

# Borlänge Simsällskaps

## Styrdokument



Styrelse Borlänge Simsällskap

2019-11-04

1

Borlänge Simsällskap

[www.borlangess.se](http://www.borlangess.se)

# Innehåll

<b>Inledning</b> .....	3
<b>Vår verksamhetsidé</b> .....	3
<b>Vision/mål</b> .....	4
<b>Svensk Simlinje</b> .....	4
<b>Riktlinjer för BSS utifrån Svensk Simlinje</b> .....	5
Simskolan, utvecklingsstadium 1 och 2.....	5
Teknikskolan och Simiaden, utvecklingsstadium 3 och 4 .....	8
UGP, Mästerskap och Elit, utvecklingsstadium 5, 6 och 7 .....	11
Simma hela livet, utvecklingsstadium 8.....	16
<b>Policy</b> .....	18
ANDT- policy (Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak) .....	18
Trafikpolicy .....	19
Policy för våra aktiva .....	20
Policy för våra tränare .....	21
Policy för våra föräldrar .....	24
Policy vid Sexuella övergrepp/trakasserier.....	25
Policy gällande hantering av personuppgifter.....	26
Jämställdhetspolicy.....	26
Policy mot kränkande behandling och mobbning.....	27
Lägerpolicy.....	28
Lägerregler .....	29

## Inledning

I detta styrdokument beskrivs Borlänge Simsällskaps (BSS) verksamhetsidé, strategiska mål och de riktlinjer som föreningen och dess medlemmar har att förhålla sig till.

Borlänge Simsällskaps verksamhet styrs till stor del av våra förbund, Riksidrottsförbundet – Svenska Simförbundet och Mellansvenska Simförbundet. Underlaget revideras kontinuerligt för att kunna utgöra de styrdokument som föreningens verksamhet har att luta sig mot.

## Vår verksamhetsidé

Borlänge Simsällskap vill ge alla möjligheten till en social och personlig utveckling inom simidrott. Vår uppgift är att erbjuda en bred och attraktiv verksamhet inom simidrott.

Borlänge Simsällskap skall verka för ökad mångfald oavsett ålder, kön, etnicitet, funktionshinder, sexuell läggning och klass. I vår verksamhet är ALLA välkomna.

Verksamheten omfattar vattenvana, simundervisning, hälsa och motion, träning och tävlingsdeltagande både nationellt och internationellt.

Därutöver omfattar verksamheten utbildning för tränare och funktionärer, ledarutveckling och skapande av arrangemang.

**Simidrott är:** en fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

**Simidrott består av:** Träning och lek, tävling och uppvisning.

**Simidrotten ger:** Fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

## **Vision/mål**

*”Borlänge simsällskap i vått och torrt”*

Vårt mål är att vara Dalarnas bästa simförening.

Vår vision är att vara en synlig klubb där alla känner sig välkomna.

Borlänge simsällskap skall vara en attraktiv förening för aktiva, ledare, föräldrar och medlemmar i föreningen.

De aktiva i Borlänge Simsällskap ska utvecklas både individuellt, fysiskt och mentalt.

Vi skall vara en attraktiv förening för våra sponsorer.

En förening som ser framåt och jobbar med att utveckla verksamheten.

Vi jobbar aktivt för att rekrytera tränare och ledare och få dem att trivas och vilja vara kvar i vår förening.

Vi ska ständigt jobba för kvalitetssäkring av tränare och ledares utbildning.

Skapa tydlig struktur för alla delar/funktioner/kommittéer inom klubben.

Säkerställa föräldrars/medlemmarnas engagemang.

## **Svensk Simlinje**

Simlinjen är svensk simnings utvecklingstrappa och är framtagen som ett verktyg för att hjälpa föreningar att arbeta för en optimal och långsiktig utveckling av sina simmare, baserat på erfarenhet, forskning, framtidsanalys och internationella modeller.

Simlinjen består av åtta utvecklingsstadier och fungerar som ett pedagogiskt verktyg för planering av en simmares långsiktiga karriär, oavsett om inriktning görs mot elitidrott eller motion och hälsa.

Simlinjen är inte på något sätt statisk utan används och utvecklas allt eftersom vår verksamhet växer och förändras.

