

IFK Simning Åland

Föreningshandbok



Kjell Hansen
2015-10-14

Innehåll

Värdegrunder	1
Idrottens verksamhetsidé	1
Idrott är	1
Idrott består av	1
Idrotten ger	1
Vi delar in vår idrott	1
Idrotten följer	1
Idrottens vision	1
Idrottens värdegrund	2
Glädje och gemenskap	2
Demokrati och delaktighet	2
Allas rätt att vara med	2
Rent spel	2
Föreningens mål och vision	3
Vision	3
Målsättning	3
Kommittéerna och deras ansvarsområden	4
Småbarnskommittén	4
Åligganden	4
Simkommittén	4
Åligganden	4
Tävlingskommittén	4
Åligganden	4
Öppet vatten-kommittén	5
Åligganden	5
Motionskommittén	5
Åligganden	5
Ekonomikommittén	5
Åligganden	5
Informationskommittén	5
Åligganden	5
Utbildningskommittén	5
Åligganden	5
Drogpolicy	7

Förhållningssätt till tobak (inkluderar också snus).....	7
Förhållningssätt till alkohol.....	7
Förhållningssätt till narkotika och dopingpreparat	7
Trafikpolicy	8
Föräldrapolicy.....	9
Föreningen förväntar av dig som förälder:	9
Du som förälder kan förvänta dig av Föreningen:	9
Policy för våra aktiva	10
Som simidrottare i Föreningen kommer jag att.....	10
Policy för våra tränare.....	11
Föreningen förväntar sig av Dig som tränare att:	11
Ansvar inför föräldrar	11
Ansvar inför den aktive.....	11
Tränarens ansvar mot Föreningen.....	11

Värdegrunder

IFK Simning Åland (Föreningen) är en finsk IFK-förening bildad ur IFK Mariehamn rf och därmed stöder vi de värdegrunder finska IFK står för, nämligen **Ihärdighet, Färdighet, Kraft** och **Kamratskap**

Idrottens verksamhetsidé

Idrott är

fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Idrott består av

träning och lek, tävling och uppvisning.

Idrotten ger

fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

Vi delar in vår idrott

efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13-20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre.

Idrotten följer

FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Idrottens vision

. Föreningen har starka band till den svenska idrotten, på grund av sitt geografiska läge, och delar i tillämpliga delar det svenska Riksidrottsförbundets vision.

Svensk idrott - världens bästa

Svensk idrott vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass

Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Föreningens mål och vision

Föreningen grundades som en avknoppning av simsektionen i IFK Mariehamn rf för att på ett mer ändamålsenligt sätt fungera som en simförening på Åland. Sektionen har inom ramen för moderföreningen haft verksamhet sedan början av 1950-talet och har fostrat många av de framstående åländska simmarna.

Vision

Föreningens strävar efter att erbjuda bästa tillgängliga simverksamhet för alla oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå.

Föreningens ledare ska vara välutbildade och engagerade. Den svenska Simlinjen ska genomsyra verksamheten och fungera som mall för den tävlingsinriktade verksamheten. Motionsverksamheten ska se till att deltagarna finner glädje i att simma samt att deras trygghet i och omkring vatten, både i bassäng och utomhus, förbättras.

En anda av generositet och välvilja ska genomsyra all verksamhet, oavsett om det gäller att dela med sig av kunskaper eller att ställa upp och hjälpa till.

Föreningen ska också sträva efter att ha god representation i alla åldersklasser vid alla nationella mästerskap och framskjutna placeringar i SFI-mästerskapen. Representation vid internationella Mastersmästerskap ska uppmuntras. Vidare ska Föreningen delta i Seriesimmet och sträva efter att ligga i en hög division.

Föreningen ska vara en aktiv arrangör av nationella mästerskap, SFI-mästerskap och SFSI-mästerskap. Föreningen ska dessutom arrangera attraktiva tävlingar för alla ålderskategorier både i bassäng och öppet vatten.

Föreningen ska ha välutbildade tävlingsfunktionärer och ha representanter både på den nationella och internationella domarlistan. Nationella och internationella domaruppdrag ska uppmuntras.

Målsättning

Föreningen ska årligen anordna tävlingar där Åländska Mästare koras, både i bassäng och i Öppet vatten.

Föreningen ska årligen delta i eller arrangera evenemang för välgörande ändamål.

Kommittéerna och deras ansvarsområden

Föreningen har ett antal fasta kommittéer, och styrelsen kan vid behov utöka kommittéernas antal. Styrelsen kan också förklara vissa kommittéer så som vilande under aktuellt verksamhetsår, de vilande kommittéernas ansvar läggs då på styrelsen som helhet, eller enskilda individer i styrelsen om så beslutas. Kommittéerna beskrivs kortfattat nedan, en utförligare beskrivning tas fram av respektive kommitté under första verksamhetsåret och ska godkännas av styrelsen.

