



ATT VARA TÄVLINGIDROTTARE

i Jönköpings Simsällskap 2023

Välkommen!

En information till dig, som börjar i JSS
tävlingsverksamhet

SIMMARE-SIMHOPPARE-KONSTSIMMARE-LIVRÄDDARE

- Du erbjuds ett visst antal träningstillfällen per vecka och förväntas att närvara på dessa
- Du erbjuds tävlingar och läger, som du ska anmäla dig till och vi hoppas att du vill delta i samtliga aktiviteter om inte du har något annat viktigt inplanerat.
- Du ska medföra träningsutrustning till varje träningstillfälle (badkläder, landträningskläder, simglasögon mm.)
- Du ska från och med termin två i tävlingsverksamheten delta i sponsorsimsport
- Du ska i samband med tävlingar och läger alltid bära JSS representationskläder
- Du får under skolloven delta i olika aktiviteter (sommarskolor, höstlovskolor, julkolor, påsklovskolor etc.) där vi även erbjuder fritidsverksamhet

KLÄDER

I JSS har vi en blå T- shirt som man använder både på träning och tävling. Vi har ingen träningsoverall eftersom vi för det mesta tränar och tävlar inomhus. Det finns även långärmade tröjor och byxor med JSS tryck.

För simmare har vi en gul JSS badmössa, som alla, som använder badmössa, skall använda vid tävlingar.

JSS är en Speedo klubb, dvs våra bästa aktiva har alltid Speedoutrrustning på alla Mästerskapstävlingar. Du kan handla Speedo och profilprodukter från vår webshop som är länkad från JSS hemsida www.jonkopingss.se.

Det mesta som finns i webshopen kan du även handla på JSS kansli.

FÖRÄLDRAENGAGEMANG

När ditt barn börjar i tävlingsgrupp i någon idrott övergår han/hon från att vara en kursdeltagare till att vara en del i en ideell tävlingsförening. Samtidigt ökar då också föräldraengagemang då det behövs många stödfunktioner inom tävlingsidrotten.

I JSS har vi en policy att träningsavgifter och tävlingsavgifter ska hållas så låga som möjligt, men för att klara detta så måste du som förälder bidra.

Vi har följande arbetsuppgifter för föräldrar:

- Rese- och lägerledare vid tävlingar och läger (körning, matlagning vid övernattningsläger)
- Funktionär vid JSS hemmatävlingar
- Ledamöter i arbetsgrupper
- Sponsranskaffning för den aktive i samband med sponsorsimsport
- Försäljning: newbody, hemmavinsten mm (helt frivilligt)

Samtliga av dessa aktiviteter har som syfte att generera lägre kostnader totalt för JSS tävlingsverksamhet. Om du tex är ledare på en tävling är ditt barn avgiftsbefriat. Du har möjlighet att "samla" bonus till ditt barns avgifter genom arbetsinsatser.

Vi försöker hålla kontakt med föräldrar med föräldramöten ett par gånger per år och via mailutskick. Du är även givetvis välkommen att höra av dig direkt till JSS kansli eller ditt barns tränare.

TÄVLINGSFUNKTIONÄR

Ett bra sätt att lära sig mer om sitt barns idrott är att gå en tävlingsfunktionärsutbildning. Sådan anordnas minst 2 ggr/ år i samarbete med Värnamo SS. Utbildningen består av en utbildningsdel på 6 timmar och därefter praktik vid två tävlingstillfällen. När du sedan tjänstgör som funktionär tävlar ditt barn avgiftsfritt på motsvarande antal tävlingspass.

VAD KOSTAR DET ?

Som tävlingsidrottare i JSS betalar man medlemsavgift i föreningen för 200:-/år, licensavgift till förbundet 150:-/år samt en terminsavgift för träning mellan 2000 och 2500 kronor/termin beroende på gruppstillhörighet.

