur um hvað góð næring snýst og leiðbeinir þér við rétt fæðuval.

Næring fyrir, á meðan og eftir æfingu

Kolvetni breytast í sykrur sem geymdar eru í vöðvunum. Þetta er bensínstöð sundmannsins á æfingum. Ef blóðsykurinn er lágur þá verður maður fyrr þreyttur og gengur illa á æfingum. Þess vegna á maður að fylla sig af orku áður en farið er á æfingu. Fá sér kolvetnisdrykk eða snakk að minnsta kosti klukkutíma fyrir æfingu.

Fyrir æfingu. Eftirfarandi er besta snakkið til að fá sér fyrir æfingu. Það er fljótborðað og auðvelt að melta.

Banar, samlokur, tekex með sultu eða hunangi, lítil skál af morgunkorni, lúkufylli af rúsínum, hrökkbrauð, hafrakex, rískökur, fíkjustangir, smá maltbrauð, kolvetnisdrykkur.

Á æfingu. Það er mikilvægt að fá sér smá sopa með reglulegu millibili á æfingu til að forðast ofþornun. Smá salt í vatnið bætir upp söltin sem tapast þegar þú svitnar og kemur í veg fyrir krampa. Ekki borða neitt í föstu formi á æfingum.

Eftir æfingu. Þú skalt byrja eins fljótt og þú getur að bæta þér upp sykrurnar í vöðvunum sem þú tapaðir á æfingunni. Orku upptakan er mest í tvo tíma eftir æfingu. Þess vegna er það grundvallaratriði að fylla á orkuna eins fljótt og þú getur eftir æfingu. Fyrir þá sem æfa á morgnana, þá er hægt að kaupa morgunmat í Ásvallalaug. Brauð með sultu, ávaxtadjús og jafnvel morgunkorn með mjólk er tilvalið. Ekki gleyma að vinna líka upp vökvatapið eftir æfingarnar.

Næring fyrir sundmenn sem eru að keppa heilan dag eða helgi á sundmóti

Keppni í hverri sundgrein getur tekið allt frá 20 sekúndum upp í 20 mínútur. Sund er þess vegna mjög krefjandi íþrótt sem krefst mikillar brennslu sem eykst eftir því sem sundið er lengra.

Þó svo hvert sund standi ekki endilega lengi yfir, þá taka sundmótin oft nær heilan dag eða alla helgina. Oft eru sundmenn að keppa í undanrásum um morguninn og úrslitum eftir hádegi eða þá í beinum úrslitum í öllum hlutum. Á flestum mótum eru sundmenn að keppa í mörgum greinum og þurfa þess vegna að synda nokkrum sinnum á dag og liðið getur allt frá 20 mínútum upp í nokkra klukkutíma á milli greina.

Þess vegna er tímasetning mjög mikilvæg: Hvað á að borða og drekka og hvenær.

Hvað á ég að borða í vikunni fyrir sundmótið?

- Mikið af kolvetnum.
- Það þýðir að borða mikið af hrísgrjónum, pasta og kartöflum. Allt að 70% af matnum fram að móti ætti að koma frá kolvetnum (að lágmarki 55%).
- Borðu kolvetni milli mála. Kolvetnaríkar orkustangir eru góðar og auðvelt að taka þær með í nesti.
- Lykillinn er að borða meira af kolvetnum og minna af fitu.

Hvað á ég að borða fyrir mótið?

Fyrir mótið er nauðsynlegt að fá sér eitthvað að borða 2-3 tímum fyrir keppni. Oftast er þetta morgunverður og oft eru sundmenn að misreikna sig í þessari máltíð og með því að borða háa stafla af kolvetnum til að fylla orkutankana. Þetta er ekki að skila tilætluðum árangri í að byggja upp orku í vöðvunum.

Mundu að til að standa þig vel þarftu að safna orku í vöðvana. Þess vegna er mikilvægt að borða vel í vikunni fyrir mótið og safna orku. Á keppnisdaginn ertu búin að „hlaða“ vöðvana og þess vegna þýðir lítið að ætla að fylla sig af orku nokkrum tímum fyrir mótið.

Borðu 2-3 tímum fyrir upphitunina (það er ákjósanlegast en auðvitað erfitt þegar upphitun byrjar kl. 8.00)

Máltíðin á að byggja upp blóðsykurinn eftir næturhvíldina svo máltíðin þarf ekki að vera stór en samt að halda þér söddum í nokkra klukkutíma.

