



MÅL - ORGANISATION - POLICY

FÖR

VÄSBY SIMSÄLLSKAP

2013-2016

Innehållsförteckning

1.	INLEDNING	3
2.	VERKSAMHETSMÅL FÖR VÄSBY SS 2013-2016.....	3
3.	VÄSBY SS ORGANISATION	5
4.	TRÄNINGSGRUPPER.....	8
5.	TRÄNARE OCH LEDARE.....	10
6.	ERSÄTTNINGAR.....	11
7.	TÄVLINGAR	12
8.	KLUBBMÄSTERSKAP	13
9.	TRÄNINGSLÄGER.....	13
10.	FUNKTIONÄRER	14
11.	SAMARBETE/SAMVERKAN MED ANDRA KLUBBAR.....	14
12.	SAMARBETSPARTNERS	14
13.	ÖVRIGT	14
14.	FÖRÄLDRAPOLICY	15
15.	KOSTPOLICY	17
16.	ANTIDOPING.....	18
17.	JÄMSTÄLLDHET	19
18.	ALKOHOL- OCH DROGPOLICY.....	19
19.	POLICY MOT SEXUELLA TRAKASSERIER	21
20.	POLICY MOT KRÄNKANDE BEHANDLING OCH MOBBNING.....	23
21.	TRAFIKPOLICY.....	24

1. INLEDNING

I detta dokument beskrivs de mål, den inriktning och andra förutsättningar, som har fastställts ska gälla för Väsby Simsällskaps verksamhet. För att dokumentet ska hållas aktuellt kompletteras och ändras det vid behov. De förutsättningar, som Väsby SS stadgar m.m. säger, anges inte här annat än undantagsvis. Detta gäller även för ekonomiska ersättningar.

2. VERKSAMHETSMÅL FÖR VÄSBY SS 2013-2016

Simidrotten i Upplands Väsby

Väsby Simsällskaps styrelse har fastställt följande mål för 2013-2016. Väsby SS ska:

- svara för simkunnighetens och simidrottens utveckling i Upplands Väsby genom att varje år genomföra Vattenprovet för skolår 3, 4 och 5. För de som inte uppfyller målen för simkunnighet i skolår 3, 4 och 5 erbjuds simskola.
- främja god kamrat- och idrottsanda samt respekt för andra människors lika värde
- satsa på breddverksamhet för barn och ungdom
- utveckla simmare upp på internationell elitnivå
- år 2016 ha 3 000 medlemmar
- ha ett eget kapital som uppgår till minst 6 månaders totala lönekostnader eller 20% av en årsomsättning

Simsektionen

Simskoleverksamhet

Väsby SS ska bedriva verksamhet för barn inom områdena:

- Vattenvana (Babysim och Minisim)
- Simlekskola (Baddaren och Sköldpaddan)
- Simskola (Pingvingen Silver, Pingvinen Guld, Fisken och Hajen)
- Teknikskola (Superhajen mot tävling samt Teknisksim inte tävling)
- Övrig simundervisning (Krokodilen, vuxensim och intensivsimskola)

Verksamheten syftar till att ge vattenvana, främja simkunnigheten samt på ett naturligt och positivt sätt främja idrott för barn efter deras förmåga.

Nivåindelningen i simskolan styrs i första hand av barnens utveckling, och inte åldern. Nybörjar- och fortsättningsnivåer finns för barn i alla åldrar, från 2 månader och uppåt.

Vattenprovet och Livräddning

Svenska Simförbundet prioriterar simkunnighet som ett av sina största områden och avsätter tillsammans med Väsby Simsällskap projektmedel för att främja ökad simkunnighet genom projektet Vattenprovet och Livräddning.

Syftet med projektet är att:

- ta ett helhetsgrepp om simkunnigheten i kommunen dvs ta reda på hur simkunnigheten faktiskt ser ut

- förbättra simkunnigheten i kommunen bland barn i skolår 3-5, målet är 100% (År 2008 är simkunnigheten 97 % för barn i skolår 5 och 83 % i skolår 3.)
- starta en diskussion om att sänka åldern för skolans simkunnighetsmål till skolår 3.

Delmål:

Steg 1	Skolår 3, 100 m varav 25 m rygg
Steg 2	Skolår 4/5, 200 m varav 50 m rygg. Det motsvarar kravet för Vattenprovet, den nordiska definitionen på simkunnighet
Steg 3	Skolår 4/5 teknikskolan (riktiga bröstsimsbentag för att klara steg 4)
Steg 4	Skolår 5 livräddning (livrädda 25 m, klädsim 25 m, simma med flytväst mm)

Prestationsinriktad idrott för ungdom

Väsby SS ska vara bland de 3 bästa klubbarna i distriktet samt bland de 5 bästa i landet när det gäller ungdomssimning.

Verksamheten ska vara anpassad till ungdomarnas individuella utveckling oavsett ålder och kön. Verksamheten ska således betona utveckling och fortsatt utbildning under de tidiga ungdomsåren, för att sedan följas av en mer omfattande satsning på simidrotten från och med JSM-nivå.

Väsby SS ska på Simiaden i Stockholm/Gotlandsdistriktet:

- ha 100 enskilda simmare
- vara bland de 3 bästa klubbarna sett till antal finalplatser
- ha finaldeltagare i varje gren
- ha minst 2 lag per final per laggren

Väsby SS ska på Ungdoms-SM (SUM-SIM):

- vara bland de 5 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 12 individuella deltagare
- ha minst en svensk ungdomsmästare.

Väsby SS ska på Junior-SM (JSM):

- vara bland de 5 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 10 individuella deltagare
- ha minst en svensk juniormästare

Arlandagymnasiet

Arlandagymnasiet blev år 2011 en nationell idrottsutbildning – NIU. Utbildningen är certifierad av Simförbundet och Skolverket och bedrivs i samarbete med Upplands Idrottsförbund.

I elevens schema, oberoende av årskurs, ges tid för specialidrott under schemalagd skoltid. Det innefattar ett helhetskoncept med träning på morgonen, frukost, skjuts till skolan och möjlighet till support efter screening i idrottsfysiologi, idrottspsykologi och idrottsnutrition. Samtliga elever hjärtscreenas. Väsby SS ansvarar för uttagning av elever efter resultat, mål och träningskapacitet.

Prestationsinriktad idrott för vuxna

Väsby SS ska kunna ge simmare möjlighet att utvecklas upp på internationell elitnivå.
Väsby SS ska ha minst en deltagare vid de internationella mästerskapen: EM, VM och OS.
Väsby SS ska på senior-SM:

- vara bland de 5 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 10 individuella deltagare
- ha minst en svensk mästare.

Hälso- och motionsinriktad idrott för ungdom

Väsby SS ska erbjuda verksamhet för de ungdomar som önskar fortsätta med simidrotten på en tävlingsmässigt lägre ambitionsnivå.

