

TUREBERGS SIMKLUBB



Styrdokument

Version 3.0
24 februari 2021

Innehåll

1. Inledning	2
1.1 Organisation av Turebergs Simklubb	2
2. Riktlinjer för organisationen	2
2.1 Ordförande.....	2
2.2 Kassör	2
2.3 Simkommittén.....	2
2.4 Tävlingskommittén.....	3
2.5 Resurs- och simshopskommittén	3
2.6 Informationskommittén	3
2.7 Kansliet.....	3
3. Simskola	4
3.1 Baddare	4
3.2 Sköldpaddan.....	4
3.3 Pingvinen	4
3.4 Fisken.....	4
3.5 Hajen	4
4. Riktlinjer för sim- och träningsverksamheten	5
4.1 Utmanargrupp	5
4.2 Simiaden Yngre-Grupp.....	5
4.3 Simiaden Äldre-Grupp.....	5
4.4 Sprint-Grupp.....	5
4.5 SumSim-Grupp.....	5
4.6 Elitgrupp	6
4.7 Närvaro	6
4.8 Förflyttningar	6
4.9 Övrigt.....	6
5. Riktlinjer för simmarens utveckling	6
6. Riktlinjer och ansvar för tränare och ledare	7
6.1 Grupptränare.....	7
6.2 Hjälptränare	7
6.3 Gruppförälder	7
7. Riktlinjer för ersättningar	8
7.1 Anställd personal	8
7.2 Ersättning för tränare	8
8. Riktlinjer för tävlingar	8
8.1 Interna tävlingar.....	8
8.2 Inbjudningstävlingar.....	8
8.3 Externa tävlingar.....	8
8.4 Tävlingsfunktionärer.....	8
9. Riktlinjer för träningsavgifter Vårterminen 2021	9
10. Riktlinjer för simshopen	9
11. Riktlinjer för simmarkonto	9
12. Återkommande klubbaktiviteter	9
13. Bilagor	9

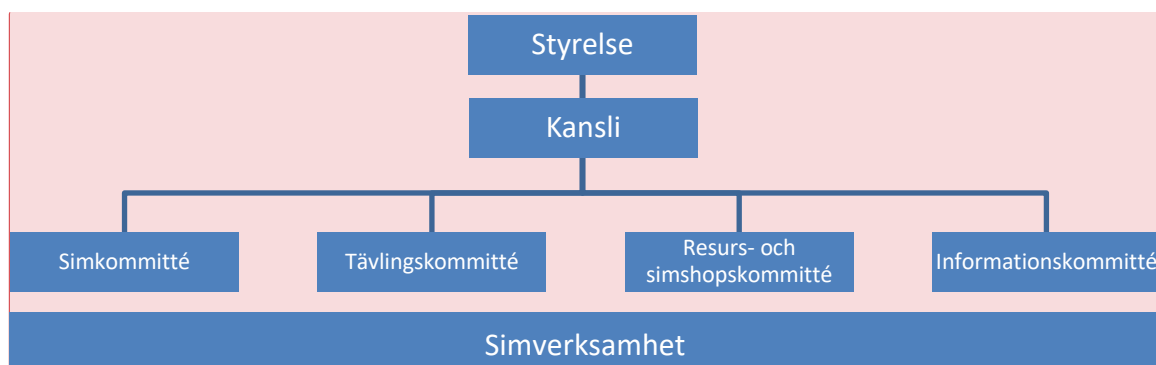


1. Inledning

Det här dokumentet beskriver Turebergs simklubbs (TSK) riktlinjer som ska leda till att klubbens mål kan uppfyllas. Det är ett levande dokument som ska uppdateras vid behov. Klubbens styrelseordförande är ansvarig för att dokumentet hålls aktuellt och att det lämnas över till nyvald ordförande för att säkra kontinuitet i klubbens verksamhet.

1.1 Organisation av Turebergs Simklubb

För att effektivisera arbetet i klubben så är merparten av arbetet fördelat på olika kommittéer vars arbete samordnas av styrelsen. Ordförande i kommittéerna är ofta ledamöter i styrelsen. Kommittéerna ska ha minimum två protokollförda möten per termin. Protokoll skickas till styrelsen efter kommittémötena. Kansliets arbete är underställt styrelsen och leds av klubbchefen som är adjungerad styrelseledamot.



