

Bromma SimSällskap

Verksamhetsbeskrivning och

Målplan



Innehåll

1. Inledning
2. Verksamhetsöversikt
3. Verksamhetsansvariga
4. Övergripande mål Bromma SS
 - 4.1. Simskola
 - 4.1.1. NIVÅ 2
 - 4.1.2. NIVÅ 3
 - 4.1.3. NIVÅ 4
 - 4.2. Teknik grupper
 - 4.2.1. TEKNIK BLÅ
 - 4.2.2. TEKNIK C
 - 4.2.3. TEKNIK B
 - 4.2.4. TEKNIK A
 - 4.3. Medley
 - 4.3.1. Medley B
 - 4.3.2. Medley A
 - 4.4. Master / Triathlon
5. Tränare
6. Årligt mål

1. Inledning

Detta skall ses som en verksamhetsbeskrivning och målplan för BrommaSS som ligger till grund för verksamheten de kommande åren. Dokumentet ses över och uppdateras årligen och är grunden för föreningens verksamhet. Dokumentet är både informativt för medlemmar och ledande för de ideellt arbetande medlemmarna.

Som tidigare nämnts bör detta dokument ses som en vägledning för verksamheten och utvecklas tillsammans med föreningen. Då det är i föreningens bästa intresse kan avvikelser från detta dokument förekomma. Avsikten är att det ska skapa en ryggrad i föreningen och vara ett rättesnöre för styrelse och tränar arbete, samt vara ett stöd i utvärderingen av verksamheten och dess vidare utveckling.

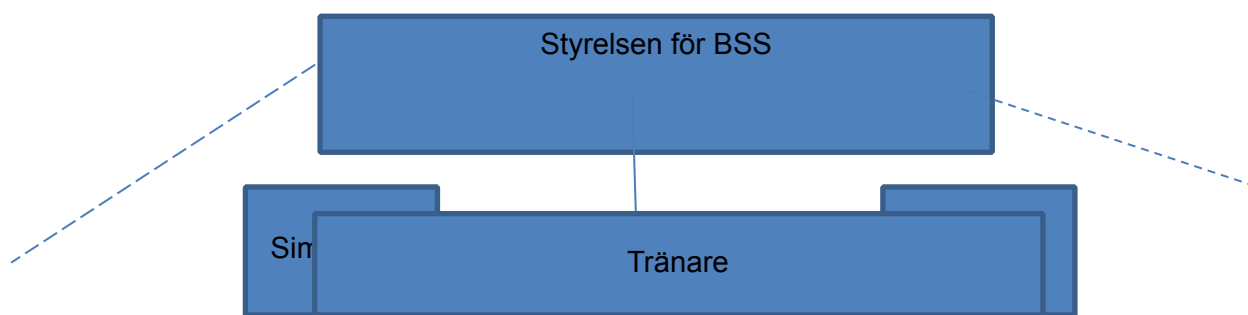
Föreningen vilar på tre grunder - styrelse arbete, tränare och simmande medlemmar. I förstahand är detta dokument avsett att leda de två första för att erbjuda bästa möjliga träning för våra simmande medlemmar.

