



Måldokument för simklubben S71

2010-2012

Inledning

Välkommen till en stunds underhållande och förhoppningsvis spännande läsning. Detta dokument är avsett för alla som på något sätt har kontakt med Simklubben S71. "Framgångsvågen" kan ses ur många perspektiv, som t ex:

- Som ett arbetsredskap för tränare/ledare
- Som nyttig information för nya föräldrar och simmare
- Som PR för klubben gentemot politiker och media
- Som en uppslagsbok för simmare

Denna version är tänkt att sträcka sig över åren 2010-2012. Sedan bedömer vi att det är dags för en utvärdering och en revidering av våra mål- och riktlinjer. Från 2012 kommer dokumentet att revideras vart fjärde år så att det följer den olympiska cykeln.

Ett stort tack till alla ledare, tränare, föräldrar och styrelse som gjort denna skrift möjlig. Nu återstår bara att arbeta efter vår röda tråd!

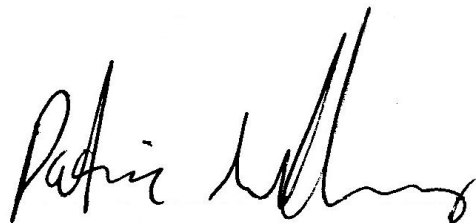
Hässleholm, våren 2010



Jens Persson
Chefstränare



Mikael Björklund
Chefstränare



Patric Myhrberg
Ordförande

Ett stort tack till följande personer som har bidragit till detta dokument:

Jens Persson
Tomas Nilsson
Julia Andersson
Elin Jansson
Jenny Carlsson
Julia Wiberg
Mia Bouvier Gribel
Amanda Berg

Mikael Björklund
Erica Johansson
Mong Chau
Erica Råden
Sandra Olsson
Yasmin Abdulrazak
Julia Ekerot
Isabelle Gagzis

Patric Myhrberg
Josephine Wiberg
Johanna Persson
Natalie Löfquist Rejdvik
Hanne Otzen
Hanh Chau
Meral Husein

Innehåll

INLEDNING	1
INNEHÅLL	3
KORT OM S71.....	3
ÖVERGRIPANDE MÅL	6
ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR TRÄNARE	7
ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR SIMMARE	8
S71'S SIMGRUPPER.....	9
MINISIM	10
BADDARE.....	11
SILVERPINGVIN	12
GULDPINGVIN.....	13
FISKEN.....	14
HAJEN.....	15
CRAWL	16
D-GRUPPEN	17
C-GRUPPEN	19
B-GRUPPEN	21
A-GRUPPEN	23
DE FÖRSTA TÄVLINGARNA MAN DELTAGER I.....	25
TRÄNING OCH TÄVLINGSPOLICY	26
LÄGERPOLICY	27
DANT POLICY.....	28
TRAFIKPOLICY.....	29
KONTAKTINFORMATION.....	30

Kort om S71

Historia

S71 bildades 1971 då Vinslövs Simsällskap flyttade sin verksamhet från Vinslöv till Hässleholm, när det nya simhallsbadet i Hässleholm stod färdigt. S71 är en förkortning av Simklubben 1971.

Klubben har en lång tradition av att fostra framgångsrika simmare vilka hävdar sig väl vid mästerskapstävlingar, både nationellt och internationellt. Bland våra allra främsta framgångsrika simmare återfinns en rad svenska mästare på ungdoms och juniornivå. Men även en del framgångsrika seniorer har tagit avstamp i vår förening.

Några exempel är Lennart Johansson, Patric Birgersson, Lars-Bertil Chrintz-Gath, Anna Persson, Anna Brink, Thomas Olandersson, Cecilia Blom, Dag Jönsson och Johan Jedhammar. Fem av dessa har även representerat Sverige i olika landslag.

Vi har också haft en väldigt framgångsrik handikappsektion med Alex Racoveanu i spetsen, som deltagit på Paralympics i Sydney 2000 och på EM. Han håller dessutom flera Svenska rekord i sin klass.

Klubben har även haft en hoppsektion, med många bra hoppare bl. a. Kjell Persson som blev svensk mästare.

Idag har S71 ca: 800 medlemmar i alla åldrar. Från de allra yngsta i minisim till tävlingssimmare i yttersta sverigeelit.

Simidrotten i S71

Varje år arrangerar S71 ett antal tävlingar. Föreningen ordnar också varje år familjeaktiviteter med 24-timmars sim och lisebergsresan som de stora händelserna.

S71 skall värna om god kamrat och idrottsanda samt respekt för alla människors lika värde. Som medlem i S71 visar man hänsyn och respekt för sina medmänniskor oavsett kön, ras eller religion, oavsett om de är medlemmar i S71 eller inte.

Bredd och tävlingsverksamheten för barn och ungdom skall präglas av glädje och gemenskap.

Verksamheten skall vara anpassad till ungdomarnas individuella utveckling och skall betona vikten av utveckling och fortsatt utbildning under de tidiga ungdomsåren, för att sedan följas av en mer omfattande satsning på sporten simning.

Tävling

För att genomföra en simtävling behövs förutom simmare och tränare några olika funktionärer. S71 har en lång tradition med ett gott rykte om bra och rättvisa tävlingar.

