



LUDVIKA  
SIMSÄLLSKAP

# HANDBOK





---

## *Innehållsförteckning*

---

*Klicka på rubriken för länk till texten...*

	<i>Sid</i>
<i>Tränings- och Tävlingspolicy.....</i>	<i>3</i>
<i>Lägerpolicy.....</i>	<i>4</i>
<i>DANT Policy (droger, alkohol, narkotika, tobak).....</i>	<i>5</i>
<i>Trafikpolicy.....</i>	<i>6</i>
<i>Allmänna normer och regler för tränare.....</i>	<i>7</i>
<i>Allmänna normer och regler för simmare.....</i>	<i>8</i>
<i>Tävling.....</i>	<i>9</i>

---

### TRÄNINGSG- 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 som möjligt om du får förhinder eller på annat vis inte kan medverka på hela träningspasset.
- Bär om möjligt LSS basmössa under tävlingsloppen.
- Bär om möjligt LSS kläder under tävling och prisutdelning.
- När du representerar LSS ska 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 vid prisutdelning och 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 som möjligt om 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 LSS att debitera aktuella startavgifter. **Sjukdom eller skada är undantag till denna regel.**
- Simmare i T1-gruppen skall upprätta en målsättning tillsammans med sin tränare.

---

## LÄGERPOLICY

---

Under ett kalenderår erbjuder LSS följande till sina simmare:

T1 och T2 kan erbjudas utlandsläger vart annat år. Annars ett läger per termin i Sverige.

T3, T4 och T5 erbjuds helgläger i Sverige, typ Fagersta. Ett läger per termin.

Yngre grupper ska erbjudas ett hemmaläger per kalenderår.

För utlandsläger gäller också att man får följa med tidigast det år man fyller 14 år, undantagsfall diskuteras med tränare och styrelse.

För samtliga läger gäller följande:

- En inbjudan med ungefärlig kostnad samt information om resmålet, logi, mat o.s.v redovisas. Vid övriga frågor kan man vända sig till klubbens lägeransvariga via telefon eller email.
- Anmälan sker till tränaren/organisatören före sista anmälningdatum.
- 1 förälder per 10 simmare följer med som ledare.
- 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 lägerkostnaden.
- **Klubben subventionerar läger till de simmare som har en utbildad funktionär i familjen eller har annat uppdrag i LSS.**
- För det stora lägret gäller en 4-års cykel gällande resmålet. År 1: Sverige, År 2: Europa, År 3: Sverige, År 4: Europa. Denna cykel är till för att era familjer ska kunna planera sin ekonomi då Europalägren 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 LSS. Med droger menas dopingpreparat, narkotika, alkohol och tobak.
- Klubben ska 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 år skall förälder kontaktas.
- Simmare/ledare/funktionär under 18 år får inte nyttja eller medföra tobak till träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande.
- Rökning i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande där tredje person påverkas accepteras inte.

### Tränarens/ledarens roll

- Att aldrig prata positivt om droger, alkohol eller 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:

- Simmare och föräldrar förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger i närområdet. Klubben organiserar/samordnar transporter till tävlingar och läger utanför Dalarna.
- Hastighetsbegränsningar och andra trafikregler ska följas, hastigheten ska anpassas efter väder, väglag och sikt.
- Ta alltid god tid på er! Åk i god tid för att slippa stress.
- Vid tveksamt väglag eller andra svårigheter – starta inte eller avbryt.
- Alla platser i fordonet ska vara utrustade med bilbälten, max antal passagerare ska respekteras.
- Stör eller stressa inte föraren.
- Vid längre resor – tänk på raster och eventuella förarbyten.
- Då minibuss används ska särskild försiktighet iakttas. Minibussar bör endast i undantagsfall användas för längre transporter och resor.
- Bilförare ska ha haft körkort i minst 3 år och vara förtrogen med fordonstypen.
- Våga vägra åka med någon som kör för fort eller inte följer LSS Trafikpolicy.
- Tänk på reflexer på barn/ungdomar som går/cyklar till och från träningen.



