



Värdegrundsdokument för Filipstads Simklubb

VERKSAMHETSIDÉ

- Vi vill bedriva och utveckla simidrott för alla, oavsett mål och ambitionsnivå
- Vi vill utveckla våra medlemmar fysiskt, mentalt och socialt
- Vi vill att alla barn och vuxna i Filipstads Kommun är simkunniga



POLICY FÖR AKTIVA

Generellt uppförande

- a. Jag uppträder alltid föredömligt för att värna om FSK:s anseende
- b. När jag representerar klubben så klär jag mig enligt gällande instruktioner
- c. Jag använder ett vårdat språk
- d. Jag är medveten om att jag är en förebild för framförallt yngre simmare och medverkar tillsammans med alla i FSK till en god stämning
- e. Jag hejar på mina klubbkamrater och på badhuspersonal, funktionärer och andra involverade i simning i föreningen
- f. Jag följer de anvisningar och regler som gäller där jag vistas
- g. Jag stör aldrig någon annan pågående verksamhet
- h. Jag tar del av klubbens policys och följer dessa
- i. Jag säger till den som bryter mot policyn

Träning, tävling och läger

- j. Jag kommer i tid till klubbens aktiviteter
- k. Jag meddelar i så god tid som möjligt om jag är sen eller om jag har fått förhinder
- l. Jag kommer förberedd vad det gäller utrustning, kost och vila
- m. Jag är aktiv
- n. Jag lyssnar på och tar till mig de instruktioner som jag får
- o. Jag för gärna en dialog om träning och tävling med min tränare
- p. Jag är ansvarig för att göra mitt bästa
- q. Jag försöker alltid att analysera mina prestationer på egen hand
- r. Jag stöttar mina klubbkamrater.

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag



TÄVLINGSINFORMATION

- All gruppbaserad tävlingsplanering och träningsplanering finns att finna i Kanslietonline. Detaljerad information om varje tävling läggs även ut på hemsidan under ”Aktuella tävlingar” i god tid.

TÄVLINGSANMÄLAN

- Föräldrarna måste hjälpa sina barn att hålla ordning på vilka tävlingar de kan vara med på.
- Information om kommande tävlingar finns på hemsidan, inklusive anmälningsrutin och med datum för när eventuell betalning av tävlingsavgiften ska vara FSK tillhanda.
- Tävlingsavgiften ska vara betald innan utsatt datum via klubbens bokningssida. I de fall där avgiften ska betalas till klubbens BG konto, skriv alltid simidrottarens namn och tävlingsnamnet som meddelande vid inbetalning.
- Eventuella allergier/specialkost meddelas i samband med anmälan.
- Vid våra egna tävlingar betalas normalt sett ingen avgift, förutom vid de tävlingar där förbunden (Svenska eller Mellansvenska) fakturerar oss för våra egna simidrottare (ex. Vårsimiaden, Sum-Sim Reg, DM/JDM).

TÄVLINGSAVGIFTER

- Bestäms från år till år av simkommittén som har budgetansvaret för träning och tävling.
- Mästerskapstävlingar (SM/JSM/SUM-SIM) när det så småningom blir aktuellt subventioneras helt av klubben.
- För Masterstävlingar betalas självkostnadspris för allt (dvs transport, startavgifter, mat och logi) om klubben inte beslutar att subventionera helt eller en viss del.

FÖRHINDER OCH AVGIFTER

- Blir simidrottaren sjuk eller får förhinder måste det meddelas så fort som möjligt till ansvarig tränare för att undvika eventuella avgifter från tävlingsarrangören.

TRANSPORT

- Om klubben inte anordnar gemensam transport, ansvarar föräldrar för,
 - Att sina barn kommer till och från tävlingsorten.
- Vi uppmanar till samåkning ur miljösynpunkt samt hänvisar till klubbens trafikpolicy.

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag



POLICY FÖR LEDARE

utöver det som gäller aktiva

- a. Jag kommer i god tid till klubbens aktiviteter och jag är väl förberedd för aktiviteten.
- b. Jag har hög närvaro på de aktiviteter som jag åtagit mig att vara med på. Vid förhinder meddelar jag min uppdragsgivare och försöker själv ordna ersättare i god tid och meddelar vem min ersättare blir.
- c. Jag är aktiv som ledare på förekommande aktiviteter.
- d. Jag ser varje individ i simskolan, på alla träningspass och på alla tävlingar. Jag kan namnen på alla aktiva i de grupper som jag är tränare.
- e. Jag följer de anvisningar och regler som gäller där jag vistas.
- f. Jag bidrar till en öppen och konstruktiv dialog med de aktivas föräldrar. Jag uppmuntrar föräldrar och aktiva att prata med mig om träning och tävling.
- g. Jag vet vem jag ska hänvisa till om jag själv inte kan svara på frågor och påståenden.
- h. Jag är närvarande och deltagande på möten och jag tar del av information via e-post och hemsida.
- i. Jag försöker gå på de utbildningar som erbjuds och jag söker kunskap om mitt ledarskap på egen hand.
- j. Jag ansvarar för att sälja aktuella simprodukter till simmare och föräldrar
- k. Jag rapporterar min arbetade tid på anvisat sätt.
- l. Jag tar del av klubbens policy och följer dessa och säger till de som bryter mot dem.