2. Riktlinjer för organisationen

2.1 Ordförande

Ordförande är klubbens officiella representant med ansvar att leda styrelsens förhandlingar och arbete samt övervaka att klubbens stadgar, regler och beslut följs. Ordförande har också personalansvaret för den anställda personalen.

2.2 Kassör

Kassören ansvarar för klubbens bokföring, bokslut, budget och prognoser. Kassören har även ansvar för lönehanteringen samt betalning av löpande utgifter och att styrelsen löpande informeras om det ekonomiska läget.

2.3 Simkommitté

Leds av kommittén utsedd ordförande som sammankallar och samordnar kommitténs arbete. Rapport till styrelse om kommitténs arbete sker av deltagande styrelseledamot som eventuellt är ordförande. Chefstränaren och ev. andra tränare är ledamöter i simkommittén. Simkommittén ansvarar för planering av verksamheten, utbildning av tränare, simmarnas träningstider samt deltagande i tävlingar och läger.



2.4 Tävlingskommitté

Leds av kommittén utsedd ordförande som sammankallar och samordnar kommitténs arbete. Rapport till styrelse om kommitténs arbete sker av deltagande styrelseledamot som eventuellt är ordförande. Klubbchefen och ev. andra tränare är ledamöter i tävlingskommittén. Tävlingskommittén ansvarar för TSK:s tävlingar i hemmahallen samt att funktionärer utbildas och utses till tävlingar i och utanför den egna hallen.

2.5 Resurs- och simshopskommitté

Leds av kommittén utsedd ordförande som sammankallar och samordnar kommitténs arbete. Rapport till styrelse om kommitténs arbete sker av deltagande styrelseledamot som eventuellt är ordförande. Resurs- och simshopskommittén ansvarar för att ta fram material som kan användas till rekrytering av sponsorer samt till att identifiera och kontakta potentiella sponsorer. Resurs- och simshopskommittén ansvarar även för att engagera alla medlemmar i klubben att kontakta potentiella sponsorer samt för simshopen som säljer simdräkter, glasögon, klubboveraller mm.

2.6 Informationskommitté

Leds av kommittén utsedd ordförande som sammankallar och samordnar kommitténs arbete. Rapport till styrelse om kommitténs arbete sker av deltagande styrelseledamot som eventuellt är ordförande. Informationskommittén koordinerar arbetet med hemsidan. Kansliet ansvarar för löpande uppdateringar av hemsidan.

2.7 Kansliet

Kansliet ansvarar för det dagliga arbetet i klubben. Detta inkluderar bl.a.:

- kontakt med simförbund, andra klubbar, föräldrar och simmare bokning av simhall och lokaler vid olika arrangemang
- anmälan av simmare till tävlingar underhåll av medlemsregister och kölista
- administration av träningsverksamheten, optimera gruppindelning samt säkerställa att tränare finns
- fakturering av medlems-, tränings- och licensavgifter
- praktiska arrangemang vid läger och resor
- administrera klubbens hemsida simskoleverksamheten
- aktivt verka för att utveckla klubbens verksamhet



3. Simskola

Simskolan är uppbyggd i ett kurssystem där varje kurs är baserad på tio tillfällen i tre olika kursupplägg, en, två eller fem gånger i veckan. Kurserna är indelade i perioder, normalt har klubben 13 olika perioder under ett verksamhetsår. Fem gånger i veckan är endast möjligt att gå under en intensiv period såsom sommarsimskola. Nedan följer en kortare beskrivning av de olika nivåerna i simskolan.

3.1 Baddaren

Första nivån inom simskolan i Turebergs simklubb. Syftet med Baddaren är vattenvana. Mål för nivån baseras på delmoment såsom att doppa huvudet, bubbla, flyta på rygg, glida på mage med hjälpmedel och hoppa från kanten. Lektionstiden förläggs i undervisningsbassängen, men besök i 25-metersbassängen kan ingå.