Simundervisningen följer i möjligaste mån de riktlinjer som ges av Svensk Simidrotts "Simlinjen"

Småbarnskommittén

Åligganden

Småbarnskommitténs uppgift är att organisera simundervisning för barn yngre än skolåldern, babysim, småbarnssim och simundervisning. Ledstjärnorna för alla grupperna ska vara vattenvana, simglädje och lek. All undervisning ska hållas à-jour med aktuella trender och metoder.

Babysimsledarna ska vara myndiga och ha genomgått Babysimsinstruktörskurs.

Ledarna för småbarnssim och simundervisning bör vara myndiga och ha genomgått för uppgiften lämpliga kurser ur Svensk Simnings Simlinjeutbildningar.

Simkommittén

Åligganden

Simkommitténs sköter all bassängbunden simverksamhet som är tävlingsinriktad

Ledarna bör vara myndiga och ha genomgått, för respektive grupp, lämpliga kurser i Svensk Simidrotts utbildningsprogram för Simlinjen.

Tävlingskommittén

Åligganden

Tävlingskommittén har till uppgift att organisera lokala tävlingar och inbjudningstävlingar, samt att vara samarbetspartner vid andra simtävlingar, t.ex. Skolmästerskapen, SFSI-mästerskapen, DUV-mästerskap och liknande. Tävlingskommittén ska dessutom planera vilka tävlingar som Föreningens aktiva företrädesvis ska delta i.

Kommittén huvudansvaret för anmälningar till och reseplanering av utom-åländska tävlingar. Ansvaret bör dock delegeras till eventuellt kanslianställda.

Kommittén ska också se till att all utrustning som behövs för att arrangera tävlingar är i skick.

I ansvaret för att organisera lokala tävlingar ingår även att se till att det finns för uppgiften lämpliga funktionärer tillgängliga och att i samarbete med Utbildningskommittén se till att funktionärsutbildningar hålls regelbundet.

Öppet vatten-kommittén

Åligganden

Kommittén har till uppgift att arrangera träningar och tävlingar för öppet vatten. I uppgiften ingår även planering och genomförande av eventuell träning under den tiden av året då man inte kan simma utomhus.

Motionskommittén

Åligganden

Motionskommitténs målgrupper är de som simmar för sitt välbefinnande, oavsett om det är ungdomar eller vuxna. Grupper bör finnas för olika åldrar, gemensamt för alla grupperna är att de är inriktade på att lära deltagarna en energieffektiv simning på simsätten ryggsim, bröstsim och crawl. Deltagande i lokala tävlingar ska vara möjligt och bör uppmuntras oavsett ålder.

Ledarna bör vara myndiga och ha avlagt Simlärarexamen.

Ekonomikommittén

Åligganden

Ekonomikommittén har till uppgift att hålla styrelsen och övriga kommittéer informerade om det aktuella ekonomiska läget, den ska även se till att upprätta en budget och vara de andra kommittéerna behjälplig med deras budgetarbete.

All form av sponsorerings är en del av ekonomikommitténs ansvar, både fortlöpande och för enstaka tävlingar eller andra arrangemang.

Medelinsamling ingår också i kommitténs arbete liksom olika former av bidragsansökningar.

Informationskommittén

Åligganden

Informationskommittén ser till att hålla webbsidan samt Facebook-sidan uppdaterad och att relevant information publiceras där. Kommittén har också till sitt ansvar att agera moderator i de grupper som Föreningen har på Facebook. Ansvaret kan delegeras till medlemmar som inte ingår i kommittén.

Vidare ska kommittén se till att tidningar och annan massmedia i god tid får korrekt information om kommande arrangemang så att massmedia kan planera in att närvara. Efter genomförda arrangemang ska massmedia informeras (lämpligen via hemsidan/Facebook) om utfallet och om de åländska deltagarnas prestationer. Information om tävlingsresultat delegeras lämpligen till för tävlingen ansvarig tränare alternativt huvudtränaren.

Inför årsmöten och andra föreningsmöten har Informationskommittén ansvar att ta fram det material som behövs samt att lämplig skaffning finns tillgängligt.

Utbildningskommittén

Åligganden

Utbildningskommittén ska se till att alla ledare har en för uppgiften lämplig utbildning, och att de som inte har det så snart som möjligt bereds möjlighet att delta i en sådan utbildning.