---

## ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR TRÄNARE

---

Vi hoppas att du ska känna dig lika stolt att vara tränare i LSS – som vi känner oss att ha dig som tränare! Att vara tränare i LSS är personlighetsutvecklande, roligt och framförallt har du glädjande utbyten med simmarna på samma sätt som du själv har/haft. Det ställs en del krav på dig som tränare och på lika vis ligger ett krav på oss som förening till dig.

### Förväntningar på föreningen

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

### Förväntningar på tränaren

- Man ska alltid infinna sig till träning i god tid och vara väl förberedd.
- Man ska alltid göra sitt bästa som tränare under träningen, sprida en glad och positiv anda. En tränare i LSS har ett ansvar för att simträningen i de olika grupperna bedrivs ändamålsenligt och överensstämmande för de mål vi har för verksamheten.
- Ge ut information om tävlingar, läger, ta emot anmälningar och bokföra närvaro.
- Ordna ersättare när man är sjuk eller i övrigt förhindrad att ta träningen.
- Upprätthålla ordningen i simhallen. Se till att simmarna plockar undan efter sig.
- Tränaren har skyldighet att tillrättvisa simmarna om dessa inte uppträder sportsligt och kamratligt eller stör undervisningen.
- Delta på möten/träffar i den mån man kan.
- lämna in korrekta tidrapporter.

### Aktivitetskorten

**Det är av stor vikt att aktivitetskorten fylls i löpande och lämnas in i tid!**

### Ekonomisk ersättning

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

Timersättningen ersätter planering, deltagande i hemmatävlingar, möten och träffar. För HT2011 utgör ersättningen: 75 kr/timme för T1-T3 och 50 kr/timme för T4-simskolan. Tävlingar och läger ersätts med: 3 timmar/pass. Mat och logi betalas av LSS.



---

### *ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR SIMMARE*

---

- Komma till träningen/undervisningen i god tid innan den börjar. Kan man inte komma eller blir sen så ska man ringa eller skicka ett sms till tränaren och meddela detta.
- Alltid duscha och tvätta sig innan träning för att förhindra föroreningar i bassängen = avstängd bassäng!
- Ingen får hoppa i vattnet förrän tränaren/ledaren säger till. Först då börjar träningen/undervisningen.
- Alltid se till att man har den simutrustning som krävs med sig.
- Aldrig springa i simhallen – halkrisken är stor!
- LSS tolererar inga former av mobbing! Om detta skulle förekomma i föreningen så kommer nödvändiga åtgärder att vidtas.



---

## TÄVLING

---

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

LSS har valt att gå ut med uppmaning till alla tävlingssimmare från och med T3-gruppen om att de bör ha en funktionär/medhjälpare per familj. Det kan vara en förälder eller annan person som fyllt 16 år. Om man inte kan tänka sig att medverka i funktionärsgruppen - och gå utbildning för det - uppmanas man att anmäla sig till övriga sysslor runt tävling.

Förutom funktionärssysslor behövs hjälp med framplockning av material samt i ordningsställande av simhallen, fikaförsäljning och övriga sysslor runt och i kring tävling. (T ex hjälpa tränare att värma upp och få fram barnen till rätt gren/heat. Tävlingsfunktionärsutbildning går man i LSS regi och dessa anordnas ca en gång per termin.

### Tävlingsavgifter

1-dags tävling: 60 kr

2-dagars tävling utan övernattning: 120 kr

2-dagars/helgtävling med en övernattning: 400 kr

2-dagars/helgtävling med två övernattningar: 600 kr

### Subventioner

Kostnader för tränares barn diskuterades och förslaget som ligger är att barnen betalar halva kostnaden för träningar och läger.

Strykningsavgifter vid sjukdom/skada tas bort. Struken simmare betalar tävlingsavgiften istället.

Lägersubventioner bestäms av styrelsen för varje läger.

LSS står för alla kostnader för simmare som medverkar i mästerskapsfinaler på riksnivå.