Kolvetnaríkur matur er besti kosturinn, t.d. brauð, morgunkorn, ávextir, pasta, hrísgrjón, þó þig langar kannski ekki í pasta í morgunmat.

- Passaðu að máltíðin sé ekki fiturík. Það tekur of langan tíma að melta fituna.
- Góðir drykkir til að taka með eru íþróttadrykkir, djús eða vatn, sem er best.
- Drekkstu um það bil 500 – 1000 ml. af vatni svona klukkutíma fyrir upphitun til að „fylla á vatnstankinn“.
- Forðastu drykki með koffíni, eins og kóla drykki, kaffi, súkkulaði og te þar sem að þurrkar þig upp.
- Ef þú ert of stressuð til að borða, fáðu þér þá eitthvað fljótandi eins og ávaxta smoothie.
- Prófaðu þig áfram með hvað er gott fyrir þig að borða fyrir mót í vikunni á undan. Þá veistu hvort það er nóg fylling í matnum til að vera södd og líka hvort maturinn sé nógu góður á bragðið.

Hvað á ég að fá mér í morgunmat?

- Borðu morgunkorn eins og hafragraut eða oat bran
- Veldu heil korn eða trefjaríkt morgunkorn
- Borðu brauð t.d. ristað brauð eða beyglu
- Prófaðu mjólk, léttmjólk eða undanrennu
- Fáðu þér ávexti, bæði ferska og ávaxtasafa
- Eitt egg og ristað brauð
- Fitulítið álegg á brauðið eins og hunang eða sultu í staðinn fyrir smjör

Ekki...

- fá þér steiktur pylsur eða beikon og steikt egg
- borða of mikið af eggjum, hugsaðu frekar um kolvetni en prótín
- fá þér sykrað morgunkorn sem gefur þér gerviorku
- fá þér samlokur með mikilli fitu, þar sem þér á eftir að finnast þú vera pakksaddur og latur í lauginni
- nota of mikið af smjöri eða þessháttar

Og svo er mikilvægast... EKKI...

- sleppa morgunmatnum!!!
Þér finnst þú vera algjörlega orkulaus ef þú syndir á fastandi maga.



Hvað er best að borða eftir upphitunina?

Þessar léttu leiðbeiningar hjálpa þér að byggja upp vöðvana eftir upphitun og undirbúa þig líka fyrir riðlakeppnina.

- Bættu þér upp vökvatapið um leið og þú kemur uppúr.
- Fylltu vatnsflöskuna þína strax með vatni (um það bil 500 ml) og drekktu það allt strax!
- Íþróttadrykkir eru ágætir þar sem þeir innihalda bæði vökva og kolvetni, en passaðu að þeir séu Isotonic (ekki meira en 8% styrkur) þar sem það hefur áhrif á það hversu fljótt þú jafnar þig. Flestir leiðandi íþróttadrykkir eru Isotonic.
- Ef það líður lengra en einn klukkutími milli upphitunarinnar og fyrsta riðils, reyndu að borða svolítið. Til dæmis banana svo þér finnst þú ekki vera svangur og færð orku í leiðinni.
- Besta leiðin er að borða oft og lítið yfir daginn og milli greina.
- Ef þú borðar of mikið í einu þá finnst þér þú vera þyngri og þröttlaus.

Hvað á ég að drekka á milli greina?

Rétt fyrir keppni er best að hvorki drekka eða borða. Þú vilt ekki byrja að synda með magann fullan af einhverju

- Fáðu þér að drekka 15 mínútum fyrir keppni. Það á að gefa líkamanum nægan tíma til að nýta vökvann.
- Í lengri hléum sem eru a.m.k. 90 mínútur, fáðu þér þá eitthvað að borða og drekka.
- Í styttri hléum drekktu íþróttadrykk eða vatn til að koma í veg fyrir vökvatap.
- Andrúmsloftið í innilaugum er rakt og þurrkar þig upp, svo málið er að DREKKA, DREKKA, DREKKA!

Haltu áfram að drekka yfir daginn til að halda blóðflæðinu og orkunni uppi. Það er æskilegt að drekka um það bil 500 ml. á klukkutíma. Aftur á móti, vegna hitans í lauginni, gætir þú þurft að drekka meira.

