



Handbok för Tränare och Ledare

NORRTÄLJE SIMKLUBB – KLUBBEN FÖR ALLA



Innehållsförteckning

1. Syfte med handboken	2
2. Vision och Värdegrund	2
3. Du som ledare och tränare i NSK.....	3
Träningen	3
Förhållningssätt.....	3
Grundregler för NSK	4
4. Tränarmöten	4
5. Tränarkläder och arvode	4
6. Klubbkläder och utrustning	4
7. Policys.....	5
Policy mot mobbing, diskriminering, trakasserier och kränkningar.....	5
Policy mot sexuella övergrepp och sexuella trakasserier	5
Tobak, alkohol och drogpolicy.....	5
Trafikpolicy.....	5
Antidopingpolicy	5
8. Tävlingar.....	5
9. Läger.....	5
10. Registrera närvaro i Sportadmin.....	6
11. Klubbens hemsida www.norrtaljesim.se	6
12. Utmanaren och KM	6
13. Tävlingar.....	6
14. Utbildning för ledare och tränare i NSK.....	7
Hjärt- och lungräddning (HLR).....	7
Grundutbildning av tränare via RF-SISU	7
Simtränarutbildning via Simförbundet	7
Funktionärsutbildning:	7
15. Träningsgruppen	8
16. Olika nivåer av tränare	8
Tränare	8
Hjälptränare	8
Stödförälder	9
17. Säkerhet i badhuset.....	9
18. Försäkringar genom NSK	9
19. NSK Simlinje.....	9



1. Syfte med handboken

Syftet med denna handbok är att alla tränare och ledare inom Norrtälje Simklubb (NSK) ska ha samma riktlinjer. Och att samla all relevant information på ett och samma ställe. Här ska finnas allt som en ledare i klubben behöver för att kunna utföra sitt uppdrag. Handboken innehåller utöver fakta även beskrivning om hur vi är som ledare i NSK.

Detta är ett levande dokument, och kommer kontinuerligt att kompletteras, förändras och förbättras, allt eftersom NSK också utvecklas som simklubb. Synpunkter och förbättringsförslag tas tacksamt emot av styrelsen.

NSK är en ideell förening och du som ledare är en mycket viktig del i klubbens verksamhet. Med din tid, engagemang och kunskap kan NSK förbättra vår verksamhet och nå våra mål.

Välkommen som ledare inom NSK, och stort TACK för att du finns!

2. Vision och Värdegrund

Vision

Alla är välkomna och lika mycket värda.

Klubben verkar för att du ska kunna utöva din idrott på ett roligt tryggt och säkert sätt.

Värdegrund

Verksamheten ska präglas av glädje och gemenskap.

Alla oavsett bakgrund skall ges möjlighet att utöva simidrott.

Breddverksamheten

- I en trygg miljö ska vi erbjuda en professionell och lustfylld simutbildning, genom vattenvana och grundläggande färdigheter i de fyra simsätten.
- Erbjuder en socialt engagerande miljö för barn, ungdomar och föräldrar.
- Erbjuder en möjlighet till vattenträning även för de som börjar med vår idrott i ungdomsåren.
- Erbjuder träning/tävling för funktionsnedsatta.
- Ledande inom breddverksamhet i Norrtälje kommun.

Tävlingsverksamheten

- Alltid sträva efter personlig utveckling efter en individuell målsättning.
- Erbjuder alla simmare möjlighet att utvecklas och tävla utifrån de egna förutsättningarna.
- Erbjuder möjligheten att utvecklas till elitsimmare.
- Engagera föräldrar/anhöriga i verksamheten så att de känner delaktighet.

Vuxensim

- Erbjuder crawlkurser för vuxna som vill börja träna simning.
- Erbjuder träning och tävling för vuxna simmare.



3. Du som ledare och tränare i NSK

Din roll som tränare i NSK har en direkt påverkande effekt på simmare och andra ledare i NSK. Det är viktigt att du som ledare är en positiv förebild och föregår med gott exempel.

Sätt säkerheten i första hand, därför är din främsta och viktigaste uppgift att hålla uppsikt på alla simmare i din grupp. Detta och att hjälpa barnen med utrustning samt att ha kul med dem är något som vi alla kan göra, oavsett tidigare erfarenhet av simning eller träning.

Träningen

Kom i god tid till träningen, så du hinner förbereda ev. utrustning. Minst 5 min innan samling/uppvärmning bör du vara på plats.