Väsby SS ska också erbjuda verksamhet för de som önskar börja med simning i ungdomsåren. Föreningen ska ge de som har intresse av och färdighet för att övergå till den prestationsinriktade idrotten möjlighet till detta.

Hälso- och motionsinriktad idrott för vuxna

Väsby SS ska sträva efter att ha en etablerad mastersverksamhet (25 år och uppåt) med deltagare på Masters SM och DM.

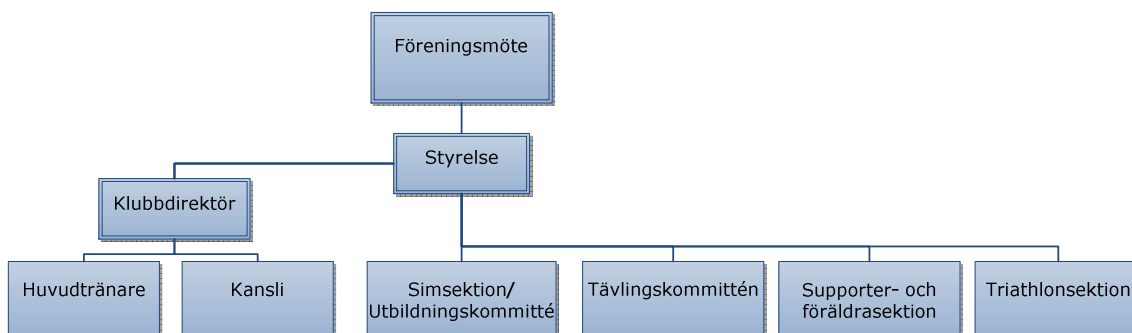
Triathlonsektionen

Väsby SS triathlons mål är att:

- erbjuda möjlighet till träning och tävling inom triathlon för så många som möjligt som vill ha en aktiv och rolig fritid oavsett ambitionsnivå
- ha en fortlöpande nyrekrytering till sektionen
- locka, utveckla och behålla triathleter av sådan "kaliber" att de kan konkurrera om SM/RM-medaljer individuellt eller i lag från ungdom till masters på både herr- och damsidan
- ha ett årligen återkommande tävlingsarrangemang i kommunen i duathlon, triathlon eller aquathlon
- anordna minst ett träningsläger för medlemmarna under försäsongen

3. VÄSBY SS ORGANISATION

Översiktligt ser Väsby SS organisation ut enligt nedan:



Ansvar och uppgifter

Årsmöte (eller föreningsmöte)

Klubbens högsta beslutande organ.

Fastställer klubbens verksamhet och inriktning.

Styrelse

- planerar, leder och fördelar arbetet inom klubben
- leder och samordnar verksamhetsplaneringen och budgetarbetet
- ansvarar för klubbens ekonomi
- tillser att gällande regler följs
- förbereder föreningsmöte

Styrelsens uppgift är primärt att utveckla klubbens ekonomi och verksamhetens mål. Kommittéer och sektioner ska i god tid före varje årsskifte komma med förslag till styrelsen avseende kommande års verksamhetsplan och budget för denna. Styrelsen fastställer därefter en total plan och budget för klubben.

Vid halvårsskiftet görs en revidering av verksamhetsplan och budget för resterande del av året.

All löpande verksamhet ska bedrivas självständigt inom kommittéer och sektioner i enlighet med de planer och den budget som fastställts av styrelsen. Avvikelse tas upp till styrelsebeslut. Inför beslut i styrelsen ska underlag vara förberedda och utskickade i förväg.

Simsektionen

Ansvar och befogenheter

- Planerar, leder, samordnar, genomför och följer upp föreningens lek-, motions-, läger och tävlingsverksamhet samt övrig vattenverksamhet som inte faller under andra kommittéers eller sektioners område
- Planerar, leder, samordnar och genomför, i samarbete med Utbildningskommittén, erforderlig utbildningsverksamhet för sektionen
- Ansvarar för rekrytering av instruktörer, tränare och ledare till lek-, motions- och träningsverksamheten
- Ansvarar för rekrytering av simmare till föreningen
- Dokumenterar rutiner samt de aktiviteter som genomförs under verksamhetsåret
- Genomför föräldramöten i Elit- till nybörjargrupperna för att informera och involvera föräldrarna
- Beslutar i frågor inom sektionens ansvarsområde inom den budget som fastställts av styrelsen

Triathlonsektionen

Ansvar och befogenheter

- Bedriver träning och tävlingsverksamhet i triathlon och andra närbesläktade idrotter (cykling, löpning mm).
- Har eget budgetansvar
- Anordnar träningsläger och resor till tävlingar för medlemmarna
- Representerar klubben i Svenska Triathlonförbundet

Supporter- och föräldrasektionen

Ansvar och befogenheter

Det övergripande är att bedriva försäljning m.m. som ska resultera i ett ekonomiskt överskott. Överskottet ska gå till de aktiva simmarna.

- Planerar, leder, samordnar, genomför och följer upp lotterier och försäljning såväl i anslutning till föreningsarrangemang (tävlingar etc.) som i andra sammanhang. T ex
 - att alltid ha shopen öppen vid alla simtävlingar oavsett storlek
 - att ha shopen öppen 1-2 dagar i veckan i samband med simträning
- Ansvarar för anskaffning och förvaltning av föreningens material som ej faller under tävlingskommitténs ansvarsområde
- Har eget budgetansvar genom att både upprätta och följa upp budget för sektionen
- Beslutar i frågor inom sektionens ansvarsområde inom den budget som fastställts av styrelsen.

Tävlingskommittén

Ansvar och befogenheter

- Planerar, leder, samordnar, genomför och följer upp av föreningen arrangerad tävlingsverksamhet
- Ansvarar för anskaffning och förvaltning av föreningens material till egna tävlingar
- Ansvarar för rekrytering så att erforderligt antal funktionärer finns att tillgå vid föreningens egna tävlingsarrangemang
- Dokumenterar sina rutiner samt de aktiviteter som genomförs under verksamhetsåret
- Beslutar i frågor inom kommitténs ansvarsområde inom den budget som fastställts av styrelsen

Utbildningskommittén

- Samordnar och följer upp all utbildningsverksamhet inom ansvarsområdet
- Anmäler på styrelsens uppdrag deltagare till externa utbildningar, konferenser och dyl.
- Planerar, genomför och följer upp de föreningskonferenser som styrelsen beslutar om
- Dokumenterar rutiner samt de aktiviteter som genomförs under verksamhetsåret enligt upprättad utbildningsplan som revideras årligen
- Beslutar i frågor inom sitt ansvarsområde inom de ramar som fastställts av styrelsen

Klubbdirektör

I enlighet med styrelsens direktiv:

- är arbetsledare för den anställda personalen
- svarar för den dagliga kontakten med hyresvärd, kommun, massmedia etc.
- planerar, leder, samordnar, genomför och följer upp alla externa marknadsaktiviteter som skall ge ekonomiska resurser till föreningen
- ansvarar för anskaffning av resurser och sponsorer till föreningen.
- Deltar i förhandlingar med kunder

Huvudtränare

- ansvarar för övergripande planering och samordning av all träningsverksamhet i föreningen och uppdatering av träningsgrupplistor
- tillsammans med utbildningsansvariga inom respektive sektion utbildar och informerar klubbens tränare i träningsfrågor
- ansvarar för träningsverksamheten och rapporterar till klubbdirektören
- ansvarar för att verksamheten följer klubbens mål
- ansvarar för att träningsorganisationen/träningsverksamheten hela tiden följs upp och förändras vid behov
- ansvarar för utveckling av övergången mellan simskola och simträning samt att verka för gemensamma mål, benämningar och språk.