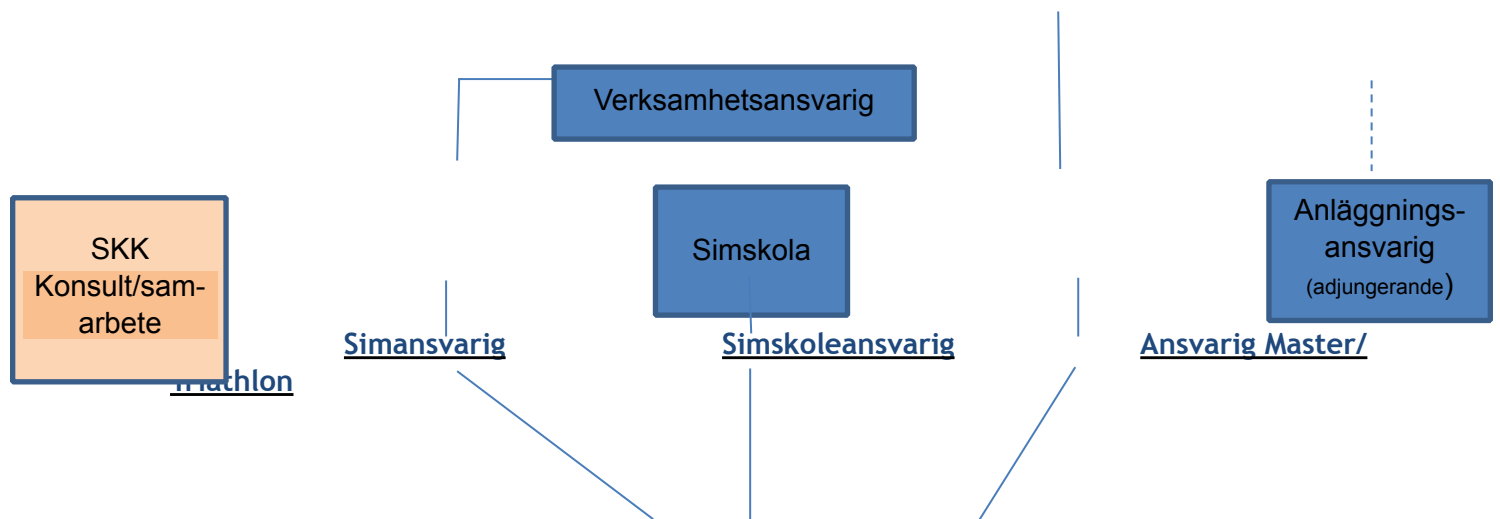
Bromma SS tackar alla medlemmar som stöttat och hjälpt till i framtagandet av detta dokument.

Mvh,
Erika Sesemann

B - Bemötande
S - Social
S - Simning

2. Verksamhetsöversikt för Bromma Simsällskap





BSS värdegrund

BSS är en ideell förening och den ”sociala simklubben” som erbjuder medlemmarna att inom ramen för föreningens gemenskap på ett lustfyllt sätt värna om och bemästra simteknikens alla delar samtidigt som god fysik upprätthålls. Utmaning erbjuds på individuell nivå. BSS står för lekfullhet, välmående, kamratanda och gott uppförande.

BSS styrning

BSS leds av en ideell styrelse som ger riktlinjer för och granskar verksamheten.

BSS operativa verksamhet

BSS erbjuder verksamhet inom tre sektioner i tre nivåer; simskola, simträning (barn & ungdomar) samt master/triathlon. Varje sektion leds operativt av verksamhetsansvarig med stöd från ansvariga inom de olika sektionerna; simansvarig, simskoleansvarig samt ansvarig master/medley. Samtliga är ideella.

BSS tränare är ideellt engagerade ungdomar och egna medlemmar i föreningen. Tränaren utför sina träningsuppgifter i enlighet med BSS värderingar och i enlighet med ansvariges direktiv.

Styrelse roller

Ordförande

Vice ordförande
Sekreterare
Kassör
Webb/bild ansvarig
Suppleant 1
Suppleant 2

Operativa roller (roll beskrivning går att finna i punkt 3)

Verksamhetsansvarig Simskola
Verksamhetsansvarig Simträning (barn & ungdomar)
Verksamhetsansvarig Master/Triathlon

Tränare (rollbeskrivning går att finna i punkt 4)

Adjungerande roller

Anläggningsansvarig - representerar BSS intressen i aktuella anläggningsfrågor.

3. Verksamhetsansvarig (V.A.) – rollbeskrivning

Varje ansvarig råder över en av BSS tre grenar: simskola, simträning (barn & ungdomar) & master/triathlon.

En simansvarig är:

- Kontaktperson för medlemmar i avdelningen
- Den som sköter nödvändig administration kring verksamheten - medlemsregister, närvaro etc.
- Informerar medlemmar om terminsplanering, inbetalning, extra aktiviteter (läger, tävling etc.)
- I kontakt med styrelsen
- I kontakt med tränare - stöttar/sköter planering av bemanning

- Vid behov inköpare av material för verksamheten. Detta sker i samråd med kassör.
- I dialog med varandra & aktuella tränare gällande förflyttningar av medlemmar mellan avdelningar, men även flytt mellan interna grupper i avdelningarna.
- Skicka in närvarorapport till Kassör för bidragssökande.
- Skicka in medlemsregister till Kassör för betalnings registrering.