Vid tävlingar kostar en halvdagstävling 275:- och en heldagstävling 500:-

TÄVLINGAR/LÄGER

I de första tävlingsgrupperna försöker vi hitta korta, snabba tävlingstillfällen nära Jönköping. Några veckor innan tävlingen får du en mailförfrågan om ditt barn skall delta på tävlingen och om du kan hjälpa till med tex körning.

Om du hjälper till som reseledare eller på våra hemmatävlingar tävlar ditt barn utan avgift. På JSS hemsida kan du se vilka tävlingar/läger som är aktuella under hela terminen.

Simning har tre typer av tävlingar för barn (12 o yngre)

-Instegstävling = en tävling där man har simmar nästa hur som helst med enkla regler.

-Fortsättningstävling= en tävling med vissa regler som stegras efterhand.

Gemensam för dessa är att resultaten presenteras i bokstavsordning och antingen får alla en deltagarmedalj eller ingen.

Triangel tävlingar i simhopp:

Tävlingen är ett samarbete mellan Jönköpings Simsällskap, SIK Göteborg och Växjö Simsällskap och dessa föreningar arrangerar en tävling var per termin.

Tävling är inriktad för den första tävlingsgruppen Delfinen i första hand för att man ska få testa på hur det fungerar när man tävlar.

Tävlingen är indelad i åldersklasser

-9år och yngre

-10år

-11år

-12år och äldre

Pojkar och flickor tävlar för sig

På tävlingen utför man 4 hopp/hoppövningar från 1meter och 3 hopp/hoppövningar från 3m.

Tävlingen brukar ta en hel dag inklusive resa till fram och tillbaka så ungefär en halv dag när det är tävling på hemmaplan.

Stjärnskottstävling i simning:

Tävlingen är ett samarbete mellan Jönköpings Simsällskap och Nässjö SLS.

Tävlingen simmas tre ggr/termin och är en tävling där du tävlar mot dig själv och dina uppnådda tider, som ett slags märkestagning. Du börjar med att simma 25 m av varje simsätt o när du når en uppsatt stipulationstid startar du på 50 m och sedan 100 m. Varje gång du når en stipulationstid får du ett märke (ett band).

Tävlingen simmas 3 ggr/ år i Nässjö och 3 ggr/ år i Jönköping och varar i ca 2 timmar.

Simiaden är en annan tävling som alla yngre simmare i JSS erbjuds att delta i. Simmas en gång på våren och en gång på hösten.

Miniläger

En gång per termin ordnas miniläger för de yngsta. Vi startar lö em med träning.

Har lekar och annat kul på kvällen och sover över på madrass och sovsäck på Prolympiaskolan, som ligger nära badet. Efter frukost är det åter träning och sen avslutar vi lägret.

Skollovskul

Under de flesta skolloven ordnar vi "lovkul", dvs daglägverksamhet med gemensamma övningar för alla våra idrotter. För de som behöver tillsyn kompletterar vi med fritids och normalt ingår även en övernattnings på Prolympia.

Anmälningar

Vid tävlingar får du alltid en förfrågan om ditt barn vill vara med eller ej och ett sistadatum för anmälan. Anmälningsavgiften är 150:-/dag och återbetalas ej efter sista anmälningsdag. Om ditt barn deltar kostar tävlingen lite mer än anmälningsavgiften som då dras av från deltagaravgiften.

Vid tävlingar/läger har vi alltid JSS kläder på oss och vi åker alla tillsammans i JSS bussar eller i bilar både till och från tävlingen.

Vid tävlingar sitter vi alltid tillsammans i simhallen och ledarna hjälper dig att hålla reda på när det är din tur att simma/hoppa

Vid tävlingar åker vi aldrig hem förrän den sista deltagaren från JSS är klar med sitt tävlingslopp/hopp.

Om vi är många bilar/bussar som kör åker vi alltid tillsammans både till och från tävlingen.

Vid tävlingar hjälps vi åt att heja på våra kamrater.

VUXENSIM

Vill du också lära dig simma de olika simsätten/lära dig simma bättre ? JSS har vuxensim för alla från nybörjare till de som vill träna för att bli starkare/uthålligare.