Arbetsutskott (AU)

Styrelsen kan vid behov utse ett arbetsutskott i en särskild fråga. AU kan få i uppdrag av styrelsen att bereda ärende till styrelsen eller att fatta beslut på styrelsens vägnar i angiven fråga.

Kansli- och ekonomiansvarig

Kansliet har följande arbetsuppgifter:

- uppdatering av medlemsregister
- hämtning och fördelning av post
- bokföring av ekonomiska transaktioner
- fakturering och uppföljning av betalningar
- stöd till resursansvarig vad avser uppdatering av förteckning över sponsorer och deras logon respektive reklamtext
- stöd till aktuella sektioner vad avser anmälan till tävlingar
- bistå kommittéer och sektioner med diverse kontorsgöromål

4. TRÄNINGSGRUPPER

Verksamhetens uppläggning och mål på olika nivåer:

Simskoleverksamhet

Gruppbenämning	Omfattning	Förkunskaper	Mål/syfte
Vattenvana: Nybörjar- och fortsättningsgrupper med föräldrar i vattnet från 2 månader – 4 år			
Babysim (från 2-3 mån)	1 gång/v	5 kg och läkt navel	Familjeaktivitet. Minst en förälder med i vattnet.
Minisim (ca 1,5-3 år (Nybörjare)	1 gång/v	1,5 år	Vattenlek med förälder med i vattnet.
Minisim (2-4 år) (Fortsättning1 och 2)	1 gång/v	Minisim nybörjare	Vattenlek med förälder med i vattnet.
Simleksskola: Från 4 år och uppåt utan förälder i vattnet. Fokus ligger på utvecklandet av god vattenvana som en förutsättning för att vidare utvecklas inom de olika simsätten.			
Baddaren	1 gång/v	Fyllda 4 år	Första steget till siminlärning. Utveckla barnets vattenvana och skapa en grundläggande trygghet och säkerhet i vattnet. En god vattenvana har barnet uppnått om det klarar av moment som bubbla, doppa, hoppa och glida.
Sköldpaddan	1 gång/v	Motsvarande Baddaren	Flyta 5 sekunder på mage, rotera och flyta 5 sekunder på rygg. Simma 5-10 meter på grunt vatten (frisim och ryggsim)
Simskola: Arbeta vidare med att utveckla de olika simsätten, med start av ryggsim och frisim för att senare övergå i mer fokus på bröstsim.			
Pingvinen Silver	1 gång/v	Motsvarande Sköldpaddan	Målet är att barnen klarar av att simma 10 meter på grunt vatten. Börjar med grunderna i bröstsim. Fortsätter utveckla vattenvanan.

**VÄSBY SIMSÄLLSKAP MÅL - ORGANISATION - POLICY
2013-2016**

Pingvinen Guld	1 gång/v	Motsvarande Pingvinen Silver	Målet är att simma 10 meter på djupt vatten.
Fisken	1 gång/v	Motsvarande Pingvinen Guld	Första delmålet är att klara av att simma 25 meter på djupt vatten. Öva på att dyka samt förbättra tekniken på de olika simsätten. Slutmålet är att simma 25 meter på djupt vatten.
Hajen	1 gång/v	Motsvarande Fisken	Målet är att bli simkunnig, dvs kunna falla i vattnet, få huvudet under och efter att tagit sig till ytan simma 200 meter på djupt vatten, varav 50 meter på rygg. Öva livräddning och moment för att ytterligare öka säkerheten på djupt vatten. Öva teknik i frisim, ryggsim och bröstsim samt att dyka.
Teknikskola: Efter simskola för de barn som vill tävla alternativt fortsätta simträna.			
Superhajar	2 gång/v	Motsvarande simskola	Lära sig riktig tävlingsteknik i alla simsätt. Träna på att tävla. Lära sig fjärlssim och medley. Läger med övernattnig.
Simteknik	1 gång/v	Motsvarande simskola	Fortsätta simträna och utveckla sin simteknik men inte tävla.
Övrig simundervisning			
Krokodilen (från 8 år) (nybörjare)	1 gång/v	Inga	Nybörjargrupp för barn över 8 år. Öva vattenvana, siminläring i frisim, ryggsim & bröstsim utifrån barnets färdigheter.
Vuxensimskola	1 gång/v	Inga	Öka din säkerhet och trygghet i vattnet.
Intensivsimskola			Äriligen i juni månad

Träningsverksamhet

Gruppbenämning	Omfattning	Förkunskaper	Mål/syfte
Teknik	2 pass/v		Teknikträning. Tekniskt godkänt fjärl, rygg, bröst, frisim samt medley. (Simiaden)
Medley	3-4 pass/v	Motsvarande teknikgrupps mål	Teknikträning. Ökad mängdträning. Behärska de flesta tävlingsdistanser. (Simiaden)
Ungdomsgrupper	6-7 pass/v	Motsvarande medleygrupps mål	Teknikträning. Mängdträning. Behärska samtliga tävlingsdistanser. (SUM SIM)
Juniorgrupper	1-4 pass/v		Vidareutveckling av de grundläggande färdigheterna i att träna och tävla.
Gymnasiegrupp	7-8 pass/v		Optimal utveckling efter varje individs förutsättningar och inriktning. (SM/JSM, DM)
Arlandagrupper	9-11 pass/v		Optimal utveckling efter varje individs förutsättningar och inriktning. (SM/JSM)
Elitgruppen	8-12 pass/v		Optimal utveckling efter varje individs förutsättningar och inriktning. (SM/JSM, Landslagssimmare - olika nivåer)

Triathlon	4 simpass/v 2 tränarledda cykelpass/mån 2 tränarledda löparpass/mån	Från nybörjare till avancerade	För nybörjare: Behärska simning, cykling och löpning tekniskt. Ambition att fullfölja någon/ några tävl/år För rutinerade: Delta på SM och SM-stafetter på samtl distanser Övr nationella tävlingar Internationella tävlingar Övr tävlingar inom cykel, löpning, simning, skidåkning mm
-----------	---	-----------------------------------	---