- Ekki bíða með að drekka þangað til þú verður þyrstur. Ef þú finnur fyrir þorsta ertu þá þegar byrjaður að þorna upp.
- Mikilvægt! 2% vökvatap getur leitt til 10-20% slakari frammistöðu!

Fyrir sprettina (25-100m)

- Drekkstu íþróttadrykk svona 15-20 mín. fyrir sundið. Þá færðu sykrur sem fara auðveldlega út í blóðið og þú færð snögg orkuskot.
- Það er ekki mikilvægast að hlaða vöðvana af fjölsykrum í sprettsundum, svo lengi sem það er ekki allt of lítið af sykrum í vöðvunum. Þetta er vegna þess að í 50 – 100 m keppni ertu ekki að brenna mikið af kolvetnum.

Fyrir lengri greinarnar

- Að drekka 500-1000 ml. af vökva um það bil klukkutíma fyrir fyrsta riðilinn skilar mestum árangri.
- Þú getur fengið þér íþróttadrykk til að kýla upp orkuna.
- Orkan kemur mest úr sykrunum sem vöðvarnir hafa safnað úr því sem þú hefur borðað síðustu daga.

Hvað er best að borða milli greina?

Það er auðveldara að melta mat sem er með mikið af flóknum kolvetnum sem tæmast fljótlega úr maganum. Það er mikilvægt þar sem þú vilt frekar synda með frekar lítið í maganum. Þú vilt líka að það sem þú borðar breytist fljótt í orku.

Korn, pasta, beyglur, bakaðar kartöflur og samlokur eru fullar af kolvetnum. Þær meltast auðveldlega og breytast hratt í orku.

- Ef hléið er langt (nokkrir klukkutímar) þá skaltu borða kolvetnariðan mat. Það er góð hugmynd að hafa soðið pasta í töskunni hjá þér.
- Taktu þinn eigin mat og drykk með þér (ekki treysta á sjoppurnar og sjálfssalana).
- Kælitaska og hitabúsi hjálpa þér að halda mat og drykk köldum, sem hjálpar við vökva upptökuna og er betra í hitanum og rakanum í lauginni.
- Skrifðu hjá þér hvað þú drekkur og borðar til að fylgjast betur með því hvenær þú borðaðir síðast og hvað (sjá tillögu að eyðublaði aftast).

Snakk milli riðla (1 – 2 tíma hlé)

- Ávextir eða ávaxtasalat er mjög gott að hafa og er auðvelt að hafa í töskunni.
- Bananar eru betri en nokkur orkustöng, þeir eru fullir af kolvetnum.
- Litlar samlokur með léttu áleggi. Prófaðu bananasamlöku.
- Ávaxtabollur eða rúsínubrauð.
- Rískökur (þú getur sett hunang yfir þær, sultu eða banana).
- Samlokur með sultu eða hunangi.
- Venjulegt kex með sultu.
- Fitulítið jógúrt eða skyr

Hvað get ég borðað þegar það líður langt á milli riðla?

Þetta skaltu gera...

- Veldu gróft brauð.
- Veldu magurt kjöt eins og kalkún eða kjúkling.
- Fáðu þér bakaða kartöflu með léttri fyllingu eins og bökuðum baunum eða túnfiski.
- Boðaðu pasta með tómatasósu og forðastu feitar rjómasósur.
- Borðaðu fyrsta flokks súpur og pottrétti.

En ekki...

- Velja feitan skyndibitammat sem er fitumikill og með litlum næringarefnum sem þú þarft á að halda, eins og hamborgara
- Borða djúpsteiktan mat eins og franskar kartöflur.
- Fá þér of mikið af sósum sem innihalda majones eða tómatsósu.
- Borða feitan og saltan mat oft.
- Aldrei sleppa því að borða!

Að jafna sig eftir keppni

- Fáðu þér að borða og drekka um leið og seinasta sunnið er búið. Vatn, íþróttadrykkur eða orkustöng eru best.
- Forðastu skyndibitastöðina á leiðinni heim – fituríkur matur seinkar því að vöðvarnir jafni sig.
- Það versta sem þú gerir er að bíða í nokkra tíma og fá þér þá smá snarl. Þetta er engan veginn nóg, sérstaklega ekki ef þú átt að keppa aftur á morgun. Máltíð með miklum kolvetnum og smá prótíni er best.

