



## ÄLVSJÖ AIK SIMNING

# Verksamhetsplan 2018/2019

### **Vision**

ÄLVSJÖ AIK Simförening ska vara den naturliga mötesplatsen för att hitta simmaren i dig!

### **Verksamhetsidé**

- Vi erbjuder och genomför simträning för alla som har intresse och ambitioner inom simning.
- Vårt mål är att medverka till att varje medlems ambitioner och potential tas tillvara och utvecklas.
- Syftet är att bedriva både en bred- och hälsofrämjande träning samt utveckla framgångsrika tävlingssimmare.

### **Våra värderingar**

- Glädje och Gemenskap
- Utmaningar och Möjligheter
- Ansvar och Kvalitet

### **Antimobbing**

All verksamhet ska byggas utifrån den tillsammans med Rädda Barnen framtagna handlingsplanen gällande antimobbing.

### **Simlinjen**

Simlinjen är Svensk simnings utvecklingstrappa och är framtagen av Svensk simidrott som ett verktyg för att hjälpa föreningar att arbeta för en optimal och långsiktig utveckling av sina simmare, baserat på erfarenhet, forskning, framtidsanalys och internationella modeller.

Simlinjen består av åtta utvecklingsstadier och fungerar som ett pedagogiskt verktyg för planering av en simmares långsiktiga karriär, oavsett om inriktning görs mot elitidrott eller motion och hälsa.

Älvsjö AIK Simning har sedan hösten 2011 följt svenska simförbundets första simlinje [referens <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Simlinjen/>]. Hösten 2015 beslutade simkommittén att påbörja en uppgradering till den nya simlinjen [referens <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Simlinjen/>]. Detta förändringsarbete inleddes hösten 2015 och beräknas vara klart 2020.