Förutom ovannämnda mål per grupp ska alla grupper lära sig vikten av att

- göra uppvärmning
- dricka vätska
- lära sig äta rätt

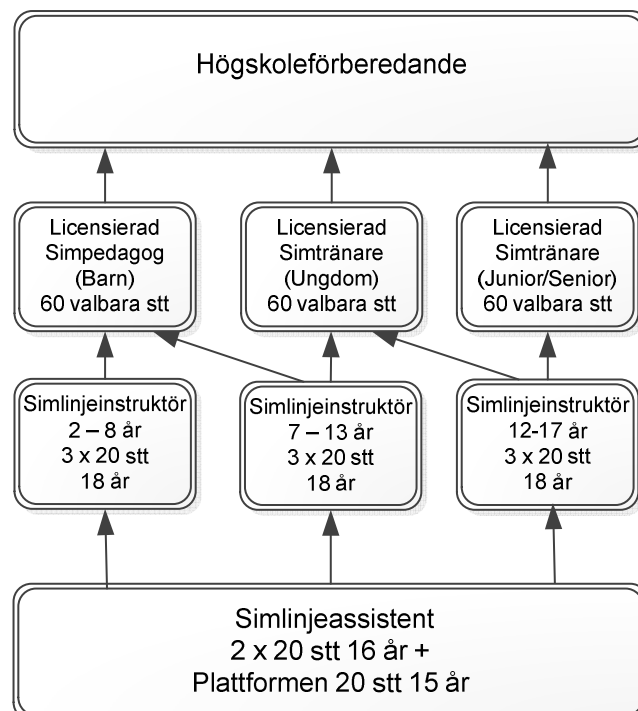
Väsby SS ska stödja de simmare i föreningen som väljer att söka riksdrots-gymnasium i simning eller triathlon.

Väsby SS ska stödja de simmare i föreningen som väljer att studera utomlands med inriktning på simning eller triathlon.

5. TRÄNARE OCH LEDARE

Att vara tränare i Väsby SS innebär att man ansvar för att simträningen i gruppen bedrivs ändamålsenligt och i överensstämmelse med de verksamhetsmål som Väsby SS har. Följande gäller:

- Tränare ska hålla sig uppdaterad om Väsby SS Mål, organisation och policy
- Målet är att tränare i Väsby SS ska ha utbildning enligt Svenska simförbundets utbildningsplan. Se nedan:



- Under det första halvåret eller året bör, om möjligt, tränaren fungera som assistent till en mer erfaren tränare. Åtminstone krävs ett stöd från andra tränare. Tränare, som vill och som bedöms lämpliga, ska erbjudas möjlighet att genomgå fördjupad instruktörsutbildning
- Tränare är skyldig att vidareutbilda sig i de obligatoriska moment som styrelsen beslutar
- Tränare är skyldig att ha utbildning i HLR (Hjärt- och lungräddning) och vidareutbilda sig vartannat år. HLR-utbildning genomförs i egen regi minst 2 ggr/termin.
- Tränare ska ha kunskaper om aktuella simregler
- Tränaren ska vara på plats i tid iklädd VSS-kläder och ta hand om sina simmare samt fullfölja simpasset
- Om tränaren inte har möjlighet att ställa upp under ett pass, har denne skyldighet att själv ordna ersättare
- Tränare har skyldighet att föra närvarostatistik för gruppen. Simmare som inte har erforderlig närvaro ska uppmärksammas på detta av tränaren
- Närvarostatistik skall föras på s.k. närvarokort terminsvis och lämnas undertecknade till kansliet vid tidpunkt som anslås
- Tränare ska närvara vid tränarmöten
- Tränaren ska planera träningen så att i början av varje säsong ta fram planering för en termin eller ett halvt år framåt. Planeringen skall delges huvudtränaren.
- Tränare ska ha ansvar under läger och tävlingar
- Tränare ska hålla sig uppdaterad om "Väsbyledarnas ABC"
- Planeringen görs skriftligt och delges simmare och föräldrar. Träningsplaneringen för samtliga grupper presenteras på tränarmöte. Uppföljningsmöten med, i förekommande fall, kompletterande utbildning i aktuella frågor hålls med ungefär två månaders mellanrum. På de träningsnivåer, där flera grupper finns, är det särskilt viktigt att planeringen och verksamheten samordnas. Planeringen görs av respektive tränare med hjälp av huvudtränaren/biträdande huvudtränare
- Mål för respektive grupp/nivås träning bör vara konkreta och, så långt det är möjligt, mätbara så att uppföljning kan göras.
- Röda tråden ska genomsyra verksamheten i form av bl.a. Svenska Simlinjen, gemensamt språk vid teknikinläring.

6. ERSÄTTNINGAR

Ersättningar till tränare och ledare utbetalas enligt följande principer:

- Ersättning till tränare för ordinarie träning utbetalas i form av en schablon i förhållande till antalet träningstillfällen per vecka. Ersättningar fastställs årligen av styrelsen.
- Ersättning för resor (tävlingar, läger osv.) ges enligt verifikation av gjorda utlägg eller vid bilresa enligt statliga regler för skattefri ersättning. Traktamenten till ledare vid tävlingar och läger utbetalas enligt Svenska Simförbundets traktamentsregler (se SSFs hemsida – Ersättningsguide). SSF följer skatteverkets ersättningsregler.

OBS. Bilersättning och övriga kostnadsersättningar betalas endast ut enligt inlämnad specifikation.

7. TÄVLINGAR

Typ av tävlingar för olika träningsnivåer har nedanstående inriktning:

Superhajar: Utmanarna

Teknikgrupp: Utmanarna

Medley: Utmanarna, Simiaden, Ungdoms-GP, Knattetävlingar, SUM SIM Region, Seriesim. Inbjudningstävlingar i distriktet samt enstaka tävlingar utanför distriktet

Ungdoms- & Junior-grupp: Seriesim
Simiaden
SUM-SIM
Inbjudningstävlingar i och utanför distriktet
JDM/DM
Ungdoms-GP

Arlanda & Gymnasie-grupp: Inbjudningstävlingar i och utanför distriktet
Internationella inbjudningstävlingar (Norden)
SUM-SIM
JDM/DM
JSM/SM
Ungdoms-GP + GP

Elitgrupp Junior Senior: Inbjudningstävlingar i och utanför distriktet
Internationella inbjudningstävlingar (Norden, Europa)
Internationella mästerskapstävlingar
JDM/DM
JSM/SM
GP

Vid deltagande i tävlingar, där det är aktuellt med övernattnig, ska lägsta möjliga totalkostnad eftersträvas. Vid deltagande i mästerskapstävlingar och motsvarande får simmare och ledare bo på hotell i flerbäddsrum (ledare får bo i enskilt rum), men även i dessa fall ska totalkostnaden hållas så låg som möjligt.

