



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Verksamhetsplan 2021/2022

Vision

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

Verksamhetsidé

Vi erbjuder och genomför lek, träning, tävling och motion inom simidrott. Vårt mål är att genom glädje och engagemang ta tillvara varje medlems ambitioner och potential. Syftet är att bedriva både en bred och hälsofrämjande simidrott.

Våra värderingar

Glädje och Gemenskap
Utmaningar och Möjligheter
Ansvar och Kvalitet

Värderingsarbete

Under förra verksamhetsåret jobbade vi vidare med vårt värdegrundsarbete i de olika verksamheterna. Detta arbete pausades under våren då vi inte längre kunde samlas pga covid-19. Arbetet kommer att tas upp igen och jobbas vidare med under detta verksamhetsår.

Antimobbing

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

Organisation

Styrelsen

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

Verksamhetskommittee

Älvsjö AIK simning har en verksamhetskommitté bestående av ansvarig för varje verksamhetsområde. Kommittén möts 8-10 ggr per år. 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.

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
- Facebook- grupper; medlemmar, ledare, styrelse
- E-mail vid behov
- Anslagstavlan vid behov.

GDPR

Föreningens arbete med GDPR och behov av dataskyddsombud 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, Långbrohallen mm

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 föreningen att påbörja en uppgradering till den simlinjen [referens <http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Simlinjen/>]. Detta förändringsarbete inleddes hösten 2015 och beräknas vara klart 2020.

Verksamhetsområden

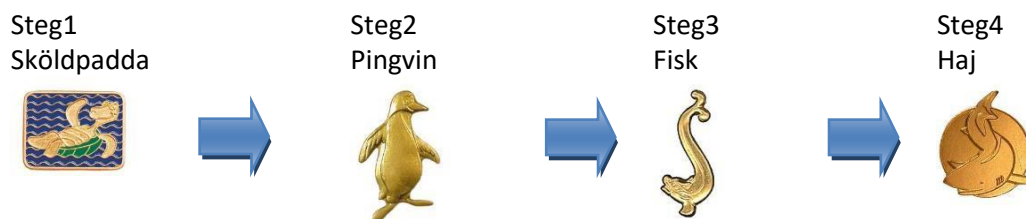
- Simskola
- Teknik
- Tävling
- Träning
- Vattenpolo
- Drop-in-träning

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

Simskola

Simskolan följer Svenska simförbundets Simlinje, Utvecklingsstadie 2.

Grupperna följer simförbundets märkesstege:



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.

12-14 ggr per termin inklusive livräddning.

Målsättning 2021-2022

- Sköldpaddan: 4 grupper, 2-4 ledare per grupp
- Pingvinen: 5 grupper, 4-6 ledare per grupp
- Fisken: 5 grupper, 4-6 ledare per grupp
- Hajen: 4 grupper, 4 ledare per grupp. Simmarna erbjuds att vara med på Utmanaren.

Teknik

Teknikgrupperna följer simlinjen. Förberedande teknik tränar 2 gånger i veckan och deltar på tävlingen Utmanaren och har ett dagläger per termin. Teknik tränar 3 gånger per vecka och deltar på tävlingar såsom Utmanaren, KM och vår/höstsimiad samt åker på ett simläger (dag och eller helgläger) arrangerat av föräldrar till barnen i gruppen. Vår och Höstsimiaden är Teknicks huvudtävling. Teknikgrupperna ingår i det, som i simlinjen, kallas Utvecklingsstadie3.

Målsättning 2020-2021

- Förberedande teknik: 20 simmare, 3-4 tränare och 1 administratör. Alla simmare ska ha provat på Utmanaren.
- Teknik: 20 simmare, 3-4 tränare och 1 administratör
- Simmarna ska klara av att simma de sträckor som finns för åldersgruppen på Vår- och Höstsimiaden.

Tävling

Tävlingsgruppen följer simlinjen. Tävlingsgruppen ingår i det, som i simlinjen, kallas utvecklingsstadie 4-5. Gruppen är uppdelad i två delar under träningspassen.

Målsättning 2021-2022

- Två tävlingsgrupper, en **C-grupp** och en **D-grupp** med en huvudtränare per grupp och ca: 8 hjälptränare samt en administratör.
- C-gruppen erbjuds 5 träningstillfällen med 8 h bassängtid och 1 h landfys i veckan. Målsättning är att närvaron ska vara minst 80 % per simmare för hela terminen.
- D-gruppen erbjuds 4 träningstillfällen med 5,5 h bassängtid och ½ h landfys i veckan. Målsättning är att närvaron ska vara minst 75 % per simmare för hela terminen.
- Delta på 4-5 tävlingar per termin, gärna en tävling per månad samt två Utmanar tävlingar per termin.
- Erbjudas 2 läger per år
- Se över möjligheten för samarbete med större simklubb för våra simmare att kunna vidareutvecklas med sina tränings/tävlingsmål, och säkerställa en smidig klubbövergång.

Vattenpolo

Erbjuda träning för vattenpolo enligt simlinjen för vattenpolo. Gruppen tränar två gånger i veckan med 2 tränare och en administratör.

Målsättning 2020-2021

- 1 grupp om 13 spelare samt 2-3 ledare och en administratör.
- 2 träningstillfälle per vecka
- Ett dagläger per termin
- Delta i relevanta cuper 2-3 gånger per år.

Träning

Träning är simlinjen steg 8 – Simma för livet. Ambitionen är att erbjuda en möjlighet till träning för de som vill träna simning samt förbättra sin simteknik. Grupperna tar emot simmare i alla åldrar samt strukturerar träningen efter vilka simmare som anmäler sig.

Målsättning 2020-2021 för Träning vuxen

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

Målsättning 2020–2021 för Träning ungdom

- 1 grupp om 25 simmare samt 4 tränare och en administratör.
- 2 träningstillfällen per vecka
- Ett dagläger per termin
- Erbjuds alla simmare att vara med på Utmanaren och KM

Öppet Hus ”Drop-in-träning”

Gratis träning erbjuds i form av en öppen verksamhet där simmare kan träna på det som behövs och även de som inte är medlemmar erbjuds att simma och leka.

Målsättning 2020-2021 för Öppet Hus

- 2 tillfällen per vecka med 2 ledare