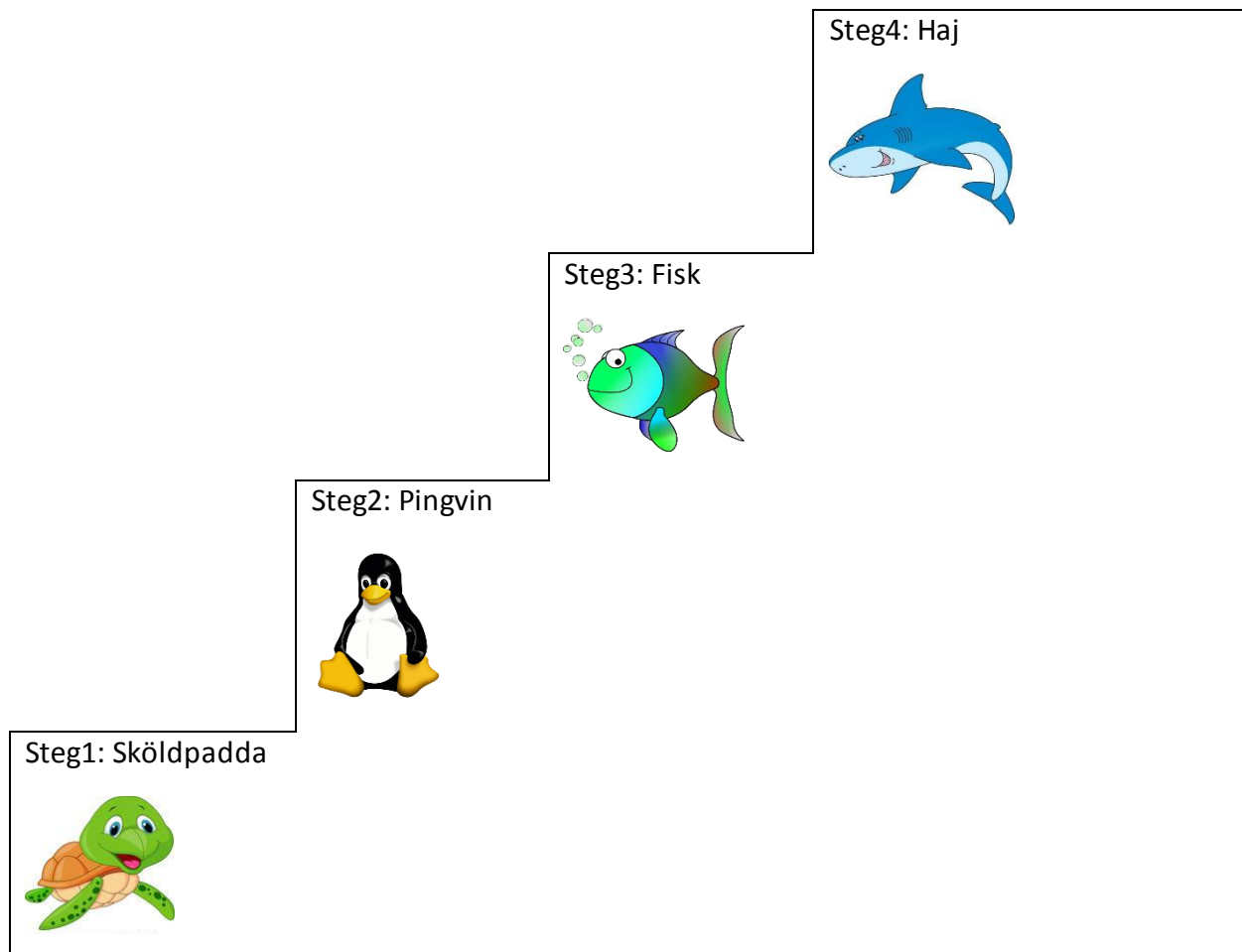
### Verksamhetsområden

1. Simskola
2. Teknik
3. Tävling
4. Träning
5. Vattenpolo
6. "Extra allt" - Öppen drop-in-träning

Nedan följer en beskrivning om ambition och målsättning för varje verksamhetsområde:

#### 1 Simskolan

Simskolan kommer från och med hösten 2016 att bedrivas enligt Svenska simförbundets Nya Simlinje, Utvecklingsstadie 2. Grupperna följer då simförbundets märkes steg:



## Sköldpaddan, Pingvinen, Fisken och Hajen

- Varje simmärke är också förkunskaper och målsättning för varje nivå
- Träning erbjuds en gång per vecka om 30-45 minuter.
- 14-16 ggr per termin inklusive livräddning och avslutning.

### *Målsättning 2018-2019*

- Sköldpaddan: 3 grupper, 4 ledare per grupp, totalt 36 barn
- Pingvinen; 4 grupper, 4-6 ledare per grupp, totalt 60 barn
- Fisken; 4 grupper, 4-6 ledare per grupp, totalt 60 simmare
- Hajen; 4 grupper, 4 ledare per grupp, totalt 60 simmare

## **2 Teknik**

Teknikgrupperna är strukturerade efter den gamla simlinjen. Ambitionen är att även teknik skall följa den nya simlinjen fullt ut under 2018.

Förberedande teknik tränar två gånger i veckan och deltar på Utmanaren och KM.

Teknik tränar tre gånger i veckan och deltar på tävlingar såsom Utmanaren, KM och vår/höstsimiad.

Båda grupperna ska åka på ett simläger arrangerat av föräldrar till barnen i gruppen.

Teknikgrupperna ingår i det, som i nya simlinjen, kallas Utvecklingsstadie 3.

### *Målsättning 2018-2019 för Förberedande teknik*

- 1 grupp, 20 simmare, 10 tränare
- Simmaren ska ha utvecklat tekniken i de fyra simsätten.
- Simmaren ska klara av att simma 100 meter medley och klara målen i teknikskolans bronsplakett.

### *Målsättning 2018-2019 för Teknik*

- 1 grupp, 20 simmare, 5 tränare
- Simmaren ska ha klarat pokal 2 på Utmanartävlingen samt teknikskolans guldplakett.

## **3 Tävlingsgruppen**

Tävlingsgruppen följer nya simlinjen. Tävlingsgruppen ingår i det, som i nya simlinjen, kallas Utvecklings stadie 4-5. Gruppen är uppdelat i två delar Simiaden och Tävling

### *Målsättning 2018-2019 för Simiaden*

- 1 grupp, 10 simmare, 2 tränare
- Simmarna ska klara av att simma de sträckor som finns för åldersgruppen på Vår/Höstsimiaden.