S71 har valt ett system där alla tävlingssimmare från och med D-gruppen har en funktionär per familj. Det kan vara en förälder eller annan person som fyllt 16 år och som har genomgått en funktionärsutbildning på 10 timmar.

S71 har idag ett femtiotal funktionärer, av de 50 är det 30 som har barn som simmar. Vi tar tacksamt emot alla som vill ställa upp som funktionärer.

En tävling på 7 banor i Hässleholm kräver ca: 25 funktionärer. En större tävling består oftast av 4 pass över två dagar samt iordningsställande av simhall före och efter tävling.

Ekonomi

S71's styrelse strävar efter att föreningens ekonomiska situation skall vara stabil och uppvisa ett positivt resultat. I en situation där kostnadskrävande investeringar behöver göras kan enskilda verksamhetsår påverkas med ett negativt resultat, dock skall alltid lagenliga skatter och avgifter prioriteras.

Klubbens inkomster består framförallt av kommunalt och statligt aktivitetsstöd, medlems och träningsavgifter, inkomster från olika försäljningar, typ lotterier, fikaförsäljning vid arrangemang, julkort etc. Men också från anordnandet av simtävlingar i Qpoolen där startavgifter är en betydande inkomstkälla.

S71's kostnader består framförallt av bassäng och lokalhyror till Hässleholms fritid, löner och ersättningar till anställda och instruktörer, subventionering av medlemmars startavgifter, träningsläger samt kostnader i samband med mästerskapstävlingar.

Subventioner

S71 subventionerar avgifter till av sportsektionen utvalda tävlingar, träningsläger, utlandsläger, resor och logi vid mästerskapstävlingar och kval till dessa. All annan subvention än här nämnd skall behandlas av S71's styrelse.

Subventionering av simmare kommer endast i fråga då simmarens funktionär (se text om tävling ovan) tjänstgjort enligt av sportsektionen uppgjort schema.

Sportsektionens schemaläggning innefattar även stödfunktionerna d.v.s. iordningsställande före och efter arrangemanget, försäljning, lotterier, förplägnad etc.

I de fall då funktionär inte fullgör sina åtaganden enligt ovan kommer S71 att fakturera eventuella utlägg. Avräkning sker 2ggr/år i juli respektive december.

Funktionärsutbildning anordnas normalt inför varje ny säsong.

Övergripande mål

S71 är en klubb med stark och framgångsrik historia. Nu är det dags att nå dessa framgångar igen, och även överträffa dem. Hårt arbete både i bassängen och runt den är receptet. Vi skall jobba smart, medvetet och fokuserat. Ingenting skall lämnas åt slumpen. Det skall finnas en tanke bakom varje beslut och agerande. Simmarna skall ges möjlighet till inflytande i arbetet och utformningen. Ledord för processen är:

'Alltid simmarens bästa i centrum'

S71's kortsiktiga målsättning till 2012

- Att ha minst ett lag för tjejer och ett lag för killar inkvalade till varje mästerskap
- Att ha minst 10st individuellt kvalade simmare till varje mästerskap
- Att 50 % av resultaten i varje mästerskap är personliga rekord
- Att vara bland de 5 bästa klubbarna i Skåne vid varje mästerskap
- Att vara bland de 20 bästa klubbarna i Sverige i mästerskapspoängen
- Att aldrig ha färre starter på motsvarande mästerskap i 2 efterföljande år
- Att delta med ett lag i Allskånska som når final med endast simmare från S71
- Att 50 % av klubbrekorden bör vara yngre än 5 år.
- Att få in simmare i svenska ungdoms och juniorlandslag

Detta når vi genom att:

- Ge simmarna funktionärs och tränarutbildningar
- Ge tränarna adekvat utbildning för den nivå av simmare de tränar
- Ge tränarna som har hög utbildning mer inflytande i beslutsprocesser
- Ge tränarna som har hög utbildning mer självbestämmande över sin grupp
- Ge simmarna mer inflytande över planering/mål/utvärderingar o.s.v.
- Stärka individen samtidigt som vi stärker gruppen genom samtal
- Ge simmarna kunskap i näringslära och träningslära
- Ge simmarna individuellt anpassade träningsmöjligheter
- Ge simmarna träningshjälpmedel
- Ge simmarna förstärkta subventioner till läger och tävlingar
- Integrera äldre och yngre simmare för att skapa gemenskap

S71's långsiktiga målsättning, tidsram: 5-8 år

- Att vara bland de 10 bästa klubbarna i Sverige i mästerskapspoängen
- Att utmana MKK och HS som en av Skånes bästa simklubbar
- Att etablera sig i division ett i det skånska seriesimmet
- Att fostra en svensk mästare/mästarinna på seniornivå
- Att fostra en seniorlandslagssimmare