3.2 Sköldpaddan

Andra nivån inom simskolan i Turebergs Simklubb. Syftet med Sköldpaddan är ökad vattenvana samt introduktion till simsätt. Mål för nivån baseras på delmoment som syftar till att öka vattenvanan och barnen lär sig benspark i mag- och ryggläge. Majoriteten av lektionstiden förläggs i undervisningsbassängen och barnen introduceras till 25-metersbassängen.

3.3 Pingvinen

Tredje nivån inom simskolan i Turebergs Simklubb. Här läggs mer fokus på sammansatt simning. Mål för nivån är tio meter sammansatt simning av simsätten crawl och ryggsim samt bentag i bröstsim och introduktion till armtag i bröstsim. Hälften av lektionstiden förläggs i undervisningsbassängen och andra hälften i 25-metersbassängen.

3.4 Fisken

Fjärde nivån inom simskolan i Turebergs Simklubb. Här läggs fokus på vidareutveckling av crawl, ryggsim och bröstsim. Barnen lär sig simma 50 m sammansatt valfritt simsätt samt 25 m bröstsim. Barnen att dyka från kanten. Majoriteten av lektionstiden förläggs i 25-metersbassängen, men besök i undervisningsbassängen kan ingå.

3.5 Hajen

Femte och sista nivån inom simskolan i Turebergs Simklubb. Mål för nivån är 100 m valfritt simsätt samt 25 meter ryggsim. Här läggs fokus på vidareutveckling av crawl, ryggsim och bröstsim samt introduktion av fjärilskick. Barnen lär sig dyka från startpallen. Lektionstiden förläggs i 25-metersbassängen.



4. Riktlinjer för sim- och träningsverksamheten

4.1 Utmanare

Huvudinriktningen i utmanargrupperna är att lära sig ryggsim, bröstsim och crawl. Samt introduktion till fjärlssimmet. Målen för nivån baseras på delmoment inom respektive simsätt. Här läggs en koordinationsmässig grund för vidare simidrottande med inriktning mot tävlingssimning. Träningen bedrivs en gång i veckan och simmaren deltar i klubbens egna tävlingar. För deltagande i utmanargrupp ska simmaren ha klarat Hajen Silver (100m sammansatt varav 25m ryggsim). Mer ingående mål kan läsas i dokumentet *"Mål för Utmanargrupperna"* som återfinns på hemsidan www.turebergssim.se.

4.2 Simiaden Yngre

Huvudinriktningen i Simiaden Yngre-grupperna är utökade kunskaper i de fyra simsätten, samt introduktion till Medley vilket är kombinationen av de fyra simsätten. Målen för nivån är att själv lära sig känna av och förstå innebörden av stabilitet och tryckkänsla i vattnet. Träningen bedrivs två gånger i veckan. För deltagande i en Simiaden Yngre-grupp ska målen för utmanargrupperna uppfyllas. Mer ingående mål kan läsas i dokumentet *"Mål för Simiaden Yngre"* som återfinns på hemsidan www.turebergssim.se.

4.3 Simiaden Äldre

Simträning tre till fyra gånger i veckan med tävlingsinriktning. Huvudinriktningen i Simiaden Äldre är teknikträning i samtliga simsätt. Målet för nivån grundar sig i variationen av simningens alla fyra simsätt. Att behärska och kontrollera sin hastighet, kroppsposition, och genom planering av tävlingslopp förstå skillnaderna i de olika grenarna för att genom detta förbättra sin fysiska prestation. Färdighetsträningen utökas. För deltagande i Simiaden Äldre ska målen för Simiaden Yngre uppfyllas. Mer ingående mål kan läsas i dokumentet *"Mål för Simiaden Äldre"* som återfinns på hemsidan www.turebergssim.se.

4.4 Sprint

Simträning från en till tre gånger i veckan. Sprintsåret riktar sig till de simmare i verksamheten som vill träna simning utan tävlingsinriktning. Förflyttning till Sprint grupp 1, 2 och 3 kan ske från Utmanar-, Simiaden-, SumSim- och Elit-grupper. Förflyttning tillbaka till andra grupper kan ske om vilja och motivation för tävlingsinriktning återkommer.

4.5 SumSim

Avancerad simträning upp till fem gånger per vecka med inriktning mot deltagande mot Sum-Sim. Optimal utveckling för varje individs förutsättningar och inriktning. Förflyttning till SumSim gruppen från Simiaden äldre baseras på teknik, tränings vilja och tävlingsresultat.



