



Sala SS -

det självklara valet!



Att simma i Sala Simsällskap

Dagens idrott ställer stora krav på föreningarna – förväntningarna är stora på både aktiva och ledare. Många föreningar lockas att driva på barn och ungdomar till snabba resultat i unga år, utan tanke på att vägen till framgång är lång och mödosam.

I Sala Simsällskap vill vi fostra våra simmare till ett livslångt och hälsosamt idrottande. Genom att simträningen följer en medveten metodik "Simlinjen", uppnås först god vattenvana, varefter vi bygger på med teknikinlärning i de fyra simsätten. De ungdomar som har intresse och vilja att bli tävlingssimmare och kanske till och med elitsimmare vägleder vi fram till en sådan satsning.

**Detta dokument ska vara -- ett "levande" dokument och uppdateras allteftersom förändringar sker
(senast uppdaterat 2019-11-01)**

Verksamhetsidé:

Med passionen för vatten som utgångspunkt erbjuder vi friskvård, träning och tävling för att uppnå god hälsa, personlig utveckling och en god gemenskap

Vår vision:

Sala **SS** **S**immar **S**tort och är det självklara valet för sim- och vattenverksamhet i alla åldrar

Mål:

Våra övergripande mål är

- en verksamhet med både bredd och elit
- att rekrytera och utveckla aktiva, ledare, funktionärer och föräldrar
- ett nära samarbete med kommunen för att aktivt stödja dess simkunnighetsarbete samt att säkerställa utvecklingen av och tillgängligheten till ändamålsenliga simanläggningar
- att aktivt bidra till simidrottens utveckling
- en stabil organisation och en stark ekonomi

Värdegrund:

- genom god kamratskap, respekt och hänsyn för varandra skapar vi gemenskap och trygghet
- Vi skapar möjligheter för alla, nybörjare som elit, att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar
- Vi arbetar mot uppsatta mål genom ömsesidigt engagemang från aktiva, tränare, styrelse och föräldrar

Vår simverksamhet bygger på "Simlinjen"

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.

Utvecklingsstadium 1 (Babysim och Minisim)

Vattenvana och aktiv start

Utvecklingsstadium 1 riktar sig till verksamhet för de allra yngsta barnen och deras föräldrar. Fysisk aktivitet är nödvändigt för en hälsosam utveckling av barn och påverkar bland annat kognitiv förmåga, koordination, generella motoriska färdigheter, känslor, fantasi, självkänsla, självförtroende och sociala färdigheter.

Ålder

* 0-4 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.

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.

Utvecklingsstadium 2 (Baddaren, Pingvinen, Fisken, Hajen)

Lekfull siminlärning och rörelseglädje

Utvecklingsstadium 2 riktar sig till verksamhet för barn från cirka 4-8 års ålder, som genom målrelaterade lekar utifrån barnets egna förutsättningar lär sig de elementära grunderna i de fyra simsätten med slutmålet att bli simkunnig. Verksamheten innehåller roliga, utmanande och progressiva övningar, både i vatten och på land.

Ålder

* 4-8 år.

Syfte

* Att grundlägga ett intresse för simning som idrott och fysisk aktivitet i allmänhet.

* Att utveckla grundläggande rörelsefärdigheter genom kroppskännedom och kroppskontroll.

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

Slutmål

* 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.

Utvecklingsstadium 3 (Teknikskola/D-grupp)

Teknikinläring och fysisk aktivitet

Utvecklingsstadium 3 riktar sig till verksamhet för barn i cirka 7-12 års ålder, som genom målrelaterade lekar och övningar vidareutvecklar grunderna i de fyra simsätten utifrån varje individs egna förutsättningar, men slutmålet att kunna tävla alternativt ta simmärken och simma för välmående. I detta utvecklingsstadium inleds guldåldern för att utveckla motoriska färdigheter. Det är därför viktigt att så många barn som möjligt nu inte bara lär sig olika simfärdigheter, utan också att de får så stor variation av aktiviteter som möjligt.

Ålder

* 7-11/12 år. Simmaren befinner sig cirka 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Eftersom flickor utvecklas tidigare än pojkar kommer de generellt att vara 1-2 år före i detta 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 kroppskänedom och kroppskontroll.
- * Att utveckla såväl generella som specifika motoriska färdigheter genom att stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Slutmål

- * 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 guldpokal på Morgondagartävling samt teknikskolans guldplakett.
- * Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

För att på ett bra sätt få prova på att tävla anordnar Sala SS Morgondagartävlingar på hemmaplan i Lärkans simhall, där simmare i Teknikskole-grupperna deltar.

Morgondagare är en tävling där simmaren ska försöka klara en s k stipulationstid och så småningom erövra plaketter och pokaler av olika valörer. Man tävlar bara mot sig själv och sin egen tid.