### **Simlinjens åtta utvecklingsstadier:**

U 1. Vattenvana och aktiv start 0–4 år.	Babysim
U 2. Lekfull siminlärning och rörelseglädje 4–8 år.	Simskola
U 3. Teknikinlärning och fysisk aktivitet 7/8–11/12 år.	Teknikskola
U 4. Lära sig simträning 9/10–13 år.	Simiaden
U 5. Träna och tävla 12/13–16/17 år.	UGP
U 6. Träna för att prestera 15/17 år och uppåt.	Mästerskap
U 7. Träna för att nå full potential/vinna 17/19 år och uppåt.	Elit
U 8. Simma hela livet 8/12 år och uppåt.	Träningsgrupp

## **Riktlinjer för BSS utifrån Svensk Simlinje**

### **Simskolan, utvecklingsstadium 1 och 2**

Simskolan riktar sig till verksamhet för de allra yngsta barnen och deras föräldrar. Genom målrelaterade övningar utifrån barnets egna förutsättningar lär sig de elementära grunderna i de fyra simsätten med slutmålet att bli simkunnig. Förutom det jobbar vi för att barnen ska utvecklas i deras koordination, generella motoriska färdigheter, känslor, fantasi, självkänsla, självförtroende och sociala färdigheter.

U 2. Simskolan är indelad i fem nivåer: Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen, Fisken och Hajen.

### **Rekommenderad ålder för de aktiva**

4 – 8 år.

## **Syfte**

Att barnet blir vattenvant och grundlägger ett intresse för simning som fysisk aktivitet.

Att lägga grunden för en hälsosam utveckling av generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Att utveckla grundläggande rörelsefärdigheter genom kroppskänedom och kroppskontroll.

Att utveckla generella motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

## **Slutmål**

Barn och föräldrar ska ha ett intresse för vatten och simning.

Barnet ska vara vattenvant och kunna utföra elementära rörelser i de fyra simsätten.

Barnet ska vara medvetet om sitt kroppsläge i vatten.

Simmaren ska vara simkunnig enligt den nordiska definitionen: falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 meter i en följd på djupt vatten varav 50 meter i ryggläge.

Simmaren ska ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten.

Simmaren ska klara av att simma 100 meter medley.

## **Hur når vi målen?**

Med hjälp av utbildade simledare.

## **Information till målsman**

Simskolans innehåll och målsättning.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om att BSS följer Svensk Simlinje.

## **Träningstid/vecka**

Olika rekommendationer för de olika grupperna.

## **Landövningar**

Övningar som tränar de grovmotoriska grundfärdigheterna och rörelser som ska utföras i vattnet utförs vid landövningarna. Landövningarna pågår ca. 10–15 minuter innan lektionstillfället.

## **Kurslängd**

Rekommenderad 1 – 2 gånger/vecka á 30–45 minuter beroende på gruppnivå.

Rekommenderad 8 – 15 gånger/kurs, 2–4 kurser per år.

Det går även att anordna intensivkurser exempelvis under skollov.

## **Överflyttning mellan grupperna i simskolan**

Överflyttning till nästa gruppnivå sker då målen uppnåtts, även under periodens/terminens gång.

## **Överflyttning till Teknikskolan**

Överflyttning till Teknikskolan sker då barnet uppnått målen för gruppnivån Hajen samt utifrån en individuell bedömning av barnets mognad.

## **Administration och dokumentation**

Närvarokontroll och simmärken.

## **Kunskapsbevis**

Baddaren blå, Sköldpaddan, Pingvinen silver och guld, Guldfisken, Hajen brons, Hajen silver och Hajen guld.

## **Utvärdering av verksamheten**

Föräldrar ska ges möjlighet till utvärdering.

Simledarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.

## **Teknikskolan och Simiaden, utvecklingsstadium 3 och 4**

Teknikskolan riktar sig till verksamhet för barn runt 7–12 års ålder och upp till puberteten inleds. Genom målrelaterade övningar vidareutvecklar grunderna i de fyra simsätten utifrån varje individs egna förutsättningar, med slutmålet att kunna tävla alternativt ta simmärken och simma för välmående.

Dessa år är guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Därför bör möjligheterna till inläring och utveckling av motoriska färdigheter såväl på land som i vatten fortsätta att prioriteras. Detta sker bäst genom övningar och varierande simträning. Under detta stadium ökar tävlandet, framför allt utanför hemmaföreningen. Simträningen bör i den senare delen av stadiet successivt trappas upp, både vad gäller antalet träningstillfällen och längden på simträningen. Detta för att personen ska vara förberedd för nästa stadium.

### **Syfte**

Att stimulera till att simmaren blir intresserad och positivt inställd till att utöva tävlingssimning som idrott.

Att utveckla tekniken i de fyra simsätten genom kroppskännedom och kroppskontroll.

Att utveckla såväl generella som specifika motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Att simmaren ska få en grundläggande förståelse för simträningens olika delmoment.

Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad teknik i alla



## **Slutmål**

### U 3. Teknikskolan

Simmaren ska ha utvecklat tekniken i de fyra simsätten.