Egna tävlingar

Väsby SS ska sträva efter att arrangera minst två större inbjudningstävlingar varje år. En av dessa ska vända sig till alla åldersgrupper ända ner på Simiaden-nivå. En annan av våra inbjudningstävlingar ska vara en attraktiv och rolig tävling för de yngsta simmarna (Speedo Ungdom Cup). Ambitionen är, att tävlingarna ska vara attraktiva tävlingar och locka de allra bästa simmarna i och även utanför distriktet att delta. Vi ska dessutom försöka ge uppmuntringspriser av olika slag till t ex heatsegrare.

Fr.o.m. hösten 2009 arrangerar Väsby SS Svenska Simspelen. Målet är att det ska vara en årlig internationell tävling som ska locka simmare från många olika länder i världen.

Utmanarna är en intern tävling inom Väsby SS och ingår som en del av klubbens tillämpning av Svenska Simförbundets "Svensk Simlinje". Utmanarna är öppen för alla i Väsby SS, men

det primära syftet är att ge våra yngre simmare möjlighet att tävla mot sig själv och andra. Utmanarna har även ett utbildningssyfte där simmarna får lära sig hur en tävling går till. Sträckorna 25, 50 och 100 meter simmas. Samtliga simsätt är med och motsvarar den kunskapsnivå som respektive åldersgrupp ska ha.

Väsby SS ska även sträva efter att arrangera en tävling i triathlon, duathlon eller aquathlon varje år. Denna tävling ska rikta sig till såväl den svenska eliten som nybörjare som precis börjat med triathlon.

8. KLUBBMÄSTERSKAP

Fr.o.m. 2010 utses klubbmästarna vid en separat tävling som går av stapeln i Vilundabadet i samband med klubbens säsong avslutning.

Först simmas 50 m av samtliga simsätt. Utifrån detta räknas sedan de 8 finalisterna fram som får göra upp om att bli Klubbmästare. Finalen avgörs på 100 m medley. För 10år och yngre räknas de 3 bästa resultaten och för övriga gäller samtliga 4 grenar.

Klubbmästerskapet omfattar nedan angivna åldersklasser:

- 10 år o yngre
- 11-12 år
- 13-14 år
- 15-17 år
- Dam/Herr klass
- Masters klass

9. TRÄNINGSLÄGER

För träningsläger gäller följande ungefärliga omfattning per år:

- Teknikgrupp: 2 veckoslutsläger
- Medley: veckoslutsläger, uppstartsläger, extra träning under lovveckor
- Ungdom: veckoslutsläger, uppstartsläger, extra träning under lovveckor
- Elit, Mästerskap, Arlanda anpassat till tävlingars och träningens krav
- Triathlon: anpassat till tävlingars och träningens krav

Varje simmare i Väsby SS från teknikgrupp och uppåt, ska erbjudas möjlighet att delta i minst ett veckoslutsläger med 1-2 övernattningar/termin.

I samband med prestationer på mästerskapstävlingar kan den enskilde idrottarens kostnader för tävlingar och träning reduceras, se särskilda Simmarkonto.

Klubben ska sträva efter lägsta möjliga kostnad för varje träningsläger på alla nivåer.

En grundprincip när det gäller deltagande vid träningsläger är, att träningsläger som regel arrangeras för en eller flera hela träningsgrupper. Samtliga i en träningsgrupp ska erbjudas möjlighet att delta. Undantag kan dock förekomma. Exempelvis kan del av grupp eller delar av grupper erbjudas träningsläger som uppbyggnad eller annan förberedelse inför speciella tävlingar. Typexempel på sådana speciella tävlingar är mästerskapstävlingar, men även

andra kvalificerade tävlingar kan utgöra en grund för att göra undantag från regeln. Undantag från regeln kan också göras i samband med att ett träningsläger är ett led i inlussning av nya simmare till en grupp. För att delta i utomnordiska träningsläger måste simmaren minst fylla 12 år under året.

Alternativ till läger, t ex träning på hemmaplan, ska alltid erbjudas, om man inte har möjlighet att delta.

10. FUNKTIONÄRER

Väsby SS ska ha minst 60 tävlingsfunktionärer att tillgå i klubben. Av dessa bör ca 15 st. vara distriktsfunktionärer.

6-10 nya funktionärer behöver utbildas varje år för att hålla antalet intakt. Utbildning ska kunna genomföras i klubbens regi.

11. SAMARBETE/SAMVERKAN MED ANDRA KLUBBAR

Ett socialt, kulturellt och simmässigt samarbete inleddes 2010 mellan Krakows Elitgymnasium och Arlandagymnasiet.

Klubben ska erbjuda samarbete med klubbar i närområdet.

VSS arbetar också på ett framtida samarbete med en klubb på ungdomsnivå i något annat land.

12. SAMARBETSPARTNERS

Reklam och sponsorsamarbete med företag är nödvändigt för att VSS skall kunna förverkliga sina ambitioner. Via samarbetspartners får klubben spridning ut i näringslivet och blir därmed en viktig faktor som idrottsförening inom kommunen och Sverige. Vi vill att företag skall vilja förknippas med klubben som ett bra "varumärke". Genom samarbetspartnerna får klubben nödvändiga bidrag för att kunna bedriva verksamheten och för att kunna genomföra tävlingar och övriga arrangemang.

Målet är att ha en separat arbetsgrupp som aktivt skall arbeta med att skapa relationer med företag som vill göra reklam tillsammans med klubben så att klubben därmed kan erhålla bidrag i olika former.

13. ÖVRIGT

6-årssimskola

Alla i Upplands Väsby förskoleklasser har möjlighet att vara med i 6-årssimskola.

Bästa Fyran

Väsby SS arrangerar varje år i april kval till Bästa Fyran för Upplands Väsby och Sigtuna. Minst två lag går vidare till finalen som går av stapeln i maj i Eriksdalsbadet.

14. FÖRÄLDRAPOLICY

Väsby Simsällskap har som mål att verka för god kamratanda och respekt för alla människors lika värde.

- Vi vuxna måste vara ett föredöme för våra barn och ungdomar.
- Vi ska vara våra barns förebilder på ett så naturligt och bra sätt som möjligt. Vi ska vara positiva föräldrar som hejar på alla våra simmare i klubben.
- Vi ska stötta i såväl medgång som motgång.
- Vi måste respektera rollfördelningen ledare/förälder. Det är tränaren som bestämmer under träning och tävling.

