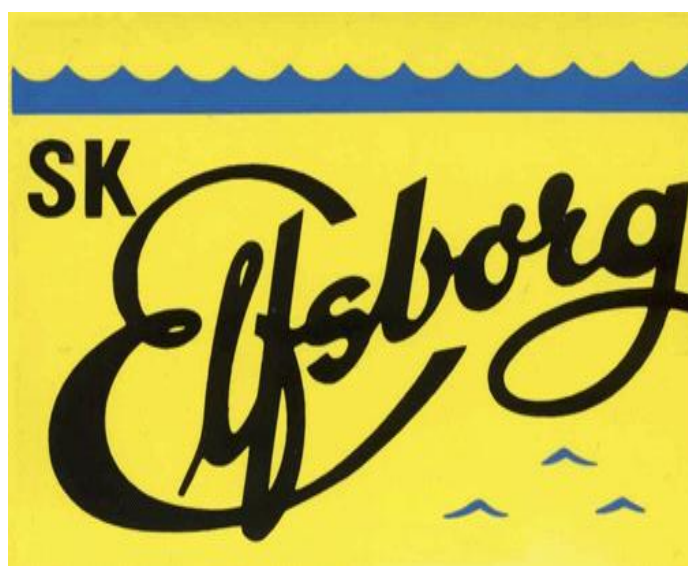




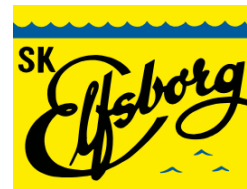
Simklubben Elfsborg  
**GULDTRÅDEN**

Hur vi med bredden når toppen





<b>Version</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Editör</b>	<b>Datum</b>
1.0	Uppsättning av dokument	SKE (VJ, PC)	2015-05-01
1.1	Uppgraderat för 2016	SKE (VJ)	2016-02-05
1.2	Uppgraderat för 2017	SKE (VJ)	2017-05-26
1.3	Uppgraderad för 2019	SKE (VJ,CA)	2019-03-20
1.4	Uppgraderad för HT 2020	SKE (AL,JP,JG,CA)	2020-06-29
1.5	Uppgraderad för HT-2021	SKE (JP, CA, AL)	2021-06-28
1.6	Uppgraderad för VT-2025	SKE (TN, NL, CS, AB)	2024-12-16
1.7	Uppgraderad för VT-2026	SKE (TN, AB, NL, SK)	2026-01-28



## Innehåll

1. Inledning.....	5
2. Stadgar .....	6
2.1. Ändamål .....	6
2.2. Simidrottens kärna .....	6
2.3. Strategisk plan .....	6
3. Träning .....	7
3.1. Gruppstruktur .....	7
3.2. Hur SKE bedriver träning .....	12
3.3. Byta träningsgrupp.....	12
3.4. Ledarkrav.....	13
3.5. De fyra simsätten .....	13
3.6. Simutrustning .....	13
3.7. Andra idrotter .....	13
4. Tävling.....	14
4.1. Hur går det till? .....	14
4.2. Anmälan till tävling .....	15
4.2.1. Anmälan.....	16
4.3. Utrustning.....	16
4.4. Transport vid tävling .....	17
4.5. Lagkapp.....	17
4.6. Mästerskap och kvalgränser .....	17
4.7. Deltagande på mästerskap för aktiva i Mästerskap Region .....	18
4.8. Deltagande för mästerskapskvalade seniorer utanför ordinarie tävlingsgrupper .....	19
4.9. Lagkapp på mästerskap.....	19
5. Aktivitet, läger och övernattningsstävlingar .....	20
5.1. Aktivitet .....	20
5.2. Läger .....	20
5.2.1. Lägerinfo/Inriktning .....	20
5.2.2. Västsvenska Simförbundet.....	20
5.2.3. Inbjudningsaktiviteter av Svenska Simförbundet.....	20
5.2.4. Läger subventionering .....	20
5.3. Lov .....	21
6. Simmarkonto .....	22
6.1. Personligt simmarkonto.....	22
7. Bonussystem.....	22
7.1. Bonus.....	22
7.2. Klubbrekord .....	22
8. Föräldraengagemang.....	24
8.1. Förälder .....	24
9. Träningsgrupper .....	25
9.1. Medley.....	25
9.2. Simiaden Vit.....	26



9.3.	Simiaden Svart .....	27
9.4.	Simiaden Gul .....	28
9.5.	Ungdom Vit .....	29
9.6.	Ungdom Svart .....	30
9.7.	Ungdom Gul .....	31
9.8.	Mästerskap Region .....	32
9.9.	Mästerskap .....	33
9.10.	Mästerskap Elit (Elitgruppen) .....	34
10.	Konsumtion av produkter .....	35
10.1.	Droger och otillåtna medel .....	35
10.2.	Kosttillskott och läkemedel .....	35
11.	Utanförskap, mobbing och sexuella trakasserier .....	36
11.1.	Mobbing .....	36
12.	Skador .....	37
12.1	Skador .....	37
13.	Kost och vila .....	38
13.1	Kost och vila .....	38
14.	Utbildning och simning .....	40
14.1	Utbildning och simning .....	40
15.	Försäkring och olycksfall .....	42
15.1	Försäkring och olycksfall .....	42
a.	Krishantering .....	42
16.	Ledaranvisningar .....	43
16.1	Ledaranvisningar .....	43
17.	Informationsflöde .....	44
17.1	Informationsflöde .....	44

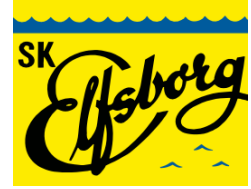


## 1. Inledning

Guldtråden har sammanställts i syfte att beskriva tävlingsverksamheten för simmare, föräldrar, ledare samt externt. I dokumentet skall SKE's gemensamma värderingar framgå och fungera som riktlinje för hur verksamheten bedrivs. SKE vill förtydliga vad som krävs och förväntas av simmare, föräldrar och ledare på respektive nivå.

Guldtråden skall genomsyra vår tävlingsverksamhet, ge svar vid frågeställningar och eventuella oklarheter. SKE uppmuntrar till att aktiva, föräldrar och ledare skall hålla sig uppdaterade kring Guldtrådens innehåll och förhålla sig till budskapet och vad som förväntas av varje individ i verksamheten.

Guldtråden skall behandlas som ett levande dokument och ändringar skall på årsbasis godkännas av styrelsen och sedan publiceras på hemsidan i januari. Guldtråden skall användas som ett styrdokument men tränarrådet förbehåller sig rätten till enskilda bedömningar och ändringar.



## 2. Stadgar

### 2.1. Ändamål

Föreningen har som ändamål att:

- verka i enlighet med "Simidrottens kärna"
- utbreda och främja simkunnighet samt
- verka för simidrottens utveckling

Föreningen har sitt säte i Borås.

### 2.2. Simidrottens kärna

Verksamheten inom simidrotten består av olika former av träning och tävling i syfte att nå framgångar nationellt och internationellt.

Simidrotten omfattar barn, ungdom, elit, motionär och masters. Tävlingsmomentet går som en röd tråd genom alla dessa verksamheter. Viktiga inslag i verksamheten är att utveckla människor, skapa gemenskap samt utveckla den sociala kompetensen.

SKE ska verka för att:

- simidrott för barn utmärks av allsidighet och variation, samt att den innehåller stora inslag av lek och kännetecknas av att färdigheter är viktigare än resultat
- stödja och uppmuntra ungdomar så att övergången från barn- till ungdomsverksamheten blir så naturlig som möjligt
- elitinriktad tävlingsverksamhet, för såväl ungdomar, juniorer som seniorer, har fortsatt hög prioritet. Se nedan under elitgruppen paragraf 9.12
- träning och tävling för äldre utövare ska breddas såväl avseende antalet discipliner som antalet utövare
- ledarskapet baseras på föredöme, hög kvalitet och bred kompetens. Kompetensutveckling i olika former prioriteras. Det är en förutsättning för utveckling av simidrotten.

### 2.3. Strategisk plan

Nuvarande strategiska plan (2017-2025) finns att läsa på hemsidan på

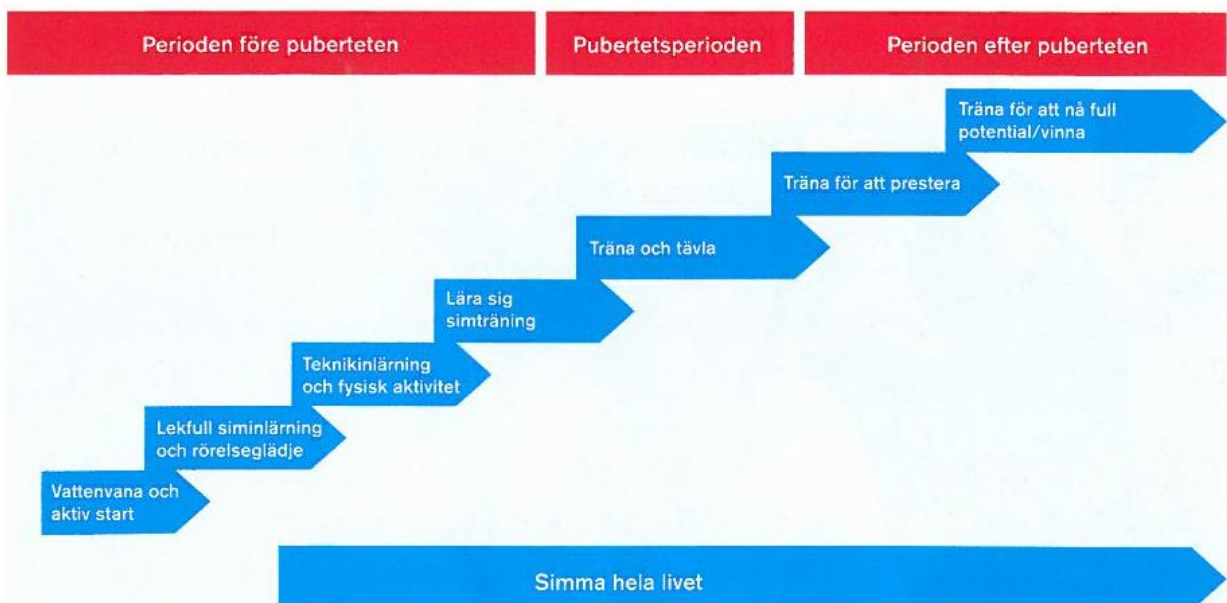
<https://skelfsborg.com/foreningen/organisation/strategisk-plan>

Under 2026 kommer en ny strategisk plan att arbetas fram som kommer att publiceras på hemsidan under 2027.