Simmaren ska klara 200 meter crawl, ryggsim, bröstsim, medley och 50 meter fjärilsim regelrätt med start, vändning och målgång.

Simmaren ska ha klarat pokal 2 på Utmanartävlingen.

Simmaren bör ha genomfört minst 300 träningstimmar sammanlagt per år, i och utanför den organiserade simverksamheten.

Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

### U 4. Simiaden

Simmaren ska visa en god utveckling på 200 meter medley och 400 meter frisisim vilket visar på en god allsidighet och uthållighet.

Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i samtliga fyra simsätt.

Simmaren bör ha tävlat och uppnått utveckling på 200 meter ryggsim, bröstsim, frisisim och 100 meter fjärilsim.

Simmaren ska ha erhållit Pokal 3 på Utmanartävlingen.

Simmaren bör ha deltagit på Simiaden, Ungdoms-GP och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå. Simmaren har också provat på att åka iväg på tävlingar cirka 2 gånger per år. Minst en gång av dessa med övernattning.

Simmaren bör ha genomfört minst 300 träningstimmar per år i simverksamhet och totalt 450 träningstimmar per år.

Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

## **Hur når vi målen?**

Simledare med rätt utbildning för denna nivå samt utbildad för landträning

## **Information till målsman**

Målsättning med Teknikskolan och utvecklingsstadiet samt lektionernas uppbyggnad i stort.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om att BSS följer Svensk Simlinje.

## **Träningstid/vecka**

Teknikskolan 1

Rekommenderad 2 – 4 simpass/vecka á 45–60 minuter.

Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare ett landträningsspass á 60 minuter.

Teknikskolan 2

Rekommenderad 4 – 6 simpass/vecka á 75–90 minuter.

Kompletterande landträning i samband med simpass samt ett ytterligare landträningsspass á 60 minuter.

## **Landträning**

Rörlighet och stabilitet genom funktionell träning. Dynamiska styrkeövningar med kroppen som belastning. Bålstabilitet och bålstyrka genom rörelse och balans.

Introduktion av styrketräning, simmaren ska lära sig de tekniska grunderna för styrketräning med vikter.

## **Träningsveckor**

44 – 46 veckor per år.

## **Överflyttning mellan grupp**

Är det möjligt, att simmaren får prova på gruppen över innan byte sker.

Byte sker förslagsvis mellan terminerna.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium sker när simmaren uppnått mognad och slutmål.

## **Rekommenderad utbildning för tränaren**

Simlinjeinstruktör 7–13 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Ungdomstränare.

## **Administration och dokumentation**

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling.

## **Utvärdering av verksamheten**

Föräldrar och de aktiva ska ges möjlighet till utvärdering.

Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.

## **UGP, Mästerskap och Elit, utvecklingsstadium 5, 6 och 7**

### U 5. UGP

Riktat sig till verksamhet för ungdomar i början, under och precis efter puberteten. Under dessa år sker stora fysiska förändringar och simmarna är mer mottagliga för ren konditionsträning. Under detta utvecklingsstadium blir simmarna också mer mottagliga för att bygga muskler.

### U 6. Mästerskap

Riktat sig till verksamhet för simmare som har gått igenom puberteten och valt att satsa på simning fullt ut. Det är viktigt att träningsdosen ökar genom hela stadiet då träningen nu är helt avgörande för fortsatt prestationsutveckling. Simmaren är, utifrån individuella förutsättningar och specialdistanser, mottaglig för alla typer av träning.

## U 7. Elit

Riktat sig till verksamhet för vuxna simmare som valt att satsa fullt ut på sin simning. Träningen är helt avgörande för prestationsutvecklingen. Träningen i detta stadium planeras individuellt och den aktive bör här nå maximal träningsvolym och belastning under sin idrottskarriär.

### **Syfte**

#### UGP

Att simmaren ska etablera sig som tävlingssimmare.

Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att ge en bättre simuthållighet.

#### Mästerskap

Att stimulera till ett livslångt deltagande inom simidrotten för en aktiv och hälsosam livsstil.

#### Elit

Att simmaren ska optimera förutsättningarna för att nå sin fulla potential.

Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen men nu uteslutande utifrån individuella förutsättningar samt specialdistanser.

### **Slutmål**

#### UGP

Simmaren ska ha tävlat och visat utveckling på 400 meter medley för att säkerställa fokus på aerob utveckling och allsidighet samt på 1 – 2 simsätt som simmaren identifierats ha god fallenhet för.

Simmaren bör ha tävlat på samtliga tävlingsdistanser.

Simmaren ska ha goda tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i sitt eller sina specialsimsätt.