Allmänna normer och regler för tränare

- Man skall infinna sig till träning i god tid, ca 15 min innan träningen börjar. För att i lugn och ro kunna "pricka av" närvaro, leda uppvärmning, planera passet o.s.v.
- Man skall alltid göra sitt bästa som tränare under träningen, sprida en glad och positiv anda. En tränare i S71 har ett ansvar för att simträningen i de olika grupperna bedrivs ändamålsenligt och överensstämmande för de mål vi har för verksamheten
- Uppträda som ett föredöme för klubbens simmare.
- Sporra och uppmuntra sina simmare.
- Tränaren skall bära S71 overall eller annan passande S71 klädsel på tävling.
- Tränaren skall se till att tävlande simmare tävlar i klubbens badmössor och bär klubbens kläder under tävlingen och vid prisutdelningar.
- Ordna ersättare när man är sjuk eller i övrigt förhindrad att ta träningen. Meddela om detta i god tid så att ersättare har möjlighet att ställa upp.
- Plocka undan och städa efter sig i styrkerum, samt lägga undan plattor, fenor och annan utrustning som glöms kvar av sina egna simmare.
- Tränaren har skyldighet att föra närvarostatistik för gruppen.
- På tränarmöte är närvaro obligatorisk.
- Tränaren har skyldighet att tillrättavisa simmarna om dessa inte uppträder sportsligt och kamratligt eller stör simundervisningen.
- Tränaren skall se till att "Framgångsvågen" efterlevs i alla avseenden.

Misskötsel av vissa uppgifter såsom närvaroanteckning eller att man uppträtt felaktigt framför barnen och simmarna kan medföra disciplinära åtgärder.

Allmänna normer och regler för simmare

- Komma till träningen/undervisningen i god tid innan den börjar. Tillhör man en tävlingsgrupp och man ej kan komma eller blir sen, så skall man ringa eller skicka ett sms till tränaren och meddela detta.
- När man kommer, gör man sig i ordning för att börja undervisningen/träningen. Ingen får hoppa i vattnet förrän läraren/ tränaren säger till först då börjar undervisningen/träningen.
- Alltid se till att man har erforderlig simutrustning med sig.
- Alltid duscha innan lektion/träning.
- Aldrig springa i simhallen, halkrisken är stor.
- Aldrig knuffas i simhallen eller knuffa någon i bassängen.
- Följa lärarens/tränarens instruktioner.
- Skriv namn på era saker, det är lättare att veta vem kvarglömda saker tillhör.

S71 tolererar inga former av mobbning. Om detta skulle förekomma i föreningen så kommer nödvändiga åtgärder att vidtas.

För medföljande föräldrar:

Vid varje undervisning/träning, som föräldrar vill vara med på i simhallen, vill vi att ni sitter på läktaren längs 25m bassängen eller i Cafeteria hörnan. Undantag från detta kan göras om det finns medicinska skäl.

Vi vill inte att man stör den pågående undervisningen/träningen, har man synpunkter så tar man upp detta med ledaren före eller efter undervisningen/träningen. Detta är för att kunna skapa en bättre miljö för simlärare/tränare, så de kan koncentrera sig på det de ska göra och är utbildade för.

S71's simgrupper

<u>Grupp</u>	<u>Ca ålder</u>	<u>Träningar</u>	<u>Mål/inläring</u>
Minisim	2-3 år	45min/vecka	Vattenvana, Lekmoment
Baddare	4-5 år	45min/vecka	Vattenvana Hoppa, doppa, flyta, glida Rörelser över och under Vattnet. Baddarenmärke
Silverpingvin	5-6år	45min/vecka	Ryggsim, Frisim, flyta, hoppa Doppa, Silverpingvinmärke
Guldpingvin	7-8 år	45min/vecka	Inläring rygg, bröst och frisim Dyka från kanten, guldpingvinmärke
Fisken	7-8 år	60min/vecka	Utökad rygg och bröst Silver och guldfisk, järnmärke Bronsmärke, hajen brons Hajen silver
Hajen	8-9 år	60min/vecka	Simning i alla simsätt, teknik Dyka, simborgarmärke interntävlingar
Crawl	7-10 år	2x60min/vecka	Utökad simning i alla simsätt Fjärilskickar Inledande tävlingsregler Starter och vändningar Interntävlingar, KM morgondagarnas, simiaden
D	8-11 år	4-6ggr/vecka	Inläring av fjärilsim Utökad teknikträning i alla Simsätt. Tävlingsregler KM, medleysimning Morgondagarnas & minimax Seriesim, simiaden
C	10-13 år	5-6ggr/vecka	Inledande styrkegymnastik Finslipning av alla simsätt Medleysimning, SUM-SIM Simiaden, seriesim
B	12-15 år	6-8ggr/vecka	Styrkegymnastik, simtaktik Etik/moral, mental träning Kostlära, högt tävlingsdeltag. Seriesim, simiaden, SUM-SIM JDM, DM, samt andra
A	14->	6-10ggr/vecka	Mästerskap i mån av kval. Kombinera skola/simning Mästerskap, hög närvaro, Styrketräning, hög målsättning

Minisim

Träning och inläring

- Få allmän vattenvana
- Lek, hoppa, sparka, balans, ryggläge
- Grundläggande simkunnighet, främst benspark
- Prova alla simsätt som lekmoment

Rekrytering

Annonsering. Kontakter. Erbjuds främst till barn i Hässleholms kommun. Barn från grannkommuner är välkomna i mån av plats. En strikt anmälnings- och väntelista tillämpas.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas minst 2 ledare per grupp, varav minst 1 har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i undervisningsbassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara mellan 3-5 år

Tränarens ansvar

- Vara positiv
- Ta hand om **alla** barn
- Skapa trygghet i gruppen och få barnen att tycka att det ska bli kul
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14 ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Minisim" till och med det år de fyller 5 år.