Tränaren ansvarar för att det finns ett simpass för träningen. Detta pass ska förmedlas till övriga berörda ledare så att alla vet vad som ska simmas när träningen startar.

Träningen startar med en samling med närvarokontroll. Där ni informerar om dagens träning samt eventuella andra aktualiteter såsom Utmanaren, Tävling, Läger etc. Detta är också ett bra tillfälle för teorigenomgång.

Uppvärmning efter nivå, men ha alltid minst 10 min uppvärmning för att få upp värmen i muskler före träning. Denna aktivitet bör ligga innan gruppens tid i bassängen startar.

Vi måste hela tiden räkna in simmarna, ingen får avvika utan att meddela tränare. Ingen simmare ska under träning lämnas utan tillsyn.

Ge feedback till alla simmare, åtminstone två gånger per simmare och träning.

Lägg gärna in lek i träningen för grupper med yngre simmare.

Efter simpasset är det återsamling, glöm då inte att räkna in simmarna så att alla är uppe ur vattnet. Under återsamlingen kan man med fördel lägga in stretchning. Lär simmarna att de ska lägga tillbaka utrustning de använt på avsedd plats.

Återställ simhallen när klubbens träningstid är slut, plocka in linor och flaggor etc.

Förhållningssätt

Se alla simmare i gruppen, och respektera dem alla som individer. Alla är vi olika och lär oss på olika sätt och olika fort. Tänk på att alla behöver feedback, vad de gör bra och vad de ska träna på.

Simmare lär sig alla på olika sätt, en del lyssnar på instruktioner och lär sig, andra behöver få se hur det ska se ut och behöver få känna på hur det ska kännas.

Simmarna är olika individer och utvecklas olika fort både biologiskt och mentalt. Låt simmaren få den tid den behöver för att utvecklas. En del simmare vill tidigt ut och prova på att tävla medan andra inte vill, eller inte är mogna för tävling än. Alla simmare är lika viktiga i NSK.

Undvik fysisk kontakt med simmarna (gäller ej simskola).

Vissa barn kan vara rädda i vattnet. Tvinga aldrig ett barn att göra något det inte vill. Simmaren måste få känna trygghet med dig som ledare och med vattnet.

Gå aldrig avsides med enskilda simmare, se till att andra kan se er. Detta för simmare kan känna sig otrygga själv med en ledare, men också för att undvika att felaktiga rykten sprids. Det går oftast bra att ha enskilda samtal i en offentlig miljö.



Tänk igenom hur du är mot simmarna, bemöt dem med respekt. Reta dem aldrig och jämför dem inte med varandra. Kritik framförs på ett konstruktivt och respektfullt sätt. Försök lära simmarna att visa hänsyn till varandra och till sina tränare.

Tänk på att du representerar klubben när du är klädd i klubbkläder. Du är klubben för alla du då möter, simmare, föräldrar, badhuspersonal och övriga som är i simhallen. Ha en positiv attityd och var en bra förebild och representant för NSK.

Grundregler för NSK

- Säkerheten i första hand. Simmare måste meddela om den ska lämna poolen.
- Vi måste följa badhusets regler, läs igenom dem och håll dig uppdaterad på dem.
- Vi som tränare har ansvar för simmarna under träningen, dvs från samlingen till att träningen är avslutad.
- Kom i god tid till träningen.
- Träningspasset ska förmedlas till alla berörda ledare.
- Bär tränarkläder under träning och tävling.
- Registrera närvaro i Sportadmin, både simmare och ledare ska registreras.

4. Tränarmöten

Ett antal gånger per termin samlas klubbens tränare till tränarmöte. Styrelsens målsättning är att minst en gång per termin delta i tränarmöten.

5. Tränarkläder och arvode

Tränarkläder beställer du och hämtar ut på Sportringen. Du får hämta ut en gul T-shirt och ett par svarta shorts, dessa står klubben för. Tränare som är tränare mer än två dagar i veckan får hämta ut 2 T-shirts.

Tränare och ledare får ett tränararvode. Arvodet utgår enligt närvaro i Sportadmin. Arvodet baseras på antalet aktiviteter registrerade i Sportadmin. För att arvodet ska betalas ut ska tränaren rapportera sin tid i Tränarappen. Gå in på "Mer" och välj "Tidrapportering". Arvode betalas inte för träning som du själv deltar i. Arvodets storlek beror på den utbildning tränaren har.

6. Klubbkläder och utrustning

Alla simmare från teknikgrupp och uppåt får varsin Klubbtröja som man ska använda före och efter passen samt på tävlingar. Denna kan bytas in till större när man växer om den är i sådant skick att den går att ge till någon annan simmare. Annars får man köpa en ny själv.