Simmaren bör ha deltagit på Sum-Sim, Ungdoms-GP och andra inbjudningstävlingar på lokal och regional nivå.

Simmaren bör vara kvalificerad för JSM.

Simmaren bör ha genomfört minst 800 träningstimmar per år inom simverksamheten i slutet av stadiet (cirka 700 timmar om simmaren varit kortare tid i stadiet eller sysslat med andra idrotter parallellt).

Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

#### Mästerskap

Simmaren ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimsätt och specialdistanser. Simmaren bör också visa på god utveckling på 200 meter medley.

Simmaren ska ha alla de grundläggande kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som har betydelse för den fortsatta simutvecklingen i utvecklingsstadium 7.

Träningsfokus har ändrats från att bygga färdigheter och kapaciteter till att maximera prestationen.

Simmaren bör ha genomfört minst 900 träningstimmar per år inom simverksamhet i slutet av stadiet.

Simmaren bör vara minst kvalificerad för SM.

Elit

Simmaren ska visa på kontinuerlig prestationsförbättring och ska uppnå full potential på specialdistans/-er.

Simmaren ska träna för att uppnå såväl toppresultat som toppprestationer.

Simmaren ska ha alla de kapaciteter och färdigheter (fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala) som innebär att simmaren har nått sin optimala förmåga.

Simmarens träningsfokus ska vara mot perfektion vad gäller färdigheter, samt maximering av tävlingsspecifika färdigheter.

Simmaren bör ha genomfört 1200 – 1400 träningstimmar per år inom simverksamheten i mitten av detta stadium.

### **Hur når vi målen?**

Välutbildad simledare samt arbeta utifrån de inriktningar som anges.

### **Information till målsman/aktiva**

Målsättning med kursen och utvecklingsstadiet samt lektionernas uppbyggnad i stort.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.  
Information om Simlinjen i föreningen.

### **Tränings tid/vecka**

UGP

Rekommenderad 6 – 9 simpass/vecka å 90–120 minuter.

Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 1–2 landträningsspass/vecka å 60 minuter.

## Mästerskap

Rekommenderad 6 – 10 simpass/vecka á 90–150 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 1–2 styrke- och rörlighetspass/vecka.

## Elit

Rekommenderad 7 – 12 simpass/vecka á 60 – 150 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 2 – 5 styrke- och rörlighetspass/vecka.

## **Landträning**

### UGP och Mästerskap

Stabilitets- och rörlighetsträning för hela kroppen genom såväl specifik som funktionell träning. Fortsatt styrketräningsteknik. Flickor bör börja med styrketräning med vikter i samband med den maximala längdtillväxten och första menstruationen. Pojkar bör börja 1 – 2 år efter den maximala längdtillväxten. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

## Elit

Landträning tillämpas utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. Rörlighets- och styrketräning ska, i varierande omfattning utifrån individuella behov, ingå som en naturlig del av träningen. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

## **Träningsveckor**

44 – 46 veckor per år.

## **Överflyttning mellan grupp**

Är det möjligt, att simmaren får prova på gruppen över innan byte sker.

Byte sker förslagsvis mellan terminerna.

## **Överflyttning till nästa utvecklingsstadium**

Överflyttning till simma hela livet sker när simmaren väljer att inte längre satsa fullt ut på sin simning.

## **Rekommenderad utbildning för tränaren**

Licensierad Junior- och Seniortränare.

## **Administration och dokumentation**

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling.

Den aktive för träningsdagbok.

## **Utvärdering av verksamheten**

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering.

Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.

## **Simma hela livet, utvecklingsstadium 8**

Inträde i detta utvecklingsstadium kan ske i unga år, men kan också ske senare i livet, då individen gått igenom flera av de andra utvecklingsstadierna. I simma hela livet gruppen kan simningen utgöra huvudidrott, men på motions-, rekreations- och hälsonivå.

## **Syfte**

Att stimulera till ett livslångt deltagande inom simidrotten för en aktiv och hälsosam livsstil.

## **Slutmål**

Förbättrade fysiska egenskaper, som kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.

Förbättrade simspecifika färdigheter i alla fyra simsätt.

Individuellt uppsatta prestationsmål.



## **Information till aktiva**

Målsättning med kursen.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.  
Information om Simlinjen i föreningen.

## **Träningstid**

Utifrån den aktives önskemål och behov. Rekommenderad minst 1 gång/vecka.

## **Landträning**

Landträning tillämpas utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. Rörlighets- och styrketräning ska, i varierande omfattning utifrån individuella behov, ingå som en naturlig del av träningen. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

## **Träningsveckor**

Regelbundet hela året.