### 3. Träning

SKE vill att varje utövare skall ges möjlighet att utvecklas i sin träningsgrupp. Utveckling för barn och ungdomar är individuell och sker i olika takt. Simidrotten baseras främst på färdigheter och endast delvis på kronologisk ålder. Detta leder till variation i grupperna. SKE ser det som positivt att barn och ungdomar kan träna tillsammans oavsett ålder, kön och bakgrund. SKE vill skapa en stimulerande miljö och förse varje individ med de verktyg som krävs för att utvecklas utifrån sin aktuella nivå och ambition.

Svenska Simförbundets Utvecklingstrappa



Material hämtat ur Svenska Simförbundets Simlinje.

#### 3.1. Gruppstruktur

Gruppstrukturen för SKE's tävlingsverksamhet har utvecklats för att möjliggöra den Strategiska planen 2017–2025 samt uppfylla strävan som framgår av Simidrottens Kärna (läs mer under punkt 2.2 Simidrottens kärna). SKE's gruppstruktur ger en kvalitetssäkrad progression där våra aktiva passerar genom samtliga steg i utvecklingstrappan (se nedan). Detta gör det även möjligt för SKE att uppfylla följande grundläggande målsättningar.

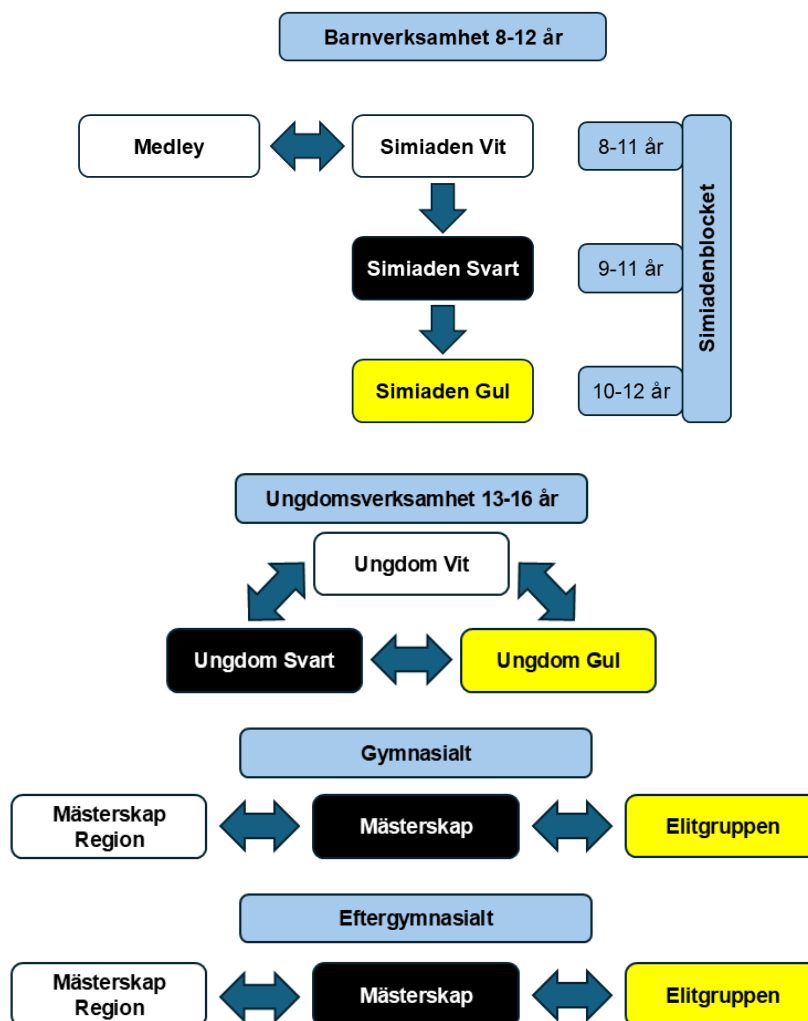
- Bedriva ett välstrukturerat arbete från tävlingsverksamhetens yngre grupper upp till nationell och internationell toppnivå.
- Tydliggöra information till såväl simmare som föräldrar om vad som krävs för att simma på en viss nivå.
- Utöka grupperna för att anpassa träningen till simmarens ambitioner och individuella färdigheter.
- Minska bortfallet av tävlings-simmare samt vårda och utveckla SKE's simmare.

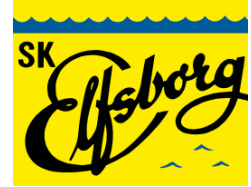


- Bedriva verksamhet för de som vill simträna och tävla utan att elitsatsa.
- Bedriva verksamhet för de som vill simträna och tävla i en elitsatsning.
- Stödja och uppmuntra ungdomar så att övergången från barn- till ungdomsverksamheten blir så naturlig som möjligt.
- Erbjuder relevant och rimlig träning baserat på utvecklingsnivå.

Läs mer under punkt 9. Träningsgrupper.

Förtydligad bild av SKE´s olika verksamhetssteg.





**Vattenvana och aktiv start**

Steg 1  
Grupp: Simskolan  
2-9 år

Att ha roligt i vattnet och lära sig grundläggande rörelsefärdigheter som att hoppa, sparka och plaska. Att bli trygg i och omkring vatten.

**Lekfull siminläring och  
rörelseglädje**

Steg 2  
Grupp: Simskolan, Bävrarna,  
Simiaden Vit eller Teknik  
6-9 år

Att via glädje vidareutveckla de grundläggande rörelsefärdigheterna och bygga generella motoriska färdigheter. Stort fokus på bensparkar, rotation och andning. Att bli simkunnig.

**Teknikinläring och fysisk  
aktivitet**

Steg 3  
Grupp: Simiaden Vit, Svart eller Teknik  
9-12 år

Att utveckla sin motorik med balans, koordination och snabbhet. Huvudsaklig fokus på teknik och rörelsemönster. Introduktion av medley.

**Lära sig simträning**

Steg 4  
Grupp: Simiaden Gul och Ungdom-Blocket  
10-14 år

Att utveckla snabbheten i vatten. Gradvis automatisering och utveckling av teknik och rörelsemönster samt tävlingsrutin med utrymme för framtida förändringar. Att lära sig grundläggande praktiska tillvägagångssätt för hur simträning kan fungera.



**Träna och tävla**

Steg 5

Grupp: Ungdom-Blocket, Junior-Blocket  
och Mästerskap region 13 År – Resten av  
livet

Att via glädje träna och tävla mycket. Utveckling av de centrala samt lokala förhållandena i kroppen och musklerna. Fortsatt utveckling av snabbhet och teknik. Teoretiska inslag kring träning inleds. Att etablera sig som tävlingssimmare

**Träna för att prestera**

Steg 6

Grupp: Mästerskap, Mästerskap Elit och  
Mästerskap region  
16 år och äldre

Att identifiera sina styrkor och svagheter, utveckla sin talang samt finna ett eller ett par specialsimsätt. Träning både i vatten och på land i syftet att höja prestationsförmågan. Att etablera sig nationellt som tävlingssimmare

**Träna för att nå full  
potential/vinna**

Steg 7

Grupp: Mästerskap och Mästerskap Elit  
16 år och äldre

Att satsa fullt på tävlingssimning som idrott i syfte att nå nationella och internationella framgångar. Att hitta vägarna till maximal prestation för varje individ

**Simma hela livet**

Steg 8

Grupp: Åldersbaserat  
12 år– Resten av livet

Att behålla intresset för simningen som träningsform



Beskrivning i ord hur gruppstrukturen fungerar.

Simmare börjar sin resa inom SKE´s tävlingsverksamhet i Simiaden-blocket. Här ges ett smakprov och första exponering till simning som idrott. Därefter fortsätter simmaren via Simiaden-blocket, som delas upp i 3 olika grupper – vit, svart och gul. Simiaden-blocket utgörs av renodlad barnverksamhet och är anpassad därefter. Vi ställer inga sportsliga krav på simmarna och all verksamhet bedrivs lekfullt och pedagogiskt.

När simmaren når 13 år börjar det bli dags att genomföra flytten till Ungdoms-blocket. Denna uppflyttning sker normalt sett samtidigt för alla: efter sommaren det året man fyller 13. Ungdoms-blocket i sig är uppdelat även det i 3 olika grupper; även de kallade vit, svart och gul. Skillnaden här blir snarare hur dessa grupper förhåller sig mot varandra, där det i Ungdoms-blocket inte finns samma hierarkisk struktur kring vilken ordning man gör sin gruppresa. **En simmare börjar alltid i vit men kan senare flyttas mellan dessa tre grupper.** Här är det biologisk utveckling, färdighet, träningskapacitet och ambition som avgör vilken grupp som bäst passar den enskilda individen.

Efter Ungdoms-blocket kommer simmaren till det **gymnasiala blocket**. Detta block är indelat i 3 grupper; **Mästerskap Region, Mästerskap och Mästerskap elit**. Denna gruppflytt sker efter sommaren det året simmaren fyller 16. I det **gymnasiala blocket** finns en liknande struktur som i Ungdoms-blocket, där grupperna snarare existerar parallellt än ovan/under varandra. I Mästerskap elit ställs en högre kravbild samt en viss elitförberedande del. Mot slutet av simmarens period här är det kanske t.om. så att det handlar om ren elitverksamhet. I Mästerskap region fortsätter man att träna och tävla utifrån sina egna förutsättningar, däremot även här med en kravbild. Det är vår ambition att det, precis som i Ungdoms-blocket, skall vara en transparent och flytande verksamhet där utbyten och extraträningar sker på regelbunden basis.

**När simmarna lämnar den gymnasiala verksamheten fortsätter de fullfölja sin eventuella simsatsning i den eftergymnasiala verksamheten.** Dessa grupper kan skilja sig mellan en tidpunkt till en annan då den **eftergymnasiala verksamheten** i mångt och mycket beror på simmarens individuella förutsättningar med jobb, högre utbildning och/eller familj.



### 3.2. Hur SKE bedriver träning

Träningsmängden skall vara rimlig utifrån den enskildes förmåga. Det är viktigt att var och en får möjlighet att träna i en grupp som passar. Den grundläggande förutsättningen för att få träna med en grupp är att man uppfyller de kriterier som anges för respektive grupp.

SKE vill introducera barn för simsporten och bidra till en positiv upplevelse kring simningen som idrott.

SKE's vision är att långsiktigt utveckla varje individ.

SKE strävar alltid efter att ledarna i SKE's verksamhet besitter kunskap om hur barn och ungdomar utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Ledaren bör besitta förståelse för att det krävs olika metoder för fysisk samt mental progression beroende på vart den aktive befinner sig i sin personliga utveckling.