Kommittén har också ansvaret för att det finns funktionärsutbildningar för föräldrar och de ska se till att hålla reda på vilka som bör gå uppföljningskurser för att behålla sin behörighet. Utbildningskommittén ska också säkerställa att Föreningen har utbildade kursdragare för funktionärskurser.

I ansvaret för att anordna kurser ingår att boka lokal, ta emot anmälningar, se till att deltagarna får lämpligt kursmaterial och fika under utbildningen.



Drogpolicy

Förhållningssätt till tobak (inkluderar också snus).

Ansvar för att detta följs är i första hand ledarnas

Tränare och ledare bör tänka sig för i sitt tobaksbruk och avstå från att använda tobak under ungdomarnas aktivitet.

- Vi uppmanar våra ungdomar att inte använda tobak. Ett mål är att inte skapa nya tobaksbrukare.
- Om vi upptäcker att våra ungdomar använder tobak så pratar vi med dem, vid upprepade tillfällen tar vi kontakt med föräldrarna.

Förhållningssätt till alkohol

Ansvar för att dessa regler följs är både ledarnas och styrelsens

Som ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar.

Följande regler gäller:

- Man får ej dricka alkohol under resor, läger och inom andra verksamheter där man har ansvar för sina ungdomar.
- Man kommer inte berusad eller bakfull till träning, tävling eller annat möte.
- Man får ej dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder.
- Vi tillåter ej att våra ungdomar dricker alkohol.
- Om vi upptäcker att någon ungdom gjort det, inom ramen för föreningens verksamhet gör vi på följande sätt:
 - Enskilda samtal med berörda och omgående kontakt med föräldrarna.
 - Utifrån dessa samtal bestämmer vi eventuella konsekvenser för de berörda.

Förhållningssätt till narkotika och dopingpreparat

Ansvar för att dessa regler följs är styrelsens.

All hantering av narkotika och dopingpreparat är förbjuden. Om vi skulle upptäcka narkotika/dopingbruk hos någon av våra medlemmar gör vi på följande sätt:

- Enskilt samtal, föräldrakontakt för ungdomarna.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis.
- Avstängning från all verksamhet.
- Dopingbrott är också orsak till uteslutning ur föreningen och kan vara orsak till skadeståndersättning.

Trafikpolicy

Gäller vid alla transporter inom Föreningen

- Eegna resor
 - Absolut nolltolerans vad gäller alkohol och droger, gäller alla i bilen.
 - Föraren skall ha haft körkort i minst 3 år.
 - Bilbälte skall användas av alla i bilen.
 - Antalet passagerare får inte överstiga det antalet bilen är registrerad för.
 - Bilen skall vara i trafikmässigt skick och ha godkänts vid besiktningen.
 - Föraren bör inte prata i mobiltelefon under färden.
 - Alla föräldrar till resande barn skall veta vem barnet åker med.
 - Föraren får under inga omständigheter köra snabbare än gällande hastighetsbegränsningar stadgar. Om det verkar bli knappt om tid från en tävling till färjan bör man antingen hoppa över den/de sista grenarna eller boka om hemresan.
 - Användandet av cykelhjälm vid cykling ska uppmuntras för alla, såväl ledare som aktiva
- Miljö mm.
 - Resan ska planeras så att kortaste men dock säkraste förbindelsen används.
 - Föräldrar som skjutsar barnen till träning skall vara uppmärksamma runt träningsanläggningen där det ofta är mycket folk i rörelse.
- Förankring i styrelsen
 - Alla styrelseledamöter skall vara väl förtrodda med trafikpolicyen.
- Kommunikation till medlemmar
 - Alla medlemmar skall ha fått en kopia av trafikpolicyen.
 - Alla föräldrar till medlemmar skall ha läst och vara införstådda med trafikpolicyen.

Föräldrapolicy

Föreningen förväntar av dig som förälder:

- Att Du ser till att barnet kommer säkert till och från simhallen.
- Att barnet har lämplig utrustning för sin simidrott. Tränaren upplyser om vad som behöver köpas in och var man kan köpa.
- Vid inbjudningstävlingar förväntas Du hjälpa till, som förälder till att börja med på nybörjartävling som fikaförsäljare eller funktionär.
- Att när Ditt barn börjar tävla ska Du eller en anhörig gå en funktionärskurs.
- Anmäl och avanmäl ditt barn till tävlingar i god tid till din tränare.