SPONSORSIMSPORT

Samtliga aktiva tävlingsidrottare i JSS genomför varje år under våren ett sponsorsimспорт. Där har vi som målsättning att simma/hoppa/konstsamma så långt/få så mycket poäng som möjligt under en timme. Varje aktiv ordnar egna sponsorer och skaffar ett X antal ören per meter/poäng som hen hinner genomföra under sponsorsimспорт timmen. Mer information om sponsorsimспорт delas/skickas ut i mars början varje år. I sponsorsimспорт deltagar man från och med den andra terminen som man är med i JSS tävlingsverksamhet. Sponsorsimспорт är vår enda aktivitet där vi tillsammans hjälps åt att samla in pengar till tävlingsverksamheten. I JSS har vi inget tvång att sälja lotter eller andra produkter utan kraftsamlar på sponsorsimспорт en gång om året. Här har vi också ett lotteri där man får lotter i förhållande till insamlade medel OCH simmade meträr/erhållna poäng. Fina priser till segrarna.

Vill du veta mer kontakta

Thomas Salenius: thomas.salenius@jonkopingss.se

JSS kansli jss@jonkopingss.se, 036-172760

INFORMATION

All information som rör tävlingar och läger (avresetider, deltagare mm.) hittar du på JSS hemsida www.jonkopingss.se under PM för tävlingar och läger. Klicka på aktuell tävling/datum.

Den person på JSS kansli, som administrerar tävlingar och läger för våra tävlingsaktiva heter Mats Wiktorsson och han kan svara på frågor gällande resor mm.

Kansliet når man på följande sätt:

telefon 036-172760 (må-fr 10.00-12.00) eller

via mail jss@jonkopingss.se



Sponsorsimsportsdeltagare

Att vara reseledare på tävlingar och läger med JSS

Att vara reseledare vid sina barns aktiviteter med Jönköpings Simsällskap är ett sätt att få lära sig mer om sitt barns idrott, lära känna sina barns kamrater samt att göra en ideell insats i föreningen.

Reseledare utses i första hand enligt inlämnade önskemål och/eller efter behov.

Har du många engagemang på olika håll och/eller svårt att vara borta hemifrån kan du alltid göra en insats genom att laga mat på hemmaplan.

All administration kring tävlingar/läger sköts av Mats på JSS kansli.

Vid endagarstävlingar äter vi normalt mat, som den arrangerande föreningen erbjuder.

Vid övernattningsstävlingar försöker vi hitta förläggningar där det finns möjlighet till självhushåll. Dels för att hålla nere kostnaderna, dels för att erbjuda högre service åt våra aktiva.

För att visa att vi finns har vi en stor klubbflagga, som vi kan hänga upp i simhallen där vi tävlar. Som reseledare ser du till att vi har med oss klubbflaggan samt exponerar den på lämpligt ställe i simhallen. Den reseledare som står först på PM:et är den som är huvudreseledare alltså den som vi på kansliet har kontakt med i första hand.

Endagarstävling:

Avresa/transport

Du blir oftast ombedd att köra någon av JSS minibussar (nyckel hämtas på JSS kansli enl. ök med Mats) eller din egen bil (bensinersättning utgår fn med 18:50/mil). JSS bussar finns för det mesta parkerade på Rosenlundsbadet. Du prickar av deltagarna och organiserar transporten tillsammans med ansvarig tränare. Vi har som regel att alla fordon åker tillsammans både till och från tävlingen. Det är oftast enklast om barnen åker i samma fordon både på dit- och hemresan. När vi kommer hem till Rosenlundsbadet väntar vi alltid tills alla barn har blivit hämtade av sina föräldrar.

Du hämtar eventuella förbeställda matbiljetter hos den arrangerande föreningen och organiserar lunchen.

Vid hemkomsten

När vi kommer hem skall all matlagningsutrustning, överbliven mat, tält mm packas upp och lämnas på därför avsedd plats på JSS kansli.

Alla bussar skall tankas (på CircleK på Österängen-ange att det är JSS så får du en kod till pumpen). Eventuella hyrbussar skall tankas och återlämnas enligt den uppgift man får.