Dæmi um kolvetnaríkan mat með prótíni:

- Spagettí bolognese
- Lasagna
- Chilli Con Carne
- Kjúklingur og kartöflur
- Bökuð kartafla með túnfisk



Hvað á ég að borða ef ég er að fara að keppa aftur daginn eftir?

Þetta skaltu gera

- Borðu pastarétti. Spagettí bolognese er mjög góður réttur sem inniheldur kolvetni, prótín og svolítið af fitu.
- Borðu grjónarétti.
- Prófaðu að búa til þína eigin pizzu. Byrjaðu með venjulegum pizza botni, settu tómátþykkni ofaná (puré) og smá ost. Prófaðu þig svo áfram með áleggð.
- Svólítill fiskur er hlaðinn prótíni. Soðinn fiskur er bestur með soðnu grænmeti.
- Fáðu þér súpu með brauði.
- Fáðu þér bakaða kartöflu með sósu úr fitulítilli jógúrt.
- Fáðu þér ferska ávexti, jógúrt í desert.

En ekki...

- velja þér djúpsteiktan mat eins og franskar og fleira í þeim dúr.
- fá þér örbylgjumat! Flestir tilbúnir örbylgjuréttir eru ekki með nóg af næringarefnum fyrir þig.
- borða fituríkan mat, eins og pylsur eða hamborgara.
- eyðileggja bakaða kartöflu eða brauð með of miklu smjöri eða osti.
- fá þér kökur eða ís.

Góður undirbúningur er lykillinn að góðri næringu í keppni. Hér er tafla sem þú getur notað til að hjálpa þér að undirbúa næstu keppni.

Matardagbók fyrir keppnisdag			
Keppnistími	Matartími	Hvað á ég að borða?	Hversu mikið?

Uppskriftir

Það er auðvelt að búa bæði til orkustangir og íþróttadrykki heima. Á Internetinu er að finna ógrynni af uppskriftum. Heimager er oftast best, því þá er hægt að forðast aukaefnin sem oft er mikið af í tilbúnum vörum. Einfaldasti og besti drykkurinn er epladjús blandað til helminga með vatni ásamt nokkrum kornum af salti. Hér á eftir koma nokkrar tillögur að íþróttadrykkjum og orkustöngum.

Íþróttadrykkir

Tillaga # 1

125 ml epladjús / appelsínudjús (eða annar drykkur með sykri)

125 ml vatn

0,25 ml (klípa) salt

- allt hrist saman

Tillaga # 2

1 tepoki af koffinlausu sítrónutei

vatn

2 msk sykur

1/8 tsk salt

4 msk (60 ml) appelsínusafi

- Sjóða ½ l. af vatni og gera teið. Leysa sykurinn og saltið upp í heitu teinu. Kæla. Blanda saman teinu og appelsínusafanum. Kæla.

Fleiri uppskriftir [hér](#), [hér](#) og [hér](#)

Orkustangir

Tillaga # 1

½ bolli hnetusmjör

2 msk hunang

2 ½ msk undanrennuduft

½ bolli rúsínur

- Hnoða saman í rúllu sem velt er upp úr kókosmjöli eða kakói. Kæla og vefja í plast.

Tillaga # 2

80 g púðursykur

100 g smjör

250 g haframjöl

Klípa af salti

1 banani

2 msk hunang

- Bræða saman smjörið, sykurinn og hunangið á lágum hita. Hræra saman í brúnt þykkni. Bæta haframjölinu og saltinu saman við í smáum skömmtum svo allt mjölið sé þakið í þykkninu. Stappa bananann og blanda honum vel saman við. Dreifa blöndunni jafnt á bökunarplötu og baka í 15 mín við 220°C hita. Taka úr ofninum þegar blandan byrjar að dökkna. Kæla á plötunni í nokkrar mínútur og skera svo í stangir. Gott að breiða eitthvað létt yfir (t.d. bréfum af eldhúsrúllu) og láta standa í allt að 6 tíma. Það fer eftir hunanginu hversu brúnar kökurnar verða. Passa vel að baka ekki of mikið. Það er hægt að bæta næstum því hverju sem er í þessa uppskrift. T.d. hnetum, þurrkuðum ávöxtum, kókosmjöli o.fl. Minnka þá hlutfallið af haframjölinu.