Du som förälder kan förvänta dig av Föreningen:

- Du erbjuds en funktionärsutbildning som är ett bra sätt att lära sig mer om ditt barns simidrott.
- Ditt barn bemöts av välutbildade ledare
- Ditt barn får chansen att utvecklas i sin takt

Policy för våra aktiva

Som simidrottare i Föreningen kommer jag att

- ha hög närvaro
- komma väl förberedd beträffande mat och vila vid såväl träning som tävling
- meddela frånvaro i god tid till tränare (omgående då jag vet att jag inte kan delta i träning/tävling)
- komma i tid och vara ombytt och klar i god tid före träningen börjar
- göra mitt bästa under träning och tävling
- visa entusiasm för att sprida träningsglädje
- följa tränarens instruktioner och råd
- ansvara för att återställa ordningen i gemensamma utrymmen (t.ex. kansli och förråd angående sopor och allmän ordning)
- följa badanläggningens regler och visa hänsyn (t.ex. byta om i omklädningsrum, inga ytterkläder i badet, ej använda nödutgång, ej ockupera bubbelpool eller duschutrymmet för länge vid hög beläggning i badanläggningen)
- stötta mina kamrater och vara en god kamrat – vara mot andra som jag vill att andra ska vara mot mig
- representera Föreningen och vara klädd därefter vid träning och tävling.
- ta upp frågeställningar direkt med den det berör, eller be om hjälp från ledare att lösa en eventuell konflikt - för att främja god kamratskap

Policy för våra tränare

Klubbens tränare är den viktigaste förmedlingslänken av information till och från de aktiva.

Föreningen förväntar sig av Dig som tränare att:

Ansvar inför föräldrar.

- Presentation av föreningens organisation och målsättning
- Genomgång av vilka principer som gäller vid uppflyttning.
- Presentation av träningsplaneringen, dess olika moment och vad de syftar till.
- Presentation av tävlingsplaneringen och hur den styrs av målsättningen.

Tränaren ska vid dessa tillfällen anlita personer i styrelsen för hjälp med information.

- Innan terminsstart delge tävlings- och träningsplaneringen för gruppen.
- Anmälan görs i samråd med föräldrar och simmare. Anordna föräldramöte inför i samband med varje terminsstartsäsongstart. Vid mötet skall följande behandlas:
- Diskutera och stämma av planerade uppflyttningar.
- I samband med att träningen startar inför höstterminen inbjudas föräldrarna till en öppen träning där de har möjlighet att studera hur träningen bedrivs och på bassängkanten ställa frågor till tränaren.
- Om frånvaron är hög eller andra problem uppstår, kontakta föräldrarna och diskutera problemet med dem.

Ansvar inför den aktive

- Visa engagemang.
- Planera och utforma träningen och tävlingar i enlighet med föreningens policy.
- Utveckla träningen på land och i vatten genom att Du alltid tar chansen till att fortbilda dig som tränare.
- Tydliggöra föreningens målsättning.
- Presentera och förklara tränings- och tävlingsplaneringen.
- Genomföra målsättningsamtal och upprätta individuella mål för de aktiva, samt kontinuerligt göra uppföljningar.
- Stötta och motivera den aktive i sin karriär och utbilda den aktive till att bli en medveten simmare.
- Vid behov lyssna, trösta och stötta när någon har problem.
- Registrera den aktives utveckling.
- Informera om de beslut som fattas av styrelse och kommitté och som berör den aktive.
- Hög närvaro.

Tränarens ansvar mot Föreningen

- Noga följa den upprättade verksamhetsplanen.
- Följa Ditt tränaravtal.
- Följa upprättad budget.
- Läs och omsätta de beslut som fattas.
- Delta i kommittémöten och där rapportera gruppens verksamhet, samt ta upp frågor av allmänt intresse.
- Noga registrera de aktivas närvaro på anvisad plats så snart efter avslutad aktivitet som möjligt.

- Du som tränare skall omgående informera kansliet omeventuella förändringar i grupperna t ex simmare som hoppat av, tillkommit eller ev ändrade tider. Detta är en viktig punkt i vår strävan att alltid kunna hålla aktuella grupplistor.
- Följ badanläggningens regler och föreskrifter.
- Anmäl och avanmäl dina simmare till tävlingar i god tid till kansliet.
- Du är inte tränare och tävlande på samma tävling. Du kan ställa upp och tävla för Föreningen men då på andra tävlingar. Du betalar samma avgifter som andra aktiva gör.
- Föreningen upprättar avtal mellan föreningen och tränare. I dessa regleras tränarens uppgifter samt ersättning för nedlagt arbete. Tränare insänder till kansliet underlag som visar antalet tränartimmar månads- eller kvartalsvis varefter arvudet utbetalas per den 25 i aktuell månad. Timrapporten skall lämnas till kansliet senast den sista i varje månad. Tränare erinras om skyldigheten att till kansliet i god tid inlämna skattsedel.