Mål och riktlinjer för uppflyttning till Baddare

Att klara följande moment:

- Klara sig utan förälder i vattnet
- Ha tillförsäkrat sig en allmän vana för vattnet

Baddare

Träning och inläring

- Utökad vattenvana samt grundinläring av frisim, ryggsim och lite bröstsim
- Märkestagning av baddaren blå, baddaren gul och sköldpaddan
- Doppa, hoppa, glida, flyta på både mage och rygg

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Minisim. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Baddarna. Uppflyttning från Minisimgrupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Minisim" gör upp i samråd med Baddarengrupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst 1 har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i undervisningsbassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin.
- Barnens ålder bör vara 4-6 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till baddare

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14 ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Baddare" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Silverpingvin

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för baddaren blå
- Klara alla prov för baddaren gul
- Klara alla prov för sköldpaddan

Silverpingvin

Träning och inläring

- Utökad vattenvana samt fortsatt inläring av frisim, ryggsim och bröstsim
- Märkestagning av silverpingvinmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Baddare. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Silverpingvin. Uppflyttning från Baddaregrupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Silverpingvin" gör upp i samråd med Baddaregruppstränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker primärt i undervisningsbassängen och en del i stora bassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 5-6 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till silverpingvin

Tränarens ansvar

- Skapa trygghet i gruppen och få barnen att tycka att det skall bli kul att få flytta ut till stora bassängen
- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14 ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Silverpingvin" max 2 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Guldpingvin

Att klara följande moment:

- Att klara alla prov för Silverpingvinmärket
- Att känna sig trygg i vattnet

Guldpingvin

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim
- Grunder för fjärlskickar, samt dyka från kanten
- Märkestagning av guldpingvinmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Silverpingvin. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Guldpingvin. Uppflyttning från "Silverpingvin" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Guldpingvin" gör upp i samråd med Silverpingvinsgruppstränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till guldpingvin

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Guldpingvin" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Fisken

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för guldpingvinmärket med tillägget att kunna simma 25m i antingen mag eller ryggläge, båda är ej nödvändigt

Fisken

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim samt fjärilsgrunder
- Fjärilskickar, samt dyka från pallen
- Märkestagning av silverfisk, guldfisk, järnmärke, bronsmärke, hajen brons och hajen silver

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Guldpingvin. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Fisken.

Uppflyttning från "Guldpingvin" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Fisken" gör upp i samråd med Guldpingvinsgruppstränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till fisken

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 45 minuter, totalt 14ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Fisken" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Hajen

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för märkena silverfisk, guldfisk, järnmärke, hajen brons, hajen silver

Hajen

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av alla simsätt, samt dyk från pallen
- Lite längre undervisningar på uppemot 800m där tekniken är i fokus hela tiden
- Märkestagning av hajen guld, bronsmärke, simborgarmärke & teknikplakett brons

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Fisken. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Hajen. Uppflyttning från "Fisken" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Hajen" gör upp i samråd med Fiskentränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst simlärare utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 8-9 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till hajen

Tränarens ansvar

- Se till att alla använder simglasögon samt badmössa om man har långt hår
- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 60 minuter, totalt 14ggr/höst och 14ggr/vår. Barnen kan vara i "Hajen" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Crawl

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för märkena hajen guld, bronsmärke, simborgarmärke & teknikplakett brons

Crawl (motsvarar simlinjens teknikskola)

Träning och inläring

- Stort teknikinnehåll för alla simsätt, användning av drills för teknikinläring
- Lite längre undervisningar på uppemot 1200m där tekniken är i fokus hela tiden
- Tävla på morgondagarna, klubbmästerskap samt simiaden
- Märkestagning av teknikplakett silver & silvermärket.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Hajen. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Crawl. Uppflyttning från "Hajen" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Crawl" gör upp i samråd med Hajentränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske. Rekrytering skall också ske från bästa 4:an.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst teknikskoleinstruktörsutbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barnens ålder bör vara 8-10 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till crawl

Tränarens ansvar

- Se till att alla använder simglasögon samt badmössa om man har långt hår
- Följa den terminsplanering som finns för crawlgrupperna
- Använda sig av den teknikbank som finns till förfogande för drills och teknik
- Uppmuntra barnen som kommit långt i sin utveckling att vara med på tävlingar
- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen, Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 2 lektioner per vecka á 60 minuter, totalt minst 28ggr/höst och 28ggr/vår. Barnen kan vara i "Crawl" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till D grupperna

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för teknikplakett silver & silvermärket.