Under träning skall aktiva förhålla sig till följande riktlinjer:

Jag är en Elfsborgare på träning

- Jag planerar min vardag så jag har balans mellan skola, vänner och träning.
- Jag respekterar de uppsatta träningstiderna och meddelar i god tid om jag inte kan närvara.
- Jag sköter min uppvärmning och återhämtning samt är införstådd med att detta är faktorer som påverkar mina träningsresultat.
- Jag kommer utvilad, frisk och hel till träningen. Vid osäkerhet rådgör jag med min ledare och föräldrar innan jag kommer till träningen.
- Jag visar respekt för alla även om vi tycker olika.
- Jag har alltid med mig och plockar fram den utrustning som min träningsgrupp skall inneha. (Se punkt 9. Träningsgrupper för vilken utrustning som gäller för aktuell träningsgrupp).
- Jag gör alltid mitt bästa när det gäller att lyssna och ta instruktioner från ledare.
- Jag bidrar aktivt till att skapa en positiv omgivning genom att uppträda med respekt för andra samt främja kamratskap och gemenskap.

### 3.3. Byta träningsgrupp

Inom simning är det naturligt att man tränar oftare och mer intensivt i takt med att förmågan växer. Det finns därför många tillfällen när det kan vara aktuellt för den enskilde simmaren att byta träningsgrupp till en grupp som passar bättre rent träningsmässigt.

När simmaren uppfyller den aktuella gruppens mål, steg i utvecklingstrappan och bedöms av ledare som lämplig så erbjuds oftast provträning under utsatt tid i en ny träningsgrupp. Generellt bör träningsmängden och intensiteten i den nya gruppen vara rimlig utifrån den enskilde utövarens förmåga innan ett byte sker.

När detta blir aktuellt ska tränaren i god tid informera både den aktive simmaren och dennes förälder/föräldrar om simmaren är under 18 år. Det är viktigt att poängtera att valet till att byta grupp är upp till den aktive simmaren att ta beslut om då simmaren ev. lämnar en kamratgrupp. **Undantag gäller vid blockförflyttningar.** Efter uppföljning mellan simmare, ledare och föräldrar så bestäms vidare progression.

Provträning och byte av träningsgrupp erbjuds generellt under terminsstarterna i januari och augusti. För barnverksamheten kan uppflyttningar ske under skollov.

Det är alltid de aktuella ledarna som beslutar om eventuella gruppbyten och undantag kan ske.



För mer information kring träningsgrupperna och vilka färdighetsmål som ställs för respektive träningsgrupp se mer under punkt 9 Träningsgrupper.

### 3.4. Ledarkrav

Alla ledare, anställda som ideella, bör ha lämplig utbildning för att leda sin grupp samt innan påbörjad tjänst uppvisa utdrag ur belastningsregistret. SKE vill ha rätt ledare på rätt plats när det gäller lämplighet, pedagogik samt simspecifik kunskap. SKE verkar för att aktivt genomföra internutbildningar och därmed ge förutsättning för att dela kunskap och vision inom verksamheten.

Se fler riktlinjer under punkt 14 Ledaranvisningar

### 3.5. De fyra simsätten

SKE vill genom mångsidighet främja simsporten och undvika tidig specialisering. Genom att träna alla fyra simsätt (frisim, även kallat crawl, ryggsim, bröstsim och fjärilsim) utvecklas såväl motorik som teknik på bästa möjliga vis. Detta ger en stabil grund för den aktives utveckling då flera fysiska faktorer förändras i takt med att man växer.

### 3.6. Simutrustning

SKE rekommenderar alla utövare att förutom simkläder använda glasögon och badmössa för att skydda ögon och hår. En påfylld vattenflaska skall alltid finnas med vid träning. SKE har en aktiv simshop med ett utbud av simutrustning och Elfsborgsartiklar. Vi ser det som en självklarhet att simmarna har tillgång till den utrustning som varje träningsgrupp kräver.

För mer specifik information om vilken simutrustning som respektive träningsgrupp behöver, se under punkt 9 Träningsgrupper

### 3.7. Andra idrotter

SKE uppmuntrar alla barn och ungdomar till utövandet av flera idrotter. SKE anser att detta är positivt och utvecklande ur flera aspekter. De aktiva avgör själva om och när de väljer att inrikta sig på simningen. Denna fråga aktualiseras vanligen naturligt i och med att träningsintensiteten ökar.

Under lovperioder när det inte bedrivs någon schemalagd simverksamhet så uppmanar SKE simmarna att hålla sig aktiva och pröva på alternativa aktiviteter.

För mer specifik information kring respektive träningsgrupps inställning till andra idrotter, se under punkt 9 Träningsgrupper.



## 4. Tävlning

Simtävlingar är ett naturligt och viktigt inslag i verksamheten, dessutom utvecklas färdigheter som träning till viss del inte kan inkludera. Alla reagerar olika på tävlingsmoment och SKE har full förståelse för att det kan ta olika lång tid samt ge olika uttryck för varje individ. Det är SKE's ambition att alla skall få uppleva det positiva med tävling, under sina egna förutsättningar.

SKE har inga resultatkrav i barnverksamheten men SKE vill gärna att man skall pröva på att tävla då detta är en central del av SKE's tävlingsverksamhet. Tävlingar är även ett utmärkt tillfälle att stärka kamratskapen och klubbssammanhållningen mellan de aktiva, ledarna och föräldrar som får möjlighet att träffa varandra.

Tävlingarna ligger utspridda över året.

I de yngsta grupperna i tävlingsverksamheten deltar man vanligen vid endagstävlingar på regional nivå.

I de äldre tävlingsgrupperna finns ett annat behov av antalet tävlingstillfällen samt konkurrens. Detta leder till flerdagstävlingar med större geografisk spridning.

SKE förutsätter att aktiva är fysiskt och mentalt förberedda inför genomförande av tävling. Aktiva skall efter en sjukdom eller dylikt kontakta ansvarig tränare för ett eventuellt deltagande, men generellt gäller att man är tillbaka i ordinarie träning minst 2 dagar innan tävlingen. Detta för att ge bästa möjliga sportsliga förutsättningar för den aktiva samt inte riskera deras hälsa.

Läs mer under 12 Skador.

### 4.1. Hur går det till?

Inför varje säsong publiceras en tävlingskalender på respektives grupps hemsida där man kan se alla inplanerade tävlingar SKE rekommenderar de aktiva att delta på. Där framgår datum, plats och aktuella träningsgrupper. Det är viktigt att hålla sig uppdaterad på SKE's hemsida då det inför varje tävling publiceras en inbjudan där övrig information presenteras.

Varje enskild simmare/föräldrar har ett  **eget ansvar** att anmäla sig till en tävling innan utsatt tid, därefter kan antingen tränaren ensam eller i samråd med simmaren/föräldrar avgöra vilka distanser som den aktive skall delta på. Detta ansvar faller mer och mer på simmaren ju mer erfaren den aktive blir.

Ett PM publiceras omkring en vecka innan aktuell tävling. Här finns mer specifik information, som tider för samlingar samt ansvarig ledare. Skulle situationer uppstå där man inte längre kan delta på tävlingen  **måste** ansvarig ledare informeras så att en strykning kan genomföras. Vid en strykning kommer startavgiften fortfarande att debiteras till den aktuella simmaren då klubben fortfarande blir debiterade av arrangörsklubb. Vid speciella omständigheter där läkarintyg kan uppvisas debiteras inte simmaren. Vid missad start utgår en extra avgift som arrangörsklubben debiterar SKE. Denna avgift står simmaren själv för.

Vid för få anmälningar till tävling har SKE rätten att ställa in klubbens deltagande alternativt inte bistå med tränare.

Väl på plats förväntar sig SKE att simmare, föräldrar och ledare agerar efter följande riktlinjer:

Jag en Elfsborgare på tävling

- Jag kommer i utsatt tid till insim och samlingar.
- Jag meddelar sjukdom samt förseningar i god tid till ansvarig ledare.



- Jag tar ansvar för vila, återhämtning, insim, avsim, uppvärmning och kommer mentalt förberedd för att uppnå bästa möjliga resultat vid varje tävlingslopp.
- Jag utvärderar varje lopp med ledaren på plats. Detta för att summera, ta lärdom inför framtiden och kunna lägga fokus på nästkommande tävlingslopp.
- Jag bär Elfsborgskläder och Elfsborgsbadmössa i största möjliga utsträckning. Detta för att skapa en enhetlig bild och profilering av SKE.
- Jag uppmärksammar mina klubbkamraters insatser. Jag ger uppmärksamhet och stöd i framgång som i motgång.
- Jag delar med mig av mina erfarenheter och bidrar aktivt till att agera som en förebild för aktiva i verksamheten.
- Jag uppträder med respekt mot ledare, klubbkamrater, tävlande från andra föreningar, föräldrar och funktionärer.
- Jag bidrar aktivt till att profilera och ge en positiv bild av SKE genom att sprida glädje samt engagemang.

Vid osportsligt uppförande eller misskötande av ovanstående punkter i samband med tävling har ledare på plats rätten att stoppa start för den aktive. Eventuella kostnader tillfaller den aktive.

På plats skall simmare ta kontakt med ansvarig ledare för att närvaro skall kunna rapporteras och eventuella lagkapper planeras. Deltagande på lagkapp förväntas alltid.

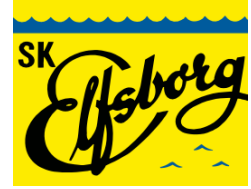
Det finns alltid möjlighet för ändring av tävlingskalender för simmare som anses vara aktuella för att kvalificera sig till nationella mästerskap eller uppdrag i ungdoms-, talang- eller seniorlandslag. Tävlingskalendern kan även kompletteras för aktiva som av personliga skäl inte kan genomföra den gemensamma tävlingsplaneringen.

Efter skada och sjukdom skall en simmare bedömas vara helt tillbaka i ordinarie träning innan en anmälan till tävling sker.

## 4.2. Anmälan till tävling

Anmälan till tävlingar sker genom Simklubben Elfsborgs hemsida. Nedan finns en instruktionsvideo för hur anmälan går till.





#### 4.2.1. Anmälan

Var noga med att bara anmäla till de pass som ni har för avsikt att delta på.  
Normalt fungerar det som så att när den aktive simmaren gjort sin anmälan så tar ledaren och sammanställer vilka grenar resp. simmare ska delta i och skickar in detta till arrangörsklubben. Ett par dagar efter att anmälan är skickad från SKE till arrangörsklubben publiceras en startlista. Denna startlista använder sedan arrangörsklubben som debiteringsunderlag mot SKE och är också den lista som SKE använder som debiteringsunderlag så var noga med att bara anmäla till de pass som ni har för avsikt att delta på.