Klubben har badmössor med klubbens logga som man kan köpa i samband med utmanartävlingar eller av tränaren. Betalning sker enklast via Swish. Klubbens Swish-nummer finns på hemsidan under "Om klubben". Vid tävlingar vill vi att alla simmare använder klubbens badmössa.

Övriga tränings- och klubbkläder beställs och hämtas ut från Sportringen.

Träningsutrustning för simträningarna finns i respektive badhus i förvaringsutrymmen som klubben fått tilldelat. Behöver vi köpa in ny utrustning så tar man upp det på nästa tränarmöte.



7. Policys

Policy mot mobbing, diskriminering, trakasserier och kränkningar

Inom Norrtälje Simklubb ska verksamheten bedrivas med respekt för varje individ. Vi vill aktivt motverka varje form av kränkning.

Policy mot sexuella övergrepp och sexuella trakasserier

Norrtälje Simklubb tar avstånd från alla former av sexuella övergrepp och sexuella trakasserier.

Tobak, alkohol och drogpolicy

Vi brukar inte tobak, alkohol eller droger i anslutning till NSK:s aktiviteter.

Trafikpolicy

När vi kör simmare följer vi alla trafikregler och vi startar i god tid.

Antidopingpolicy

NSK följer RF:s antidopingpolicy.

8. Tävlingar

Klubben står för anmälningsavgifter och startavgifter. Simmarna (deras föräldrar) ansvarar för samordning av transporter. OBS det är ej en tränaruppgift.

Passagerare betalar 5 kr mil/simmare till chauffören. Tränare åker gratis. Vid endagstävling betalar passagerare direkt till chauffören. Vid övernattningsstävling/läger - delas bensinsumman lika mellan bilarna. Tävlingsamordnare behövs vid övernattningsstävlingar. När fler grupper åker samordnas resan mellan grupperna av föräldrar/tränare. Chaufförer får ersättning när man har simmare i bilen.

Simmarna och tränarna står för sina egna matkostnader.

Simmare som ej avanmält sig i tid står själv för startavgift och avgift för tom bana.

Övernattning

Vid tävlingar med övernattningsstävlingar står klubben för logi, max 200 kr/natt. Ledare bor gratis förutsatt att de har samma typ av logi som simmarna. Ingen ensam vuxen delar rum med barn. Övernattning när resan är längre än 15 mil från Norrtälje. Vid varje tävlingstillfälle beräknas en kostnad för måltider, transporter och ev. logikostnader för varje simmare som betalas till ledaren vid avresettillfället.

Mästerskapstävlingar

Vid mästerskapstävlingar, SUM-SIM-riks, SM, JSM betalar klubben för logikostnaden för simmare och tränare. Klubben betalar ut ersättning om 18,5 kr/mil till tränare om resan sker med egen bil. Vid resa med tåg/flyg står klubben för simmares och tränares biljettkostnad. Man ska ur miljösynpunkt hellre resa med tåg än flyg. Biljetter ska bokas så kostnadseffektivt som möjligt. Alla kostnadsersättningar betalas ut mot reseräkning som lämnas till kassören.

9. Läger

Möjligheter att ordna läger för:

- Tävlingsgrupper och Motionsgrupper: helg/veckoläger i Sverige/ Norden och utomlands.
- Teknikgrupper: helg/veckoläger i Sverige/Norden.



Varje grupp ska själv finansiera sina lägerkostnader. Förankra lägeridéerna i förväg i styrelsen och hos föräldrarna. Man kan ansöka om bidrag från klubben för bassänghyra samt logi och matkostnader för en tränare per 7 simmare. Ansökan ska då vara **skriftlig**, innehålla en tydlig **kalkyl** och inlämnas i **god tid** för att behandlas.

10. Registrera närvaro i Sportadmin

Alla träningar, tävlingar och övriga aktiviteter som vi gör med simmarna registreras i Sportadmin Tränarapp som du kan ladda ner. Ladda även ner Medlemsappen där du håller koll på träningar och möten. Du kan också arbeta i Sportadmin på datorn: www.Sportadmin.se. Tränaren i gruppen ansvarar för att du läggs in som ledare i träningsgruppen. Då får du ett mail med inloggningsuppgifter. Närvaron registrerad i Sportadmin är det som vi får aktivitetsstöd för. Det är därför en viktig del i klubbens ekonomi.

