

Certifieringsunderlag
för
Kalmar Simsällskap



Säker och Trygg
förening

2011

Innehåll:

| | |
|--|--------|
| Bakgrund | sid: 3 |
| Organisation - Målsättning | sid: 4 |
| Besiktning av anläggning/lokaler | sid: 5 |
| Utemiljö i vår närhet | sid: 5 |
| Försäkringar | sid: 5 |
| Ledarskap – föreningskultur – jämställdhet | sid: 6 |
| Första hjälpen/hjärt- och lungräddning | sid: 7 |
| Olycksfall/akut insjuknande | sid: 7 |
| Alkohol- och tobakspolicy | sid: 8 |
| Trafikpolicy | sid: 9 |
| KS trafikpolicy | sid:10 |

Bakgrund

Kalmar Simsällskap - en glad simklubb

Verksamhet på alla nivåer

Kalmar Simsällskap startade 1920. Inom klubben har funnits såväl vattenpolo, simhopp, konstsim som simning. Sedan 1990-talet är verksamheten i huvudsak simning.

Vår verksamhet består dels av simundervisning för barn och ungdomar i enlighet med en "Svensk Simlinje" och dels av tränings- och tävlingsverksamhet.

Kalmar Simsällskap vill ge barn och ungdomar goda kunskaper i simning och livräddning samt skapa en god kamratskap och idrottsanda. Alla – simmare, ledare och föräldrar - är med och utvecklar en meningsfull fritidssysselsättning.

En Svensk Simlinje

"En svensk Simlinje" är ett riksomfattande utbildningsprogram framtagen av Svenska Simförbundet. Det är en enhetlig undervisning med god kvalitet. Barnen lär sig grunderna i de fyra simsätten samt livräddning. Varje termin deltar ca 250 barn i "simlinjen". Allt sker i en betryggande miljö under uppsikt av utbildade och erfarna tränare.

Tävlingsverksamhet

Kalmar Simsällskap arrangerar varje år flera olika tävlingar och mästerskap.

För de yngre arrangeras nybörjartävlingar – Microsim – fyra gånger per år. Där tävlar barnen mot sina egna tider och utan press, vilket stimulerar en fortsatt utveckling.

Klubben har deltagare vid JSM och Svenska Ungdomsmästerskapen. Dessutom har klubben varit representerad vid SM och i landslaget.

Lägerverksamhet

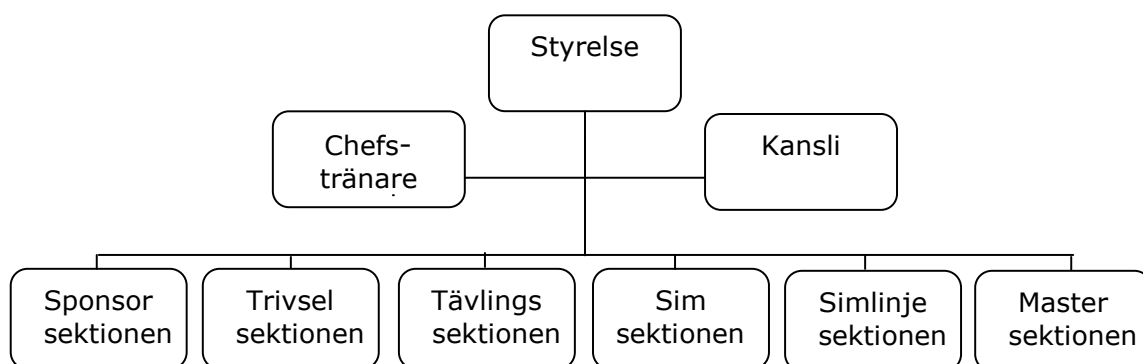
Träningsläger av olika slag ordnas för ungdomarna. Där ges det möjlighet till intensiv träning och utveckling inom idrotten men även social träning som gör att klubbkänslan och lagandan stärks. Det ger i sin tur en positiv påverkan på såväl individens som klubbens utveckling.

En bra förening bygger på en fungerande organisation

Kalmar Simsällskap har ett stort antal medlemmar – allt från nybörjare, elitsimmare, masters simmare till föräldrar.

Verksamheten kräver en aktiv och initiativrik styrelse men även aktiva föräldrar.

Vi arbetar i olika specialinriktade kommittéer för att utnyttja våra resurser effektivare. Vår verksamhet kräver också utbildade tränare och tävlingsfunktionärer. De utbildas kontinuerligt i olika utbildningsprogram. I vår organisation finns det plats för många att göra en insats för klubben och de aktiva.



Målsättning

Kalmar Simsällskaps målsättning är att lära barn och ungdomar simma, vilket är livsnödvändigt. Det sker genom att bedriva en bred och målinriktad simverksamhet.

Att driva verksamheten på ett sådant sätt att varje individ har möjlighet att utvecklas på sin egen nivå och har utbyte av sin idrott även efter avslutad karriär oavsett vilken nivå hon eller han tränat och tävlat på.

Att sträva efter att ha kvar ungdomarna i föreningen så länge som möjligt antingen som aktiva eller som tränare/ledare.

Att kontinuerligt utbilda tränare såväl internt som externt för att på så sätt kvalitetssäkra verksamheten och skapa en kontinuitet som bidrar till föreningens utveckling.

Att verka för att skapa en positiv "VI ANDA" i föreningen som genomsyrar samtliga nivåer och ger gemenskap.

Att arbeta aktivt för att fler föräldrar kan vara med och hjälpa till och därmed påverka och utveckla en meningsfull sysselsättning för sina barn.