D-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Inledande styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans
- Längre pass på uppemot 10.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen bör vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik
- Teknikutläringen bör genomföras med mycket drills
- Märkestagning av teknikplakett guld samt kandidaten

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt och start+vändning
- Inläring av starttider och "läsa klockan"
- Betydelsen av klubbkänsla och sammanhållning
- Regler för tävlingssimning, tävlingsvana, fair game, uppvärmning och avsimning
- Etik/moral

Tävlingsdeltagande

Simmarna skall delta på ungdomstävlingarna (i mån av kval): Simiaden, Morgondagarnas, Mini-max och Seriesim. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Crawl. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för D-grupperna. Uppflyttning från Crawl görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i D-grupperna gör upp i samråd med Crawltränare om vilka barn som är aktuella. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske. Rekrytering skall även ske från bästa 4:an och bästa 5:an, detta sker genom reklamblad till alla deltagare i Tyringe.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 9-13" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barnens ålder bör vara från 8-11 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till D-gruppen. Simmare som är äldre än 11 år bör ges plats i en av C-grupperna

Tränarens ansvar

- Vara positiv
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Motivera simmarna till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning/tävlingsdeltagande
- Informera simmare och föräldrar om vilka krav som ställs för uppflyttning
- Gå igenom regler för tävling
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och tillse att simmarna får kallelse och information.
- Se till att det finns reklamblad att dela ut till deltagarna i bästa 4:an och bästa 5:an när det simmas i Tyringe, hjälp finns att få från chefstränare
- Uppmuntra speciellt till deltagande i Simiaden
- Använda sig av en träningsplanering
- Anordna föräldramöte minst 1 ggr/år
- Följa med på Simiadenlägret som ledare, önskemål om ort och datum skall inlämnas till lägeransvarig i samråd med C-gruppstränare senast 3 månader innan avresa
- Följa med på de träningshelger med övernattnings som är inplanerade för gruppen (1 gång på våren och 1 gång på hösten, se lägerpolicy)
- Förmedla vikten av sammanhållning och klubbkänsla
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 3-4 träningar per vecka á 1,5-2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är augusti-december., vårterminen är januari-juli.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till C-grupperna

Att klara följande moment:

- Kunna reglerna för simning och tävlingar
- Klara alla prov för teknikplakett guld samt kandidaten
- Klarat alla medaljer för morgondagarnas

C-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Fortsatt styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans. Bålstyrka byggs successivt upp
- Längre pass på uppemot 20.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen bör fortfarande vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik men tekniken får gärna nötas in med lite längre sträckor
- Teknikutläringen bör genomföras med mycket drills

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt och start+vändning
- Betydelsen av klubbkänsla och sammanhållning
- Bålstyrketräning, styrketräningsteknik
- Lära sig att simma alla sträckor på tävling, även de över 100m, samt göra detta till en vana
- Sprintserier från pallen
- Mycket sprintighet/snabbhet

Tävlingsdeltagande

Simmarna skall delta på ungdomstävlingarna (i mån av kval): Simiaden, Morgondagarnas, Mini-max, Seriesim och Sum-Sim. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från D-grupperna. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för C-grupperna. Uppflyttning från D-grupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i D-grupperna gör upp i samråd med C-gruppstränare om vilka barn som är aktuella, chefstränaren har dock alltid vetorätt och därmed sista ordet vid varje uppflyttning. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 9-13" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det bör inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i stora bassängen
- Barnens ålder bör vara från 10-13 år, yngre simmare bör endast beredas plats i särskilda fall. Simmare som är äldre än 13 år bör ges plats i en av B-grupperna, eller i A Grön

Tränarens ansvar

- Vara positiv
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Motivera simmarna till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning/tävlingsdeltagande
- Informera simmare och föräldrar om vilka krav som ställs för uppflyttning
- Gå igenom regler för tävling
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och tillse att simmarna får kallelse och information.
- Uppmuntra speciellt till deltagande i Simiaden och Sum-Sim
- Använda sig av en träningsplanering
- Anordna föräldramöte minst 2 ggr/år
- Följa med som ledare på Simiadenlägret, önskemål om ort och datum skall inlämnas till lägeransvarig i samråd med D-gruppstränare senast 3 månader innan avresa
- Följa med som ledare på de träningshelger med övernattnig som är inplanerade för gruppen (1 gång på våren och 1 gång på hösten, se lägerpolicy)
- Följa med som ledare på upptaktslägret i augusti (se lägerpolicy)
- Förmedla vikten av sammanhållning och klubbkänsla
- Följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 5 träningar per vecka á 1,5-2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hötstermin är augusti-december., vårterminen är januari-juni.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till B-grupperna

Att klara följande moment:

- Vara socialt och mentalt mogen
- Vara fysiskt mogen (förpubertet som tidigast) för att tillgodogöra sig träningen
- Ha provat på alla distanser på tävling
- Klarat alla medaljer för mini-max
- Ha en hög närvaro
- Ha en välutvecklad teknisk skicklighet
- OBS! En simmare flyttas aldrig upp ensam, av sociala skäl. Därför väntar alltid tränaren tills en grupp individer kan flyttas upp innan så sker. Vill man av andra skäl ändå flytta upp måste man först klarat ovan nämnda mål, sedan tas en diskussion om varje enskilt fall mellan förälder, chefstränare och grupptränare

B-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Fortsatt Bålstyrketräning och introduktion till klassisk styrketräning. Styrketräningen skall bedrivas skadeförebyggande
- Längre pass på uppemot 35.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen skall innehålla mycket aerob träning, den anaeroba uthållighetsdelen (AN1) skall endast introduceras

Utbildning

- Introduktion till stretching
- Introduktion till styrketräning
- Möjlighet till att träna morgonträning
- Introduktion till anatomi, simteknik, fysiologi, kost och mental träning
- Information om doping och idrottsetik
- Utökad förståelse för mål och målsättningar

Tävlingsdeltagande

B-gruppssimmarna skall delta på junior- och ungdomstävlingarna (i mån av kval): Sum-Sim, JDM, Seriesim och Allskånskan. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål och formkontroll.