Väsby Simsällskap är en ideell förening som förutsätter ett stort föräldraengagemang för att verksamheten ska fungera. Familjer med simmare i klubbens ska därför hjälpa till i verksamheten. Att som förälder engagera sig i klubbens verksamhet är en berikande fritidssysselsättning- vad kan vara mer givande än att dela sitt barns intresse och samtidigt få en inspirerande och kul samvaro med andra simföräldrar.

En förutsättning för att simtävlingar över huvud taget ska kunna genomföras i klubben är att det finns funktionärer. Återkommande rekrytering av nya funktionärer är därför en nödvändighet och inriktas på att nå och entusiasmera föräldrar till simmare i teknik- och medleygrupperna att bli delaktiga i klubbens simtävlingar.

Föräldrautbildning

Från simtränarnivå teknik 5 skall en förälder per familj gå en obligatorisk, kombinerad föräldra- och funktionärsutbildning. Utbildningen är kostnadsfri. Efter utbildningen skall man kunna jobba som funktionär och ha fått en inblick i hur viktigt föräldraengagemanget är för barnen och föreningen.

Det skall dock inte vara något krav på att man skall ställa upp som funktionär efter utbildningen utan det skall gå bra att hjälpa till på något annat sätt i föreningen enl nedan.

Utbildningen av nya föräldrar skall ske årligen.

Minst en person i varje familj ska hjälpa till i föreningen.

Föräldrar till barn på teknikgruppsnivå kan välja något av följande:

- På utmanartävlingar sköter man som förälder tidtagning och är vändningskontrollant (Ingen utbildning eller erfarenhet behövs på denna nivå)
- Riggning – ställa fram och ta bort stolar
- Caféförsäljning samt beredning i form av att bre smörgåsar, baka samt koka kaffe
- Tävlingsfunktionär på hemmatävlingar – se nedan.
- Baka till utmanaren, hemmatävlingar eller andra tillfällen.

Föräldrar till ungdomar på medley-, ungdoms- eller gymnasiegruppsnivå kan välja något av följande:

- Tävlingsfunktionär på hemmatävlingar(Det behövs minst 26 funktionärer varje dag för att kunna arrangera en tävling) - utbildning för att få vara funktionär får du av klubben.
- Bemanna tävlingsbyrå, sekretariat med kringfunktioner. Sätta upp heat/resultatlistor, ljud- /ljusanordning, serva funktionärer,
- Riggning inför tävlingar – Ser till att allt kommer på plats inför tävling såsom läktare, tidtagarplattor, linor, prispall, sekretariat m.m. Riggning påbörjas oftast dagen/kvällen innan tävling. När tävlingen är slut klär riggningsgruppen om arenan till en vanlig simhall igen.
- Vid större tävlingar använder vi oss sporthallarna och då behövs hjälp i cafeteria och simshop. Denna försäljning är dessutom en viktig inkomst för föreningen.
- Vår shop och café vid kansliet är öppen 2 kvällar i veckan och där behövs bemanning.
- Baka till hemmatävlingar eller andra arrangemang.

15. KOSTPOLICY

Väsby Simsällskap strävar efter att alla idrottsledare, idrottsutövare och föräldrar ska vara medvetna om betydelsen av bra matvanor för god hälsa, välbefinnande och prestation. Alla som tränar och tävlar vill givetvis få ut så mycket som möjligt av sin idrott. Det krävs olika mängd energi beroende på hur mycket man tränar.

Oavsett träningsnivå är en väl sammansatt kost en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En väl sammansatt kost innehåller tillräcklig energimängd för att täcka kroppens alla behov av näringsämnen i relation till träningsmängd.

Om ledare uppmärksammar tendenser till förändrat matbeteende eller att kostintaget inte motsvarar träningsmängd och intensitet ska detta snarast tas upp med den aktive och i förekommande fall även med vårdnadshavare.

Ledare, den aktive och vårdnadshavare tar tillsammans beslut om vilken hjälp som behövs och hur fortsatt uppföljning skall ske.

Väsby Simsällskap avråder generellt från kosttillskott eftersom det aldrig kan ersätta en väl sammansatt kost. I speciella fall kan det behövas men då efter kontakt med specialist.

Detta är RF:s argument mot tillskott:

- *Väl sammansatt mat och dryck i rätt mängd är normalt tillräckligt för att täcka en idrottares behov av energi och näring*
- *Överdoser av vissa oxidanter, vitaminer och mineraler kan skada hälsan och hämma träningseffekten*
- *Konsumtion av tillskott utan vägledning om än i liten omfattning är förenad med risk för misstagsdoping*
- *Många produkter under benämning tillskott genomgår inga kontroller. Det finns därför produkter på marknaden som innehåller annat än vad som framgår av innehållsdeklarationen. Risker för misstagsdoping är stor vid bruk av dessa preparat.*
- *Oavsett innehållet är de flesta preparat mycket dyra och, för de flesta idrottare onödiga utgifter*

16. ANTIDOPING

Antidopingplan för Väsby Simsällskap

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Handlingsplan:

Så här gör vi för att förebygga doping i Väsby Simsällskap

Förebyggande

- Vi utser en antidopingansvarig, huvudtränaren ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- Antidopinggruppen informerar huvudtränaren om att han bör informera ledare och tränare om doping och antidopingarbetet. T.ex. bör alla ledare/tränare och styrelsemedlemmar genomgå Kunskapstestet angående antidoping. Antidopinggruppen ansvarar för att trycka upp material till varje ledare/tränare. (Antidopingfakta/antidopingsnack).
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva och använder RF:s handledning "Antidopingsnack".
- Vi uppmanar även simmare/aktiva/tävlingsidrottare på Elit/Arlanda/Ungdomsnivå att göra RF:s kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
- Informera klubbens medlemmar om antidopingplanen, t.ex. genom hemsida, MOP, aktivas möten och föräldramöten, men även i andra sammanhang som t ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.

Akut

- Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping.
- Ordförande i styrelsen tillsammans med verksamhetsansvarige tar direkt kontakt med personen i fråga när det uppdagas.
- Ordförande tar ansvaret för att antingen själv eller genom att utse någon hålla kontakt med media.

Beredskapsplan för information där vi arbetar förebyggande:

- Informera om Röd-gröna listan
- Informera om hur man går tillväga för att ansöka om dispens
- Informera om risker med kosttillskott och att vi som klubb anser att man bör avstå från brukande av kosttillskott.

17. JÄMSTÄLLDHET

Väsby SS arbetar för jämställdhet på alla nivåer, både inom organisation och verksamhet. Vi strävar efter en jämn könsfördelning i hela vår verksamhet såväl bland aktiva som bland ledare och tränare.

Både kvinnors och mäns erfarenheter och perspektiv ska tillvaratas på ett likvärdigt och naturligt sätt. Kvinnor och män ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. Samtliga ska så långt som möjligt kunna utöva simning på lika villkor oavsett kön, ålder, etniskt ursprung eller funktionsnedsättning.

