



HANDBOK





FÖRENINGENS VERKSAMHET

Föreningen bedriver verksamhet i form av träningsgrupper (T-grupper), simskola och masters. Föreningens huvudsakliga verksamhet är inriktad på bassängsimning. Det finns dock möjlighet att utöva öppetvattensimning.

Denna handlingsplan riktar sig främst till simmare i T-grupperna och masters, men i förekommande fall även gentemot simmare i simskolan. Riktlinjerna gäller för tränare och föräldrar gäller oavsett inom vilken del av föreningens verksamhet som man tränar eller har sina barn/ungdomar, även om kraven vad gäller att ställa upp som funktionär i huvudsak riktas mot föräldrar till barn och ungdomar i T-grupperna.

Regler för föreningens verksamhet finns i olika styrdokument. Det viktigaste dokumentet är föreningens stadgar; Länk till stadgarna.

För varje funktionärstyp inom föreningen finns en checklista på den funktionens huvudsakliga ansvarsområde. Frågor om verksamheten och föreningen kan alltid mejlas till info@ludvikasimsallskap.se.

Under rubriken övrigt finns länkar till föreningens handlingsplan mot mobbning, diskriminering och kränkande behandling (High Five) och integritetspolicy (GDPR).

TRÄNING- OCH TÄVLINGSPOLICY

Förväntningar på simmare

Var motiverad och på gott humör inför träning och tävling.

- Alltid duscha och tvätta sig innan träning för att förhindra föroreningar i bassängen =avstängd bassäng!
- Gör alltid ditt bästa på tävling och träning.
- Kom i tid till träning och tävling.
- Gå inte i vattnet förrän tränaren säger till.
- Spring inte i simhallen – halkrisken är stor!
- Meddela din tränare så fort som möjligt om du blir sjuk, får förhinder eller på annat vis inte kan medverka på tävling eller träningspass.
- Bär om möjligt LSS kläder under tävling och vid prisutdelning och använd LSS badmössa under lopp.
- När du representerar LSS ska du under träning och tävling visa respekt och uppträda sportsligt mot tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik.
- Under träning, tävling och läger får inte simmare lämna gruppen utan att meddela och få godkännande av tränare/ledare.
- Var alltid på plats vid prisutdelning och ta emot pris.

Ta del av tävlingskalendern på LSS Hemsida och planera vilka tävlingar som är aktuella för simmaren. Tränare påminner simmare senast 1 vecka innan sista anmälningsdag till tävling.

Uteblir du från tävling som du är anmäld till eller inte genomför de starter som du anmält dig till kommer LSS att debitera aktuella start- eller strykningssavgifter. Sjukdom eller skada är undantag till denna regel.



LUDVIKA SIMSÄLLSKAP

HANDBOK

Förväntningar på föräldrar

• Hjälp gärna till med praktiska saker. *Om du har barn i någon av T-grupperna kommer föreningen att utgå ifrån att du vill hjälpa till. Föreningen är en ideell förening och är beroende av att barn och vuxna hjälper till. Se även nedan under rubriken "Fler riktlinjer om tävlingar" alt. "Funktionärer vid tävling".*

- Var intresserad, entusiastisk och positiv. Skapa trivsel.
- Föräldrar, eller åtminstone en av föräldrarna, förväntas komma på föräldramöten.
- Föräldrar ansvarar för att anmäla/avanmäla sitt barn i tid till tävlingar och att se till att barnen kommer i tid.
- Lägg dig inte i tävlings- eller träningsupplägg. Respektera tränare/ledare under pågående träning/tävling. Frågor tas vid lämpligt tillfälle före/efter träning eller tävling och gör det på ett trevligt sätt och i ett sammanhang där tränaren har möjlighet att tala med dig.
- Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön.
- Uppmuntra och heja på ditt och andras barn om det är lämpligt. Men försök att inte fokusera på resultatet.
- Uppträd alltid sportsligt mot tränare, ledare, föräldrar och alla andra som befinner sig i tävlingsmiljön. Gå aldrig in i ytan där tävlingen pågår.
- Lägg band på dina känslor – det är inte du som tävlar! Lämna gärna tävlingsmiljön ett tag om du inte kan kontrollera dig.

ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR TRÄNARE

Vi hoppas att du ska känna dig lika stolt att vara tränare i LSS – som vi känner oss att ha dig som tränare! Att vara tränare i LSS är personlighetsutvecklande, roligt och framförallt har du glädjande utbyten med simmarna.

Föreningen erbjuder

- Att tillhandahålla den utbildning och det materiel tränaren behöver.
- Ge ersättning enligt givna normer.
- Hålla kontinuerliga möten med planering, diskussion och uppföljning.

Förväntningar på tränaren

- Man ska alltid infinna sig till träningar och tävlingar i god tid och vara väl förberedd. Man skall plocka fram och plocka undan efter sig.
- Man ska alltid göra sitt bästa som tränare under träningen, sprida en glad och positiv anda. En tränare i LSS har ett ansvar för att simträningen i de olika grupperna bedrivs ändamålsenligt och överensstämmande för de mål vi har för verksamheten.
- Bidra till en bra sammanhållning och kamratskap i gruppen.
- Ordna ersättare när man är sjuk eller i övrigt förhindrad att ta träningen.
- Upprätthålla ordningen i simhallen. Se till att simmarna plockar undan efter sig.
- Ta eget ansvar för sin ledarutveckling, genom samarbete med övriga ledare samt deltagande i föreslagna utbildningar.
- Tränaren har skyldighet att tillrättavisa simmarna om dessa inte uppträder sportsligt och kamratligt eller stör undervisningen.
- Delta på möten/träffar.
- Lämna in korrekta tidrapporter i rätt tid.
- Ge ut information och ta emot anmälningar om tävlingar och läger.



LUDVIKA SIMSÄLLSKAP

HANDBOK

Särskilt för tränare i T-grupper

- Sätta upp och terminsvis följa upp individuella utvecklingsplaner för respektive simmare.
- Anordna föräldramöten inför terminsstart och tillsammans med någon i styrelsen informera om föreningens organisation och gruppens målsättning, träningsplanering, tävlingskalender och övriga aktiviteter.
- Tillsammans med aktiva gå igenom målsättningar och genomföra lämplig uppföljning.
- Meddela chefstränare alternativt styrelsen om ett barn slutar att komma till träningarna alternativt att barnet eller dess föräldrar meddelar att barnet inte längre vill vara med på träningarna och i föreningen. Chefstränaren skall vidareförmedla informationen till styrelsen.

Aktivitetsnärvaro

- Bokföra aktivitetsnärvaro i avsett system vid varje aktivitetstillfälle.

Ekonomisk ersättning

Ersättning till tränare i klubbens verksamhet utgår till den som är medlem och har tagit del av klubbens normer och policy.

Ersättningen utgår med 100 kr/timme för tränare med adekvat utbildning och 75 kr/timme för tränare som saknar utbildning.

Tävlingar och läger ersätts med 250 kr/pass. Mat och logi betalas av LSS.

Ersättning utgår även med 200 kr/grupp och avslutad termin för grupp med 3 terminer/år. Ersättning utgår även med 300 kr / grupp och avslutad termin för grupp med 2 terminer/år.

DANT POLICY

(Doping, Alkohol, Narkotika, Tobak)

- Föreningen står helt bakom Riksidrottsförbundets och Svenska Simförbundets policy i dopingfrågor.
- Droger, alkohol och tobak accepteras under inga omständigheter inom LSS. Med droger menas dopingpreparat och narkotika.
- Klubben ska med stort engagemang arbeta mot det destruktiva som droger, alkohol och tobak innebär.

Regler

- Droger, alkohol och tobak får ej nyttjas eller medföras till träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande.
- Om simmare, ledare eller funktionär inom klubben uppträder drog- eller alkoholpåverkad i samband med träning, träningsläger, tävling eller liknande skall han/hon lämna simhallen, lokalen eller lägret omedelbart. Om personen är under 18 år skall förälder kontaktas.
- Simmare/ledare/funktionär under 18 år får inte nyttja eller medföra tobak till träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande.
- Rökning i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande accepteras inte.