Specifika uppgifter för V.A. Master /Triathlon.

- Specifikt för V.A. master - kontaktperson för Svenska Triathlonförbundet
- Specifikt för V.A. master - sköter
- Aktiv i Sociala medier med inspiration och information
- Informatör/organisatör för triathlon tävlings medverkan
- Planera söndags träffen på Sorbon sista söndagen i månaden.

Specifika uppgifter för V.A. Simträning (barn & ungdomar)

- för Svenska Simförbundet & Stockholms Simförbund. Samt ansvarig för BSS info box
- aktiv i sociala medier (Facebook) med info och inspiration till medlemmar.
- admin för Facebook gruppen "Tränarna"
- hålla terminsmöten med tränare (ej master) för planering och diskussion
- utveckla/ta in förslag till förbättringar om Trygghetsplanen
- ansvarig för sjuklåda i buren
- ansvarig för tränar profilering - tröjor, nycklar etc.
- stötta i läger planering
- stötta i planering av avslutningar
- stötta i planering av tränarträffar

4. Övergripande mål för BrommaSimSällskap

Bromma SimSällskap bedriver ideell verksamhet för barn och ungdommar, samt vuxen simning & triathlon träning.

Sociala mål

- God kamratanda och gruppsammanhållning.
 - Lära simmaren artighet och gott uppförande.
 - Lära simmaren att passa tider, meddela frånvaro och förstå ordningsreglerna i simhallen
- t ex dusch före träning, ej springa i simhallen, samlas vid angiven plats, lyssna när tränaren pratar etc.

Arbetssätt

Simmaren skall ges en allsidig träning med teknik och lek i förgrunden. Årligen hålls en livräddningsvecka där tränare går igenom badvet och enkelt HLR med simmare. Nivån för livräddningskunskaper anpassas efter gruppen. Riktmärke är att i Medley gruppen går man igenom livräddningspunkterna i märket Guld Magistern.

4.1 Simskolan

Bromma SimSällskap bedriver simskola med crawl som grundläggande simsätt. Beslutet grundas i barns grundläggande fysiska och motoriska förutsättningar. Crawl är ett motoriskt enkelt simsätt, och det tillåter och uppmuntrar barn att simma med huvudet i vattnet, vare sig det är på rygg eller mage.

BrommaSS har för närvarande ingen inledande nivå för plask och lek och utvecklande av vattenvana därför är minimum åldern 5 år.

Simskolan startar på nivå 2 och fortsätter upp till 4. Simskolan bedrivs i huvudsak i lillabassängen, för Nivå 4 används storabassängen efter behov.

Simträningens innehåll

- a) Uppvärmning/upprop c:a 15%
- b) Teknikövningar (resp. simsätt) ca. 50%
- c) Lek ca. 35%

Förflyttning

Mellan avdelningar sker förflyttningar vid termins start, senast femte veckan på terminen. Alt i samband med sista träningen på en termin. Förflyttning inom en avdelning görs fritt genom tränares beslut.

Provsimning (extern rekrytering - anmälan från hemsidan, syskon anmälan)

Nya medlemmar erbjuds en provsimning där de deltar i en troligen passande grupps träningspass. De får under detta pass extra stöd från tränare. Efter avslutad träning ger tränare rekommendation om gruppplacering och den som provsimmat meddelas om plats kan erbjudas eller ej. Nya simmare tas inte in efter femte veckan på terminen.

4.1.1 NIVÅ 2

Rekrytering och förkunskaper

Simmaren ska behärska målen för Baddaren blå - Doppa hela huvudet, hoppa från kant ner i vattnet, bubbla och glida/flyta i magläge.

MÅL

Att kunna sparka crawl i rygg och mag läge, minst 5m
Ha kunskap om grunderna för sammansatt crawl och ryggsim.
Enkel introduktion till fjärilskickar.
Märkestagning enligt separat dokument.

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 3 tränare
- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 i samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

4.1.2. NIVÅ 3

Rekrytering och förkunskaper

Att kunna sparka crawl i rygg och mag läge, minst 5m
Ha kunskap om grunderna för sammansatt crawl och ryggsim.
Enkel introduktion till fjärilskickar.
Märkestagning enligt separat dokument.