Kvinnor och män ska ges samma möjligheter att utöva simledararbete och ta på sig simtränaruppdrag.

Både kvinnors och mäns kunskaper, erfarenheter och värderingar tas till vara och får påverka simningens och föreningens utveckling.

18. ALKOHOL- OCH DROGPOLICY

Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut.

Även vad gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Under just de år då flest individer är aktiva inom idrotten.

Utgångspunkten är att idrotten ska utgöra en trygg miljö ur såväl alkohol- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

I verksamhetsplanen ingår att aktivt bedriva information om tobakens, alkoholens, narkotikans och dopningens skadliga inverkan på kroppen. I vår ledarutbildning ska en del behandla fakta om droger.

Vår definition av verksamhet

Med Väsby Simsällskaps verksamhet menas simträning, lägervistelse, utbildning, tränarmöten och styrelsemöten. Simsällskapets verksamhet omfattar perioden från avresa till hemkomst för simträning, läger, utbildning eller möten. Utanför klubbens verksamhet gäller policyn om man uppträder i kläder med klubbens emblem, representerar VSS, uttalar sig i VSS namn eller på annat sätt kan anses agera i VSS namn.

Vår definition av droger

- **Tobak** (cigaretter och snus): enligt svensk lag är åldersgränsen 18 år.
- **Alkohol**: enligt svensk lag är åldersgränsen 18 år för att köpa folköl och dricka alkohol på restaurang. För köp på systembolaget är åldersgränsen 20 år.

- **Narkotika och dopingspreparat:** enligt svensk lag är allt bruk och all hantering av detta olagligt.

I Väsby SS verksamhet gäller följande:

- Ledare, tränare, annan vuxen samt simmare ska helt avstå från all befattning med narkotika eller andra narkotikaklassade preparat, såväl på arbetstid/skoltid som på fritid. Befattning med sådana preparat utgör ett brott enligt svensk lag och accepteras därför inte i någon form.
- I vår verksamhet gäller att barn och ungdomar under 18 år inte använder tobak. För ledare över 18 år och andra vuxna gäller det att visa omdöme och återhållsamhet, t ex röka utom synhåll för barnen. Ledare får inte använda tobak i samband med träning.
- **Nolltolerans** mot alkohol och droger gäller för alla aktiva under resor, tävlingar och läger.
- **Nolltolerans** mot alkohol och droger gäller för ledare/tränare under resor, tävlingar och läger samt all övrig verksamhet som innebär ansvar för föreningens barn, ungdomar och seniorer.
- Vid konferenser, representation, personalfester eller möten av mer social karaktär råder måttlighet och en åldersgräns på 20 år för intag av alkoholhaltiga drycker. Det ska alltid finnas alkoholfria drycker som alternativ.
- Ingen medlem, anställd, ledare eller tränare får komma påverkad eller bakfull till träning, tävling eller annat möte.
- Ej förtära alkohol, narkotika, andra narkotikaklassade preparat eller uppträda påverkad i föreningens kläder.
- Ledare är skyldiga att medverka och ta del av den utbildning och information i alkohol- och drogfrågor som föreningen initierar.

Åtgärdsplan vid upptäckt av bruk/missbruk av droger

Alla vuxna har ett ansvar, som förebilder för våra barn och ungdomar, att bidra till en drogfri miljö. Det är därför inte förenligt med VSS policy att tränare/ledare/vårdnadshavare uppträder påverkad under träning/tävling eller andra aktiviteter som anordnas av föreningen.

Ledare/anställd som får kännedom om att en aktiv simmare/ledare/anställd brukar/missbrukar alkohol eller annan typ av drog ska utan dröjsmål kontakta styrelsen. Styrelsen ansvarar för att en åtgärdsplan tas fram. Vårdnadshavare ska i förekommande fall kontaktas. Ledare/styrelse och vårdnadshavare bestämmer i samråd vilka insatser som kan/ska erbjudas och hur fortsatt uppföljning ska ske.

Ledare/anställda har ytterst ett eget ansvar för sitt beteende och livsinnehåll. För den som har ett skadligt bruk vill Väsby SS medverka till att skapa förutsättningar att klara av det egna ansvaret. Klubben har en positiv inställning till stöd och främjar en öppen och odramatisk dialog kring beroendefrågor.

Inom klubben bryr vi oss om våra ledare, anställda och simmare. Som arbetskamrater och medmänniskor vill vi medverka till att den som behöver hjälp får det på ett så tidigt stadium som möjligt.

19. POLICY MOT SEXUELLA TRAKASSERIER

Väsby Simsällskap följer Riksidrottsförbundets riktlinjer mot sexuella trakasserier och övergrepp.

Sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön är en form av könsdiskriminering och ett brott mot de mänskliga rättigheterna. Det är en grundläggande demokratifråga att inte behöva bli utsatt för kränkningar och missgynnanden på grund av kön.

VSS policy

Väsby simsällskap förbjuder varje form av sexuella trakasserier, trakasserier på grund av kön och kränkande särbehandling av anställda/tränare/simmare/funktionär i Väsby simsällskap.

Den som gör sig skyldig till sexuella trakasserier, trakasserier på grund av kön eller kränkande särbehandling kan komma att omfattas av disciplinära åtgärder. Ytterst kan uppsägning, avsked, avstängning eller uteslutning bli aktuellt utöver rättsliga åtgärder. När det gäller ledare eller andra personer som har förtroendeställning inom VSS ser VSS mycket allvarligt på sexuella trakasserier, vi måste säkerställa att alla, speciellt i beroendeställning kan utöva sin sport under absolut trygga förhållanden.

Definition

”Med trakasserier på grund av kön avses ett uppträdande i som kränker en persons värdighet och som har samband med kön.

Med sexuella trakasserier avses ett uppträdande av sexuell natur som kränker en persons värdighet.” (16 a § jämställdhetslagen)

Jämställdhetslagen gäller för anställda inom klubben men icke för ideellt arbetande, simmare eller föräldrar. Huvudsyftet med denna policy är att stödja VSS i vårt förebyggande arbete mot trakasserier.

När det gäller fall som faller under jämställdhetslagen följer VSS de lagar och bestämmelser som finns. När det gäller trakasserier så är det en form av kränkande särbehandling men till skillnad från kränkande särbehandling behöver trakasserier inte upprepas. En enskild handling kan därför klassas som trakasserier, medan kränkande särbehandling är ett upprepat beteende. (Se vidare Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 1993:17).

Vad är sexuella trakasserier?

Sexuell uppmärksamhet övergår i sexuella trakasserier om den som står för uppträdandet fortsätter trots att mottagaren gjort klart att den sexuella uppmärksamheten är oönskad. Ofta bildar den oönskade sexuella uppmärksamheten ett mönster. Ett enda tillfälle kan dock utgöra sexuella trakasserier om beteendet är tillräckligt allvarligt. Det är upplevelsen hos den utsatta personen som är utgångspunkt för bedömningen av vad som är kränkande.