I samband med anmälan tas en kostnad ut. Enligt styrelsebeslut november 2024 tas avgift utifrån följande trappa from VT 2025.

- 1 start XX kr – 0kr i subvention
  - 2 starter XX kr – 0,50 starter i subvention
  - 3 starter XX kr – 0,75 start i subvention
  - 4 starter XX kr – 1 starter i subvention
  - 5 starter XX kr – 1,25 starter i subvention
  - 6 starter XX kr – 1,50 starter i subvention
  - 7 starter XX kr – 1,75 starter i subvention
- I regel ligger startavgifterna på 80kr till 100kr

Då varje tävling skiljer sig i hur mycket en start kostar sätts ingen fast summa utan utgår från varje individuell tävling. Startavgifter för en specifik tävling kommer att presenteras i inbjudan.

Vid deltagande på 25 metersdistanser står simmaren själv för startavgiften om simmaren går i någon grupp ovanför simiadenblocket. Detta innefattar ungdomsgrupperna, mästerskap region samt mästerskapsgrupperna. Går Simmaren i simiaden är 25 metersdistanser inkluderade i avgiftstrappan.

Vid deltagande på fler än sju grenar står simmaren själv för kostnaden på de grenar som överstiger sju starter.

Om en familj har 2 eller flera barn deltagande i en tävling erhålls en rabatt på 30 procent av totalkostnaden för maximalt sju starter per barn.

Den aktuella anmälningsavgiften kommer att faktureras av SKE oavsett om simmaren kommer till start eller ej på tävlingen detta på grund av att vi som förening betalar startavgift till arrangören oavsett.

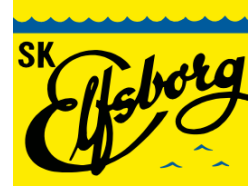
På SM/**U21, USM** samt vårt eget KM och Borås Craft Meet tas ingen avgift ut.

#### 4.3. Utrustning

Även om det är varmt i simhallar så uppmanas aktiva klä sig väl och torrt. Att gå runt barfota i fuktiga badkläder undanbedes. SKE uppmanar simmare att mellan loppet uppehålla sig på intelligande ytor till simhallen där en fördelaktigare miljö erbjuds.

För att den aktive simmaren skall ges bästa möjliga förutsättningar på tävling rekommenderar SKE att följande utrustning skall vara medtagen.

- Två par glasögon och Elfsborgsbadmössor. Dessa artiklar har en tendens att gå sönder under olämpliga tillfällen.
- Skor skall alltid bäras av den aktive mellan loppet.



- Krav på Elfsborgskläder – för att profilera SKE på bästa möjliga sätt. Klubbshoppen har ett stort utbud av artiklar.
- Vattenflaska – drick ofta och mycket.
- Mellanmål (Se [13](#). Kost).
- Torra baddräcker/badbyxor.

Regler gällande baddräcker/badbyxor på tävling:

- Tävlingsdräkten rekommenderas vara FINA godkänd och ha en FINA-stämpel för att användas på tävling. Inom barnverksamheten (12 år och yngre) bör FINA märkta tävlingsdräkter inte användas som en rekommendation från SSF.
- Baddräcker/badbyxor får inte ha plastspännen eller andra tillägg.
- Baddräcker/badbyxor måste alltså enbart bestå av tyg.
- Baddräcker/badbyxor måste vara i ett stycke.
- Baddräcker/badbyxor får inte räckta längre än till knäskålen.
- Killar får inte ha dräkter som täcker bröstkorgen.

Inga smycken får bäras under tävling

För mer information om vilken utrustning som är aktuell för varje enskild grupp, se punkt 9 – träningsgrupper.

#### 4.4. Transport vid tävling

Från ungdomsverksamheten och uppåt tillgodoser SKE transport till tävlingar utanför en radie på 15 mil från Borås Simarena. Dock kan behov finnas av föräldrasupport med privata bilar vid enstaka fall. Transport till tävlingar inom 15 mil sker i egen regi.

I barnverksamheten ansvar föräldrar för transport till och från tävling då dessa tävlingar huvudsakligen sker på regional nivå. Undantag kan förekomma.

#### 4.5. Lagkapp

Tävlingssimning är till stor del en individuell sport och registrerade tider används i framtida tävlingar. Uttagning till lagkapper avgörs av ledarna för att SKE skall få det konkurrens-kraftigaste laget. Det är då ledarens roll att bedöma både tidigare resultat och dagsform hos de aktuella simmarna. Grundinställningen vid lagkapp är alltid att man simmar för klubben och inte för den individuella prestationen. När ett lag från SKE är i vattnet är alla involverade oavsett om man simmar eller inte. I barnverksamheten vill SKE gärna att alla skall få prova på att simma lagkapp. Här är det inte det mest konkurrenskraftiga laget som alltid tas fram utan SKE har en strävan att alla ska få vara med.

#### 4.6. **Mästerskap och kvalgränser**

Svenska Simförbundet arrangerar årligen mästerskap för ungdomar, juniorer och seniorer. Dessa tävlingar tillämpar kvaltider uppsatta av Svenska Simförbundet. Att kvalificera sig till dessa tävlingar och få representera SKE är en ära. Vid mästerskap ställs därför ett större krav på den aktive.

Vid deltagande på ett nationellt mästerskap förväntar sig SKE en fullskalig satsning och förberedelse, fysiskt samt emotionellt. Man kommer vid dessa tillfällen att representera sin förening och i med detta tilldelas ett visst ansvar för utförandet och den individuella prestationen. Inför och under mästerskap ställs förutom ovan nämnda riktlinjer för tävling också följande krav på aktuella simmare.



- Prestera utifrån sin absolut högsta förmåga.
- Komma väl förberedd och ha en bra träningsbakgrund.
- Ge sig själv bästa möjliga förutsättningar och lämna inget åt slumpen. Sömn, kost och vila är alla faktorer som skall skötas.
- De 6 sista veckorna inpå mästerskap är det full närvaro, mentalt och fysiskt.
- Skulle man få förhinder skall ledare informeras med god framförhållning.
- Simmare och ledare skall under resa och mästerskap klä sig i Elfsborgskläder för att profilera och visa en enhetlig bild av SKE.
- Ovanstående punkter appliceras även på Ungdoms-SM

Ledare har rätten att stoppa start för en simmare med uppnådd kvaltid men som brister i de tidigare nämnda kriterierna. Deltagande på mästerskap styrs av måltävling för säsongen. Olika mästerskap kan därför prioriteras olika för individer, allt för att optimera den aktives måltävling.

Vid skada eller sjukdom ser naturligtvis situationen annorlunda ut och beslut fattas tillsammans med den aktiva om deltagande är möjligt.

I samband med följande tävlingar:

- NUSS
- Ungdoms-SM
- SM/U21
- Internationella tävlingar i klubbens regi

Reser, äter och bor SKE alltid tillsammans. Finns det giltiga skäl för en utövare att inte genomföra dessa aktiviteter gemensamt skall ledare kontaktas i god tid. Vi ser det som naturligt att laget håller ihop inför dessa typer av tävlingar och vill verkligen trycka på detta tillvägagångssätt.

#### 4.7. Deltagande på mästerskap för aktiva i Mästerskap Region

Simmare som kvalificerat sig till ett mästerskap men tagit ett aktivt val att inte ingå i Mästerskap<sup>1</sup> eller Elitgruppen<sup>1</sup> - har möjlighet att delta till en viss egenkostnad.

Till mästerskap räknas följande tävlingar:

- SM/U21
- Landslagsuppdrag<sup>2</sup>

Vid uppnådd kvalifikation till eventuellt mästerskap kommer SKE att stå för startavgifter, kost och mästerskapskläder. Övriga kostnader står utövare som inte ingår i mästerskapsgrupperna för själv. SKE har som ambition att resa i gemensamma trupper till, under och från mästerskap. Den aktive får i god tid kontakta ansvarig om intresse finns för gemensam bokning. Om den aktive väljer SKE's erbjudande så faktureras kostnaderna i efterhand.

Om en utövare i Mästerskap Region blir uttagen till att simma lagkapp på ett nationellt mästerskap står SKE för alla kostnader.

<sup>1</sup>Om en aktiv har klarat kvaltiderna för ett mästerskap så är denne alltid kvalificerad till motsvarande mästerskapsgrupp. Det aktiva valet att uppfylla övriga krav som ställs i dessa grupper är upp till den aktive.

<sup>2</sup>Ett landslagsuppdrag arrangeras inte av SKE och kostnaderna där täcks vanligtvis av Svenska Simförbundet. Skulle eventuella egenavgifter existera står SKE för dessa om ekonomin tillåter.



#### 4.8. Deltagande för mästerskapskvalade seniorer utanför ordinarie tävlingsgrupper

För en aktiv senior som kvalificerat sig till ett svenskt mästerskap men valt att inte ingå i ordinarie träningsgrupper i tävlingsverksamheten gäller följande:

- Prestera utifrån sin absolut högsta förmåga.
- Komma väl förberedd och ha en bra träningsbakgrund.
- Ge sig själv bästa möjliga förutsättningar och lämna inget åt slumpen. Sömn, kost och vila är alla faktorer som skall skötas.
- Simmare och ledare skall under mästerskap klä sig i Elfsborgskläder för att profilera och visa en enhetlig bild av SKE.

Den aktive ges samma möjlighet till upplägg som beskrivet i punkt 4.7 – Deltagande på mästerskap för aktiva i **Mästerskap Region**

#### 4.9. Lagkapp på mästerskap

På ett mästerskap simmar alltid det mest konkurrenskraftiga laget.

En uppnådd kvattid innebär inte per automatik att klubben ställer upp med ett lag. Beslut om lagets eventuella deltagande tas av tränarrådet inför mästerskapet.



## 5. Aktivitet, läger och övernattningsstävlingar

### 5.1. Aktivitet

En aktivitet innebär att man i respektive grupp gör något roligt tillsammans för att bland annat stärka gruppkänslan. En aktivitet gäller över en halvdag eller en dag.

När det kan vara lämpligt att anordna en aktivitet i en grupp styr tränarna över, eftersom de har helhetssynen för våra ungdomar och ser vilket behov som finns i respektive grupp.

Tränarna kan även ta hjälp av föräldrar för att få detta att fungera på ett bra och smidigt sätt samt hålla nere kostnaderna.

Tanken är att alla i gruppen ska kunna vara med.

Kostnad för en sådan aktivitet är fastställd till ett maxbelopp på 500 sek per ungdom. Väljer man en dyrare aktivitet än vad max-beloppet är fastställt till att vara så får överskjutande pengar tas från simmarens simmarkonto.