Utvecklingsstadium 4 (Tävlingsgrupp D/C)

Lära sig simträning

Utvecklingsstadium 4 riktar sig till barn från cirka 9 – 10 år och upp till att puberteten inleds. När tillväxtpurten har påbörjats och simmaren har uppnått en social, kognitiv och emotionell mognad är simmaren redo för nästa stadium. Under utvecklingsstadium 4 fortsätter 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 fortsatt lekfulla 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.

Ålder

* Inträde sker enligt kronologisk ålder, normalt vid cirka 9 – 10 år men rätt färdighetsnivå krävs för att tillgodogöra sig träningen i detta utvecklingsstadium. Utträde sker däremot enligt biologisk ålder, när tillväxtpurten inleds, runt en kronologisk ålder av 12 – 14 år. Flickor ligger cirka 1 – 2 år före pojkar. Simmarna stannar cirka 2 – 3 år i detta utvecklingsstadium.

Syfte

- * 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 fyra simsätten som kommer att ge en bättre simork.

Slutmål

- * 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 fjärlsim.
- * 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 övernattnig.
- * Simmaren ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

Utvecklingsstadium 5 (C- B-grupp)

Träna och tävla

Utvecklingsstadium 5 riktar sig till verksamhet för ungdomar i början, under och precis efter puberteten. Simmaren är redo för detta stadium när tillväxtspurtan har inletts och hon eller han uppnått tillräcklig social, mental och kognitiv mognad. Under dessa år sker stora förändringar fysiskt då simmarna växer både längd- och viktmässigt. De blir också mer mottagliga för ren konditionsträning. Detta är viktiga år för att framför allt utveckla "motorn", det vill säga hjärta och egenskaper som har med kondition och uthållighet att göra. Möjligheten att "styrketräna hjärtat" kommer att ha stor betydelse för en god kondition och uthållighet senare i livet. Simmarna är i slutet av detta stadium också betydligt mer mottagliga än tidigare för att bygga muskler. Det är därför extra viktigt att de har uppnått goda koordinativa, motoriska och tekniska färdigheter i tidigare utvecklingsfaser. Då kommer deras förutsättningar för en långsiktig utveckling vara betydligt större. Dessa färdigheter ska nu automatiseras så att en individuell simstil utvecklas. Detta är det första stadium där träningen fullt ut börjar anta vuxna idrottares former och bli mer relaterad till tävlingsmomentet. I denna fas introduceras till exempel den första nationella mästerskapstävlingen, *Sum-Sim*. För svensk simnings utveckling och framgång är det viktigt att så många simmare som möjligt uppnår målsättningarna i utvecklingsstadium 4 och fortsätter in i detta stadium. Det är dock viktigt att vara medveten om att det, förutom fysiska förändringar, också sker stora förändringar psykosocialt, emotionellt och kognitivt som kommer att spela roll för simmarens fortsatta utveckling.

Ålder

* Inträde sker enligt biologisk ålder när tillväxtspurtan inleds och simmaren är psykosocialt mogen. För de flesta simmare handlar det om åldern 12 – 14 år. Flickor går oftast in i fasen 1 – 2 år före pojkar. Utträde sker enligt biologisk ålder, när puberteten närmar sig slutet och simmaren har uppnått den mognad och nivå som krävs för nästa utvecklingsstadium, runt den kronologiska åldern 15 – 17 år. Simmaren stannar cirka 3 – 4 år i stadium 5 beroende på när personen går in i stadiet och vilken utvecklingstakt han eller hon har.

Syfte

- * 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 simork.

Slutmål

- * 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 ska kunna utföra grundläggande rörlighetsövningar på land.

Utvecklingsstadium 6 (A-grupp, Juniorelit)

Träna för att prestera

Utvecklingsstadium 6 riktar sig till verksamhet för simmare som har gått igenom puberteten och valt att satsa på simning fullt ut. Simmarna går nu oftast i gymnasiet och det är viktigt att öka träningsdosen genom hela stadiet så att inte simmaren planar i sin utveckling. De flesta simmare har i detta utvecklingsstadium slutat växa på längden, framför allt flickor. Däremot kan fortfarande en naturlig muskulär tillväxt ske, framför allt för pojkar. Träningen kommer nu att ha en helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen då simmaren inte längre får något gratis via tillväxt. Det är därför viktigt att simmaren uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska (i första hand aeroba och styrkemässiga) grundfärdigheter för att klara av och tillgodogöra sig den kommande träningen. Träningen i detta utvecklingsstadium är likartad den för vuxna idrottare även om den totala träningstiden ännu inte ligger på samma nivå. Simmaren är i detta stadium mottaglig, utifrån individuella förutsättningar, för alla typer av träning. Inledningsvis bör simmaren också exponeras för olika typer av träning (olika kombinationer av volym och intensitet) för att säkerställa den fortsatta individuella träningsinriktningen. Kapacitetsanalyser samt långsiktiga utvecklingsplaner bör göras. I detta stadium tävlar simmaren på JSM eller däröver. Även om det inte sker så stora fysiska förändringar utifrån tillväxt i detta stadium sker det framför allt stora psykosociala förändringar som kommer att ha stor betydelse för simmarens fortsatta utveckling.