MÅL

Att kunna simma sammansatt crawl och ryggsim 10.
Kunna simma korta distanser fjärilskickar underytan och vid ytan.
Märkestagning enligt separat dokument.

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 3 tränare
- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 i samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

4.1.3 NIVÅ 4

Rekrytering och förkunskaper

Att kunna simma sammansatt crawl och ryggsim 10.

Kunna simma korta distanser fjärilskickar underytan och vid ytan.

Märkestagning enligt separat dokument.

MÅL

Behärska crawl & ryggcrawl 25m.

Kunna dyka från kant, göra kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten.

Viss introduktion till bröstsim efter möjlighet.

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 3 tränare
- 1 lektionspass i veckan minst 30min.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Nivå 3 i samråd med verksamhetsansvarig. Flytt sker främst i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 1-2 terminer

2. Teknik grupper

BrommaSS teknik grupper är för simkunniga som vill utveckla sin tekniska kunskaper och lära sig alla fyra simsätt samt tävlings starter och vändningar. Grupperna är skapade i nivåer där Teknik C är första steget och Teknik A är sista steget. I de olika stegen läggs nya moment till och slutmålet är att alla som går igenom alla teknik grupperna ska kunna simma alla fyra simsätt, samt distansen 100m Medley. De ska ha god simvana och förståelse för simträning och en viss förståelse för simtävling.

Simträningens innehåll

- a) Uppvärmning/upprop c:a 10%
- b) Teknikövningar (resp. simsätt) inklusive provtagning för crawlmarknätet samt eventuell tidtagning 60%.
- c) Start-vändning teknik 15%
- d) Lek 15%

Förflyttning

Mellan avdelningar sker förflyttningar vid termins start, senast femte veckan på terminen. Äl i samband med sista träningen på en termin.

Förflyttning inom en avdelning görs fritt genom tränares gemensamma beslut.

Provsimning (extern rekrytering)

Nya medlemmar erbjuds en provsimning där de deltar i en troligen passande grupps träningspass. De får under detta pass extra stöd från tränare. Efter avslutad träning ger tränare rekommendation om gruppplacering och den som provsimmat meddelas om plats kan erbjudas eller ej. Nya simmare tas inte in efter femte veckan på terminen.

2.1. TEKNIK BLÅ

Bromma SS Blå grupp är för simkunniga som inte simmar crawl eller tränat i simklubb tidigare. Gruppen har inga restriktioner eller hinder för ålder.

Gruppen ger intresserade möjlighet att få en gedigen insikt i simträning och vad sporten innebär i form av träning. Målet med grupperna är att simmare skall endast stanna i blå grupp 1-2 terminer för att sedan kunna flytta till en Teknik grupp därför har gruppen identisk terminsplan varje termin för att optimera simmarens möjlighet till snabb utveckling.

Rekrytering och förkunskaper

Simmare som söker till blå grupp ska vara simkunniga, simma 200m på djupt vatten varv 50m i ryggläge.

De ska känna sig trygga på djupt vatten och kunna hoppa från kant ned i djupt vatten.

Simträningens innehåll

- a) Uppvärmning/upprop c:a 10%
- b) Teknikövningar (resp. simsätt) inklusive provtagning för crawlmarknätet samt eventuell tidtagning 60%.
- c) Start-vändning teknik 15%
- d) Lek 15%

Terminsplan

Unikt för Blå grupp är att den har samma terminsplanering. Detta för att öka chanserna att simmare uppnår målen inom rekommenderad tid för gruppen.

Tränare testar simmare vid olika tillfällen med moment från nästa steg för att bedöma när ett steg är avklarad. Då steg 3 i målplanen är avklarad börjar tränare tillsammans med simmare planera för placering i Teknik grupp till nästkommande termin. Målen är utformade för att vara öppna så att simmaren som är redo för Teknik kan ha uppnått olika nivåer av teknisk precision och därför ha möjlighet att byta till den Teknik grupp som passar bäst för simmaren.