### 5.2. Läger

Olika typer av aktiviteter och läger är en mycket viktig beståndsdel i simning. Framför allt för att bygga sammanhållning i grupper, byta ut vardagsmiljön mot något nytt, lära känna andra simmare, lära sig mer om sporten och skapa minnen för livet. SKE strävar efter att erbjuda lägerverksamhet för träning, tävling och socialt syfte. Detta styrs av de aktivas behov och i vilka steg aktuella träningsgrupper befinner sig i utvecklingen. Det betyder att våra högsta tävlingsgrupper är i behov av att få tävla på nationell och internationell nivå samt få de träningsförberedelser som krävs för att hävda sig i konkurrensen. SKE's yngre träningsgrupper i barn och ungdomsverksamheten har ännu inte samma behov och därför arrangeras läger och övernattningsstävlingar för dessa grupper på regional nivå med sammanhållning och klubbkänsla i fokus.

#### 5.2.1. Lägerinfo/Inriktning

Information om kommande läger skickas ut årsvis via en makroplan där info såsom destination, inriktning, kostnad etc. framgår. Förutsättningar kring enskilda läger kan förändras och makroplanen skall inte ses som definitiv.

#### 5.2.2. Västsvenska Simförbundet

Västsvenska simförbundets aktiviteter finansieras delvis av Simklubben Elfsborg. Denna kostnad har diskuterats och beslutats om i god tid före aktiviteten med berörd simmare utifrån simmarens individuella utvecklingsplan för aktuellt år.

#### 5.2.3. Inbjudningsaktiviteter av Svenska Simförbundet

Inbjudningsaktiviteter av Svenska Simförbundet finansieras delvis av Simklubben Elfsborg och Svenska Simförbundet. Denna kostnad har diskuterats och beslutats om i god tid före aktiviteten med berörd simmare utifrån simmarens individuella utvecklingsplan för aktuellt år.

#### 5.2.4. Läger subventionering

SKE tillhandahåller ingen subventionering för läger i klubbens regi, förutsatt att simmaren inte är aktiv i Elitgruppen. För mer information om vad som gäller då, se punkt 9.10 – Elitgruppen.

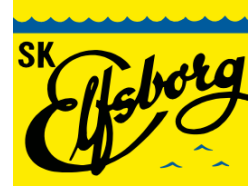


### 5.3. Lov

Då kvalitativ återhämtning oftast är enklare under lovveckor så ökas träningsdosen ofta ett litet snäpp. Passen i sig är ungefär samma intensitet men de kan öka till antal. En följd av denna ökning av träningsmängd är att det ställs lite högre krav på de aktivas återhämtning. Att bitar som sömn, kost och vätska sköts på bästa möjliga sätt är en förutsättning för att träningen skall ge önskad effekt samt att hålla de aktiva välmående.

I och med att den individuella förmågan hos den aktive växer så sker en naturlig progression så sker en naturlig ökning av träningsmängd. Detta innebär att lov för simmare som nått steg 5, Träna och Tävla, och även gått från barn- till ungdomsverksamhet, är i ett annat behov av träning på lov för att möjliggöra en framtida superkompensation. Vid planering av semestrar för aktiva är det viktigt att informera ansvarig ledare. Vissa av SKE´ s inplanerade aktiviteter såsom läger eller tävlingar kan baseras på närvaro under träningsintensiva lovperioder. Detta gäller främst äldre simmare i följande grupper:

- Ungdom Gul
- Mästerskap
- Elitgruppen



## 6. Simmarkonto

### 6.1. Personligt simmarkonto

SKE erbjuder varje aktiv simmare att på egen hand samla in pengar till SKE och till sitt eget personliga simmarkonto. Simmarkontot kan överlåtas till annan person eller användas av syskon.

Detta kan ske via olika försäljningsvarianter av produkter/aktiviteter som SKE rekommenderar. Vilka aktiviteter som är aktuella meddelas av SKE från år till år då detta kan variera. Detta kan exempelvis innebära försäljning av kakor eller newbody men även sponsorsim.

Vid försäljning av dessa produkter/aktiviteter så har varje simmare möjlighet att kunna påverka och samla in pengar till sitt eget simmarkonto. De pengar som simmaren samlat in är knuta till simmaren. Pengarna från simmakontot används sedan i första hand för att betala vissa aktiviteter (läger, logi/mat, tävling, etc.) av SKE's arrangemang som har ett självkostnadspris och där simmaren deltar. Pengarna kan ej användas till att betala **medlems- och terminsavgifter.**

SKE bestämmer inför varje aktivitet hur ur fördelningen av intjänade pengar ska fördelas.

För att få reda på aktuellt saldo på sitt simmarkonto skall simmaren kontakta sportchefen.

## 7. Bonussystem

### 7.1. Bonus

För att visa att vi som klubb har höga mål samt anstränger oss för att nå dit vill SKE premiera de simmare som lägger ner mycket tid och engagemang för att visa att de vill tillhöra Sverigetoppen. Summorna är mer av symbolisk karaktär men kan förhoppningsvis betyda mycket i slutändan och sporra de aktiva lite extra i sin satsning.

Bonusen utdelas till simmare inom tävlingsgrupperna. En simmare kan endast vara aktuell för en bonusnivå per år och ett belopp oavsett om simmaren uppnått flera av nedanstående kriterier.

Nedan stege visar bonusbelopp per nivå som delas ut på årsbasis (maxbelopp) och gör sig gällande på Ungdoms-SM, U21-SM samt SM i både kort och lång bassäng.

<u>Nivå</u>	<u>Bonus (maxbelopp som delas ut)</u>
Landslag (representera Sverige på tävling)	1000 SEK
<b>Individuell</b> Medalj	800 SEK
Final (topp 8)	600 SEK
Topp 12	400 SEK

Pengarna förs in på den aktives simmarkonto vid årsskiftet och kan sedan användas i samband med planerade aktiviteter av SKE **endast** gällande läger och tävling. Om en simmare skulle avsluta sin aktiva satsning i SKE tillfaller pengarna SKE.

### 7.2. Klubbrekord

SKE premierar även den aktiva simmaren som lyckats slå ett nytt klubbrekord.

Sammanställning av hur många klubbrekord den aktiva simmaren lyckats slå räknas samman årsvis.



Klubbrekorden uppdateras efter respektive kort- och långbanesäsong, en gång i januari och en gång i september varje år.

Premiering med 500 SEK utgår till simmaren för varje nytt klubbrekord (max 1 klubbrekord per **gren** och tävling).

Efter alla mästerskap i december görs en sammanställning av både bonus samt klubbrekord och eventuella insimmade pengar sätts in på den aktuella simmarens simmarkonto i januari. Dessa pengar kan sedan användas i samband med planerade aktiviteter av SKE, **endast** gällande läger och tävling. Om en simmare skulle avsluta sin aktiva satsning i SKE tillfaller pengarna SKE.



## 8. Föräldraengagemang

### 8.1. Förälder

SKE är en ideell förening. SKE är inte vinstdrivande utan är beroende av ideella krafter, föräldrar och anhöriga som kan hjälpa till exempelvis på SKE's arrangemang. Att arrangera tävlingar är en stor möjlighet för SKE som förening att dra in pengar till SKE's verksamhet och göra det möjligt för våra aktiva att delta på tävlingar, åka på läger, ha tillgång till Borås Simarena samt ha kompetenta ledare som utvecklar SKE's verksamhet i rätt riktning.

Som Elfsborgsförälder förväntas man följa de här riktlinjerna:

Jag – en Elfsborgsförälder

- Jag är stolt, stöttar och uppmuntrar. Medgång eller motgång spelar ingen roll.
- Jag har förtroende för ledare och anställda i SKE. Jag överlämnar alla simrelaterade detaljer till tränarna, litar på deras planering och upplägg kring de aktivas individuella utveckling.
- Jag har förståelse för att var sak tar sin tid. Alla individer utvecklas i olika takt när det gäller fysiologiska och psykologiska faktorer. Detta gör att de sportsliga resultaten är individuella och kommer i olika faser.
- Jag visar engagemang inom SKE's olika nivåer och erbjuder hjälp när det efterfrågas då SKE är beroende av ideell hjälp.
- Jag förstår vikten av återhämtning och ser till att de aktiva har goda förutsättningar för sportsliga prestationer.
- Jag har förståelse för att simning är en träningsintensiv sport och uppvisar en positiv inställning där den aktive uppmuntras att träna även under tyngre perioder.
- Jag förstår att kommunikation mellan simmare och tränare till viss del är utanför allmän beskådan genom t.ex. individuella samtal. Är simmaren under 18 år sker detta med transparens mot föräldrar.
- Jag skickar alltid simmaren direkt till ledare efter ett avslutat tävlingslopp.
- Jag bidrar aktivt till att profilera och sprida en positiv bild av SKE utåt.
- Jag har förståelse för att alla är olika och därför har olika åsikter.
- Jag är aktiv och ger energi till ledare så väl som aktiva simmare både inom och utom SKE.
- Jag försöker sitta tillsammans med övriga **elfsborgsföräldrar** på läktaren.
- Jag är inte coach åt mitt barn.

Som förälder och målsman bär man alltid ansvaret för den aktives välmående. Hälsosam inställning till sömn, kost, träning och flera andra grundläggande egenskaper kommer övervägande hemifrån.

Medlemmar i SKE är försäkrade när organiserad verksamhet bedrivs (Se mer under punkt 13 Försäkring och olycksfall).

Föräldrar är alltid ansvariga för transport till/från träning och tävling samt praktiska hygienfrågor före/efter träning och tävling. SKE bistår inte med assistans i omklädning och duschtrymmen.

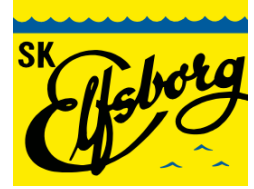
Mer ingående om vad det innebär för dig som förälder att ha barn i tävlingsverksamheten finner du under:

Föräldraengagemang <http://www.skelfsborg.com/foreningen/organisation/policy>

## 9. Träningsgrupper

### 9.1. Medley

<b>Medley</b>	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Medley är första gruppen i SKE's tävlingsverksamhet. Gruppen är anpassad för simmare mellan 10–11 år som är intresserade av tävlingssimning men som ej möter kraven för Simiaden Vit.
<b>Ålder</b>	10–11 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	2 – Lekfull siminläring och rörelseglädje 3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet
<b>Förkunskaper</b>	Lyssna och ta emot enkla instruktioner Deltagande vid interna tävlingar. Intresse av tävlingssimning som idrott.
<b>Mål</b>	25 meter tekniskt korrekt ryggsim, frisim och bröstsim 25 meter fjärilskick Dyka från pall i pilen Genomföra en voltvändning i pilen Lyssna och ta emot enkla instruktioner Deltagande vid interna tävlingar Intresse av tävlingsimning som idrott
<b>Ledare</b>	2
<b>Antal</b>	10–18 st
<b>Närvaro</b>	2–3 ggr/ vecka
<b>Landträning</b>	Rörelsemönster med lekfulla inslag.
<b>Träningsutrustning</b>	Simglasögon (+badmössa)
<b>Tävling</b>	Interna tävlingar är en förutsättning eftersom detta är en förberedande grupp inför tävlingsverksamheten
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av föräldrar.
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras starkt.
<b>Informationsflöde</b>	Via hemsidan men huvudsakligen via E-mail.