Ålder

* Inträde i detta stadium sker när mognad, rätt nivå och ambition uppnåts. Detta sker dock tidigast runt 15 års ålder för flickor och 17 års ålder för pojkar.

Syfte

- * Att simmaren ska prestera som tävlingssimmare.
- * Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimstätt och specialdistanser.

Slutmål

- * Simmaren ska ha en kontinuerlig prestationsförbättring på specialsimstätt 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 vara minst kvalificerad för SM.
- * Simmaren bör ha genomfört 900 träningstimmar per år inom simverksamheten i slutet av detta stadium.

Utvecklingsstadium 7 (Elit)

Träna för att nå full potential/vinna

Utvecklingsstadium 7 riktar sig till verksamhet för vuxna simmare som valt att satsa fullt ut på simning, minst på halvtid. Här hamnar de som är beredda att satsa helt och hållet under ett antal år för att utveckla sin potential till fullo. Det handlar inte enbart om att förbättra sina toppprestationer utan också om att upprepa dem över tid. Ett mått på utveckling är till exempel ett ökat antal toppresultat och toppprestationer på årsbasis. Precis som i utvecklingsstadium 6 är det träningen som är av helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen. Träningen i detta stadium planeras individuellt och den aktive bör här nå maximal träningsvolym och belastning under sin idrottskarriär. Därför kommer det ställas stora krav på den totala återhämtningen och olika återhämtningsstrategier är av yttersta vikt. Kapacitetsanalyser, samt långsiktiga utvecklingsplaner, ska göras och kontinuerligt följas upp och utvärderas. I detta stadium tävlar simmaren på minst SM-nivå och har motivation och fokus mot att nå en internationell simkarriär. De flesta simmare i seniorlandslaget och näst därtill återfinns i detta stadium. Precis som i det föregående stadiet sker här inte några direkta fysiska förändringar genom tillväxt. Däremot kan det fortfarande ske en rad psykosociala förändringar i simmarens liv som kan ha betydelse för simmarens fortsatta utveckling

Ålder

* Inträde i detta stadium sker när mognad, rätt nivå och ambition uppnåts. Detta sker dock tidigast runt 17 års ålder för flickor och 19 års ålder för pojkar.

Syfte

* 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

* Simmaren ska visa på kontinuerlig prestationsförbättring och ska uppnå full potential på specialdistans/-er.
* Simmaren ska träna för att uppnå såväl toppresultat som topp prestationer.
* 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 tävlings specifika färdigheter.
* Simmaren bör ha genomfört 1200 – 1400 träningstimmar per år inom simverksamheten i mitten av detta stadium.

Utvecklingsstadium 8 (Träningsgrupp, Vuxensim/Masters)

Simma hela livet

Detta utvecklingsstadium börjar när individen bestämt sig för att inte göra den tävlingssatsning som stadierna 6 och 7 innebär. Inträdet kan ske i unga år, men det kan också ske senare i livet, då individen gått igenom flera av de andra utvecklingsstadierna, eller i bästa fall alla ända upp till utvecklingsstadium 7. I stadium 8 kan simningen utgöra huvudidrott, men på en motions-, rekreations- och hälsolivå. Simningen kan också utgöra ett komplement till en annan huvudidrott eller vara ett inslag i en masters- eller triatlonsatsning.

Ålder

* Inträde kan ske genom hela livet, när full simkunnighet uppnåts.

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 samsätt.
* Individuellt uppsatta prestationsmål.

Sala SS Tävlingsgrupper – D, C, B, A

När tränaren bedömer en simmare som redo för tävlingsgrupp flyttas denne, i samråd med föräldrar/vårdnadshavare, till den grupp som kallas **D** och sedan vidare till **C**, **B** och till sist **A-gruppen**. I tävlingsgrupperna övergår inläringen successivt mot en finslipning av samsätten och tekniken. I Sala Simsällskap har vi tagit fasta på att *kvalitet går före kvantitet* – allt fler tränare har idag insett att det är de små detaljerna som ger effekt i jakten på tiondelar och lägger därför ner betydligt mer tid på teknikdetaljer än förr.

Det räcker dock inte med att ha en bra teknik – träningsmängden måste också ökas successivt för att nå riktigt bra resultat och i Tävlingsgrupperna utökas träningsdosen. Dessa grupper har träning 3-6 dagar i veckan, 1,5-2 tim per gång, periodvis även morgonpass (Ungdom Elit). Moroten för den tuffare träningen som vi bedriver är bl.a. träningsläger, ibland förlagda utomlands, samt deltagande i större tävlingssammanhang.

