

Botkyrka Rönninge Simsällskap



Riktlinjer träning

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

Värdegrund

Träningen i vår förening utgår ifrån vår värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Bredd och utveckling
- Föredöme och respekt

Tävlingsgrupper (A, B, C, D – gruppen)

- Närvaro minst 80 % av överenskommen tid med tränare.
- Hålla träningstiden, vid sen ankomst skyndar man sig ned i vattnet.
- Hör av sig inför de pass man inte kan komma på och meddelar varför. Gäller tränare och simmare.
- Samtlig utrustning ska vara med vid träning (platta, fenor, dolme, paddlar, vattenflaska, badmössa).
- Vid lån av klubbens utrustning ska utrustningen hanteras med omsorg och läggas tillbaka på avsedd plats.
- Simmaren följer passet som är planerat av tränaren, om inget annat är överenskommet med tränaren.
- Om en simmare har behov av rehab för en skada ska tränare och simmare ha en dialog och en plan för att simmaren skall komma tillbaka så fort som möjligt och utan risk att bli skadad igen.
- Om simmaren inte kan genomföra passet såsom det är tänkt, respektera andra simmare genom att inte vara i vägen och göra åtgärder för att kunna delta igen.
- Passen är utformade på det sättet att det finns "tänkta" toalettpauser i dem. Dessa tillfällen använder vi, inte mitt i serier eller fartmoment.
- Självständigt kunna träna rörlighetsträning enligt planering (främst A & B gruppen).
- Målsättning är att delta på BRSS interna tävlingar så som Examensim och Luciasim.
- Målsättning är att delta på tävlingar enligt upprättad tävlingsplanering (A, B-gruppen).
- Målsättning är att delta på minst en extern knattetävling per termin (C, D-gruppen).
- För tävling ska tränare och simmare ha en överenskommelse vilka grenar som skall simmas.
- Deltagande på tävling och läger i överenskommelse mellan tränare och simmaren baserat på närvaro, och om simmare har individuella- eller rehab pass.

Teknikgrupper (Crawl- & Medley)

- Närvaro minst 60 % av överenskommen tid med tränare.
- Hålla träningstiden, vid sen ankomst skyndar man sig ned i vattnet.
- Hör av sig inför de pass man inte kan komma på och meddelar varför. Gäller både tränare och vårdnadshavare/simmare.

- Samtlig utrustning ska vara med vid träning. Simmaren förväntas själv ha vattenflaska, simglasögon och badmössa. Platta, fenor, dolme, paddlar kan lånas av klubben.
- Vid lån av klubbens utrustning ska utrustningen hanteras med omsorg samt hämtas och läggas tillbaka på avsedd plats.
- Simmaren följer passet som är planerat av tränaren, om inget annat är överenskommet med tränaren.
- Om en simmare har behov av rehab eller anpassad träning efter skada ska simmare och förälder/vårdnadshavare ta en dialog med tränaren.
- Om simmaren inte kan genomföra passet såsom det är tänkt, prata med tränaren innan passet startar, respektera andra simmare genom att inte vara i vägen och göra åtgärder för att kunna delta igen.
- Gå på toaletten innan träningen.
- Målsättning är att delta på BRSS interna tävlingar så som Examensim och Luciasim.
- Deltagande på externa tävlingar om intresse finns hos simmarna.

Fisken, Pingvinen, Plask & Lek – Förhållningssätt

- Meddela inför de pass simmaren inte kan delta på.
- Håll träningstiden, vid sen ankomst skyndar sig simmaren ner i vattnet.
- Gå på toaletten innan träningen. Behöver simmaren gå på toaletten under träningen är medföljande vuxen ansvarig.
- Simmarna får inte vara i vattnet innan eller efter sin egen träningstid.
- Om simmaren stör träningen har tränarna rätt att skicka upp simmaren ur vattnet.
- De simmare som kan simma 25 meter är välkomna att vara med på BRSS interna tävlingar så som Examensim och Luciasim.
- Medföljande vuxna ska vara tillgängliga i simhallen under träningen, men inte i direkt anslutning till bassängen. Det innebär att de medföljande i första hand sitter på läktaren eller längs med långsidan på stora bassängen eller i caféet.
- Frågor till tränarna tas innan eller efter träningen.

Förflyttning mellan grupperna

För att bli aktuell för att flytta upp en nivå, ska man ha klarat av sina mål i nuvarande grupp. Andra faktorer som påverkar förflyttningar mellan grupperna och som ska diskuteras mellan simmare, förälder/vårdnadshavare och tränare är

- Ålder
- Mognad
- Kompisar / "träningspartner" i gruppen
- Motivation.

Beslut om förflyttningar tas vid Tränarmöten.