**9.2. Simiaden Vit**

Simiaden Vit	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Simiaden Vit är andra gruppen i SKE's tävlingsspår och första gruppen i Simiadenblocket. Utövarna här består av barn i åldrarna 8-11 år. I simiadenblocket bedrivs tävlingssimning på barnens villkor.
<b>Ålder</b>	8-11 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	2 – Lekfull siminläring och rörelseglädje 3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet
<b>Förkunskaper</b>	25 meter tekniskt korrekt ryggsim, frisim och bröstsim. 25 meter fjärilskick. Dyka från pall i pilen. Genomföra en vltvändning i pilen. Lyssna och ta emot enkla instruktioner Deltagande vid interna tävlingar. Intresse av tävlingssimning som idrott.
<b>Mål</b>	Starta och vända korrekt i samtliga simsätt. Tävla i och utanför klubben regi. Lyssna och ta emot instruktioner av ledare.
<b>Ledare</b>	2
<b>Antal</b>	10-18 st
<b>Närvaro</b>	2-3 ggr/ vecka
<b>Landträning</b>	Rörelsemönster med lekfulla inslag.
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, Simfenor, Platta Simglasögon (+badmössa)
<b>Tävling</b>	Tävling är en förutsättning då detta är en grupp i tävlingsverksamheten.
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av föräldrar.
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras starkt.
<b>Informationsflöde</b>	Via hemsidan men huvudsakligen via E-mail.



### 9.3. Simiaden Svart

Simiaden Svart	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Simiaden Svart är tredje gruppen i SKE's tävlingsspår och andra gruppen i Simiadenblocket. Utövarna här består av barn i åldrarna 9-12 år. I simiadenblocket bedrivs tävlingssimning på barnens villkor.
<b>Ålder</b>	9-12 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet
<b>Förkunskaper</b>	Kunna lyssna och ta emot enklare instruktioner. Delta på tävling i annan ort än klubbens regi. Visa intresse för tävlingssim som idrott.
<b>Mål</b>	Genomföra 100 meter korrekt medley. Kunna genomföra enklare uppvärmning själv. Kunna genomföra enklare träningsserier. Kunna hålla enklare starttider. Visa intresse för tävlingssim som idrott. Aktivt delta på tävling på annan ort i klubbens regi.
<b>Ledare</b>	2-3
<b>Antal</b>	10-18 st
<b>Närvaro</b>	3-4 ggr/ vecka
<b>Landträning</b>	Rörelsemönster med lekfulla inslag. Övningar med fokus på den egna kroppen som belastning.
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, Simfenor, Platta Simglasögon (+badmössa)
<b>Tävling</b>	Tävling är en förutsättning då detta är en grupp i tävlingsverksamheten.
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av föräldrar.
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras starkt.
<b>Informationsflöde</b>	Via hemsidan men huvudsakligen via E-mail.



## 9.4. Simiaden Gul

Simiaden Gul	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Simiaden Gul är den sista gruppen i Simiadenblocket och även sista gruppen i SKE's barnverksamhet inom tävlingsverksamheten. Utövarna här består av barn och ungdomar i åldrarna 10–12 år. I simiadenblocket bedrivs tävlingssimning på barnens villkor.
<b>Ålder</b>	10–12 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	4 – Lära sig simträning
<b>Förkunskaper</b>	Genomföra 100 meter korrekt medley. Kunna genomföra enklare uppvärmning själv. Kunna genomföra enklare träningsserier. Kunna hålla enklare starttider. Visa intresse för tävlingssim som idrott. Aktivt delta på tävling på annan ort i klubbens regi.
<b>Mål</b>	Behärska Simningens ABC. Kunna genomföra uppvärmning själv. Kunna genomföra enklare stretchprogram själv. Behärska Tävlings, Kroppens och Rörelsens ABC. Genomföra 200 meter korrekt medley. Genomföra 400 meter korrekt frisim.
<b>Ledare</b>	1–3
<b>Antal</b>	10–18 st
<b>Närvaro</b>	3–5 ggr/ vecka
<b>Landträning</b>	Övningar med fokus på den egna kroppen som belastning. Redskap förekommer.
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, Simfenor, Dolme, Platta, Snorkel, Paddlar, Simglasögon (+badmössa)
<b>Tävling</b>	Tävling är en förutsättning då detta är en grupp i tävlingsverksamheten. Förväntad tävlingsnärvaro per termin: 2.
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av föräldrar.
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras.
<b>Informationsflöde</b>	Via hemsidan men huvudsakligen via E-mail.



## 9.5. Ungdom Vit

Ungdom Vit	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Ungdom Vit är den första nivån i ungdomsverksamheten. Detta efter att simmaren har avklarat barnverksamheten och vill fortsätta sin träning med simningen. Simmaren inriktas mot att nå gruppens slutmål. Ungdomsansvarig tillsammans med tränarrådet avgör när simmaren uppfyller gruppens mål och är redo för uppflyttning.
<b>Ålder</b>	13-16 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	4 - lära sig simträning 5 - träna och tävla
<b>Förkunskaper</b>	Klara av majoriteten av Simiaden Guls mål
<b>Mål</b>	Klara av jobbigare och svårare träningsserier Klara av 25m undervattenskick Träningsrutin före, under och efter träning Tävlingsrutin före, under och efter lopp
<b>Ledare</b>	1-2
<b>Utövare</b>	8-15
<b>Närvaro</b>	Förväntat att komma på de träningar som överenskommet med tränare
<b>Landträning</b>	Enligt program med inriktning på den egna kroppen som belastning. Introduktion av extern belastning
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, fenor, platta, dolme, snorkel, paddlar, uppvärmningsband
<b>Tävling</b>	Minst 3 ggr/termin
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan. Ledare bestämmer distanser
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras.
<b>Information</b>	Via hemsidan och E-post i form av vecko- eller månadsutskick



## 9.6. Ungdom Svart

Ungdom Svart	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Ungdom Svart är den andra nivån i ungdomsverksamheten. Detta efter man klarat av första nivåns slutmål och vill påbörja sin satsning på simningen. Simmaren inriktas mot att nå gruppens slutmål. Ungdomsansvarig tillsammans med tränarrådet avgör när simmaren uppfyller gruppens mål och är redo för uppflyttning.
<b>Ålder</b>	13-16 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	5 - träna och tävla
<b>Förkunskaper</b>	Klara av majoriteten av Ungdom Vits mål
<b>Mål</b>	Klara av eller vara nära att klara de riktigheter som finns för Ungdom Gul Kvala till Ungdoms-SM
<b>Ledare</b>	1-2
<b>Utövare</b>	8-15
<b>Närvaro</b>	Förväntat att komma på de träningar som överenskommet med tränare. Minst 80% träningsnärvaro
<b>Landträning</b>	Enligt program med inriktning av lättare extern belastning
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, fenor, platta, dolme, snorkel, paddlar, uppvärmningsband
<b>Tävling</b>	Minst 4 ggr/termin.
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan. Ledare bestämmer distanser
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras.
<b>Information</b>	Via hemsidan och E-post i form av vecko- eller månadsutskick



## 9.7. Ungdom Gul

Ungdom Gul	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Ungdom Gul är en av grupperna i Simklubben Elfsborgs ungdomsblock där det satsas mer utav simmare. Här ställs höga krav i form utav hög närvaro, mer fokus och arbete i simningen.
<b>Alder</b>	13-16 år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	5 - träna och tävla
<b>Förkunskaper</b>	Klara av majoriteten av Ungdom Svarts mål
<b>Mål</b>	Kval till Ungdoms-SM Kunna genomföra en enklare kostplan för större tävlingar Förmåga att uppfylla kriterier på testserier Förmåga att genomföra målsättning och tävlingsanalys
<b>Ledare</b>	1-2
<b>Utövare</b>	8-15
<b>Närvaro</b>	Förväntat att komma på de träningar som överenskommet med tränare. Minst 85% träningsnärvaro
<b>Landträning</b>	Enligt program med inriktning av tyngre extern belastning
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, fenor, platta, dolme, snorkel, paddlar, uppvärmningsband
<b>Tävling</b>	Minst 4 ggr/termin
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan. Ledare bestämmer distanser
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras men simning bör vara huvudidrott.
<b>Information</b>	Via hemsidan och E-post i form av vecko- eller månadsutskick



## 9.8. Mästerskap Region

Mästerskap Region	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Mästerskap Region är SKE's parallellspår och är en grupp inom SKE's gymnasiala och eftergymnasiala block. Här deltar utövarna i gymnasieålder och uppåt.
<b>Ålder</b>	16+ år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	5 - träna och tävla
<b>Förkunskaper</b>	Klara av majoriteten av Ungdom Vits mål.
<b>Mål</b>	Prestera på DM eller högre. Utvecklas som person och simmare.
<b>Ledare</b>	1-2 st
<b>Utövare</b>	4-16 st
<b>Närvaro</b>	Enligt överenskommelse.
<b>Landträning</b>	Enligt överenskommelse.
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, fenor, platta, dolme, snorkel, paddlar.
<b>Tävling</b>	Ja
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av utövare.
<b>Andra idrotter</b>	Uppmuntras.
<b>Information</b>	Via hemsidan och E-post i form av vecko- eller månadsutskick.
<b>Övrigt</b>	Ledare bestämmer distanser på tävling i samråd med utövare.