Flerdagarstävling-läger

När vi ska vara borta över natten tillkommer organisation kring övernattnings- och matlagning.

Du blir oftast ombedd att köra någon av JSS minibussar (nyckel hämtas på JSS kansli enl. ök med Mats) eller din egen bil (bensinersättning utgår fn med 18:50/mil).

Du prickar av deltagarna och organiserar transporten tillsammans med ansvarig tränare. Vi har som regel att alla fordon åker tillsammans både till och från tävlingen. Det är oftast enklast om barnen åker i samma fordon både på dit- och hemresan. När vi kommer hem till Rosenlundsbadet väntar vi alltid tills alla barn har blivit hämtade av sina föräldrar.

Mats bokar och har kontakt med respektive övernattningsställe, men det kan vara bra att själv ta kontakt och kolla hur utrustningen i köket är, hur många rum som finns, sittplatser för att äta mat mm.

På JSS kansli finns total matlagningsutrustning, allt från grytor till osthyvlar. Du packar det du anser att du behöver ha med dig. Det finns också kryddor, frukostflingor, senap, ketchup och lite annat smått och gott som du kan packa och ta med.

Det finns även färdigutrustade sjukvårdsväskor med plåster, huvudvärkstabletter mm, som vi ska ha med oss. Basvaror såsom frukostmat och tillbehör handlas in centralt och finns på JSS kansli.

Du gör upp med Mats/Monique i förväg om du vill att de ska hjälpa dig att organisera så att huvudrätterna skickas med av andra föräldrar eller om du hellre vill laga den själv.

Normalt budgeterar vi en kostnad för maten vid självhushåll på 100-120:-/pp/dygn. (frukost, lunch, middag samt mellanmål).

Du hjälper tränaren med att ordna lite sociala aktiviteter på kvällen för de yngre barnen, samt att hjälper till att få dem i säng på kvällen.

Du sköter eventuell väckning på morgonen samt organiserar så att förläggningen blir städad före hemresan.

Vid hemkomsten

När vi kommer hem skall all matlagningsutrustning, överbliven mat, tält mm packas upp och lämnas på därför avsedd plats på JSS kansli.

Eventuella hyrbussar skall tankas (på CircleK på Österängen- ange att det är JSS så får du en kod till pumpen) samt lämnas på Europcar där du hämtade dem. JSS bussarna skall också tankas (samma förfaringssätt) och lämnas på Holmgrens bil i Vättersnäs.

Ersättningar

När du är reseledare alltså åker med på tävlingar/läger så är ersättningen att ditt barn deltar utan avgift. Vid matlagning så får man ersättning för de utlägg man har vid inköp av maten, vid uppvisande av kvitto.

Har du frågor kring att vara reseledare i JSS?

Mats Wiktorsson kan svara på det mesta:

Tel 036-17 27 60 (vardagar 10-12; må 13-19 samt torsdagar 13-17)

Eller mail jss@jonkopingss.se



Vad behöver jag ha med mig när jag skall åka på simtävling ?

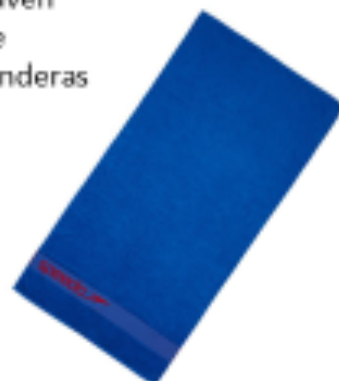


En väska med ditt namn tydligt markerat. Vi brukar vara många när vi åker på simtävling och det kan vara svårt att hålla koll på sina saker om många har likadana,

Du behöver minst två badkläder/badbyxor för att kunna byta om och ha torra badkläder inför loppet och även flera handdukar. Dyrare tävlingsdräkter med tejpade sömmar och vattenavstötande material rekommenderas inte till barn 12 och yngre.



Simglasögon och badmösa ingår i din utrustning.