Tränarens/ledarens roll

- Att aldrig prata positivt om droger, alkohol eller tobak.
- Att vara ett bra exempel både i och utanför simhallen.
- Snus räknas som tobak och ska således inte användas i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande.
- Att agera direkt då problem uppstår.
- Att vara ledare året om, inte bara under säsongen.
- Att vara lyhörd.
- Att informera varandra.
- Att samarbeta med föräldrar och även uppmana dessa att följa denna policy.
- Att vara beredd att vidta åtgärder för att nå klubbens mål med policyn.

LÄGERPOLICY

Under ett kalenderår ska LSS erbjuda LSS till sina simmare:

T1 och T2 – eller i förekommande fall äldre simmare i andra T-grupper - kan erbjudas utlandsläger vartannat år. Annars ett läger per termin i Sverige. För utlandsläger gäller också att man får följa med tidigast det år man fyller 14 år, undantagsfall diskuteras med tränare och styrelse.

T3 och T4 ska erbjudas helgläger i Sverige, typ Fagersta. Ett till två läger per år. Detsamma gäller för simmare i T1 och T2, som ännu inte uppfyller ålderskravet för deltagande i ett utlandsläger.

Yngre grupper ska erbjudas ett hemmaläger per kalenderår.

För samtliga läger – utom de på hemmaplan – gäller att simmaren regelbundet ska ha deltagit i träningar och visat både entusiasm och vilja att träna för att klubben ska subventionera lägerkostnaden.

TRAFIKPOLICY

Vid transporter arrangerade av föreningen i samband med föreningens verksamhet gäller följande:

- Simmare och föräldrar förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger i närområdet. Klubben organiserar/samordnar transporter till andra tävlingar och läger utanför närområdet.
- Hastighetsbegränsningar och andra trafikregler ska följas, hastigheten ska anpassas efter väder, väglag och sikt. Vid längre resor – tänk på raster och eventuella förarbyten. Åk i god tid för att slippa stress.
- Vid tveksamt väglag eller andra svårigheter, avbryt resan.
- Alla platser i fordonet ska vara utrustade med bilbälten, max. antal passagerare för fordonet ska respekteras.
- Bilförare som skjutsar simmare till träning eller tävling ska vara erfarna förare och vara förtrogen med fordonstypen.
- Våga vägra åka med någon som kör för fort eller inte följer LSS Trafikpolicy.
- Tänk på reflexer på barn/ungdomar som går/cyklar till och från träningen. Cykelhjälm skall användas.
- Ersättning för bensinkostnader kan erhållas vid resor i samband med tävlingar, läger och andra gemensamma aktiviteter och detta är avstämt med styrelsen före aktiviteten och i de fall när gemensamma resor inte görs eller är möjlig för någon eller några simmare. Huvudregeln är att ersättning enbart erhålls vid samåkning.

FUNKTIONÄR VID TÄVLING

För att genomföra en simtävling behövs förutom simmare och tränare olika sorters funktionärer/medhjälpare vid tävling.

LSS har valt att gå ut med uppmaning till alla simmare i Tävlingsgrupperna om att de bör ha en funktionär/medhjälpare per familj. Om man inte kan tänka sig att medverka i funktionärs-gruppen - och gå utbildning för det – uppmanas man att anmäla sig till övriga sysslor runt tävling.

Förutom funktionärssysslor behövs hjälp med framplockning av material samt iordningställande av simhallen och fikaförsäljning samt assistera tränare om den önskar Tävlingsfunktionärsutbildning går man i LSS regi och dessa anordnas ca en gång per termin.

Tävlingsavgifter

Information om tävlingsavgifter anslås på hemsidan.

ÖVRIGT

LSS handlingsplan mot mobbning, diskriminering och kränkande behandling. (High Five)

LSS integritetspolicy (GDPR)