Det finns ingen bestämd tid eller viss ålder när man skall tillhöra någon av grupperna. Indelning och uppflyttning grundar sig helt på simmarens individuella kapacitet och färdighet. Huvudtränaren avgör tillsammans med de andra tränarna simmarens grupptillhörighet utifrån ett antal kriterier där engagemang, träningsvilja och teknisk mognad är viktiga delar.

Bedömningar om eventuella uppflyttningar görs inför varje termin, men kan ibland även göras under pågående termin. Man tittar då på ovanstående kriterier men man måste också försöka bedöma om simmaren klarar av mer fysisk träning och orkar med de ökade krav som kommer att ställas.

Det är oerhört viktigt att alla simmare ska kunna möta de högre kraven på ett positivt sätt och fortfarande klara av skola och vardagen i övrigt.

En uppflyttning innebär inte alltid en positiv utveckling för simmaren – sker den vid fel tidpunkt kan den istället få motsatt effekt och det kan därför vara bättre att vänta med en uppflyttning.

En möjlighet kan vara att börja träna något pass i veckan med en grupp på högre nivå för att på så sätt slussas in i en grupp.

TÄVLINGAR

Alla tävlingssimmare får i början av säsongen en tävlingskalender för att i god tid veta vilka tävlingar som är planerade under säsongen. Det rör sig om olika inbjudningstävlingar hos andra simklubbar, distriktstävlingar som Vår- och Höstsimiaden för särskilda åldersgrupper samt mästerskapstävlingar med särskilda kvaltider. Sala SS arrangerar själva en inbjudningstävling på våren. Aktuell tävlingskalender finns även på vår hemsida: www.salass.nu

Ett särskilt dokument ”Så här går det till att tävla i Sala SS” finns som mer i detalj informerar om detta. (Se bilaga)

TRYGGHET OCH GEMENSKAP

Sala SS vill erbjuda alla medlemmar en kamratlig, trygg och inspirerande verksamhet. Idrottens idé är att på olika nivåer bedriva idrott som utvecklar människor positivt. Detta gäller såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi vill att verksamheten ska följa de riktlinjer som ges av bland annat Riksidrottsförbundet och dokumentet "Idrotten vill".

Trivselregler

För att vi i vår verksamhet ska få det så trevligt och roligt som möjligt och för att kunna utvecklas på bästa sätt har vi följande trivselregler i Sala SS.

Generellt förutsätter Sala SS att simmare, tränare, föräldrar och styrelse

- Visar respekt mot varandra
- Föregår med gott exempel
- Använder ett vårdat språk
- Representerar Sala SS på ett prydligt sätt

Innan träning

- Simmaren meddelar tränaren vid frånvaro
- Se till att äta något innan träning
- Passa tiderna
- Heja på tränare och simmarkompisar när du kommer till träningen
- Lägg fram simutrustning innan träningen startar

Under träning

- Prata inte när tränaren pratar
- Ha huvudet över vattenytan när tränaren pratar
- Simma ända in till väggen varje gång och lämna utrymme för efterföljande simmare
- Om man mår dåligt, prata med tränaren innan man går upp.
- Utför teknikövningar med koncentration

Efter träning

- Utför en ordentlig nedvarvning genom ordentlig avsimning och stretchning.
- Plocka upp materialet som använts under träningen och placera det ordentligt i förrådet
- Ta med frukt eller något annat nyttigt att äta direkt efter träningen
- Försök att reflektera och analysera hur träningen varit och din egen insats under passet

Vid tävling

- Alla simmare sitter på samma ställe inne i simhallen
- Bär Sala SS profilkädrar när du representerar klubben
- Kommunicera alltid med din tränare för att få feedback under tävlingar
- Ha med nyttig mat och dryck (smörgås, yoghurt, frukt, russin etc)
- Ha alltid med extra simutrustning (simkläder, simglasögon, badmössa)
- Heja på och stötta dina klubbkompisar!

GRUNDSTENAR

Tänk på att en klubb aldrig kan bestå av DEM, en klubb kan bara vara vi ALLA tillsammans!
Klubben jobbar för en bred verksamhet, men också för alla simmares möjlighet till utveckling.
Alla i klubben ska känna tillhörighet och delaktighet

Förväntningar och mål – tränare

- Inspirera och motivera aktiva och skapa en tillfredsställande miljö
- Stötta, respektera och peppa alla i gruppen
- Våga sätta gränser och ställa krav
- Kommunicera – både med simmare, föräldrar och andra tränare
- Försök att ligga steget före – planering!
- Uppmuntra tänket ”att simma för egen skull”
- Ha en positiv attityd, kom i tid och föregå med gott exempel
- Bidra till simmarens utveckling – fysiskt, mentalt och socialt
- Ta ansvar för egen utveckling
- Våga tänka utanför boxen - bidra till att utveckla klubben