En JSS T-shirt tillhör din obligatoriska utrustning i samband med tävling. Du kan också ha short eller träningsbyxor samt skor på fötterna. Om man blir blöt och kall om fötterna blir man oftast kall om hela kroppen.



Kylväska är bra att ha till matsäcken.



Vattenflaska

I PM et till tävlingen står om du behöver ha med dig matsäck. För det mesta behöver du bara ha några mackor/någon frukt i matsäcken. Det kanske dröjer innan lunchen serveras och du har ätit tidig frukost. Du behöver inte äta för att simma bra men däremot är det viktigt att dricka eftersom det är varmt i simhallar. Det bästa är att dricka vanligt vatten. Om tävlingen är lång utan lunchpaus står det "stor matsäck" i kallelsen och då skall den ersätta en hel måltid.

SPONSORSIMSPORT

Vad är sponsorsimSPORT?

Många ställer sig frågan och undrar vad sponsorsimSPORT är för något och vad det ger. SponsorsimSPORT är en möjlighet för alla tävlingsaktiva i föreningen att minska sina utgifter för träning, tävling och läger genom att ordna egna sponsorer som vill sponsra just dem och Jönköping Simsällskap. De pengar som samlas in går sedan tillbaka till både föreningen (vi alla) och till den enskilde aktive. Alla pengar som samlas in på sponsorsimSPORT används för att subventionera tävlingar och läger, betala minibussar, bassänghyra och lön till våra coacher så att de fortsatt kan utveckla och träna alla tävlingsaktiva.

Hur går det till?

Företag/privatpersoner satsar x antal ören per meter/poäng som någon aktiv uppnår under den timma som sponsorsimSPORT pågår. Simmare och livräddare simmar, hoppare hoppar 20 hopp och konstsimmarna gör 20 figurer. De som vet att de inte kan delta på själva sponsorsimSPORTdagen, får genomföra den i förväg. Är man sjuk på sponsorsimSPORTdagen ersätts man av en "personlig" ersättare - men får vid senare tillfälle försöka klara av motsvarande sträcka/poäng.

Vad får jag som aktiv?

Som aktiv får man genom sponsorsimSPORT en möjlighet att samla in pengar som sedan oavkortat går tillbaka till det man gör under året. Som aktiv i Jönköping SS:s övre grupper är idag kostnaden långt över 50 000 kr/år och för att täcka en del av denna kostnad har vi sponsorsimSPORT. SponsorsimSPORT ger alla aktiva en bättre möjlighet att utöva simSPORT.

Deltagarlotteri

För att öka motivationen just under sponsorsimSPORT har vi ett deltagarlotteri där antalet lotter per aktiv baseras på det insimmade eller inhoppade beloppet. För varje insamlad 10-öring satsar JSS 30 kr i en lotteripott. Potten lottas ut efter sponsorsimSPORTdagen. För att vara med i lotteriet behöver sponsoravtalen lämnas in senast dagen innan sponsorsimSPORT.

Få lotter via idrottsprestation och i kombination med insamlade 0,10 kr

Gör ditt bästa på tävlingsdagen. Du får lotter för följande insimmade/inhoppade kronor:

Elitsimmare o SM/JSM hoppare/konstsimmare	1 lott per 500:-
Sum-Sim /USM hopp/konstsim	1 lott per 400:-
Simaden /Livräddare/Tumlarna	1 lott per 300:-
Stjärnskott/Delfinen/konstsim nyb	1 lott per 250:-
Supercrawl	1 lott per 200:-

Lämna in tidigt och få mer!

Lämna in dina sponsorsimSPORTföretag och vad de sponsrar med tidigt så delas allt med 60 % till den aktive och 40 % till klubbens ungdomsverksamhet. Därefter fram till tävlingsstart är fördelningen den omvända.. Det lönar sig att lämna in tidigt! Det du samlar in till dig själv kan du använda till dina avgifter för tävlingar/läger,

Vi känsla

Attaktiva

Tillgängliga

Trovärdiga

Engagerade

Nytänkande



www.jonkopingss.se

jss@jonkopingss.se