Steg 1: Grunderna

- Streamline
- Crawlbenspark
- Andas vid armtag (simma med blicken i vattnet - ej komplett sammansatt simning)
- Förenklade vändningar
- Dyka

Steg 2: Simsätt

- Crawl
- Ryggcrawl
- Bröstsims
- Teknik övningar

Steg 3: Ork och Fart

- Bygga upp ork och fart i vattnet
- Lära ut hur träningspass ser ut/kommuniceras till simmare. Vila, distanser, vändningar och fartanpassning

MÅL

- Crawl minst 50m inklusive tillhörande start och vändning
- Rygg crawl minst 50m inklusive tillhörande start och vändning
- Bröstsims minst 50m inklusive tillhörande start och vändning.
- Insikt i hur ett träningspass ser ut
- Förståelse för vila och fart i träningspass
- Streamline minst 5m

Förflyttning

Mellan avdelningar sker förflyttningar vid termins start, senast femte veckan på terminen. Alt i samband med sista träningen på en termin.

Förflyttning inom en avdelning görs fritt genom tränares gemensamma beslut.

Provsimning (extern rekrytering)

Alla nya medlemmar som söker till Bromma Simsällskap som inte kommer från en annan simklubb placeras i Blå grupp. Första träningen blir en provsimning för att se om någon redan besitter kunskaper för att flyttas direkt till en av Teknik grupperna.

2.2. Teknik C

Rekrytering och förkunskaper

Behärska crawl & ryggcrawl 25m. Kunna dyka från kant, göra kullerbytta i vattnet och vara trygg att simma på djupt vatten. Att kunna bröstsims är meriterande

MÅL

- Utveckla deltagarnas teknik i crawl och rygg, samt klara 50m av dessa simsätt.
- Samt behärska bröstsims.
- Lära sig förenklad startdyk och utföra förenklade vändningar.
- ha kunskap om streamline och fjärilskickar – inga krav på utförande.
- kunna grunderna i livräddning som är anpassad efter ålder och kunskap

Grupp storlek & Tränings längd

- max 14 simmare, min 2 tränare
- 1 träningspass i veckan ca 1000m.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik B i samråd med tränare för TB. Flytt sker i samband med termins avslut/start.

Rekommenderad tid i grupp: 2-3 terminer

4.2.2 TEKNIK B

Rekrytering och förkunskaper

Kunna simma 50m Rygg, Crawl och bröstsims. Kunna dyka från pall och utföra förenklade vändningar. Kunskaper i fjärilskickar är meriterande.

MÅL

- Goda teknik i crawl och ryggsims samt grundläggande teknik i bröstsims.
- Jobba upp träningsvana för att orka simma längre sträckor.
- Simmarna kan här börja delta på Utmanartävlingar i klubben på rygg och crawl (Vilande under tiden i Nälsta).
- Simmarna ska behärska simsätten.
- Att simma bröstsims på Utmanartävlingar kräver rena bentag.
- Att kunna grunderna i livräddning som är anpassad efter ålder och kunskap

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 2 tränare
- 1 träningspass i veckan ca 1000-1500m

Tävlingsdeltagande:

Tekniksimmaren deltar på Utmanaren 4 ggr/år, efter egen vilja och möjlighet.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Teknik A i samråd med tränare för TA. Flytt sker i samband med terminsavslut./start.

Rekommenderad tid i grupp: 3-4 terminer

4.2.3 TEKNIK A

Förkunskaper och rekrytering

Simmaren skall kunna Crawl, ryggcrawl & bröstsim 100m. Samt vändningar och fjärilskickar. Veta vad Medley är. Förstå tvälingssimning för simsätten (25m).

Rekrytering till Teknik A görs i första hand från Teknikgrupperna (TB, TC).

MÅL

- att lära sig en god teknik i 4 simsätt.
- att prova samtliga moment i medley med de fyra simsätten samt vändningar.
- att ha grundläggande kunskaper i hur en tävling går till.
- att delta på Utmanartävlingar och klara märkestider för 50m sträckor. (vilande under tiden i Nälsta)
- att kunna ta större eget ansvar för prestation under träning.
- att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Grupp storlek & Tränings längd

- max 16 simmare, min 2 tränare
- 2 träningspass i veckan 1500m-2500m

Tävlingsdeltagande:

Tekniksimmaren deltar på Utmanaren 4 ggr/år, efter egen vilja och möjlighet.

Uppflyttningar:

En simmare som klarar alla mål för nivån diskuteras om uppflyttning till Medley.