## **Rekommenderad utbildning för tränaren**

Siminstruktör 7 – 13 år eller 12 – 17 år. Gärna licensierad simtränare.

## **Administration och dokumentation**

Närvarokontroll.

Den aktive rekommenderas föra träningsdagbok.

## **Utvärdering av verksamheten**

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering.

Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.

## **Policy**

Riksidrottsförbundets (RF) har arbetat fram olika policydokument och handlingsplaner som stöd till idrottsföreningar runt om i landet. I vissa fall har Svenska simförbundet (SSF) vidareutvecklat policydokumenten för att bättre anpassas mot simningen som specifik idrott. BSS följer de av RF och SSF beslutade styrdokument.

### **ANDT- policy (Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak)**

BSS står helt bakom Riksidrottsförbundet och Svenska simförbundets policy gällande ANDT. BSS är vaccinerad mot doping.

Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Utgångspunkten är att idrotten ska utgöra en trygg miljö ur såväl alkohol-, drog- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

Inom BSS krävs utdrag ur brottsregistret av samtliga ledare enligt rutiner för hantering av utdraget.

BSS ledare ska aktivt bedriva information om tobakens, alkoholens, narkotikans och dopningens skadliga inverkan på kroppen.

- Nolltolerans mot narkotika och doping enligt vår handlingsplan.
- Ledare/simmare/funktionärer under 18 år får inte nyttja tobak i samband med träningar, tävlingar, läger eller liknande.
- Om simmare/ledare/funktionär inom klubben uppträder drog- eller alkoholpåverkad i samband med träning, träningsläger, tävling eller liknande ska personen lämna simhallen, lokalen eller lägret omedelbart. Om personen är under 18 år ska föräldrar kontaktas.

- BSS förbehåller sig rätten att drogtesta vid misstanke om användning samt vidta åtgärder utifrån provsvar.

## **Trafikpolicy**

Borlänge simsällskap är med och arbetar för ett förverkligande av 0-visionen för trafiksäkerhet, att inga skall dödas eller bli svårt skadade i trafiken.

Detta innebär ett åtagande från BSS sida att verka för att ledare, aktiva och föräldrar följer policyn.

- Föräldrar och aktiva förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger.
- Föraren skall följa gällande trafikregler. Hastigheten ska anpassas efter väder, väglag och sikt.
- Föraren skall tillse att samtliga i bilen använder bilbälte samt använder bilbälte själv. Fler personer än vad som finns bälteanvisade platser skall inte färdas i fordonet.
- Föraren skall ha haft körkort i minst 3 år (inget provkörkort) och förtrogen med fordonstypen. Vid körning av minibuss bör föraren ha god körvana för fordonet.
- Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och ha godkända däck. Det åligger föraren att tillse att rätt däck är monterade beroende på årstid och väder.
- Passagerare ska underlätta för föraren så långt som möjligt (lugn miljö).
- Föraren får ej prata i mobiltelefon under färd om inte handsfreeutrustning finns monterad.
- Vid längre resor tänk på raster och eventuellt förarbyten.
- Vid mörkercykling ska cykeln vara försedd med belysning och reflexer.
- Alla som cyklar till och från av BSS arrangerad verksamhet bör ha cykelhjälm, alla under 15 år ska enligt lag ha cykelhjälm.

- 5 kr/mil i ersättning rekommenderas att betalas av varje enskild aktiv/ledare/förälder till den som kör bilen du åker i.

### **Tänk på:**

Vid resor bör det finnas minst en mobiltelefon i varje bil om något skulle hända.

Vid tveksamt väglag eller andra svårigheter överväg om du ska avbryta och överväga andra alternativa lösningar. Säkerhet först.

Åk i god tid.

Informera ledare eller styrelsemedlem om någon kör för fort eller kör oansvarigt. Våga säga ifrån!

### **Policy för våra aktiva**

Som simmare i BSS kommer jag att:

- Ha hög närvaro
- Komma väl förberedd beträffande mat och vila vid såväl träning som tävling
- Komma i tid och vara ombytt och klar när träningen börjar
- Göra mitt bästa under träning och tävling
- Alltid ha den utrustning som krävs med mig  
Höra av mig till tränare om jag inte kommer eller blir sen till träningen/tävlingen
- Inte hoppa i vattnet förrän tränaren ger klartecken
- Duscha utan badkläder innan och efter träning
- Visa entusiasm för att sprida träningsglädje
- Vid tävlingar håller vi ihop och peppar aktivt varandra
- Jag tar del av meddelanden som skickas ut av ledare och styrelsen
- Följa tränarens instruktioner och råd

- Ansvara för att återställa ordningen i gemensamma utrymmen
- Följa badanläggningens regler och visa hänsyn (ex. ej springa, knuffas, skärmförbud m.m.)
- Skriva namn på min utrustning och vattenflaska
- Stötta mina kamrater och vara en god kamrat – vara mot andra som jag vill att andra ska vara mot mig
- Jag följer föreningens ANDT-policy (alkohol, narkotika, droger, tobak)

### **Att tänka på:**

BSS tolererar inga former av mobbning. Om detta skulle förekomma i föreningen så kommer nödvändiga åtgärder att vidtas.