4.6 Elit

Avancerad simträning upp till åtta gånger i veckan med inriktning mot deltagande i JSM/SM, SumSim och DM. Land och styrketränningsprogram på individuell nivå för optimal utveckling för varje individs förutsättningar och inriktning.

4.7 Närvaro

Simmaren förutsätts närvara på träningen vid de tillfällen som är fastställda för respektive grupp, om inte sjukdom, skola eller annat giltigt skäl föreligger. I övrigt förutsätts simmaren följa den planering och verksamhet som gäller för gruppen, samt i övrigt följa tränarens direktiv och instruktioner vid träningar, tävlingar och läger.

4.8 Förflyttningar

Alla klubbens simmare ska ha möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga. Förflyttning mellan gruppnivåerna sker på individuell basis. Förflyttning kan ske löpande under terminen. Alla sådana förflyttningar sker med god kommunikation mellan berörda tränare, simmare, föräldrar och kansli. Provsimning i den nya gruppen är en naturlig del. En uppnådd målsättning för den nivå simmaren tränar i leder inte automatiskt till uppflyttning.

4.9 Övrigt

I de fall problem uppstår ska ärendet samt ev. åtgärder avhandlas i enskilda dokumenterade samtal mellan tränare, aktiva och förälder. Förälder och/eller simmare tar i första hand upp problem med tränare, i andra hand chefstränare och i tredje hand klubbens ordförande. Får chefstränaren vetskap om ett problem ska ordföranden alltid informeras.

5. Riktlinjer för simmarens utveckling

Från Simiaden äldre och uppåt ska tränaren en gång per termin ha ett kortare individuellt samtal med simmaren. Innehållet i samtalet ska dokumenteras och följas upp vid nästkommande samtal. Vid samtalet ska följande punkter diskuteras:

- Drömmål: vilken är din stora vision eller dröm på lång sikt inom simningen?
- Mål: vilket mål är realistiskt för dig att uppnå under det kommande året?
- Delmål – vilka steg vill du uppnå under den kommande terminen?



6. Riktlinjer och ansvar för tränare och ledare

Klubbchefen har personalansvar och är ansvarig för klubbens totala verksamhet. Chefstränaren är ansvarig för tränings- och tävlingsverksamheten.

Simskoleansvarig/breddutvecklaren är ansvarig för simskolan och i samspel med chefstränaren för bredd delen av tränings- och tävlingsverksamheten.

6.1 Grupptränare

Grupptränare ska delta vid klubbens tränarmöten. Grupptränare stimuleras att genomföra aktiviteter med gruppen utöver ordinarie träningstid.

Klubbens grupptränare ansvarar för:

- gruppens säkerhet och ordning samt att simhallens regler efterföljs gruppens träningsplanering och träningsinnehåll
- planering och genomförande av eventuella grupphelgläger
- att gruppen alltid har maximalt antal simmare (vid vakanser kontaktas kansliet) att aktivt delta i förflyttningsmöten och föreslå simmare för flytt
- att skrivna pass finns till varje träning
- att genomföra gruppens träningar (uppvärmning, simning, återsamling etc.) att träningens bassängtid påbörjas och avslutas på utsatt tid
- att säkerställa att tränare finns till varje träning
- att motivera och engagera simmarna
- att fylla i närvarokort enligt kansliets riktlinjer
- att delta i tävlingar för gruppen samt anmälan för dessa
- att informera föräldrar och simmare i god tid om terminens planering dvs. träningar, tävlingar, läger, inställda träningar etc.
- att tillhandahålla kansliet simmarens målsmäns aktuella e-postadresser
- att förse kansliet med eventuell information som ska publiceras på hemsidan att hålla en avslutning efter varje terminsslut

6.2 Hjälptränare

Klubbens hjälptränare ska hjälpa grupptränaren vid gruppens träningar och hjälpa barnen i gruppen att genomföra övningarna. Hjälptränaren deltar även på klubbens tränarmöten.

6.3 Gruppförälder

Klubbens gruppföräldrar är grupptränarens extra hand som kan hjälpa till med linor, organisering av transport vid externa tävlingar etc.



