



**Örebro Simallians**

Föräldrainformation

**SIMNING**



# Välkommen till Örebro Simallians

I Örebro simallians (ÖSA) välkomnar vi alla oavsett kön, etnicitet, eller funktionsvariation och vi är måna om att alla ska trivas hos oss. Detta speglas i klubbens ledord som är: **Utveckling, Glädje och Gemenskap**

ÖSA simning bedriver både bredd- och elitverksamhet, samt utformar verksamheten utifrån Simlinjen som är framtagen av Svenska Simförbundet. Den används i vår verksamhets- och träningsplanering som riktlinje för våra tränare och för indelningen av våra grupper.

Vi har flera träningsgrupper i simning, från gruppen *Simidrott* till gruppen som satsar på *JSM & SM*.

## Träna och tävla i ÖSA

Tillsammans utvecklar vi verksamheten i föreningen för att skapa en miljö där unga människor kan utvecklas till att bli trygga individer.

Ditt barn får också lära sig sätta upp mål och träna för att nå de målen, dels i tävlingar som ÖSA arrangerar på hemmaplan eller i tävlingar som andra klubbar arrangerar.

## Simgrupper

Våra grupper är indelade utifrån ålder och kunskap och sträcker sig från övergången från simskolans verksamhet till träning för att kunna tävla och prestera på större mästerskap.

Det innebär att i takt med att ditt barn växer och utvecklas kommer en förflyttning mellan grupper att ske. Det innebär även att olika tävlingar kommer bli aktuella för olika åldrar och olika förutsättningar. Örebro Simallians erbjuder tävlingar redan från simskolans grupp till våra elitsatsande simmare, samt Masters (25+) som ni kan se i tabellen nedan.

Hajen	Simidrott	Tekniksim	Simiaden	13+
				KM 1-4 och Wadköpingsdoppet
				Kvaltider
				Fullt regelverk
				Vårdoppet och höstdoppet
				50-100m alla simsätt, medley & 200+400 fri
				Fortsättningsregelverk och fullt regelverk
		Utmanaren		
				Klara gultider för att få simma nästa sträcka
				Fortsättningsregelverk
	Sommarsim			
				Tävling för alla simmare
				Fortsättningsregelverk och fullt regelverk
				Lovdoppet, Äggdoppet och Pumpadoppet
				Prova på tävling på 25 m
				Instegsregelverk

Läs mer om regelverken i "Tävlingshandbok Simning" eller på [SVENSK SIMIDROTT](#).

## Att tänka på som simförälder

Tränarna ansvarar för ditt barns utveckling i verksamheten, men **du som förälder har en viktig roll i följande punkter:**

- Stötta ditt barn med fokus på utveckling, glädje och gemenskap.
- Hjälpa till att planera ditt barns aktiviteter.
- Skjutsa till träningar och tävlingar.
- Peppa
- Se till att barnet har utrustning för sin simidrott. Man klarar sig långt på en baddräkt, ett par simglasögon och en handduk. Klubbkläder finns på [ÖSA:s-Webbshop](#).
- Ladda gärna ner appen *SportAdmin*, för att kunna se träningstider, utskick, avgifter och utmärkelser
- Följ gärna Örebro simallians på Facebook eller Instagram, där kan du se vad som händer inom föreningen.

## Ansvarsfördelning

Tabellen nedan illustrerar hur ansvaret fördelas över grupperna, där våra äldsta simmare som även är de som tränar mest förväntas vara mer delaktiga än våra yngre simmare och deras familjer.

Simidrott	Tekniksim	Simiaden	13+	15/16+
				<b>Ansvar för simmaren:</b> Funktionärsutbildning för ungdom. Utbildning till simskolelärare Utbildning till tränare/ledare Funktionär på tävlingar Bidra till gemenskap i föreningen
				<b>Hjälp vid aktiviteter:</b> Ställa upp vid aktiviteter som föreningen anordnar för att samla in pengar, ungdom +vuxen
				<b>Baka till tävlingar</b> Baka eller ta med något till 1 tävling/år En vårdnadshavare ska vara utbildad funktionär. Krav: två pass på Wadköpingsdoppet och en utmanare/år
				<b>Utbildning och hjälp vid tävlingar</b> För vårdnadshavare: funktionärsutbildning Börja hjälpa till vid tävlingar i fiket eller som funktionär
				<b>Försäljning, obligatorisk och frivillig</b> En obligatorisk försäljning per år Frivillig försäljning: tex Newbody, Binglotter till jul/nyår och Joyna

## Ideellt arbete

Örebro Simallians är en ideell förening, vilket innebär att vi är i behov av att föräldrar hjälper till i alla delar i verksamheten från allt till styrelsearbete till att baka till en tävling. Du som förälder blir en viktig resurs för föreningen och det är ett enkelt sätt för dig att bidra till vår verksamhet. Utan hjälp från er föräldrar kan vi inte ha en fungerande träningsverksamhet, anordna tävlingar eller läger. All hjälp är därför välkommen!

**Minst en förälder till aktiva simmare i träningsgrupp, behöver vara utbildad till tävlingsfunktionär och förväntas ställa upp och hjälpa till vid våra lokala tävlingar.** ÖSA anordnar därför funktionärsutbildning med jämna mellanrum så att du som förälder kan bli utbildad i regelverket för simning, simteknik och lära dig hur du agerar när du står som funktionär på tävling.

## Varför ska du gå funktionärsutbildningen?

Tävlingar är en viktig inkomstkälla för klubben och alla måste tillsammans hjälpa till för att få tävlingarna att fungera. Kan vi inte ha tävlingar förlorar föreningen inkomster och avgifterna skulle då öka för simmarna.

När man är många tävlingsfunktionärer blir det enklare att dela på ansvaret.

Varje år kommer en information ut om vilka tävlingar som anordnas så att du kan boka upp dig på de pass som passar din kalender. Det brukar vara två utmanartävlingar och två pass på våra nationella tävling Wadköpingdoppet som man som funktionär förväntas ställa upp på.

Det brukar även komma förfrågningar från andra föreningar om hjälp vid tävlingar och det brukar vara uppskattat när man har möjlighet att ställa upp även på bortatävlingar eftersom föreningarna är beroende av varandra för att kunna arrangera en tävling.

Har du inte hunnit utbilda dig till funktionär kan du fortfarande hjälpa till med annat. Förutom att vara tävlingsfunktionär finns även mycket annat du kan hjälpa till med på en tävling och i föreningen.

Varje simgrupp står för fiket vid en tävling per år, det brukar komma årsplanering i god tid inför tävling och en påminnelse inför om vad som ska ordnas. Man kan även hjälpa till i fiket, med att plocka fram eller tillbaka tidtagningsutrustning, möbler eller annat som behövs för en tävling.

Du kanske vill sitta i styrelsen, valkommittén, eller är en fena på att hitta sponsorer. Eller så är du sugen på att sitta i tävlingskommittén eller simkommittén. Prata med tränare, styrelse eller sportchef om vad du kan hjälpa till med för att stötta vår fina förening.

## Välkommen till ÖSA!



## **Kontakter Örebro Simallians**

### **Kansliet**

Idrottens Hus

Karlskatan 28

703 41 Örebro

Telefontider: mån-tors 10:00-12:00

019-10 08 02

[kansliet@osasim.se](mailto:kansliet@osasim.se)