



Kostpolicy

Luleå simsällskap förordar en varierad och näringsrik kost anpassad för aktivt idrottande ungdomar. Som inspiration erbjuder vi samtliga simmare i T3 och uppåt årligen en kostföreläsning. För vidare inspiration rekommenderas riksidsrottsförbundets kostpolicy: <https://docplayer.se/3132279-Policy-riksidrottsforbundets-kostpolicy.html>

Strategisk plan för idrottsrörelsen

Riksidsrottsförbundet har utvecklat en ny strategisk plan för åren 2022–2025:

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf>

Sammanfattningsvis förordas bredd, undvikande av för tidig specialisering och för tidig tävlingsfokus samt en ambition att uppmuntra ungdomar i övre tonåren till ett fortsatt aktivt liv inom idrottsrörelsen. Målsättningen är ett ökat engagemang inom alla åldersgrupper kombinerat med större internationella framgångar. För Luleå simsällskap betyder detta att vi erbjuder verksamhet som syftar till att:

- Träna för att lära (simskolor, Crawlkurser)
- Träna för att träna (Crawl/medleygrupper, Masters)
- Träna för att tävla (T1, T2, T3)
- Träna för att vinna (A-gruppen)