Sociala mål

- God gruppgemenskap, hög träningsdisciplin och närvaro (80 %) samt god föräldrakontakt bör känneteckna arbete med arbetet med B-gruppssimmarna.
- Simmare som slutar bör följas upp och erbjudas andra sysslor inom klubben (i mån av ålder) som t ex ledare, tränare eller funktionär.
- Simmarna skall i sitt uppträdande vara goda representanter för S71 samt ha en öppen och positiv attityd till ledare och simmare i S71 och andra klubbar.
- Simmarna skall vara goda föredömen för klubbens yngre simmare och fungera som "faddrar" för dessa.
- Simmarna skall informeras om vikten av en positiv attityd mot nya deltagare som gör debut i B-gruppen.

Övrig verksamhet

- Genomföra läger och träningshelger enligt lägerpolicy, samt själv delta på dessa
- Genomföra föräldramöte 1 ggr/år. Här informeras föräldrarna om:
 - Verksamheten (träning/läger/tävling/planering)
 - Klubbfilosofi
 - Ekonomi
 - Föräldramedverkan

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från C-grupperna. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för B-grupperna. Uppflyttning från C-grupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i B-gruppen gör upp i samråd med C-gruppstränare om vilka barn som är aktuella, chefstränaren har dock alltid vetorätt och därmed sista ordet vid varje uppflyttning. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske.

Organisation

- Gruppen består av max 10 ungdomar
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 13-16" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i Stora bassängen och på somrarna i utomhus 50m pool
- Ungdomarnas ålder bör vara från 12-15 år

Tränarens ansvar

- Vara positiv och föregå med gott exempel
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att delta vid läger och tävlingar där "egna" simmare deltar
- Att ha en positiv grundinställning till simmaren, men samtidigt våga ställa krav som svarar mot klubbens och simmarens mål.
- Att vara pålitlig, ha god närvaro, hög ambition och engagemang samt passa tider.
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet.
- Att delta vid föräldramöten, tränarkonferenser i distriktet och nationellt samt utbildning som klubben erbjuder.
- Att planera tävlings- och tränings säsongen med månads-, vecko- och daglig träningsplanering.
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och tillse att simmarna får kallelse och information.
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71, samt följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar minst 6-7 träningar per vecka á 2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är augusti-december., vårterminen är januari-juni.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till A-grupperna

Att klara följande moment:

- Simmare går igenom en strikt urvalsprocess där alla fysiologiska, psykologiska, kunskaps- och utvecklingsdelar tas i beaktande. Diskussion mellan den aktiva, chefstränare och förälder avgör sedan om uppflyttning sker

A-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot specialsimsätt
- Fortsatt klassisk styrketräning men också kompletterande delar
- Längre pass på uppemot 50 000 – 80.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden. Den lägre siffran gäller som minimi riktlinje i A BLÅ
- Träningen skall innehålla mycket blandade pass och vara resultat och säsongorienterad, med målsättning mot nationella och internationella mästerskap

Utbildning

- Introduktion till avancerad styrketräning
- Alla simmare skall genomgå SSF's "Simmarutbildning"
- Morgonträning
- Tester av laktat, rörlighet, styrka och simteknik är återkommande
- Avancerade utbildningar i anatomi, simteknik, fysiologi, kost och mental träning
- Information om doping och idrottsetik
- Mål och målsättningar som ett verktyg i säsongplaneringen

Tävlingsdeltagande

A-gruppssimmarna skall delta på junior- och ungdomstävlingarna (i mån av kval): Sum-Sim, JDM, DM, JSM, SM och Allskånskan. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål och formkontroll.

Sociala mål

- God gruppgemenskap, hög träningsdisciplin och närvaro (85 %) samt god föräldrakontakt bör känneteckna arbetet med arbetet med A-gruppssimmarna.
- Simmare som slutar bör följas upp och erbjudas andra sysslor inom klubben (i mån av ålder) som t ex ledare, tränare eller funktionär.
- Simmarna skall i sitt uppträdande vara goda representanter för S71 samt ha en öppen och positiv attityd till ledare och simmare i S71 och andra klubbar.
- Simmarna skall vara goda föredömen för klubbens yngre simmare och fungera som "faddrar" för dessa.
- Simmarna skall informeras om vikten av en positiv attityd mot nya deltagare som gör debut i A-gruppen.

Övrig verksamhet

- Genomföra läger och träningshelger enligt lägerpolicy, samt själv delta på dessa
- Genomföra föräldramöte 2 ggr/år. Här informeras föräldrarna om:
 - Verksamheten (träning/läger/tävling/planering)
 - Eventuella kostnader i samband med tävlingsutövandet
 - S71's subventionssystem
 - Vikten av rätt stöttning av sina barn och deras idrottande

Rekrytering

Simmare i B-grupperna går igenom en strikt urvalsprocess där alla fysiologiska, psykologiska, kunskaps- och utvecklingsdelar tas i beaktande. Diskussion mellan den aktiva, chefstränare och förälder avgör sedan om uppflyttning sker. Rekrytering "utifrån" kan ske men den i fråga aktiva bör genomgå samma process och endast ges en plats i S71 om han/hon anses "passa in" i gruppen. Simmare i A BLÅ bör ha uppnått en tid som motsvarar 650 FINA poäng.