Samtliga bör reflektera över sitt agerande och ta ansvar för att inte andra kränks eller utsätts för trakasserier. Den som känner sig utsatt på något sätt ska klargöra (muntligt, i ett brev eller via någon förtroendeperson) att hon eller han uppfattar uppträdandet som kränkande. I vissa fall kan omständigheterna vara sådana att det är eller borde vara uppenbart för den som trakasserar att handlingen är oönskad och kränkande. Den som tar emot ett sådant påpekande tar ansvar för att handlingen följs upp och meddelas till ansvariga i organisationen.

Ett uppträdande som för omgivningen eller isolerat framstår som harmlöst, exempelvis ett skämt, kan vara trakasserier om den utsatte klargjort att beteendet är kränkande.

Var vänder jag mig med frågor om sexuella trakasserier?

Ytterst ansvarig för att motverka sexuella trakasserier är VSS styrelse, det går alltid att vända sig dit. VSS klubbdirektör eller VSS huvudtränare kan också ge råd.

Vad händer vid en anmälan

Den som har blivit drabbad ska snarast ta upp det med sin närmaste chef eller ledare, om det av olika skäl inte är möjligt ska den drabbade kontakta annan person som personen har förtroende för. Den drabbade kan också alltid kontakta VSS styrelse direkt.

Den som blir informerad av en drabbad person ska omgående kontakta VSS styrelse efter godkännande av den drabbade. Styrelsen tar snarast (inom 2-3 dagar) ett beslut om en lämplig handlingsplan. I samband med anmälan ska det tydliggöras för den drabbade att hon/han inte behöver oro sig för ev. repressalier från ledare eller annan inom klubben. Alla åtgärder som görs ska göras i samråd med den drabbade.

De som har utfört de sexuella trakasserierna ska snarast kontaktas för att informeras om vad han/hon är anklagad för, personen ska vid det tillfället få chansen att ge sin version av det inträffade. Om det görs en bedömning att trakasserierna är av sådant slag att det bedöms som det räcker med en tydlig erinran så ska det göras inom 5-10 dagar. Erinran ska dokumenteras skriftligt.

Om trakasserierna är av allvarigare karaktär så skall det göras en polisanmälan snarast, inom 5-10 dagar.

Ledar/simmar relationer – beroendeställning.

Mer om sexuella trakasserier finns att läsa på:

Riksidrottsförbundet:

<http://www.rf.se/Nyheter/Nyheter2002/Nyheter-2002/RFantarplanmotsexuellatrakasserier/>

Diskrimineringsombudsmannen:

<http://www.do.se/sv/Press/Pressmeddelanden-och-aktuellt/2010/Sexuella-trakasserier-i-arbetslivet/>

20. POLICY MOT KRÄNKANDE BEHANDLING OCH MOBBNING

Kränkande behandling är när någon bryter mot allmänna moralbegrepp om hur människor bör bemötas. Det är återkommande och klandervärda eller negativt präglade handlingar som riktas mot personer på ett sådant sätt som kan leda till att dessa personer ställs utanför gemenskapen.

Mobbning är när en eller flera personer under en längre tid och upprepade gånger blir utsatta för trakasserier och/eller obehagliga handlingar från en eller flera andra personer

**Så fort man får höra talas om en misstänkt mobbning skall man agera omedelbart!
Vi måste alla engagera oss, ta mod till oss och skapa förändring.**

Målsättning:

- Väsby Simsällskap skall vara en förening där alla skall känna sig trygga och må bra och där kränkande behandling eller mobbning är oacceptabelt
- Konflikter skall lösas på bästa sätt för inblandande parter
- Alla skall bemöta sina medmänniskor på ett socialt accepterat sätt
- Alla skall beakta alla människors lika värde oberoende av ras, kön eller andra olikheter

Detta gör vi genom att:

- reagera på dåligt språk och beteende gentemot omgivningen och visa att vi konsekvent tar ställning mot detta
- verka för en bra kamratanda i föreningen
- vara goda förebilder i vårt sätt att möta barn och ungdomar

Syfte

Barn och vuxna ska veta och känna sig trygga med att kränkande behandling eller mobbning aldrig accepteras

Till den som blir utsatt för kränkande behandling

- Du skall aldrig acceptera att bli utsatt
- Vänd dig till din tränare eller annan person du har förtroende för
- Du har rätt att få stöd och att åtgärder vidtas

Budskap till den som är utsatt för mobbning

- Det är inte ditt fel. Det är de som mobbar som gör fel
- Du ska må bra och vara respekterad för den du är
- Du måste berätta om det. Prata med din tränare eller någon annan person du har förtroende för
- Du har rätt att få stöd och att åtgärder vidtas

21. TRAFIKPOLICY

Bakgrund

Idrottsutövning är oftast förenat med resor och transporter till och från träningar, tävlingar och läger. Väsby Simsällskap vill värna om sina medlemmar och har därför utarbetat denna trafikpolicy för våra ledare och aktiva. Med detta dokument vill vi reglera vårt resande och öka medvetenheten hos våra medlemmar om de faror och risker som finns i samband med resande. Vår förhoppning är att denna policy ska fungera som ett leddokument till att förbättra föreningens förhållande till trafiksäkerheten.

Som medlem och aktiv i vår förening ska man även på ett "riskmedvetet" sätt kunna ta sig till och från träningen. Väsby Simsällskap har utformat denna trafikpolicy, som förutom säkerhet även handlar om miljö och attityder.

VÄSBY SIMSÄLLSKAPS trafikpolicy

- Att Väsby Simsällskap endast anlitar auktoriserade buss eller biluthyrningsföretag.
- Att vid resor där privata bilar eller hyrfordon används ska samtliga i fordonet använda säkerhetsbälte och att antalet passagerare inte får överstiga det antal som framgår av registreringsbeviset.
- Att föraren självklart ska vara nykter och drogfri samt följa aktuella trafik- och hastighetsbestämmelser.
- Att en ledare som har varit på Väsby's aktivitet under en heldag inte är lämplig som förare om bilfärden hem överstiger 2 timmar. Om så är fallet skall föreningen tillse att en annan ledare (förälder) kör fordonet hem eller att fordonet har två möjliga förare.
- Att vid resor över 3 timmar bör reguljära trafikmedel anlitas.
- Att uppmana simföreningens medlemmar som cyklar till och från idrottsverksamhet att bära cykelhjälm.
- Att Väsby Simsällskap verkar för hållbart och miljöanpassat resande. Detta innebär bl.a. att vi vill verka för samåkning, gå eller cykla till och från träningen.
- Att föreningen i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare belyser vikten av vår trafikpolicy och att sprida innebörden.