Förväntningar och mål – föräldrar

- Stötta simmaren (framförallt i motgångar och tuffa perioder)
- Verka för att tränaren kan vara just tränare och ledare
- Stötta, respektera och peppa alla i klubben
- Uppmuntra tänket ”att simma för sin egen skull”
- Hantera de olika roller man kan ha (förälder, tränare, styrelseledamot)
- Engagemang i klubben vid hemmatävlingar, läger och andra arrangemang, vilket bl a innebär att minst en förälder utbildar sig till tävlingsfunktionär om man har barn i Tävlingsgrupp

Förväntningar och mål – simmare

- Simma för sin egen skull
- Vara ambitiös och noggrann med sin simning
- Sätta nya mål när man uppnått tidigare mål
- Stötta, respektera och peppa alla i klubben
- Medverka till att skapa en positiv miljö
- Ta eget ansvar för sin simning
- Visa respekt för simmare och ledare från andra klubbar – kampen avgörs i bassängen!
- Uppträd alltid som en god förebild.
- Simmare deltar i klubbens olika aktiviteter som ger förutsättningar att driva klubben

Sala SS aktiviteter som kräver engagemang från föräldrar och simmare

- Sponsorsim/Swim of Hope
- Bingolottoförsäljning inför påsken
- Silverdoppet- klubbens hemmatävling
- Skandisloppet i Uppsala – Cykeltävling där Sala SS ställer upp med funktionärer
- Silverman i Sala – Triathlontävling där Sala SS ställer upp med funktionärer
- Försäljning Newbody/Sockgrossisten
- Vår sponsor Salabostäders ”Familjedag” vid Folkets Park i Sala
- Bingolotto- och Julkalenderförsäljning inför julen
- Morgondagareävlingar och Terminsavslutningar

RIKTLINJER FÖR UTBILDNING AV SIMTRÄNARE OCH SIMMARE

Utbildning Ledare

En ledare i varje grupp bör ha utbildning motsvarande den träningsnivå gruppen är på. Alla ledare, oavsett vilken nivå man är tränare på skall under sitt första år som ledare erbjudas att utbilda sig i Grundutbildning för tränare, vilken tillhandahålls av SISU Idrottsutbildarna.

Alla tränare bör genomgå utbildning inom Simlinjen som består av:

- Simidrottsledare (Tre delar, varav SISU:s utbildning Grundutbildning för tränare är en del – totalt 60 utbildningstimmar)

Alla tränare bör för att utveckla sig som tränare erbjudas att även gå nästa steg i Simförbundets utbildningstrappa:

- Simlinjeinstruktör 2-8 år (Simskola/Teknikskola - totalt 60 utbildningstimmar)
- Simlinjeinstruktör 7-13 år (Teknikskola/Tävlingsgrupp – totalt 60 utbildningstimmar)
- Simlinjeinstruktör 12-17 år (Tävlingsgrupp ungdomselit – totalt 60 utbildningstimmar)

Alla ledare för tävlingsgrupper bör, internt eller externt genomgå utbildning för fys-/landträning. Ledare som har intresse att efter ovanstående utbildningar utbilda sig ytterligare ska ges möjlighet till detta.

Alla ledare, oavsett nivå, bör minst vartannat år genomgå HLR-utbildning samt livräddningsutbildning.

Som ledare i Sala Simsällskap deltar man aktivt vid samtliga internutbildningar för att vara uppdaterad kring klubbens arbete.

Utbildning Simmare

Simskola

Genom det pedagogiska instrumentet ”Simlinjen”, nås simkunnighet via vattenlekar och teknikövningar, med hänsyn till barns utveckling. ”Simlinjen” är upplagd i nivåer där barnen genomför olika moment innan man går vidare till nästa nivå. Nivåerna och delmomenten är direkt kopplade till innehållet i olika simmärken.

Teknikgrupp

Genom det pedagogiska instrumentet ”Simlinjen”, utvecklas barnens färdigheter ytterligare, här i syfte att lära sig simningens alla fyra simsätt. Liksom simskolan har sina olika nivåer finns här tydliga kunskapsmål som stegvis utvecklar barnen till simmare. Här sker också en introduktion i landträning.

Tävlingsgrupp C och D/Träningsgrupp

Simmaren ges möjlighet till utbildningar inom kost, fysisk träning/träningslära, mental träning samt Dopning. Fortsatt fokusering kring teknikutveckling i de fyra (fem) simsätten, undervattensarbetet, vändningar och starter. Introduktion i olika sorters farter och pulsbaserad träning. Beträffande landträning ligger fokus i första hand på den egna kroppen som belastning. Introduktion i skadeförebyggande slangövningar för axel- och ryggparti.