## 9.9. Mästerskap

<b>Mästerskap</b>	
<b>Gruppbeskrivning</b>	Mästerskap är en grupp inom SKE´ s gymnasiala och eftergymnasiala block. Här deltar utövare i gymnasieålder och uppåt som vill och besitter förutsättningar att elitsatsa på sin idrott.
<b>Ålder</b>	16+ år
<b>Steg i utvecklingstrappan</b>	5 - träna och tävla 6 - träna och prestera
<b>Förkunskaper</b>	Genomfört 400m korrekt medley Genomfört 800m eller 1500m korrekt frisim Behärska SMART målsättningsmetod och använda den på regelbunden basis Kunna genomföra en enklare kostplan för större tävlingar
<b>Mål</b>	Utifrån individuella utvecklingsplaner.
<b>Ledare</b>	1-2
<b>Utövare</b>	8-16
<b>Närvaro</b>	7-9 ggr/vecka
<b>Landträning</b>	Enligt program med inriktning på både den egna kroppen som belastning samt extern belastning.
<b>Träningsutrustning</b>	Vattenflaska, fenor, platta, dolme, snorkel, paddlar
<b>Tävling</b>	Ja. Minst 4 ggr/termin
<b>Tävlingsanmälan</b>	Via hemsidan av föräldrar eller utövare. Ledare bestämmer distanser i samråd med utövare.
<b>Andra idrotter</b>	Simning är min idrott
<b>Information</b>	Via hemsidan och E-post i form av vecko- eller månadsutskick



## 9.10. Mästerskap Elit (Elitgruppen)

Elitgruppen är en del inom SKE´s tävlingsverksamhet med ändamålet att stötta elitsatsande simmare sportsligt och monetärt. Gruppen ligger inom befintliga grupper, och är tillgänglig för utövare från en viss ålder. Ordinarie grupper påverkas inte på något sätt rent praktiskt. Denna verksamhet klassas som talangutveckling.

Utövare ur Mästerskap har möjligheten att ansöka om deltagande i Elitgruppen. Man kan ansöka hösten det året man fyller 16 år. Ansökan skickas ut till berörda simmare som då får en möjlighet att ansöka om att komma med i gruppen. Aktuell poäng måste ha uppnåtts inom senast 6 månader för att kunna förnya sitt deltagande. För att delta i Elitgruppen krävs sportsliga förutsättningar och ambitioner. Nedan följer de grundläggande sportsliga kraven för ett eventuellt deltagande.

16 år 625 WAP  
17-18 år 650 WAP  
19-21 år 675 WAP  
22+ år 700 WAP

Ungdom (16 år) topp tre på USM  
Ungdom (17-18) topp tre på USM  
U21 (19-21) topp fem på U21-SM  
Senior (22+) topp åtta på SM

Vid 800 WAP kan personliga kontrakt skrivas. Simmaren måste ha slutfört gymnasiet för att ett individuellt kontrakt skall kunna skrivas alternativt att Svenska Simförbundet har kontinuerligt tagit med individen på landslagsuppdrag.

Kriterierna för elitgruppen kan revideras i samband med att Svenska Simförbundet reviderar sina kvaltider för mästerskap.

Utöver detta förväntas en full elitsatsning, både mentalt och fysiskt. Utövaren förväntas närvara vid träning förutom vid eventuell sjukdom, skada eller överenskommen semester. Inför varje termin skall en individuell träning och tävlingsplanering göras tillsammans med ansvarig tränare. Denna plan skall följas för fortsatt medverkan i Elitgruppen. Inför varje termin skall eventuell planerad frånvaro meddelas till ansvarig tränare.

Deltagande i Elitgruppen är bindande ett år framåt i tiden och ansökan görs i augusti eller januari varje år. Om en utövare skulle välja att avsluta sin elitsatsning mitt under ett pågående år blir denne återbetalningsskyldig för eventuella kostnader som SKE har stått för, t.ex. en internationellt klassad tävling. Ansvariga tränare har också rätten att avsluta en utövers deltagande i Elitgruppen mitt under pågående år, om dennes insats och agerande bedöms som bristande. Skulle detta ske blir utövaren inte återbetalningsskyldig för eventuella aktiviteter som gjorts under året.

### Förmånerna för medlemmar i Elitgruppen

- Lägersubvention\* Simklubben Elfsborgs ambition är att åka på ett till två utomlandsläger för medlemmarna i Elitgruppen
  - a) 625 WAP - 10%
  - b) 650 WAP - 15%
  - c) 675 WAP - 20%
  - d) 700 WAP - 25%



- Subventionerad energi så som gel och sportdryck
- Vid ett till tre tillfällen per år subventioneras analyser till 100%.
- Simklubben Elfsborg erbjuder medlemmarna att åka på minst en internationellt klassad tävling per termin. En internationellt klassad tävling är godkänd av World Aquatics eller LEN.
- Gymkort på externt gym

\*Lägersubvention appliceras endast på utomlandsläger som SKE arrangerar och inte på mindre läger så som uppstartsläger eller helgläger.

## 10. Konsumtion av produkter

### 10.1. Droger och otillåtna medel

SKE har ett ansvar att motverka alla former av drogbruk inom de ramar som gäller inom idrotten. SKE ställer sig också bakom samhällets och idrottsrörelsens mål att minska alkohol och tobakskonsumtion samt framför allt senarelägga ungdomars alkoholdebut.

SKE tar avstånd från allt som har med droger att göra och har nolltolerans mot alkohol i idrottsliga sammanhang som träning, tävling och läger.

Vid eventuellt nyttjande av droger eller misstanke om bruk har ledare skyldighet att rapportera till SKE's styrelse som upprättar en individuell plan och vidtar lämpliga åtgärder i samråd med individen.

Mer ingående om SKE's policy gällande Droger finner du under:

<http://www.skelfsborg.com/foreningen/organisation/policy>

### 10.2. Kosttillskott och läkemedel

Förtäring av kosttillskott sker helst i samråd med tränare men alltid med simmarens egna ansvar. Genom användande av kosttillskott finns dock risken för misstagsdopning då en del produkter ej genomgår kontroller. SKE tar därför inget ansvar för vad simmaren väljer att konsumera och uppmanar till att vara påläst innan beslutet om kosttillskott tas.

Vaksamhet bör råda kring läkemedel, receptfria samt receptbelagda, då dessa kan innehålla dopingklassade substanser. Vi uppmanar alla att kontrollera eventuell medicinering på Riksidrottsförbundets dopinglistor:

<https://www.antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/dopinglistan/>

Mer ingående om SKE's policy gällande Kost finner du under:

Kost

<http://www.skelfsborg.com/foreningen/organisation/policy>



## 11. Utanförskap, mobbing och sexuella trakasserier

### 11.1. Mobbing

SKE tar helt avstånd från ALLA trakasserier samt utanförskap i och omkring SKE's verksamhet.

I SKE skall ALLA känna sig välkomna och behandlas lika oavsett ålder, funktionsnedsättning, kön, etnicitet, sexuell läggning eller religion.

Alla typer av orättvist behandlande strider mot idrottens verksamhet.

Inom idrotten:

- har alla rätten att vara med, uppleva glädje och gemenskap, ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad eller diskriminerad.
- accepteras ingen form av diskriminering på grund av sexuell läggning eller könsidentitet.

Jämställdhet, gemenskap och kamratskap är ledord i SKE's verksamhet. **Kompisambassadörerna**, alla aktiva, ledare och övriga inom SKE skall hjälpas åt att främja den idrottsliga anda som skall ligga till grund för SKE's verksamhet.

Vid misstanke om trakasserier, utanförskap eller aktiva som far illa i hemmet har aktiva, ledare eller annan i verksamheten skyldighet att rapportera detta till styrelsen. Den som fattar misstankar bör vara vaksam, insamla intryck från händelsen och föra dessa vidare till styrelsen som vidtar lämpliga åtgärder och upprättar en handlingsplan med hänsyn till alla inblandade.

Mer ingående om SKE's policy gällande Utanförskap, mobbing och sexuella trakasserier finner du under:

<http://www.skelfsborg.com/foreningen/organisation/policy>



## 12. Skador

### 12.1 Skador

SKE har som vision att bedriva en varierad och mångsidig träning där ingen bör behöva uppleva träningsrelaterade skador. Simningen är i sig en mycket skonsam träningsform men skador kan förekomma.

SKE vill uppmuntra till mångsidig fysisk aktivitet och vår tävlingsverksamhet bedriver alternativ träning under hela säsongen. Det ställer också krav på våra aktiva att lyssna på sin kropp och ta ansvar för skadeförebyggande träning, uppvärmning och att en god rörlighet bibehålls.

Vår personal och ledare är inte professionellt utbildade inom vård eller medicin och kan inte erbjuda den hjälp som kan behövas vid en skada hos våra utövare.

Vad SKE gör förebyggande är:

- att genom aktivt arbete vara uppmärksam på utövare med ett ofördelaktigt rörelsemönster eller som ser ut att genomföra rörelser med obehag.
- att vara aktsam kring simmare som nyligen ökat sin träningsmängd. Exempel kan vara byte av träningsgrupp eller en simmare som är tillbaka efter ett uppehåll.

Vad SKE kan göra vid skada är:

- akut hjälp.
- en amatörmässig bedömning.
- att kontakta föräldrar.
- Anpassa den aktive simmarens träning i samråd med förälder, vårdgivare och ledare.

SKE hjälper gärna till med kontakt till sjukgymnast, läkare eller annan vårdinstans.

En skada är en tuff motgång för den aktive. Det är ledaren medveten om och arbetar för att stötta utövaren att komma tillbaka till träning. Det bör understrykas att det alltid är simmare/föräldrar som ansvarar för den aktives hälsa.

Vi önskar att en öppen dialog mellan simmare, förälder, ledare samt vårdgivare kan hållas. Detta för att all information skall nå fram mellan parterna och ge simmaren bästa möjliga förutsättningar i sin rehabilitering.

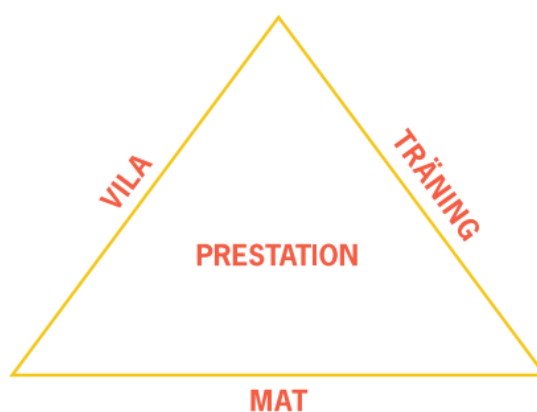
Ingen aktiv i SKE bör träna eller tävla med smärta.

Ingen aktiv i SKE bör träna eller tävla med smärtstillande medel.