- Simiaden ska simma tillsammans med Tävlingsgruppen vid 3 av 4 träningstillfällen i veckan.
- De ska även erbjudas att vara med på samma fysträning som tävlingsgruppen har.
- Erbjudas 1-2 läger per år.

#### *Målsättning 2018-2019 för Tävling*

- Tävling; 1 grupp om 20 simmare, och 3 tränare.
- Sex träningstillfällen per vecka varav en fysträning på land.
- Delta på 4-5 tävlingar per termin; Höstsimiaden, Vårsimiaden, UGP, JDM/DM, SUM SIM etc.
- Erbjudas 2-3 läger per år

#### **4 Träningsgrupperna**

Träningsgruppen är den nya simlinjen steg 8 – Simma för livet. Ambitionen är att erbjuda en möjlighet till simträning för simmare som inte vill tävlingssatsa. Grupperna tar emot simmare i alla åldrar samt strukturerar träningen efter vilka simmare som anmäler sig.

#### *Målsättning 2018-2019 för Träning vuxen*

- 1 grupp om minst 20 simmare, 1 ledare
- 3 träningstillfällen per vecka
- 2 banor med organiserade träningspass samt 2 banor med fri egen träning
- 1 tillfälle per vecka med instruktör på land
- 1 teknikpass per simsätt per termin
- 1-2 tävlingar per år t ex KM, Masters och Vansbro simningen

En separat grupp Träning ungdom startas upp under höstterminen med 17 simmare till att börja med.

#### *Målsättning 2018-2019 för Träning ungdom*

- organiserad träning med tränare inledningsvis 1 gång per vecka med möjlighet att utöka till 2 gånger per vecka om intresse finns.
- Alla simmare i gruppen kommer att erbjudas att vara med på våra interna tävlingar, Utmanaren och KM.

#### **5 Vattenpolo**

Erbjuda träning för vattenpolo enligt simlinjen för vattenpolo

#### *Målsättning 2018-2019*

- 1 grupp om 20 spelare samt 2-3 ledare.
- 2 träningstillfälle per vecka
- Delta i relevanta cuper 2-3 gånger per år.

## **6 "Extra allt" - Öppen drop-in-träning**

Gratis träning erbjuds i form av en öppen verksamhet där alla simmare kan träna på det som behövs.

### *Målsättning 2018-2019*

- 2 tillfällen per vecka med 2 ledare

## **Organisation**

### **Styrelsen**

Styrelsen möts 6-8 gånger per år, dess ansvar är reglerat i stadgarna.

### **Verksamhets kommitté**

Älvsjö AIK simning har en verksamhetskommitté bestående av ansvarig för varje verksamhetsområde. Kommittén möts två gånger per termin. Respektive ansvarig samlar sina verksamhetsledare till möten för att planera och utveckla sin verksamhet.

### **Ledare**

Alla ledare (styrelse, administratörer och tränare) bjuds in till terminens kick-off samt tränare/administratörer bjuds in till två tränarmöten per termin.

Alla ledare erbjuds obligatorisk internutbildning samt extern utbildning anordnade av SISU och Svenska simförbundet.

### **Kick off för ledare och föreningsaktiva**

Kick-off för ledare och föreningsaktiva (tex valberedning) arrangeras inför varje terminsstart med ett aktuellt tema.

## **Årsmöte**

Föreningens medlemmar kallas till Årsmöte som hålls i september månad varje år.

## **Kommunikation**

Information om verksamheten samt annan information kommuniceras via

- Hemsidan [www.alvsjoaik.nu](http://www.alvsjoaik.nu)
- Facebook- grupper; medlemmar, tränare, styrelse
- E-mail vid behov

## **GDPR**

Föreningens pågående arbete med GDPR och behov av dataskyddsombud ska slutföras så att detta följer Datainspektionens riktlinjer.

## **Arbetsgrupper**

Styrelsen ämnar också utveckla arbetsgrupper inom följande områden:

- Föreningsutveckling – årsmöte, styrelsearbete, roller och ansvar, medlemsnytta, policys
- Tävlingar och andra evenemang

- Administration & Kommunikation – system, riktlinjer
- Ekonomi – kortsiktigt, långsiktigt
- Anläggningar, Långrohallen mm

Antagen vid Älvsjö AIK Simförenings årsmöte 2018-