

## Uppgifter!

Nedan hittar du samtliga uppgifter som ska göras inför den fysiska träffen på utbildningen till Simidrottsledare. De flesta uppgifterna behöver du ta reda på i din förening, så se till att ha gott om tid på dig för att ta reda på dessa. Uppgifterna finns i tre kategorier:

- **Ta reda på!** Ta reda på innebär att du utifrån frågeställningarna ska ta reda på hur det ser ut i den egna föreningen. Dessa uppgifter ska tas med och redovisas på den fysiska träffen.
- **Fundera på!** Fundera på innebär att du ska reflektera och fundera kring de olika frågeställningarna. Dessa frågor kommer sedan att diskuteras på den fysiska träffen och vi vill därför att du ska ha funderat över dessa innan.
- **Testa!** Du uppmanas att testa olika praktiska övningar i vattnet innan den fysiska träffen. Detta för att underlätta de praktiska momenten under den fysiska träffen.

För att underlätta om du vill gå tillbaka och läsa på inför de olika uppgifterna har vi lagt dem under respektive avsnitt där de återfinns på webben.

## Jag & Svensk Simidrott

### Ta reda på!

- Känner din förening till Svensk Simidrotts Strategi 2025?
- Arbetats det på något sätt med strategin i föreningen? I så fall på vilket sätt?

### Fundera på!

- Läs igenom Barnens spelregler och fundera på hur det påverkar dig och din förening.

## Mitt ledarskap

### Ta reda på:

- Har ni simidrottare med funktionsnedsättningar i er förening? I så fall i vilka simidrotter?
- Är de integrerade i den övriga verksamheten eller tränar de i egna grupper?
- Vem ska du kontakta för att få information om vattenkvalitén?
- Vad har ni får rutiner för att duscha innan ni hoppar i vattnet? Hur ser det ut i dina grupper och i föreningen?
- Hur ser säkerhetsrutinerna ut i din förening och i de verksamheter som du är ledare för?

### Ta reda på!

#### Säkerhetsinformation som alla ledare ska känna till:

- Var du larmar - direktlarm eller 112?
- Adressen där du befinner dig.
- Var första hjälpen-utrustningen finns.
- Var är mötesplatsen för ambulansen, vid vilken ingång till exempel?
- Utrymningsvägar och uppsamlingsplats.
- Hur du får tag på eventuell badpersonal?

- Vem du kontaktar i föreningen?
- Hur ser rutinerna vid olyckor och tillbud ut i föreningen?
- Vad har föreningen för krisplan?
- Kontrollera alltid om det finns annan säkerhetsinformation du behöver kopplat till din förening eller anläggningen där du har verksamhet.

### Fundera på!

- Hur kommunicerar du med dina simidrottare?
- Hur kommunicerar du med barn och vuxna? Är det någon skillnad och i så fall varför/varför inte?
- Hur gör du när du behöver kommunicera med någon där ni pratar olika språk?
- Vad är du bra på när det gäller kommunikation och vad kan du bli bättre på?
- Vem ansvarar för de aktiva om de kommer innan träningen eller väljer att stanna kvar efteråt?

### Testa!

På den fysiska träffen för utbildningen så kommer du att få göra ett livräddningsprov. Det är därför bra träna på de olika delarna i testen inför den fysiska träffen.

Provet består av att:

*Du ska simma 25 meter med livboj, därefter dyka ner på ca 2,5 meters djup för att hämta ett föremål eller en livräddningsdocka. Efter upptag av livräddningsdockan ska du ta en person i livbojen och sedan bogsera personen i livbojen i 25 meter. Testet ska genomföras på 3 minuter för att du ska bli godkänd. I testet ingår också att du ska klara av ett upptag på kant av en person i vattnet.*

### Jag & träningen

#### Ta reda på!

- Vilka simsätt jobbar ni med i simundervisningen i er förening och varför?
- Vid vilken ålder har ni introducerat alla fyra simsätten till era simidrottare?
- Vilka simidrotter erbjuder din förening?
- Har dina aktiva någon landträning? I så fall hur ofta har de det och vad får de göra då?

#### Fundera på!

- Jobbar du med Simningens ABC i din grupp, och i så fall på vilket sätt?
- Brukar dina aktiva träna/prova på flera simidrotter? Varför/varför inte?

#### Testa!

- Simkunnighet är en färskvara och ett förkunskapskrav för att kunna gå den här utbildningen. Testa din simkunnighet nästa gång du är i simhallen!

- Testa att flyta, hur flyter du? Testa att flyta och samtidigt lyfta någon kroppsdel nästa gång du är i bassängen. Vad händer och hur påverkas du?
- Nästa gång du är i bassängen testa att göra ett frånskjut i streamline och sedan ett frånskjut när du ser ut som ett X, så att du får känna skillnaden
- Testa gärna de olika variationerna med händerna nästa gång du är i bassängen.
- Testa att förflytta dig från magläge till ryggläge via den korta axeln nästa gång du är i bassängen. Eller varför inte göra kullerbyttor i vattnet där du gör dig så liten respektive så stor som möjligt. Hur gick det?

### Simidrottsinriktning

#### Ta reda på!

- Jobbar ni med Simlinjen i er förening? Vilka känner i så fall till Simlinjen i er förening? Styrelsen, tränarna, föräldrarna, simidrottarna?
- Vilka utvecklingsstadier finns det i föreningen?

#### Fundera på!

- Finns det en planering för din grupp? Vem gör den i så fall och hur går det till?
- Om det inte finns en planering, vad beror det på?