

# Botkyrka Rönninge Simsällskap



## Riktlinjer tävlingar och träningsläger

*Dokumentet är beslutat av Botkyrka-Rönninge Simsällskaps styrelse 2024-06-04.*

### Klubbens förväntan på simmare och tränare

- Vi uppträder respektfullt mot ledare, simmare, föräldrar och funktionärer från BRSS och andra föreningar.
- Vid övernattning bor simmare och tränare på samma plats.
  - Om man vill ha eget hotellrum (på samma hotell) står man för kostnaden själv. Detta ska meddelas senast vid anmälan.
  - Tränare/ledare får eget rum
  - Killar och tjejer sover i olika rum
- Middagen vid övernattning sker gemensamt med gruppen. Om det är gemensam lunch avgörs från fall till fall.
- Alkohol och andra droger är inte tillåtet.
- Man håller de tider som tränare/ledare meddelar.

### Klubbens förväntan på simmare

- Att simmarna håller sig informerade om vilka tävlingar och läger som är planerade och i tid meddelar om man kan vara med eller inte.
- Om man blir sjuk eller får andra förhinder så har man ett samtal med tränarna och förklarar varför man inte kan vara med. Frånvaro ska meddelas senast 90 minuter före tävlingsstart.
- Om frånvaro inte meddelats i tid eller om man uteblir från sin start debiteras simmaren DNS-avgiften (Did Not Start-avgiften), normalt 300 kronor.
- Att simmaren bär klubbkläder vid tävlingar och läger.
- Om man använder badmössa vid tävling så ska det vara en BRSS-badmössa.

### Förväntan på tränarna

- I god tid innan sista anmälningsdag informera simmarna om tävlingen och ha dialog om vad simmarna ska anmälas till för grenar.
- Om hotellrum behöver bokas lång tid i förväg prata med simmarna om deras intresse av att delta på tävlingen och hur de tänker kring boende.
- Anmäla till tävlingen. Görs i Tempus anmälan. Saknas inloggning kontakta kansliet.
- Stämma av att alla simmare kan ta sig till tävlingen.
- Upplysa om samlingstid, tävlingstider, lunch, plats, vilka tränare som är på plats och hur man kontaktar tränarna.
- Stryka de simmare som meddelat frånvaro.
- Rapportera till kansliet eventuella DNS:er (Did Not Start).

## **Mästerskap**

Svenska Simförbundet arrangerar årligen mästerskap för ungdomar, juniorer och seniorer. Dessa tävlingar tillämpar kvaltider uppsatta av Svenska Simförbundet. Att kvalificera sig till dessa tävlingar och få representera BRSS är en ära.

Vid mästerskap ställs därför ett större krav på den aktive. Vid deltagande på ett nationellt mästerskap förväntar sig BRSS full satsning och förberedelse, fysiskt samt emotionellt. Man kommer vid dessa tillfällen att representera sin förening och i med detta tilldelas ett visst ansvar för utförandet och den individuella prestationen.

Inför och under mästerskap ställs förutom ovan nämnda riktlinjer för tävling också följande krav på aktuella simmare.

- Prestera utifrån sin absolut högsta förmåga.
- Komma väl förberedd och ha en bra träningsbakgrund.
- Ge sig själv bästa möjliga förutsättningar och lämna inget åt slumpen. Sömn, kost och vila är alla faktorer som skall skötas.
- De närmaste veckorna inpå mästerskap är det full närvaro (av överenskommen närvaro), mentalt och fysiskt, som gäller.
- Skulle man få förhinder skall tränare/ledare informeras med god framförhållning.
- Simmare och ledare skall under resa och mästerskap klä sig i BRSS-kläder för att profilera och visa en enhetlig bild av BRSS.

Ledare har rätt att stoppa start för en simmare med uppnådd kvaltid men som brister i mästerskapskriterierna.

Vid skada eller sjukdom ser naturligtvis situationen annorlunda ut och beslut fattas tillsammans med den aktiva om deltagande är möjligt.

BRSS står för kostnaderna för resa, mat och logi vid mästerskap.