11. Klubbens hemsida www.norrtaljesim.se

Här finns information om klubben och vår verksamhet. Denna sida underhålls med Sportadmin inloggningen.

- Aktuella händelser i klubben.
- Aktuella tävlingar som vi planerar åka på finns här.
- Varje grupp kan själva lägga ut information kring sin grupps verksamhet.
- Information om hur simmare beställer simkläder och klubbkläder.
- Startlistor och resultat för Utmanare och klubbens tävlingar.

12. Utmanaren och KM

Tre gången per termin ordnar klubben Utmanaren där alla simmare får träna på att tävla. Simmarna ska testa Utmanaren innan denne kan börja tävla på riktiga tävlingar.

Anmälan ska vara mejlad till anmalan@norrtaljesim.se senast fredagen före Utmanaren. En startlista läggs sedan ut på hemsidan, kontrollera att allt stämmer för simmarna i din grupp.

Utmanardiplom och fiskar delar respektive grupp ut till sina simmare. Diplom och fiskeklistermärken hämtar man i samband med tränarmöten, eller så kontaktar man någon som har en nyckel till klubblokalen.

Vid varje Utmanare ordnas också ett KM, denna delas in i två klasser per kön; simmare upp till 12 år simmar 50m (100 medley) och simmare 13 år och äldre simmar 100m (200 medley). Vilka grenar som finns att anmäla sig till publiceras på klubbens hemsida i god tid innan det är dags att anmäla sig.

Vi har delat upp det som behöver göras under Utmanarna och sysslorna fördelas på grupperna enligt ett rullande schema.

Vid årsmötet är det pokalutdelning. Meddela vilka simmare från din grupp som ska ha vilken pokal.

13. Tävlingar

När simmarna har varit med på Utmanaren och tränaren anser det lämpligt, är dags att testa på tävling om man vill. Klubben tar fram ett antal tävlingar som vi prioriterar att åka på per termin. Det är roligare att vi åker på samma tävlingar för dem som är i samma åldrar och nivå. Lagkapper sätts ihop av simmare från de grupper som åker, ledare som tar in anmälan i berörda grupper samordnar



vilka lag som ska anmälas. Skicka ut inbjudan till tävling i god tid till simmare och föräldrar, gärna ett par veckor innan sista anmälan. Anmäl simmaren enbart till grenar som du anser att denne behärskar tekniken för. Klubben står för licens och anmälningsavgift. Om simmaren uteblir från tävling utan giltig orsak, som till exempel sjukdom, ska simmaren betala anmälningsavgiften själv. På tävlingar vill vi att simmarna har badmössa med klubblogon och sin klubbtröja för att visa klubbtilhörighet.

Anmälan till tävlingar görs på www.tempusanmalan.se.

14. Utbildning för ledare och tränare i NSK

NSK vill ha välutbildade tränare i sin verksamhet. Alla tränare och ledare erbjuds därför att gå utbildningar och tränararvodets storlek är baserat på utbildningsnivå.

Hjärt- och lungräddning (HLR)

Denna ordnas internt av NSK. Tänk på att denna kurs skall förnyas kontinuerligt. Prioritera att gå den då du får möjlighet. Klubben har som avsikt att ordna en kurs per termin.

Grundutbildning av tränare via RF-SISU

Arrangeras av RF-SISU-distrikten och här går alla idrotter tillsammans. Ibland arrangeras den lokalt i Norrtälje.

Simtränarutbildning via Simförbundet

Den specifika simtränarutbildningen får man via Stockholms Simförbund och Svenska Simförbundet. En beskrivning av utbildningen finns på Stockholm Simförbunds hemsida www.stockholmsim.se under Utbildning.

Funktionärsutbildning:

Denna är 1 dag lång plus praktik. Det är som ledare en mycket bra kurs att gå dels för att kunna hjälpa till som funktionär på klubbens egna tävlingar men kanske främst för att lära sig vad som är godkänt och inte på tävling.

Länkar till bra sidor:

- GoSwim– YouTube
- www.uswim.com - Australisk site för nybörjare

Förslag på appar:

- GoSwim
- Coach's Eye



15. Träningsgruppen

Klubben har ett antal olika träningsgrupper. Gruppindelningen planeras av tränarna inför höstterminen. Varje träningsgrupp tilldelas ett eller flera simpass per vecka, därutöver kan gruppen ordna annan träning ex fysträning. Flera grupper kan ordna träningar och läger tillsammans. I huvudsak ska hela träningsgruppen hållas ihop hela terminen. Det ska dock vara möjligt att flytta upp simmare under terminen om man är överens i de berörda grupperna. Det kan också vara möjligt att en simmare provtränar i en högre grupp utan att flyttas upp permanent, detta för att undvika felflyttningar.