7. Riktlinjer för ersättningar

7.1 Anställd personal

Klubbchef, chefstränare, breddtränare och övrig personal är fast anställda med individuella anställningsavtal.

7.2 Ersättning för tränare

Ersättningen gäller endast för tränare under studietiden (grundskola, gymnasium eller högskola). Stannar tränaren i klubben under längre tid eller visar extra god insats premieras detta med ökat arvode.

För att erhålla arvode skall tränaren hålla sig uppdaterad och utbildad via tränarmöten. Vid träningstillfället skall tränaren vara väl förberedd och visa simmarna full uppmärksamhet. Tuggummi och mobiltelefoner undanbedes. Vid externa tävlingar utbetalas arvode för tränare enligt timlön och arbetad tid. Arvode utbetalas inte till styrelse- eller kommittéledamöter.

8. Riktlinjer för tävlingar

I alla tävlingsomgångar, interna som externa, är det viktigt att ledare och simmare representerar klubben i enlighet med klubbens förhållningssätt. Det ska på ett positivt sätt synas att ledare och simmare representerar Turebergs Simklubb.

8.1 Interna tävlingar

Grunden för tävlingsverksamheten utgörs av Utmanartävlingarna. Här erbjuds alla som tränar att delta. Syftet är att inspireras, få tävlingsvana samt att följa sin egen simutveckling. Utöver Utmanartävlingarna arrangeras Klubbmästerskap, Sprint-KM och Luciasim årligen.

8.2 Inbjudningstävlingar

Klubben arrangerar årligen två inbjudningstävlingar: Sollentuna Simfestival och Turebergs Knattecup.

8.3 Externa tävlingar

Klubbens simmare stimuleras att delta vid externa tävlingar i enlighet med klubbens tävlingsplanering.

8.4 Tävlingsfunktionärer

Genomförandet av klubbens tävlingar bygger på ideellt arbete. Därför krävs ett engagemang och ansvarstagande på alla nivåer. Funktionärsutbildning genomförs återkommande i klubbens regi och på klubbens bekostnad.



9. Riktlinjer för träningsavgifter Vårterminen 2021

Träningsgrupp	Simskola (*)	Utmanarna	Simiaden Y	Simiaden Å	SumSim	Elit	Master
Total avgift	1325	1 795	1 845	1 915	2 345	2 475	1 825
<i>Varav avgift</i>	1075	1 695	1 745	1 815	2 245	2 375	1 725
<i>Varav armband</i>	25x10	100	100	100	100	100	100

* Varav entréavgift 25 kr per gång (till medley).

10. Riktlinjer för simshopen

Simshopen är öppen under klubbens tävlingar samt terminsstart. Simshopen erbjuder Turebergs simklubbs kläd- och utrustningssortiment. När simshopen är stängd kan beställningar göras på kansliet.

11. Riktlinjer för simmarkonto

Klubben erbjuder simmaren ett simmarkonto. Pengar kan komma från deltagande vid sponsorsim, stipendier etc. Simmarkontots saldo förvaltas av styrelsen. Pengar från kontot kan användas vid betalning av tränings- och medlemsavgifter, betalning av läger samt inköp från simshopen. Simmarkontot är aktivt under den tiden simmaren är medlem i Turebergs simklubb. Om kontot inte används enligt ovan tillfaller pengarna klubben.

12. Återkommande klubbaktiviteter

- Kickoff vid terminsstart för höstterminen för tränare, styrelse och anställd personal
- Luciasim med godispåse till simmarna
- Vid årsmötet utdelas stipendium till simmare som presterat väl oberoende av kön och ålder. Stipendierna utses av simkommittén
- Korvgrillning/brännboll efter sista klubbtävlingen på våren
- Varje tränare håller en avslutning för gruppen efter varje terminsslut

13. Bilagor

- TSK Mål för utmananargrupperna
- TSK Mål för Simiaden yngre
- TSK Mål för Simiaden äldre
- TSK Tränare utmanargrupp
- TSK Tränare Simiaden yngre
- TSK Tränare Simiaden Äldre
- TSK Tränarpolicy
- TSK Tävlingspolicy interna tävlingar
- TSK Drogpolicy
- TSK Mångfald och diskriminerings policy