Organisation

- Gruppen består av max 10 ungdomar
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "juniortränarutbildning" eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i Stora bassängen och på somrarna i utomhus 50m pool
- Ungdomarnas ålder bör vara från 14 år och uppåt

Tränarens ansvar

- Vara positiv & Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att föregå med gott exempel & Behandla alla simmare lika
- Att delta vid läger och tävlingar där "egna" simmare deltar.
- Att hålla sig uppdaterad med de senaste forskningsrönen om träning & idrott
- Att prioritera alla kval till olika landslag och internationella mästerskap
- Ge simmarna stort inflytande över sin egen träning och planering
- Ha en bra kontakt med styrelsemedlemmar samt framföra önskan av de ekonomiska medel som behövs för att driva utvecklingen framåt
- Att ha en positiv grundinställning till simmaren, men samtidigt våga ställa krav som svarar mot klubbens och simmarens mål.
- Att vara pålitlig, ha god närvaro, hög ambition och engagemang samt passa tider.
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet.
- Att delta vid föräldramöten, tränarkonferenser i distriktet och nationellt samt utbildning som klubben erbjuder.
- Att planera tävlings- och träningsäsongen med månads-, vecko- och daglig träningsplanering.
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och tillse att simmarna får kallelse och information.
- Följa de allmänna normer och regler som finns i S71
- Se till att Framgångsvågen efterlevs av alla ledare, tränare, aktiva, föräldrar, styrelsemedlemmar och på annat sätt aktiva människor i S71

Omfattning

1 termin omfattar 7-10 träningar per vecka á 2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är september-februari, vårterminen är mars-augusti. Men A-gruppssimmarna bör eftersträva ett "året runt" idrottande där viloperioderna består utav så kallad aktiv vila

De första tävlingarna man deltager i

Tävlingarna som man börjar tävla i är "morgondagarnas" och "minimax". I dessa tävlingar tävlar man mot stipulationstider och medaljer delas ut efter hand man klarar tiderna. Klubbarna som deltager i dessa tävlingar är S71, Sösdala SS, Tyringe Sim och SS Delfin från Östra Göinge.

Stipulationstider Morgondagarnas

Medalj	Sträcka	Frisim	Bröstsims	Ryggsim	Fjärilsim
Brons	25m	23,0	28,0	28,0	
Silver	50m	47,0	58,0	56,0	
Guld	50m	43,0	54,0	52,0	25,0 (25m)

Stipulationstider Minimax

Medalj	Sträcka	Frisim	Bröstsims	Ryggsim	Fjärilsim	Medley
Brons	100m	1.35,0	1.55,0	1.48,0	55,0	1.48,0
Silver	100m	1.26,0	1.46,0	1.39,0	49,0	1.39,0
Guld	100m	1.17,0	1.37,0	1.30,0	43,0	1.30,0

Seriesim

Seriesim är en lagtävling i serieformat mellan simklubbarna i Skåne. Tabellen är uppdelad i 4-5 divisioner. Serien består av 4 omgångar, 2 på hösten och 2 på våren. Pojkar och flickor tävlar i 3 åldersklasser (11 och yngre, 12-13 år, 14-15 år).

Man tävlar i alla simsätt samt lagkapper. En simmare i laget får endast göra 2st individuella starter vilket gör att laget som tas ut hamnar runt 24-30 personer varje tillfälle.

Simmare som är aktuella för uttagning till laget bör reservera seriesimshelgerna till just seriesim. Det är viktigt att man ställer upp i laget om man blir uttagen, skulle man få förhinder är det viktigt att man meddelar det så fort så möjligt.

Till längre bortamatcher åker vi buss och efteråt bjuds alltid laget på McDonalds.

Träning och tävlingspolicy

- Visa respekt för tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik
- Var observant och meddela tränare/ledare om någon simmare mår dåligt eller har problem
- Var motiverad och på gott humör inför träning och tävling
- Gör alltid ditt bästa på tävling och träning
- Kom i tid till träning och tävling
- Genomför alltid ordentlig uppvärmning
- Glasögon badmössa och påfylld vattenflaska skall alltid vara med vid träningens början
- Gå inte i vattnet förrän tränaren säger till
- Stör inte klubbkamrater som redan tränar
- Meddela din tränare så fort så möjligt om du får förhinder eller på annat vis inte kan medverka på hela träningspasset
- Bär alltid S71's badmössa under tävlingsloppen
- Bär alltid S71's profilkläder under tävling och prisutdelning
- När du representerar S71 skall du alltid uppträda sportsligt mot tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik
- Stötta och heja på dina klubbkamrater
- Under träning, tävling och läger får inte simmare lämna gruppen utan att meddela och få godkännande av tränare/ledare
- Var alltid på plats till prisutdelningar för att ta emot pris
- Ta del av tävlingskalendern och meddela tränaren i god tid vilka tävlingar du inte kan närvara vid
- Meddela din tränare så fort så möjligt som du blir sjuk och inte kan komma på tävlingen
- Uteblir du från tävling som du är anmäld till eller inte genomför de starter som du anmält dig till kommer S71 att debitera aktuella startavgifter. Sjukdom eller skada är undantag till denna regel
- Simmare i A- och B-grupperna skall upprätta en målsättning tillsammans med sin tränare