Tävlingsgrupp A och B

Simmaren ges möjlighet till fördjupade kunskaper inom träningslära/fysiologi, mental träning/prestationspsykologi, teknik samt taktik. Fortsatt fokusering kring teknikutveckling i de fyra (fem) simsätten, undervattensarbetet, vändningar och starter. Individuellt anpassad landträning, skadeförebyggande slangövningar. Individuellt anpassad introduktion till mer regelrätt styrketräning anpassad till simning.

GRUNKRITERIER FÖR TRÄNINGSLÄGER

Läger kategori 1 (Flerdagars uppstartsläger ex.vis Åland, augusti)

- Krav:** Tillhörighet i Tävlings-/Träningsgrupp samt deltagit i träning minst 2-3ggr/v.
Ska klara 1-2 simpass á 2 tim/dag
- Syfte:** Lära känna varandra i klubben och skapa klubbkänsla/gemenskap.
Träna på att vara hemifrån flera dagar och klara av att ta hand om sig själv samt fungera i grupp.
- Subvention:** Klubben subventionerar ca 50 %

Läger kategori 2 (Flerdagarsläger 1-2 ggr/år)

- Krav:** Tillhörighet i A- B eller C-grupp samt deltagit i träning 4-8ggr/v.
Ska klara simpass på 2 x 2 timmar/dag.
Ska vara socialt mogen att ansvara och ta hand om sig själv samt fungera i grupp.
- Syfte:** Träna inför DM/JDM, SUM-SIM eller SM/JSM, kort- eller långbana
- Subvention:** Klubben subventionerar ca 50% för simmare

Läger kategori 3 (Utlandsläger, vartannat år)

- Krav:** Tillhörighet i A-B eller C-grupp samt deltagit i träning 5-8 ggr/v.
Ska klara träningspass på 5000-7000 m 2ggr/dag.
Vid läger utomlands är riktlinjen att simmaren ska vara minst 13-14 år och har en uttalad målsättning med träningen.
- Syfte:** Lägga grunden för träning inför kommande DM/JDM, SUM-SIM/ J-SM.
- Subvention:** Storleken på subvention från klubben beror på det ekonomiska läget i klubben.

*OBS - Detta läger får inte vara en avslutning på en simkarriär.
Simmare som inte fullföljer träningen efter detta läger ska betala hela kostnaden för lägret (inte bara den av klubben subventionerade självkostnaden).*

Lägerkategori 1-2 genomförs varje år, lägerkategori 3 om möjligt vartannat år eller när klubbens ekonomi tillåter. Nivån på subventionering av lägerkostnad kan ändras beroende på klubbens ekonomi.

POLICYFRÅGOR

Antidopingpolicy

Klubben vill att

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i en ärlig kamp
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder

Så här arbetar vi för att undvika doping i vår klubb:

- Information till klubbens ledare/tränare om gällande antidopingpolicy
- Information till klubbens ledare/tränare och tävlingsidrottare om Riksidrottsförbundets ”Vaccinera klubben - Antidopingfakta” – se <http://www.rf.se/vaccinera>
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina äldre aktiva med hjälp av RF:s handledning ”Antidopingsnack” – se <http://www.rf.se/vaccinera/Antidopingsnack>

Riktlinjer för alkohol och tobak

- Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med vår idrottsverksamhet – t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Föreningsarbetet ska bedrivas i rökfria miljöer.
- Vi ska göra ledare och aktiva medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö.

Jämställdhet

Vi verkar för att ALLA inom verksamheten ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter och att de ska dela inflytande och ansvar.

Antimobbing/Likabehandling

Klubbens styrelse är ytterst ansvarig för en nolltolerans mot mobbing och kränkande handling, men det vilar även ett stort ansvar på simmare, tränare och andra vuxna i klubben att tillsammans verka för att mobbing inte uppstår.

Sala SS mål är en verksamhet fri från mobbing, en plats som präglas av respekt och tolerans för den enskilda individen.

- Tränare, simmare och andra vuxna ska arbeta förebyggande för att motverka mobbing.
- Såväl tränare, aktiva simmare och övriga vuxna i klubben ska vara goda förebilder.
- Alla ska bry sig och ingripa vid allt dåligt beteende, från suckar, miner, skratt och kommentarer till knuffar och våld.
- Tränare ska regelbundet hålla ”mentorsamtal” med de aktiva i förebyggande syfte
- Om trots allt mobbing uppstår ska tränare hålla enskilda samtal med de inblandade.
- Ledare/tränare kontaktar huvudtränaren eller simkommittén/styrelsen då de egna resurserna inte räcker till.

Trafikpolicy

Vid transporter som sker i föreningens regi är det av vikt att

- Föraren följer gällande trafikregler och anpassar hastigheten efter väglaget! Tänk på att det är andras barn i bilen/bussen.
- Föraren ska tillse att samtliga passagerare 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 två år och vid körning av minibuss bör föraren ha genomgått halkutbildning för minibuss.
- Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och ha godkända däck. Det åligger föraren att tillse att rätt däck är monterade beroende på väder.
- Passagerare ska underlätta för föraren så långt som möjligt (lugn miljö).