BSS vidtar åtgärder mot de personer som bryter mot någon policy.

Alla är ansvariga att ta del av de policy som föreningen utarbetat.

### **Policy för våra tränare**

Klubbens tränare är den viktigaste förmedlingslänken av information till och från de aktiva.

BSS förväntar sig av Dig som tränare att:

*Ansvar inför föräldrar.*

- Anordna föräldramöte inför varje terminsstart. Vid mötet ska följande behandlas:
  - presentation av föreningens organisation och målsättning
  - genomgång av vilka principer som gäller vid uppflyttning
  - presentation av träningsplanering, dess olika moment och vad de syftar till
  - presentation av tävlingsplanering och hur den styrs av målsättningen

- Tränaren ska vid dessa tillfällen anlita en person i styrelsen för hjälp med information.
- Innan terminsstart delge tävling- och träningsplanering för gruppen
- Om frånvaron är hög eller andra problem uppstår, kontakta föräldrarna och diskutera problemet med dem

#### *Ansvar inför den aktive*

- Var positiv och visa engagemang
- Använd ett vårdat språk och ha ett anpassat röstläge
- Planera och utforma träningen och tävlingar i enlighet med föreningens verksamhetsplan.
- Utveckla träningen på land och i vatten genom att Du alltid tar chansen till att fortbilda dig som tränare.
- tydliggöra föreningens målsättning.
- presentera och förklara tränings- och tävlingsplanering.
- genomföra målsättningsamtal och upprätta individuella mål för de aktiva, samt kontinuerligt göra uppföljningar.
- stötta och motivera den aktive i sin karriär och utbilda den aktives till att bli en medveten simidrottare.
- Vid behov lyssna, trösta och stötta när någon har problem.
- Registrera den aktives utveckling.
- Informera om de beslut som fattas av styrelse och kommitté och som berör den aktive.
- Hög närvaro.
- Förmedla vikten av sammanhållning och klubbkänsla.

#### *Ansvar inför föreningen*

- Ha en god insikt i klubbens Simlinje och materialet som vi jobbar med.
- Uppträda som ett föredöme för klubbens simmare.
- Bära klubbens profilkädder på träning och tävling.

- Se till att de aktiva tävlar i klubbens badmössor och använder klubbens profilkläder under tävling och vid prisutdelning.
- Ordna ersättare vid sjukdom eller övriga förhinder i god tid så ersättare kan sättas in.
- Plocka undan och städa efter sig vid träningens slut.
- Ta upp problem med simmarna och ansvara för att styrelsen kopplas in vid större problem.
- Tillrättavisa och samtala med de aktiva som inte uppträder sportsligt, kamratligt eller stör simundervisningen.
- Delta på tränarmöten.
- Stötta andra tränare och dela med sig av sin erfarenhet.
- Lämna in korrekta tidrapporter.
- Lämna besked angående åtagandet inför nästkommande termin senast vid slutet av varje termin.
- Noga följa den upprättade verksamhetsplanen.
- Jag är drogfri.
- Följa ditt tränaravtal.
- Följa upprättad budget.
- Läs och omsätta de beslut som fattas.
- Följa badanläggningens föreskrifter och regler.
- Noga registrera de aktivas närvaro.
- Anmäl och avanmäl dina simidrottare till tävlingar i god tid.

### **Att tänka på**

Du som tränare är en förbild för barn och ungdomar.

## **Policy för våra föräldrar**

*Borlänge simsällskaps förväntningar av dig som förälder:*

- Att du ser till att barnet kommer säkert till och från träningar, tävlingar och läger.
- Att barnet har utrustning för sin simidrott. Tränaren upplyser om vad som behöver köpas in och var man kan köpa.
- Att minst en förälder kommer på kallat föräldramöte och håller sig uppdaterad.
- Uppmuntra och stödja sitt barn i dess strävan att nå framgång.
- Bidra med sitt engagemang i klubben, vilket är en förutsättning för klubbens verksamhet. Många av de aktiviteter som sker i klubben är helt beroende av ideella insatser. Hit hör exempelvis arbete i styrelse och kommittéer, jakt på externa sponsorer och insatser i samband med de tävlingar BSS anordnar.
- En förälder eller anhörig till barnet skall gå en funktionärsutbildning.
- Du förväntas hjälpa till vid tävlingar i klubbens regi.
- Anmäl och avanmäl ditt barn i god tid vid tävlingar.
- Respektera tränare/ledare under pågående träning, alla frågor/samtal tas före eller efter träning.