En grupp kan bestå av ett antal ledare som har olika uppgifter och ansvar.

- Tränare som är minst 18 år. Planerar träning och tävlingar både grov- och finplanering av terminen. Skriver pass för träningarna.
- Hjälptränare för större grupper (över 8 barn).
- Support som hjälper till praktiskt på träningarna.
- Övriga som hjälper till att ordna läger, Utmanaren, etc.

Varje grupp ska ha ett föräldramöte minst en gång per termin. Där presenteras tävlingar och läger. Det är också här det finns möjlighet att engagera föräldrar i olika aktiviteter ex ordna läger. Här ska också tydligt framgå när klubbens ansvar för simmarna startar och slutar.

Var noggrann med att informera och följa upp att alla duschar ordentligt enligt simhallens instruktioner innan de sätter på sig simkläder. Om alla är rena så minskar föreningarna som våra simmare utsätts för.

Informera gärna föräldrar vad som händer under träningarna, ett litet informationsmejl ibland är uppskattat.

Gruppen kan om den vill ha ett eget konto i klubben för sin grupp-kassa. Den som i gruppen har hand om kassan sätter in pengarna på gruppens konto. Att sen ta ut pengar gör man genom att begära pengar från kontot från klubbens kassör. Det är också kassören som tilldelar dessa gruppkonton.

16. Olika nivåer av tränare

Tränare

Tränaren lägger upp mål för gruppen och planerar gruppens träning och tävlingar. Man ska göra en grovplanering på minst en termin men den kan också sträcka sig längre. Det ska sedan göras sen finplanering där det planeras vad som ska tränas vid de olika tillfällena. Planeringen kan under terminen komma att behöva anpassas av olika anledningar.

För att ha denna roll ska man vara minst 18 år fyllda samt en gällande HLR utbildning. Tränare för tävlingsgrupper bör dock ha mer erfarenhet och ha genomgått externa utbildningar.

Hjälptränare

Hjälptränaren är med vid träningarna och deltar aktivt för att lära sig vara tränare. Man ska under handledning kunna bidra som tränare för gruppen. Efter ett tag ska man kunna hålla i en träning och så småningom ska man kunna skriva ett träningspass.

För att ha denna roll ska man fylla 14 innevarande år samt vara villig att snarast möjligt genomföra en HLR utbildning och delta på klubbens interna utbildningar.



Stödförälder

Dessa hjälper till på träningarna med det som tränaren behöver hjälp med. Det är ofta föräldrar som blir Stödförälder och de fyller en viktig uppgift i de yngre grupperna. När man börjar som Stödförälder får man bättre inblick i sitt barns idrottande. En del går vidare till att bli hjälptränare och så småningom kanske tränare.

17. Säkerhet i badhuset

Det måste alltid finnas en ansvarig tränare på träningen, denna ska vara minst 18 år och genomgått godkänd HLR utbildning.

Var noggrann med att ingen simmare under träning får avvika från träningen (ex för toabesök) utan att först informerat sin ledare.

Vi springer inte i badhuset, golven kan vara hala och är stenhårda.

Vi följer de regler som är uppsatta av respektive badhus.

Simförbundet rekommenderar att filmning sker med simmarens egen mobil eller platta.

18. Försäkringar genom NSK

Följande försäkringsskydd gäller för Simklubben

Ledare, funktionärer, tränare och styrelse

- försäkrade genom en kollektiv olycksfallsförsäkring genom RF (Riksidrottsförbundet)
- försäkringen genom Folksam

Aktiva

- olycksfallsförsäkring genom Norrtälje Kommun
- olycksfallsförsäkring genom Svenska Simförbundet och Folksam

Detta innebär att vi har ett fullgott olycksfallsskydd för våra medlemmar.

19. NSK Simlinje

NSK delar in simmarna i olika grupper efter nivå. Det finns grupper på samma nivå i både Norrtälje och Rimbo. Dock har vi målsättningen att simmarna på högsta nivån ska ha en del gemensamma träningar.

Förflyttning mellan grupperna sker efter samråd med simmare, tränare och förälder. Vid en eventuell förflyttning skall de simkrav som beskrivs i respektive grupp uppfyllas.

Vi följer Svenska simförbundets simlinje och har samlat den i ett separat dokument som kan uppdateras vid behov.