Som ansvarig tränare gäller även detta:

- a. Jag planerar för varje termin och varje träning. Jag ser till att simmarna i min grupp känner till planeringen och målsättningarna för gruppen samt om ändringar görs.
- b. Jag är ansvarig för att undervisningen och träningen i mina grupper fungerar optimalt.
- c. Jag är väl införstådd med kriterierna för nivån som jag leder, och bedömer simmarna därefter.
- d. Jag ansvarar för kommunikationen och informationsspridningen i min grupp.
- e. Jag ansvarar för att samverka med övriga tränare fungerar på ett bra sätt

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag



POLICY FÖR FÖRÄLDRAR

- a. FSK är en ideell förening och jag som förälder har ett ansvar att stötta, hjälpa till och verka för att verksamheten fungerar. Jag skall se mig som en del av organisationen i alla dess delar.
- b. Som idrottsförälder är jag en förebild. Vad jag säger, tänker och gör tar också barnen till sig. Jag tänker på att även jag representerar simklubben. Jag är ett föredöme och medverkar tillsammans med alla i FSK till en god stämning både på träning och tävling.
- c. Jag låter tränarna sköta träning och tävling. Jag respekterar deras beslut och jag är positiv och stöttande. Jag bidrar till en öppen och konstruktiv dialog mellan mig som förälder och simklubbens ledare. Frågor angående träning och tävling diskuterar jag alltid i första hand med ansvarig tränare.
- d. Jag följer gärna med på träning och tävling då barnen sätter stort värde på det. Jag stöttar mitt barn i med- och motgång.
- e. Jag tänker på att barnen ska ha roligt när de utövar simidrott. Som förälder uppmuntrar jag barnen till egna initiativ och ansvar så att kreativitet och glädje för idrottandet främjas.
- f. Jag ställer inte större krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunnande och utveckling. Efter tävling pratar jag gärna med barnen om vad som gick bra och vad som var kul. **Jag lägger mindre fokus på resultat.**
- g. Jag har ett ansvar att hjälpa mitt barn med kost och vila så att träningen blir så effektiv som möjligt.
- h. Jag är införstådd med att klubbens inbjudningstävlingar är en viktig inkomstkälla som gör så att tränings, tävlings och lägeravgifter subventioneras. Därför ställer jag alltid upp i den mån jag kan som funktionär eller i cafeterian.
- i. På tävling behandlar jag funktionärer, ledare och aktiva från FSK och andra klubbar med respekt. Jag hejar på klubbens egna idrottare och jag applåderar när en annan klubbs idrottare gör något bra.
- j. Jag hjälper aktivt till vid pengainsamlade aktiviteter till tex träningsläger.
- k. Jag betalar avgifter i tid eller kontaktar kansliet om jag inte har möjlighet att göra det.
- l. Jag tar del av klubbens policy och följer dessa. Jag tar också del av den information jag tilldelas via exempelvis e-post och FSK:s hemsida.

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag



DROGPOLICY

ALKOHOL

- Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för våra barn och ungdomar - t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- För myndiga medlemmar som deltar på tillställningar där alkohol serveras ska ett eventuellt intag ske med måtta.
- För omyndiga medlemmar gäller totalförbud mot alkohol.

TOBAK

- Myndiga medlemmar som brukar tobak i form av snus eller cigaretter ska aldrig göra det öppet i samband med föreningens aktiviteter.
- För omyndiga medlemmar gäller totalförbud mot tobak.

ÖVRIGA DROGER

- Nolltolerans gäller mot alla andra sorters droger.

DOPING

- **Det är den aktivas 100% ansvar att gällande dopingregler följs.** Föreningen genomför löpande information om var man kan finna dokument om vilka medel som finns på dopinglistorna.
- Skulle en aktiva dömas för doping upphör alla eventuella ekonomiska stöttningar som den aktive har

PÅFÖLJDER

- Det är de aktivas, ledarnas och föräldrarnas ansvar att se till att alla policys följs. Om vi upptäcker att någon brutit mot vår policy så tar vi i första hand kontakt med personen och om den inte är myndig kontaktas föräldrarna.
- Om aktiva eller ledare brukar alkohol eller tobak i strid med policyn kan de skickas hem från föreningens verksamhet på egen bekostnad och ytterligare påföljder såsom avstängning beslutas av styrelsen.

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag



Trafikpolicy för Filipstads Simklubb

Filipstads Simklubb ställer sig bakom riksdagens och regeringens Nollvision.

- Alla våra transporter i samband med idrottsverksamhet ska ske med,
 - Förare fyllda minst 20 år och med avklarad provotid för körkort.
 - Medvetenhet om det särskilda ansvaret det innebär att skjutsa barn och ungdomar, dvs säkerheten framför allt, att aldrig ta några onödiga risker
 - Utvilade förare
 - Trafiksäkra och godkända transportmedel
 - Enligt gällande trafikbestämmelser
 - Anpassad hastighet, dvs vid behov lägre än tillåtet vid dåligt väder eller halka tex.
 - Eco-driving, dvs köra ekonomiskt och miljöanpassat
 - Total trafiknykterhet
- Alla som färdas i bilen eller bussen ska ha bilbälte på sig.
- Vi verkar för ett hållbart och miljöanpassat resande genom uppmanande till samåkning.
- Föraren ska inte använda telefon vid körning.
- Alla under 15 år ska, enligt lag, ha cykelhjälm. Vi ser gärna att våra äldre aktiva och ledare som cyklar också har hjälm till och från vår verksamhet.
- När vi rör oss i trafiken i mörker ska vi vara väl synliga med lysen/reflexer/reflexvästar.

Filipstads Simklubb, styrelsen
(Reviderad 2022-10-31) enl uppdrag