Fleiri uppskriftir [hér](#), [hér](#), og [hér](#)

Hvíld og svefn

Eftir strangar æfingar sækir þreytan að og því er áriðandi að hvílast. Nóg hvíld og svefn endurnærir og byggir upp líkamann. Ef líkaminn fær ekki næga hvíld safnast upp þreyta sem dregur úr árangri æfinga. Mikilvægt er að muna að framfarir í líkamanum eiga sér stað í hvíld. Svefnþörf er mismunandi en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin sjö og hálf klst. Börn og ungmenni þurfa meiri svefn en fullorðnir. Að spara við sig svefn getur leitt til þess að athygli og einbeiting skerðist. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Hangs yfir sjónvarpi, myndbandi og tölvu stelur gjarnan svefntíma.

Það er hollt að háttá snemma. - Gefum okkur tíma til nægrar hvíldar.

Vinátta og virðing

Inntak íþróttastundunar er heilbrigði, hreysti og félagsandi. Ástundun íþróttar er krefjandi og getur tekið mikið af frítíma barna utan skólans. Samskipti og samvinna í íþróttum leiðir oft til vináttu sem helst ævina út.

Þátttaka í íþróttum ræktar félagsanda og virðingu fyrir margbreytileika einstaklinga. Ástundun íþróttar ýtir undir sjálfstæði og ábyrgð einstaklingsins og eflir jákvæða sjálfsímynd. Sund er íþróttagrein þar sem sundmenn keppa að persónulegum markmiðum og eru á sama tíma hluti af liðsheild sem ekki er kynjaskipt. Sundþjálfun ræktar með börnum metnað, sjálfsaga, viljastyrk, einbeitingu, eftirtekt og tillitsemi.

Hjá SH er lögð rækt við að byggja upp jákvæðan félagsanda, umburðarlyndi og gagnkvæma virðingu með jákvæðri hvatningu til hvors annars og eflingu liðsandans. Í starfi félagsins er börnunum bent á skaðsemi tóbaks og annarra vímuefna og hvatt er til hollra lífsvenja.

Félagslíf

Stefnt er að því að með reglulegu millibili geri hópurinn eitthvað í sameiningu annað en að synda. T.d. fari í bíó, keilu eða skauta. Slíkar ferðir eru í samvinnu við þjálfara hópsins, foreldra og sundmenn. Foreldraráð kemur að félagslífi sundmanna.

Fulltrúar flestra æfingahópa eiga fulltrúa í foreldraráði. Bent er á að hafa samband við þá þegar góðar hugmyndir kvikna um eitthvað sem gaman væri að gera til að efla og bæta félagsandann.

Mikilvæg atriði fyrir sundmenn

- Að mæta tímanlega á æfingar. Það er almenn kurteisi að mæta tímanlega. Ef það kemur fyrir að maður mætir of seint þá er um að gera að láta þjálfarann vita hvers vegna.
- Mæta á æfingar klædd eftir veðri, stundum þurfa krakkarnir að bíða úti eftir því að verða sóttir og þá er ekki gott að vera með blautt hárið úti í kuldanum.
- Sundmenn borði vel yfir daginn svo þeir mæti á æfingar fullir af orku og tilbúnir í það sem fyrir höndum er. Næring er bensín líkamans og við vitum vel að við komumst ekki langt á bensínlausum bíl. Því er mikilvægt að borða vel yfir daginn fjölbreytta fæðu sem nýtist til uppbyggingar.
- Borða reglulega og hollan mat yfir daginn. Forðast að mæta svangur/svöng eða saddur/södd á æfingar. Mikil svengd dregur úr úthaldi. Saddur sundmaður er afkastalítill á æfingu.
- Eftir æfingu er mjög mikilvægt að borða sem fyrst, því á æfingu verður niðurbrot í vöðvum sem við byggjum ekki upp nema með því að borða vel og munið eftir að borða hollan mat.
- Hafa vatnsbrúsa á bakkanum á öllum æfingum, til að drekka hvenær sem þörf er á. Munið að við eigum nóg af besta vatn í heimi.
- Vera með sundhettu á æfingum. Þær hindra að hár flækist fyrir andliti, en hár fyrir andliti heftir öndun og sjón.
- Vera með sundgleraugu sem eru rétt stillt og passa vel. Sundgleraugu vernda augun og, sundmaður sér betur.