

- Föregår alltid med gott exempel med positivt språkbruk, beteende och tar hand om vår utrustning.
- Alla simmare förväntas att följa instruktioner från alla av Södertörns tränare, oavsett om det kommer från ens ordinarie tränare eller inte.
- Agera respektfullt mot andra simmare, tränare och andra personer som vistas i simhallarna.
- Alla simmare förväntas att närvara vid schemalagda träningspass samt vara redo för träningspasset 15 min innan för uppvärmning på land. Individuella skillnader beroende av mentala, fysiska anledningar eller övriga aspekter kan förekomma. Detta sker efter överenskommelse mellan simmare och tränare.
- Simmare förväntas att komma till träningen väl förbered genom att ha ätit ordentligt och ha rätt utrustning. Informera alltid tränaren om du känner dig sjuk eller om det är någonting annat som påverkar träningen
- Simma alltid av ordentligt efter tävling. Avbadsbassängen används inte till lek.
- Efter tävlingslopp ska sommaren prata direkt med sin tränare som hjälper till att gå igenom loppet med dig och ge feedback. Föräldrar och andra vuxna som är på plats och tittar får vänta.
- Inga mobiltelefoner under träningarna, om inte tränaren ger tillåtelse. Upptäcker du eller någon annan i din närhet att någonting olämpligt finns på sociala medier eller liknande kanaler meddela tränare direkt.
- Simmare förväntas lyssna på sin tränare och fråga om det är någonting du inte förstår. Simma klart serien och öva på vändningar, starter och de tekniska övningarna du får instruktioner om. Toalettbesök sker enbart om det är nödvändigt och när pauser till de tillfällena ges.

Kom ihåg att som simmare i Södertörns SS representerar du föreningen och är vårt ansikte utåt. Vi är stolta över alla våra simmare!



Erväntningar på SSS tränare och personal

- Att vi behandlar alla likadant oavsett bakgrund, etnicitet, kön eller sexuella läggning
- Att vi aldrig utsätter simmare för diskriminering eller kränkande behandling.
- Vi tar ansvar för simmares träning och tävlingsplanering och kommer väl förberedda till alla träningspass.
- Att vi ger individuell feedback till alla våra simmare.
- Att vi har regelbundna samtal med simmarna för uppföljning kring utveckling och andra områden som kan påverka träningen.
- Att vi fortbildar simmarna i alla områden som påverkar utvecklingen på ett positivt sätt; exempelvis träningslära, nutrition, idrottspsykologi, simteknik.
- Att vi har en positiv attityd med simmare, kollegor och andra som finns i simhallarna

Konsekvenstrappa

Ibland drabbas vi av incidenter i föreningen som vi behöver handskas med. Beroende på händelsens karaktär kan vi behöva hantera det på olika sätt. I grunden ser det dock ut på följande sätt:

- Hot/Våld: simmare / tränare tas ur träning/ tjänst till händelsen har utretts och berörda parter informeras – vid/om återgång till träningen ska ett medlande samtal ske mellan parterna.
- Diskriminering / kränkande behandling: samtal med simmare och vårdnadshavare - vid upprepat beteende ges varning ut – vid åter upprepat beteende tas simmaren ur träning – vid återgång ska medlande samtal ske.
- Tränaren kan be simmare att lämna träningen vid upprepade tillsägelser kring oönskat beteende . Vårdnadshavare ska alltid informeras i de fallen.

Alla ovannämnda åtgärder tas i beslut med Sportchef och / eller Klubbchef samt dokumenteras.