Om en simmare visare intresse för att tävla vidare (ej Utmanaren) kontaktar tränare SKK för möjlighet till samarbete/flytt. Dessa simmare måste vara berädda på träning 2-4 ggt i veckan, ha alla tider i utmanaren uppnådda, och bör sätta sig in i mål och riktlinjer för D-gruppen i SKK.

Rekomenderad tid i gruppen: 3-4 Terminer

3. MEDLEY

Träningsgrupperna Medley är en ungdomsgrupper som är för simmare som behärskar alla simsätt och dess starter och vändningar. Träningen bedrivs i likhet med tävlingsgrupper, alltså finslipas teknik och hastighet på en individ nivå, men träningens utförande är för grupp. Simmarna utvecklas till att bli självständiga simmare och får verktyg för att lära sig planera och ansvara för sin egen träning. Simmare som har blivit äldre erbjuds att bli assistenter för att ge dem erfarenhet inom ledarskap och uppmuntra till att utbilda sig till tränare. I BrommaSS finns det ingen grupp över Medley A för ungdommar, vid 19 års ålder så erbjuds man att få plats i BrommaSS Master/Triathlon.

Rekrytering och förkunskaper

Deltagarna ska ha goda kunskaper i de fyra simsätten inklusive starter och vändningar, samt en viss förståelse för hur simpass är uppbyggda. Simmare kommer i förstahand från Teknik A och från andra simklubbar där man tränat i likvärdiga grupper.

Mål

- Att behålla medlemmar i klubben/ta hand om nuvarande medlemmar.
- Att ge information och möjlighet att prova på andra vattensporter (tex. Vattenpolo, triathlon)
- Att vidareutvecklas i alla simsätt inklusive vändningar och starter.
- Att skapa intresse för ledar- och tränarskap
- Att skapa intresse för goda motionsvanor
- Att ge deltagarna verktyg att kunna genomföra simträning på eget initiativ
- Att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Simmarna erbjuds att delta i Utmanaren. (Vilande under tiden i Nälsta)

3.1. MEDLEY B

Rekrytering och förkunskaper

Deltagarna ska ha goda kunskaper i de fyra simsätten inklusive starter och vändningar, samt en viss förståelse för hur simpass är uppbyggda. Inga speciella krav på hur mycket/långt simmaren kan/orkar simma på ett träningspass. Simmare kommer i förstahand från Medley B och från andra simklubbar där man tränat i likvärdiga grupper.

Mål

- Att behålla medlemmar i klubben/ta hand om nuvarande medlemmar.
- Att ge information och möjlighet att prova på andra vattensporter (tex. Vattenpolo, triathlon)
- Att vidareutvecklas i alla simsätt inklusive vändningar och starter.
- Att skapa intresse för goda motionsvanor

- Att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Simmarna erbjuds att delta i Utmanaren. (Vilande under tiden i Nälsta)

Grupp storlek & Tränings längd

- Max 15 simmare, min 2-3 tränare/grupp
- Två till tre träningspass i veckan om minst 1 timme/pass. Passen bör omfatta 2000-2500 meter simning/pass.

3.2. MEDLEY A

Rekrytering och förkunskaper

Deltagarna ska ha goda kunskaper i de fyra simsätten inklusive starter och vändningar, samt en viss förståelse för hur simpass är uppbyggda. Simmaren ska klara av att simma träningspass med sådan fart att man kan simma över 2000m per timme på ett pass med varierat innehåll.

Simmare kommer i förstahand från Teknik A och från andra simklubbar där man tränat i likvärdiga grupper.

Mål

- Att behålla medlemmar i klubben/ta hand om nuvarande medlemmar.
- Att ge information och möjlighet att prova på andra vattensporter (tex. Vattenpolo, triathlon)
- Att vidareutvecklas i alla simsätt inklusive vändningar och starter.
- Att skapa intresse för ledar- och tränarskap
- Att skapa intresse för goda motionsvanor
- Att ge deltagarna verktyg att kunna genomföra simträning på eget initiativ
- Att kunna livräddnings moment som är anpassad efter ålder och kunskap

Simmarna erbjuds att delta i Utmanaren. (Vilande medan vi är i Nälsta)

Grupp storlek & Tränings längd

- Max 15 simmare, min 2-3 tränare/grupp
- Två till tre träningspass i veckan om minst 1 timme/pass. Passen bör omfatta 2500-3000 meter simning/pass

4. Master & Triathlon

Master & Triathlon gruppen erbjuder strukturerad simträning för vuxna. Gruppen är indelad i två grenar 1) Triathlon, med fokus på crawl, 2) Master med medley fokus. Simmare är välkomna att delta i båda formerna av träning.