Tänk på:

- *Reflexer på barn som åker till och från träningarna.*
- *Vid resor bör en mobiltelefon finnas i varje bil om något skulle hända.*
- *Vid tveksamt väglag – eller andra svårigheter – starta inte eller avbryt. Överväg andra alternativa lösningar.*
- *Åk i god tid för att undvika stress.*
- *Vid längre resor tänk på raster och ev. förarbyte.*
- *Stressa inte föraren.*
- *Våga vägra åka med någon som kör för fort*

AVGIFTER

Medlemsavgift

Betalas en gång per år och är lika för alla oberoende av vilken grupp man tillhör.

Träningsavgift/Terminsavgift

Träningsavgiften/terminsavgift betalas en gång per halvår och baseras på vilken grupp man tränar i. Detta beror på att man i de olika grupperna har olika antal tävlings- och träningstillfällen. För vissa grupper ingår även en tävlingslicens till Svenska Simförbundet i avgiften.

Lägeravgift

Avgifterna varierar beroende på klubbens kostnader. Klubben subventionerar dock normalt sett alltid viss del av avgiften.

Försäkring

Alla har i medlemsavgiften en idrottsförsäkring i Folksam via Svenska Simförbundet. Det är därför extra viktigt att man betalar avgiften så att simmaren är försäkrad.

Övrigt

Föreningen står för startavgifter i samband med simtävlingar som ligger inom ramen för den tävlingsplanering som tränarna gör. Kostnader för tävlingsresor och eventuell övernattning i samband med tävling, oavsett nivå på tävling, står simmarna själva för.

Sala SS -

det självklara valet!

Sala Simsällskap, Sportfältsgatan 6, 733 36 Sala

Tel 070-288 56 50

E-post: kansli@salass.nu Hemsida: www.salass.nu



SÅ HÄR GÅR DET TILL ATT TÄVLA I SALA SS

Hur vet man när det är tävlingar?

Hur gör man för att anmäla sig?

Kan simmaren tävla fastän föräldrar inte kan vara med?

Vad gör man egentligen på en tävling som förälder?

Vad kostar det?

Detta informationsblad försöker svara på dessa frågor och en del andra. Om man som simmare eller förälder har fler frågor får man gärna kontakta tränare eller kansliet så ska vi försöka svara på dem också.

Tävlingskalender

På Sala SS hemsida (www.salass.nu) finns en tävlingskalender för alla våra tävlingar vi åker på under året. Denna hittar man under ”Tävlingar” - välj sedan ”Tävlings-/Aktivitetskalender” .

Ta del av tävlingskalendern och notera de datum som är aktuella för era barn. Signalera till tränare om det är så att man i ett tidigt skede vet att man är bortrest eller av annan anledning inte kommer att kunna delta i någon av de planerade tävlingarna.

Information om varje enskild tävling publiceras i den månadskalender som finns på vår hemsida i samband med att vi fått arrangörens inbjudan.

På inbjudan står information om tävlingsdag, ort, ev erbjudande om logi/mat, tider för insim, tävlings start och vilka distanser man kan simma i respektive åldersklass.

Anmälan

Anmälan till de olika tävlingarna görs i första hand i samband med träning för att kunna samråda med tränare vilka grenar som kan vara lämpliga att delta i.

Anmälan måste ske ca **en vecka innan sista anmälningdag** som finns angiven på arrangörens inbjudan. Detta för att vi ska hinna sammanställa alla anmälningar.

Föräldrar - hjälp ert barn att komma ihåg sista anmälningdag!

Föräldraskjuts gäller generellt till alla tävlingar - om ni inte kan skjutsa till och från tävlingen hjälp ditt barn att ordna skjuts. Nästa gång kanske du kan ställa upp och skjutsa.

Tävlings PM

Ca en vecka innan tävlingen uppdateras hemsidans månadskalender med ett PM.

I PM:et finns information vilka simmare som ska vara med samt ansvarig tränare/ledare som följer med på tävlingen och när avresa till tävlingsorten sker.

Tävlingen

Det är viktigt att komma i tid till tävlingen – tränaren måste lämna in eventuella strykningar och laguppställningar till lagkapper en timma före tävlingsstart. På vissa tävlingar får klubben betala straffavgift om man inte kommer in med strykningar i tid – onödiga kostnader!

För simmaren är det först insim som oftast startar en timma före tävlingsstart. Insimmet är till för att "väcka" kroppen och komma igång på morgonen eller efter lunchen. Det är bra att testa lite starter och vändningar under insimmet, och simma de simsätt som man ska tävla i och tänka igenom hur loppet ska gå till så att man är så förberedd som möjligt. Tränarna finns vid kanten om man behöver lite tips. Ibland kan det också vara bra att köra några "spurter", dvs simma en snabb längd då tränaren tar tid - det kan vara bra att få känna att man har fart i kroppen.