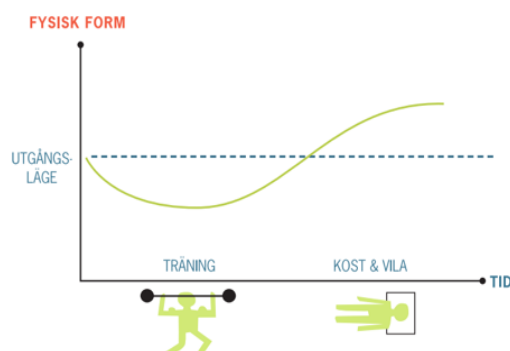
## 13. Kost och vila

### 13.1 Kost och vila

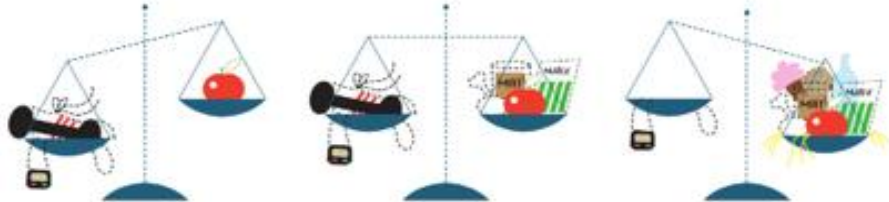
SKE's övertygelse är att god kosthållning är en förutsättning för optimal träning, återhämtning, prestation samt god hälsa.



#### KOMPENSATIONSKURVA



En varierad och väl sammansatt kost skall innehålla tillräcklig energimängd och täcka kroppens alla behov av näringsämnen vid den ökade omsättningen som följer med fysisk belastning.



Det viktigaste för en idrottare är att säkerställa energibehovet och vätskeförlusterna, med speciell uppmärksamhet på hårda tränings- och tävlingsituationer. Det är viktigt att anpassa måltidsordningen till tränings och tävlingsupplägget.

#### Kostens mål

- Täcka energi- och näringsbehov
- Maximal återhämtning
- Maximal prestationsförmåga
- En allmän god hälsa

#### Vila och återhämtning

Vila är mental och fysisk återhämtning samt en viktig faktor för att kunna prestera.

För att hålla en jämn energibalans bör man äta regelbundet - frukost, lunch, middag och mellanmål. Ät alltid före och efter träning. Mer träning betyder också mer mat.

#### Före träning

- Träna inte hungrig.
- Försök äta ett lagat måltid mat 2-4 timmar innan träning.
- Försök äta ett mellanmål innan träning.

#### Under träning

- Under träning räcker det oftast med vatten. (Vid längre träning kan simmare behöva extra energiintag).
- Man bör dricka ofta i små mängder.

Material hämtat ur SISU's utbildningsmaterial.

#### Efter träning

- Kroppen behöver energi.
- Mellanmål direkt efter träning.
- Stor måltid 1-2 timmar efter avslutad träning.

#### Tävlingsdag

- Inför tävlingsdag är det viktigt att äta extra mycket.
- Ät lättsmält mat.
- Drick regelbundet.
- Ta med matsäck för att kunna hålla en jämn energibalans



## 14. Utbildning och simning

### 14.1 Utbildning och simning

Svenska Simförbundets Karriärplan

Material hämtat ur Svenska Simförbundets Simlinje.

Ålder	10	15	20	25	30	35
<b>Idrottskarriär</b>	Inledning	Specialisering	Junior till senior	Topp		Avslut
<b>Individuell utveckling</b>	Barndom	Pubertet	Ungdom	Yngre vuxen	Vuxen ålder	
<b>Psykosocial utveckling</b>	Föräldrar Syskon Kamrater		Föräldrar Syskon Kamrater	Partner Tränare		Familj (Tränare)
<b>Utbildning och yrkesliv</b>	Grundskola		Gymnasium	Högre utbildning	Yrkesliv	

Skola och utbildning skall alltid ha högsta prioritering och därför har SKE som vision att kunna erbjuda möjligheten att kombinera kvalitativ simning och skolgång.

<https://borasgymnasier.se/gymnasieskolor/sven-eriksonsgymnasiet>

#### Sven Eriksonsgymnasiet

Sven Eriksonsgymnasiet ligger centralt i Borås och erbjuder följande program: teknik, ekonomi, barn och fritid, international baccalaureate, spetsutbildning inom entreprenörskap och idrottsutbildning. På Sven Eriksonsgymnasiet kan simmaren ansöka om dels en lokal idrottsutbildning alternativt ansöka om en nationell (platsbegränsad) idrottsutbildning. Båda görs i samarbete med Simklubben Elfsborg som erbjuder bra träningsförhållanden på Borås Simarena i 50 meters bassäng. Detta är således ett utmärkt alternativ om man verkligen vill kombinera en bra utbildning samtidigt som man satsar på sin idrott.

#### NIU – NATIONELLA IDROTTSUTBILDNINGAR

NIU – Vad är det?

Nationella idrottsutbildningar vänder sig till elever som är talangfulla i sin idrott och är beredda att göra en seriös satsning på såväl sin idrott som skola. I första hand är siktet inställt på nationell elit. NIU erbjuder minst 400 poäng i ämnet specialidrott.

Läs mer under:

<http://www.boras.se/forvaltningar/utbildningsforvaltningen/utbildningsforvaltningen/gymnasieutbildning/gymnasieutbildning/svenriksonsgymnasiet/svenriksonsgymnasiet/utbildningar/niunationellaidrottsutbildningar.4.203b1d126bce03a2d800027545.html>

#### LIU – LOKALA IDROTTSUTBILDNINGAR

LIU – vad är det?



Lokala Idrottsutbildningar vänder sig till elever som är talangfulla i någon idrott och är beredda att göra en seriös satsning på såväl sin idrott som skolan. LIU vänder sig till de elever som inte får en plats på NIU (Nationell Idrottsutbildning) eller inte vill söka NIU.

Läs mer under:

<http://www.boras.se/forvaltningar/utbildningsforvaltningen/utbildningsforvaltningen/gymnasieutbildning/gymnasieutbildning/sveneriksonsgymnasiet/sveneriksonsgymnasiet/utbildningar/liulokallidrottsutbildningar.4.77a3d67712cdc6b0648800024016.html>



## 15. Försäkring och olycksfall

### 15.1 Försäkring och olycksfall

Simföreningar som är medlemmar i Svensk Simidrott har en olycksfallsförsäkring för sina utövare. Det betyder att aktiva medlemmar i SKE är försäkrade under träning och tävling samt på väg till och från tävling. SKE är ansluten till Svensk Simidrott. Försäkringen gäller dessutom när SKE åker på läger.

För mer information kring försäkringen som tecknats genom Svensk Simidrott:  
<http://www.folksam.se/forsakningar/idrotta/idrottsforbund/simning>

Vid eventuella olycksfall eller frågor kring försäkring, kontakta kansliet för konsultation.

#### a. Krishantering

På SKE's hemsida kan man läsa om SKE' handlingsplan vid krishantering. Nedan kan ni se hur man hittar dokumentet:

The image shows two screenshots of the SKE website. The top screenshot is the 'Säker och tryggt förhållande' page. In the left sidebar, a red arrow points to the 'Säker och trygg förening' link. In the main content area, a red arrow points to the 'HÄR' link. The bottom screenshot is the 'Policy' page. A red arrow points to the 'Policy gällande OLYCKSFALL, AKUT SJUKDOM OCH KRISHANTERING 2023-01-25.pdf' link in the attachments list.

Attachments:	Size
Ascertifiering_diplom SK Efsborg 2023-2024.pdf	338 kB
Bilaga 1, riktlinjer för arbetsgrupper (föräldraengagemang).pdf	128 kB
Bilaga 2, riktlinjer för funktionsbaserad bemanning (föräldraengagemang).pdf	117 kB
Policy för SOCIALA MEDIER.pdf	623 kB
Policy gällande DROGER och DOPING 2023-01-25.pdf	575 kB
Policy gällande FÖRALDRAENGAGEMANG.pdf	932 kB
Policy gällande GDPR, INFORMATION OCH BILDER.pdf	1408 kB
Policy gällande KOST.pdf	635 kB
Policy gällande MARKNADSFÖRNING.pdf	174 kB
Policy gällande MILJÖ 2023-01-25.pdf	513 kB
Policy gällande OLYCKSFALL, AKUT SJUKDOM OCH KRISHANTERING 2023-01-25.pdf	561 kB
Policy gällande SEXUELLA TRAKKASERIER OCH ÖVERGREPP 2023-01-25.pdf	497 kB
Policy gällande TRAFIKSÄKERHET OCH RESOR 2023-01-25.pdf	631 kB



## 16. Ledaranvisningar

### 16.1 Ledaranvisningar

Som ledare i SKE skall man följa följande riktlinjer:

Jag – En Elfsborgsledare

- Jag arbetar för att SKE's målsättningar, policys, riktlinjer samt Guldråden alltid eftersträvas och följs av aktiva i verksamheten.
- Jag deltar aktivt på träningar, tävlingar, läger och andra arrangemang där träningsgruppens simmare deltar.
- Jag agerar alltid som en god förebild. Vi tänker på vårt kroppsspråk och ordval.
- Jag är medveten om att barn och ungdomar inte är små vuxna. Det gäller det fysiska, psykiska och sociala. Vad som är självklart för oss ledare är inte samma sak för barn och ungdomar. Det gäller därför att vi jobbar med tydliga undervisningsmetoder där alla kan följa med i instruktionerna.
- Jag tänker på att alla är på plats av olika anledningar. Det är ledarnas roll att göra varje tillfälle till en positiv upplevelse.
- Jag uppmärksammar alla simmare vid varje träning/tävlingstillfälle
- Jag är noga med att säkerheten alltid skall upprätthållas. Att aldrig lämna barn utan tillsyn.
- Jag deltar aktivt på ledarmöten.
- Jag klär mig i Elfsborgskläder under träning och tävling
- Jag ska vara pålitlig och trygg för simmare och kollegor. Hålla tider och alltid komma förberedd.
- Jag ordnar med ersättare vid frånvaro. Vid behov av hjälp kontaktas sportchefen med god framförhållning.
- Jag noterar närvaro och rapporterar detta till verksamhetsansvarig.
- Jag sköter kommunikationen med simmarna och deras föräldrar.
- Jag tar eget ansvar för att utvecklas som ledare genom kontinuerlig vidareutbildning.
- Jag deltar regelbundet på de utbildningstillfällen som ges gällande HLR-utbildning, för att vara uppdaterad om en olycka skulle inträffa.



## 17. Informationsflöde

### 17.1 Informationsflöde

För information eller frågor kring tävlingsverksamheten kontaktas i första hand ansvarig ledare, därefter sportchef, klubbchef och slutligen, om ingen av föregående kan svara, styrelsen. Informationsutdelning sker vanligtvis via <http://www.skelfsborg.com> eller via E-post. Det ser olika ut mellan träningsgrupperna hur information delas ut och med vilken frekvens.

Se mer under punkt 9 Träningsgrupper