



Viktig information till tävlingsgrupper i konstsims

Läs det här dokumentet inför varje ny termin du/ditt barn går på konstsims hos oss.

Saknar du svar på frågor går det jättebra att mejla oss: konstsims@jarfallasim.org.

Behandling av personuppgifter

För att föreningen ska kunna bedriva verksamheten utifrån krav inom idrottsrörelsen behandlas personuppgifter nödvändiga för olika ändamål kopplade till verksamheten på ett säkert sätt i enlighet med vår Integritetspolicy och GDPR. [Läs mer här](#).

Samtycke till publicering av bild och film

När en ny medlemsprofil skapas kan du markera om barnet ska tillåtas vara med på foto eller inte. Kryssar du i knappen "Jag tillåter inte foto" när medlemsprofil skapas kommer barnet inte att finnas med på bild och film via Järfälla Simsällskap. Har du redan en medlemsprofil Befintliga medlemmar mejlar konstsims@jarfallasim.org för att knappen "Jag tillåter inte foto" ska kryssas i.

JS Konstsims Verksamhetstrappa

I vår Verksamhetstrappa för konstsimssektionen specificerar vi gemensamma riktlinjer vad gäller träningsnärvaro i olika nivåer, vilka musikprogram som erbjuds i olika nivåer och vilka typer av aktiviteter/support som är aktuella i olika nivåer. Verksamhetstrappan beskriver även åldrar och träningsmängd inom olika nivåer samt olika typer av slutmål i respektive nivå. [Läs mer här](#).

När vi sätter ihop lag, par och solon tittar vi till stor del på attityd, kämparglöd, närvaro och tävlingsresultat i figurer samt hur väl den aktive klarar av det/de musikprogram han/hon redan simmar. Program sätts vanligtvis ihop utifrån ålder och nivå – baserat på Verksamhetstrappan.

Praktisk information

- Tydlig kommunikation förväntas i god tid från den aktive *eller* vårdnadshavare vid frånvaro från en träning. **Tränare ska vara informerade senast kl. 12.00 ifall sjukdom inträffar.** Annars ska alltid annan frånvaro dokumenteras till tränarens medvetande tidigare.
- Ansvaret för beställning av tävlingsbadkläder för par/solo görs av respektive aktiv. Tävlingsbadkläder för **lag** lånas ut av Järfälla Simsällskap inför varje tävlingssäsong. Det är viktigt att ta hand om JS badkläder väl, då dessa utlånas av klubben. Läs mer i filen: *Lån av tävlingsbadkläder*.
- Alla aktiva får ett **personbundet passerkort** för att ta sig in i badet. Vid borttappat passerkort ska nytt passerkort köpas i Medleys reception. Ange namn/personnr. och att den aktive tränar konstsims i Järfälla Simsällskap. **Du får inte gå in i badet på annat kort än ditt eget!**



Regler och riktlinjer:

- Den aktive **drillar kontinuerligt sitt/sina musikprogram** hemma för att kunna sina positioner och takter vid träning. Den aktive kan även sina **figurer och/eller tekniska moment**.
- Aktiva och tränare **behandlar varandra med respekt** för att alltid sprida en positiv atmosfär runt varandra och till träning.
- I konstsimm simmar och tävlar vi nära varandra. Det är därför lätt att råka sparka till någon. **Visa hänsyn** till lagkamrater och be om ursäkt ifall du råkar göra någon illa.
- Vi pratar **aldrig skitsnack eller sprider rykten** om en lagkamrat, tränare eller andra klubbar (tillägg). Vi vill förknippa klubben med laganda, gläde och kamratskap!
- Starta **inte konton eller grupper/chat**ter på sociala medier som **exkluderar** lagkamrater. Vi vill att alla i laget känner sig inkluderade.
- Starta **inte konton på sociala medier som profilerar sig som konstsimssektionen i Järfälla Simsällskap**. Material från vår sektion publiceras enbart på våra officiella konton. Det går självklart bra att publicera bilder och videos från träningar och tävlingar på sina privata konton.
- Behåll **fokus på lagkamrater och tränare** under tävling. Detta gör träningen och tävlingsförberedelserna lättare och samtliga i truppen bibehåller bättre fokus.
- **Visa respekt** till domare, tekniska kontrollanter, tävlingsledare och övriga klubbar. Peppa, heja och önska gärna konkurrenterna lycka till. Snacka inte skitsnack om andra klubbar.
- **Håll dina tillhörigheter städade och släng ditt skräp efter dig**. Det är trångt på tävlingar så vi måste hjälpas åt att hålla Järfällas ytor rena och fräscha samt representera klubben på bästa sätt.
- Meddela i god tid ifall den aktive inte kan delta på en tävling under året.

Packlista till träningen:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Vattenflaska (VIKTIGT) | • Gummiband (Nivå 4.2 och uppåt) |
| • Uppvärmningskläder | • Vikter (Nivå 4.2 och uppåt) |
| • Baddräkt/badbyxa | • Aquataks (<i>för de som fått</i>) |
| • Badmössa | • Mellanmål att äta direkt efter eller under träningspasset (VIKTIGT) |
| • Hårsnodd | • Små gummiband till fötter (<i>frivilligt</i>) |
| • Simglasögon | • Gummiband som kan fästas runt knän (<i>frivilligt</i>) |
| • Näsklämmor | • Liten handduk att glida med vid övningar (<i>frivilligt</i>) |
| • Schampo, balsam, tvål | |
| • Hänglås | |
| • Handduk | |
| • Yogamatta | |



Terminskostnader:

- **Träningsavgift:** Betalas 1 ggr/termin.
- **Medlemsavgift:** 300 SEK. Betalas 1 ggr/år (VT) för medlemskap i Järfälla Simsällskap.
- **Administrationsavgift:** 19–49 SEK per faktura.
- **Licensavgift:** Betalas 1 ggr/år (VT) för att kunna tävla.
 - 12 år och under: 150 SEK
 - 13–16 år: 225 SEK
 - 17 år och äldre: 300 SEK

Tävlingskostnader:

- **Mat:** Egen mat medtages/köpes vid tävling utan övernattning. Mat betalas av den aktive vid tävling med övernattning, JS bokar matkuponger om möjligt.
- **Resor:** Transport vid tävling koordineras via SportAdmins app (via "Samåkning") och bekostas själv. I mån av budget betalas resan av JS. Vi uppmanar alltid till samåkning.
- **Boende:** Boende vid tävling och mästerskap utanför Stockholm bokas av JS. Det betalas av klubben i mån av budget.
- **Läger:** JS erbjuder antingen varje familj att betala kostnaden för ev. läger eller delta på gemensamma försäljningar för att samla in pengar. Delar eller hela lägerkostnaden kan betalas av JS i mån av budget.
- **JS profilkläder:** Tävländande aktiva ska under tävlingar, prisutdelningar och invigningar representera Järfälla Simsällskap och därmed se enhetliga ut. Därför ska alla tävländande aktiva äga kläder från JS shopen som betalas av den aktiva.
 - **Obligatoriskt:** t-shirt, tights (långa), badmössa.
 - [Till Webbshop.](#)

Tips! Gå gärna med i JS köp/sälj/skänk grupp på Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/187868097725710/>

Välkommen till Järfälla Simsällskap!

Sandra Allerrud

Verksamhetsansvarig konstsims

Järfälla Simsällskap