Vid varje tävling gör arrangören en heatlista. Den visar i vilken ordning alla lopp går och vilka som simmar i vilket heat, och på vilken bana. Minst en av tränarna får en heatlista av tävlingsarrangören och heatlistor sätts oftast upp i simhallen som man kan titta på. Tränarna finns för att hjälpa simmarna under tävlingsdagen - prata alltid med tränaren om något är oklart.

Innan varje lopp ska man värma upp så att kroppen är beredd på att simma det snabbaste den kan. Efter varje lopp ska man sedan simma av så kroppen lugnar ner sig och orkar simma fort även nästa lopp. Finns det ingen avsimningsbassäng kan man jogga lite eller ta en kort promenad istället.

Efter ett lopp ska man alltid gå till tränaren för att prata om hur loppet gick. Ibland har många simmat samtidigt och då kan det bli stressigt för tränarna. I så fall pratar tränaren med simmarna lite senare när det lugnat ner sig.

Roligast och bäst hejarklack blir det om alla Sala SS:are sitter ihop under tävlingen. Det underlättar också för tränarna att hålla koll på alla simmare för att hjälpa dem när det är dags att värma upp inför ett lopp o.s.v.

Under hela tävlingen är det viktigt att ha på sig kläder och skor så att inte musklerna blir kalla.

Det är viktigt att byta badkläder mellan loppet så att man inte sitter och fryser i våta badkläder – helst en baddräkt/badbyxa till varje lopp.

För att kroppen ska må bra är det också viktigt att dricka mycket (vatten är bäst) och fylla på med energi (macka, frukt eller annat bra) – absolut inte godis och läsk.

Ofta är det varmt i simhallen och för att få frisk luft kan man passa på att gå ut när man har tid så att man piggnar till.

Föräldrar - heja och stötta Sala-simmarna under tävlingen! Alla simmar bättre om de mår bra och blir peppade och tränarna behöver er hjälp för att göra det så bra som möjligt. Påminn också simmarna om att klä på sig, värma upp, simma av, prata med tränarna, dricka ordentligt och äta något emellanåt.

Att packa med sig

Badkläder (flera ombyten, gärna en baddräkt/badbyxa till varje lopp + insim)

Handduk

Simglasögon, gärna två par, ev. badmössa gärna 2 st, ev. öronproppar

Skor/badtofflor och strumpor

Sala-SS-tröja/t-shirt och shorts. Overall/Regnställ (viktigt vid utomhustävlingar)

Vattenflaska

Något att äta (t.ex. mackor, frukt)

Eget hänglås är bra att ha

Ev matpengar

Hemfärd

Det är jätteviktigt för klubbkänslan att man stöttar och peppar varandra. Därför vill vi att alla simmare är kvar på tävlingen tills sista simmaren gjort sina lopp – det är inte roligt att vara ensam kvar i klubben när man ska simma.

Om man trots allt måste åka tidigare så säg alltid till tränaren innan man åker hem!

Efter tävlingen

Efter tävlingen lägger vi ut resultaten på hemsidan. Ofta tar vi lite bilder och skriver några rader på Sala SS facebookside, på hemsidan och sänder även en rapport till lokaltidningen. Har du tagit bilder som kan läggas ut på hemsidan så meddela ansvarig tränare eller maila till kansli@salass.nu

Kostnader vid tävlingar

Startavgifter vid tävlingar betalas normalt sett av klubben.

Om man har anmält sig till en tävling och inte deltar, får man betala de kostnader som inte går att avboka, t.ex. om mat är bokad genom föreningen. Dessutom får man betala de startavgifter som klubben blir debiterade. Varje enskild start (lopp) kostar ca 60 kr och tas ut av arrangören för alla anmälda, oavsett om man kommer till start eller inte och oberoende av skäl till att man inte kommer till start.

Om man missar att anmäla sig till en tävling finns ibland möjlighet att efteranmäla sig, men då blir startavgiften den dubbla och den merkostnaden får man betala själv.

Om tävlingen är en tvådagars tävling och resan dit är lång sover vi ibland över på tävlingsorten. Boendet bokas och betalas i så fall av respektive simmare.

Licensavgifter

Från den 1 januari 2008 har Svenska Simförbundet infört en licens på samtliga tävlande simmare i Sverige enligt följande:

12 år och yngre 150 kr

13 – 16 år 225 kr

17 år o äldre 300 kr

Utöver detta betalar vi 120 kr/licensierad tävlingssimmare till Mellansvenska Simförbundet samt 15 kr/medlem till Svenska Simförbundet.

Dessa avgifter ingår i den medlems- och träningsavgift som varje simmare betalar.