*Du som förälder kan förvänta dig av BSS*

- Du erbjuds funktionärsutbildning som är ett bra sätt att lära sig mer av ditt barns simidrott.
- Ditt barn får chansen att utvecklas i sin takt.
- Barnet får möjlighet att sätta upp mål, träna för att nå målen och mäta sig mot sig själv och andra barn. Detta sker dels i tävlingar som BSS själva arrangerar, dels i tävlingar som andra klubbar arrangerar och som BSS deltar i.



- Via lagandan som finns i BSS växer barnet som människa och lär sig att förstå hur andra människor fungerar framför allt i grupp.

Barnet deltar från första dagen i en mycket viktig gemenskap med tränare och med andra barn med samma intresse. Detta leder ofta till att vänskapsband utvecklas.

## **Policy vid Sexuella övergrepp/trakasserier**

Svenska Simförbundet stödjer Svensk Idrotts gemensamma vision och värdegrund. Dessa utgår ifrån ett barnrättsperspektiv där alla föreningar ska kunna erbjuda samtliga barn och ungdomar en kamratlig och trygg social miljö. Alla ska kunna vara aktiva inom idrotten utan att riskera att utsättas för någon form av kränkande behandling. Bästa sättet att förebygga kränkningar och övergrepp i en förening är att föra en dialog om frågorna bland ledare, aktiva och i styrelserummet.

Svenska Simförbundet har i sin grundutbildning av samtliga ledare, en utbildningsmodul kring vad barnrättsperspektivet och barnkonventionen innebär.

Att vara tränare- och ledare är ett förtroendeuppdrag oavsett om du är anställd eller ideell. Idrottens värdegrund måste efterlevas för att skapa en trygg och säker miljö för barn och ungdomar i föreningens verksamhet. Den person som inte kan leva upp till den gemensamma värdegrunden har förverkat det förtroende som krävs för att inneha ett förtroendeuppdrag.

Om en person har begått kränkningar, övergrepp eller andra handlingar som strider mot idrottens värdegrund ska föreningen alltid både polisanmäla samt anmäla individen för bestraffning inom idrotten. Det är enbart föreningen som har rätt att stänga av och frånta ledare sina uppdrag, att varna och avskeda anställda samt att utesluta medlemmen ur sin förening.

I de fall Svenska Simförbundet får kännedom om att en person dömts för sexualbrott och återfinns i belastningsregistret kommer denne inte att ges förtroendeuppdrag inom Svenska Simförbundet. Personen i fråga är då heller inte välkommen i av förbundet arrangerad verksamhet.

## **Policy gällande hantering av personuppgifter**

Inom idrottsrörelsen behandlar vi många olika typer av personuppgifter för att vardagen ska fungera. Från 25 maj 2018 gäller EU:s nya dataskyddsförordning (GDPR) som innebär ett stärkt skydd för enskildas personliga integritet och ställer hårdare krav på hur personuppgifter får behandlas.

En grundregel är att vi inom idrottsrörelsen aldrig kan äga våra medlemmars personuppgifter – vi lånar dem.

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter, alltså uppgifter som direkt eller indirekt kan kopplas till en fysisk levande person. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar.

Det finns dock särskilda regler för hur dessa uppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. I slutändan handlar det om att skydda enskilda personers rättigheter. För att behålla människors förtroende är det viktigt att hela idrottsrörelsen följer de regler som finns.

Dataskyddsförordningen består i huvudsak av sju grundprinciper som gäller för all behandling av personuppgifter.

## **Jämställdhetspolicy**

Borlänge simsällskap arbetar för jämställdhet på alla nivåer, både inom organisation och verksamhet. Vi strävar efter en jämn könsfördelning i hela vår verksamhet såväl bland aktiva som bland ledare och tränare.

Både kvinnors och mäns erfarenheter och perspektiv ska tillvaratas på ett likvärdigt och naturligt sätt. Kvinnor och män ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. Samtliga ska så långt som möjligt kunna utöva simning på lika villkor oavsett kön, ålder, etniskt ursprung eller funktionsnedsättning.

Kvinnor och män ska ges samma möjligheter att utöva simledarare och ta på sig simtränaruppdrag.

Både kvinnors och mäns kunskaper, erfarenheter och värderingar tas till vara och får påverka simningens och föreningens utveckling.