Lägerpolicy

Under ett kalenderår erbjuder S71 följande läger till sina simmare

Tidpunkt	Grupper	Resmål
Början av januari	A,B	Hässleholm
Sportlovet	A,B,C,D	Hässleholm, med helgövernattning
Påsklovet	A,B	se punkter nedan
2-3v innan Simiadenfinal	kvalade	Skåne eller grannlän
1-2v innan skolstart	A,B	Skåne eller grannlän
2-3 dagar efter A,B ankomst	C	Samma ort som ovan
Höstlovet	A,B,C,D	Hässleholm, med helgövernattning

Grupper är vilka grupper som kommer att erbjudas de olika lägren. För utomlandsläger under påsken gäller också att man får följa med tidigast det år man fyller 14, undantagsfall diskuteras med tränare och styrelse.

För samtliga läger gäller följande:

- Anmälan sker online via lagersidan på hemsidan före sista anmälningdatum. Där skall även ungefärlig kostnad samt information om resmålet, logi, mat o.s.v. redovisas. Vid övriga frågor kan man vända sig via email eller telefon till klubbens lägeransvariga.
- 1 förälder per 10 simmare följer med som ledare
- 1 tränare per grupp följer med som ledare, simiadenlägret är undantag till denna regel. Medföljande tränares utbildning skall matcha medföljande simmares kunskapsnivå.
- För samtliga läger utom de på hemmaplan gäller att simmaren ska ha tränat minst 75 % av i förväg överenskommen träningsmängd för att klubben ska subventionera lägerkostnad.
- Klubben subventionerar 1000: -/läger till de simmare som har en utbildad funktionär i familjen. Om lägret understiger 2000 kronor i kostnad subventionerar klubben 50 % av lägrets kostnad med samma kriterier.
- För påsklovet gäller en 4 års cykel gällande resmålet. År 1: Sverige, År 2: Europa, År 3: Sverige, År 4: Europa/Världen. Denna cykel är till för att era familjer skall kunna planera sin ekonomi då Europa och Världslägren kommer att kosta lite mer.

DANT policy

(Doping, Alkohol, Narkotika, Tobak)

- Föreningen står helt bakom Riksidrottsförbundets och Svenska Simförbundets policy i dopingfrågor
- Droger accepteras under inga omständigheter inom S71. Med droger menas dopingpreparat, narkotika, alkohol och tobak
- Klubben skall med stort engagemang arbeta mot det destruktiva som droger, alkohol och tobak innebär

Regler

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

Tränarnas/ledarnas roll

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

Trafikpolicy

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

- Simidrottare och föräldrar förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger i närområdet. Klubben organiserar/samordnar transporter till tävlingar och läger utanför Skåne
- Hastighetsbegränsningar och andra trafikregler skall följas, hastigheten skall anpassas efter väder, väglag och sikt
- Ta alltid god tid på er, åk i god tid för att undvika stress
- Vid tveksamt väglag eller andra svårigheter, starta inte eller avbryt
- Alla platser i fordonet skall vara utrustade med bilbälten, max antal passagerare skall respekteras
- Stör eller stressa inte föraren
- Vid längre resor tänk på raster och eventuella förarbyten
- Vid heldags eller flerdagstävlingar bör ansvariga ledare ej köra på återresan
- Då minibuss används skall särskild försiktighet iakttas. Minibussar bör endast i undantagsfall användas för längre transporter och resor.
- Bilförare skall ha haft körkort i minst 3 år och vara förtrogen med fordonstypen
- Våga vägra åka med någon som kör för fort eller inte följer S71's trafikpolicy

Alla aktiva, ledare, föräldrar och anställda bör använda cykelhjälm vid cykling eller inlinesåkning till och från aktiviteter anordnade av S71.

Tänk på reflexer på barn som går/cyklar till och från träningen.

Kontaktinformation

S71's kansli är beläget inne i simhallen en trappa upp, där sitter personal Måndag-fredag 08.00-16.00. Om ärendet för ert besök är ekonomiskt så ber vi er komma innan 13.00. Har ni ingen möjlighet att besöka oss så tar vi helst kontakt via e-post eller telefon.

S71
Östra Hagagatan 2
28136 HÄSSLEHOLM

Telefon/Fax 0451-82410 (Telefontid Måndag-torsdag 8-12)
Hemsida <http://www.s71.se>
E-post kansliet@s71.se

Plusgiro 71 48 59-6
Bankgiro 267-4927

Organisationsnummer 837000-7042

Personal:

Chefstränare	Mikael Björklund	bjorke@s71.se	0708-979793
Chefstränare	Jens Persson	jens@s71.se	0734-260026
Kanslist	Maria Cosma	maria@s71.se	kanslitel.
Kanslist	Pia Persson	pia@s71.se	kanslitel.