Rekrytering och förkunskaper

Nya medlemmar behöver ha en grundförståelse och kunskap för simning, gärna från tidigare simmat i klubb eller triathlon träning. Triathlon träningen är riktad mot de som vill utveckla sin crawl teknik, styrka/kondition och öppet-vatten-simning - förkunskaper i crawl är ett måste. Medley träningarna fokuserar på att förbättra teknik/styrka/kondition i alla fyra simsätt, samt dess vändningar och starter. Det krävs alltså därför grundläggande kunskaper i tre av simsätten, rygg, bröst och crawl. Fjärilskunskaper är meriterande, men inte ett krav.

Mål

Triathlon

- Förbättra crawl teknik
- Utveckla sin uthållighet (i simning)
- Förbättra öppet-vatten-simning; ta ut riktning och avdrift.
- Delta i öppet-vatten simning och triathlon events (frivilligt, men uppmuntrat)

Master

- Att förbättra teknik i alla fyra simsätt
- Att prova samtliga moment i Medley simning, inklusive vändningar för Medley sträckor och längre en-simsätts sträckor.

Grupp storlek & Tränings längd

Triathlon

- max 24 simmare, min 1 som skriver pass och ansvarar för nycklar till simhallen
- 1 träningspass i veckan 2500m-3000m

Master/Medley

- max 12 simmare, min 1 tränare
- 1 träningspass i veckan 2000m-3000m

5.Tränare

En tränare i BrommaSimSällskap arbetar 100% ideellt och åtar sig ansvaret för en eller flera grupper en termin åt gången. BrommaSS tränare har som utgångspunkt att träning är roligt. BrommaSS tränare leder social och utmanande träning där vi försöker uppmuntra till att träna simning livet ut. Tränarna arbetar utifrån BrommaSS grundtanke om icke elitsatsande klubb, med möjlighet att samarbeta med andra klubbar för tävlingsintresserade medlemmar. Tränare bedriver träningspass i "tävlingsanda" där alla simsätt, starter och vänder lärs ut

Tränarens ansvar

- Arbeta för att mål och riktlinjer fullföljs.
- Känna till och agera efter trygghetsplan
- Närvara vid Tränarmöten. Vid utebliven närvaro meddelas tränare om beslut fattade och har möjlighet att komma med feedback.
- Göra terminsplanering och passplanering för gruppen.
- Delta vid uppvisningar och Utmanaren där "egna" simmare är med.
- Visa en positiv attityd till alla simmare vid träning och uppvisning.
- Vara pålitlig, samt passa tider och i samarbete med kollegor se till att tränare finns på plats.
- Föra noggrann närvaro på deltagarna.
- Besluta om märken skall tas.
- Ansvara för att utrustning som använts läggs tillbaka efter avslutad lektion.
- Följa upp vilka simmare som tänker fortsätta efter sommar/ vinteruppehållet, meddela vidare till simansvarig.
- Stötta i information till simmare som kommer från Simansvarig & Styrelsen.
- Bevaka simmare i grupp och individuellt. Se helhet och individ vid varje träning
- Bevaka och främja överflyttningar till (TB, TA) tillsammans med Chefstränaren och TA/B-tränarna.
- Att ta ansvar för sin egen utveckling som tränare genom att utbilda sig, dels på
- SKK's internutbildning, dels på centrala kurser genom Stockholms Simförbund.

6.Årligt mål

Då Åkeshovs simhall stänger för renovering och verksamheten ska flytta till Nälsta är målsättningen att fortlöpa verksamheten så snarlik som tidigare som är möjligt. Styrelsen ser inget önskemål om att utöka verksamheten, utan målsättning är att under 2015 behålla så mycket medlemmar som går under flytten och få dem att känna sig trygga i klubben. Exakta detaljer kring plan och budget går ej att ta fram då läget fortfarande är så pass rörligt att inga fasta uppgifter finns att bygga på (främst för Höstterminen 2015).