## **Policy mot kränkande behandling och mobbning**

Kränkande behandling är när någon bryter mot allmänna moralbegrepp om hur människor bör bemötas. Det är återkommande och klandervärda eller negativt präglade handlingar som riktas mot personer på ett sådant sätt som kan leda till att dessa personer ställs utanför gemenskapen.

Mobbning är när en eller flera personer under en längre tid och upprepade gånger blir utsatta för trakasserier och/eller obehagliga handlingar från en eller flera andra personer.

Så fort man får höra talas om en misstänkt mobbning skall man agera omedelbart! Vi måste alla engagera oss, ta mod till oss och skapa förändring.

### **Målsättning:**

Borlänge Simsällskap skall vara en förening där alla skall känna sig trygga och må bra och där kränkande behandling eller mobbning är oacceptabelt.

Konflikter skall lösas på bästa sätt för inblandande parter.

Alla skall bemöta sina medmänniskor på ett socialt accepterat sätt.

Alla skall beakta alla människors lika värde oberoende av ras, kön eller andra olikheter.

### **Detta gör vi genom att:**

Reagera på dåligt språk och beteende gentemot omgivningen och visa att vi konsekvent tar ställning mot detta.

Verka för en bra kamratanda i föreningen.

Vara goda förebilder i vårt sätt att möta barn och ungdomar.

### **Syfte:**

Barn och vuxna ska veta och känna sig trygga med att kränkande behandling eller mobbning aldrig accepteras.

## **Lägerpolicy**

### **Syftet med läger**

När BSS åker på träningsläger görs det av flera olika skäl. Dels för att få en tuffare och intensivare träning än på hemmaplan. Skapa en bra grund för kommande tävlingar under året. Lägret ska bidra till en ökad gemenskap i och mellan de olika simgrupperna samt inspirera de aktiva till fortsatt simglädje.

Lägren för kommande kalenderår planeras kalenderåret innan.

Läger för Teknikskolan, Simiaden, UGP, Mästerskap och Elit planeras en gång om året.

Simmaren ska klara 1–2 simpass per dag á 2 timmar.

### **För samtliga läger gäller följande:**

- En inbjudan med ungefärlig kostnad samt information om resmålet, logi och mat redovisas. Vid övriga frågor kan man vända sig via e-mail eller telefon till ansvariga i klubbens aktivitetskommitté.
- En anmälningsavgift kommer sättas för varje läger. Anmälningsavgiften är bindande.

- Lägeravgiften faktureras efter lägret. Endast vid sjukdom återbetalas den del som BSS kan avboka utan att få kostnad för.
- Anmälan är bindande och sker till ansvarig i aktivitetskommittén före sista anmälingsdatum.
- 1 förälder per 10 simmare följer med som ledare.
- 1 tränare per grupp följer med som ledare. Medföljande tränares utbildning skall matcha medföljande simmares kunskapsnivå.
- För att hålla nere lägerkostnaderna ska aktivitetskommittén anordna försäljningar eller liknande som de aktiva ombesörjer.
- Ur miljöperspektiv och att vi enligt riksidrottens policy ställer oss bakom riksdagens Nollvision ska kollektivtrafik utnyttjas i första hand om det är möjligt. Verka för samåkning med föräldrar och den som kör rekommenderas erhålla 5 kr/mil i ersättning av samtliga medresenärer. BSS trafikpolicy ska följas.

## **Lägerregler**

- Vi följer ANDT och Trafikpolicy.
- Vara snäll och vänlig samt visa respekt mot andra simmare och ledare.
- Se till att ingen är utanför eller ensam.
- När du är på läger äter man ordentlig frukost, lunch och middag.
- Mobiltelefoner får man endast använda på rummen.
- BSS ansvarar inte för borttappade saker. Tänk på att märka alla kläder och lämna smycken hemma.
- Håll reda på rumsnyckeln, deltagaren får själv betala eventuell ersättning.
- Om det uppstår problem under lägret, prata genast med en ledare eller förälder så att saken kan åtgärdas.

- Mellan kl. 21.00 – 06:00 lokaltid ska alla vara i sina rum (om schemat inte säger annat) och det ska vara tyst. Visa hänsyn mot kamrater som vill sova tidigt.
- Vid sjukdom/olycka ska en närstående hämta hem den sjuke. Är man sjuk ska man inte träna!
- För lägerdeltagare som bryter mot reglerna vidtas individuella åtgärder utifrån allvarlighetsgrad. Åtgärder från ansvariga kan vara påminnelse om regler vid läger, samtal individuellt eller i grupp. Vid allvarliga regelbrott tas kontakt med anhörig.