Målsättning för tävlingsverksamheten i respektive tävlingsgrupp är nivå anpassad efter varje grupp.

Besiktning av anläggning/lokaler

Kalmar Simsällskap har inga egna lokaler. Vi tar del och anpassar oss efter de lokaler vi hyr.

Uthyraren ska informera om de regler och föreskrifter som gäller för aktuell lokal och Kalmar Simsällskap följer dessa.

Utemiljö i vår närhet

Under vintern påbörjas ombyggnaden av entrén till simhallen och sporthallen, då ytan framför dessa kommer att bebyggas. Hela utemiljön kommer att påverkas av ombyggnaden som beräknas vara klar under 2011.

Försäkringar i föreningen

Föreningen har försäkringar för

- Samtliga simmare
- Ledare/tränare
- Funktionärer
- Föräldrar

Försäkringarna gäller i samband med träning, tävling, läger och övriga aktiviteter.

Anställd personal omfattas av lagstadgade arbetsmarknadsförsäkringar.

Föreningen har även en kompletteringsförsäkring som innefattar

- Egendom
- Ansvar
- Rättsskydd
- Förmögenhetsbrott
- Olycksfall

Ledarskap – föreningskultur/klimat

Verksamheten för barn och ungdomar ska genomföras utifrån deras behov och villkor.

- Att vara trygg i sin grupp
- Att bli sedd och uppmuntrad
- Att prova på nya utmaningar
- Att få vara aktiv och ta ansvar
- Att ha roligt
- Att få kämpa, känna glädje men också kunna ta motgångar
- Att det är ordning och reda

Att vara ledare inom KS

- En god ledare är en förebild för sina simmare
- Tar ansvar, informerar, kommunicerar på ett tydligt och bra sätt
- Låter alla vara med på lika villkor
- Stimulerar simmarna till fortsatt utveckling
- Respekterar den enskilda människan samt bidrar till trygghet och främjar delaktighet med motivation och ansvarstagande
- Är uppmärksam och agerar mot mobbing
- Visar tydligt vad gränserna går
- Stötta barn som verkar ha svårt att komma in i gemenskapen
- Visar tydligt att Du inte accepterar mobbing

Jämställdhetspolicy

Inom föreningen arbetar vi efter mottot att alla är lika värda oavsett kön, etnisk tillhörighet eller åsikt. Pojkar och flickor tränar tillsammans på lika villkor med gemensamma tränare och träningstider. Alla har rätt till samma förutsättningar.

Vårt mål är att samtliga tränare ska vara utbildade. Vi har minst en utbildad tränare för varje simgrupp.

Våra tävlingsfunktionärer ska vara utbildade.

Första hjälpen/hjärt- och lungräddning

MÅL

Alla tränare i klubben ska vara HLR-utbildade med uppföljning en gång/år.

Föreningen arbetar för att uppnå målet.

Olycksfall/akut insjuknande

Alla tränare erbjuds utbildning i olycksfall och akut insjuknande, med uppföljning en gång per år.

Utbildningen innefattar enligt följande, akut omhändertagande och förebyggande vård vid:

- diabetes
- astma/allergi
- chock
- epilepsi
- hjärnskakning
- svimningstillbud
- allmänna föreskrifter och omhändertagande vid sår och blödning

I samband med alla tävlingar utanför simhallen finns alltid en mindre förbandsväska med diverse enklare material/tabletter med.

Ansvarig ledare har alltid mobiltelefon med sig och telefonnummer finns angivet på PM för respektive tävling.

Ann-Christine Sjölund är utsedd att se till att förbandsväskan regelbundet går genom och alltid är komplett.

Föreningen kommer att anlita Kalmar Kommuns krishanteringsgrupp Posom i händelse av svår olycka. Posom gruppen nås via larmnumret 112.

Alkohol- och tobakspolicy

Bakgrund

Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Studier visar att idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som riksgenomsnittet.

Även då det gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren.

Utgångspunkten bör vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö även ur alkohol- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

Fakta

Alkohol leder bl.a. till:

- Försämrade muskeltillväxt
- Vätskeförlust
- Sämre återhämtning
- Tömmer kroppens energiförråd, kan ta upp till 3 dygn att återställa
- Trötthet och försämrade sömnkvalitet
- Sämre logiskt tänkande
- Högt blodtryck

Källa: Åke André-Sandberg, "Idrott & Alkohol".

Tobak leder bl.a. till:

- Försämrade immunförsvar
- Försämrade sår- och skadeläkning
- Försämrade blodcirkulation
- Skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor
- Försämrade muskeltillväxt
- Ökad frisättning av stresshormoner
- Ökad benskörhet
- Syrebrist i kroppen, särskilt hjärnan
- Försämrade syreupptagning

Källa: Pellmer/Wramner. Tobaksbruk

KS policy

- KS följer alkohollagstiftningen.
- KS belyser i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter.
- KS ledare och tränare ska göras uppmärksamma på att barn och ungdomar kan ha föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.
- KS skall verka för att dess ledare och aktiva blir medvetna om tobakens negativa inverkan på individ och miljö och arbetar även för en minskad konsumtion. Vi vill också verka för, utöver vad tobakslagen anger, att skapa en så tobaksfri miljö som möjligt.
- KS skall belysa informera om sin policy i samband med föräldramöte, terminsstart och för nytillkomna i föreningen. Policyn finns tillgänglig på hemsidan samt delas ut till våra medlemmar minst en gång/år.

Trafikpolicy

Bakgrund

Idrottsutövning är oftast förenat med resor och transporter till och från träningar, tävlingar och läger. KS vill värna om sina medlemmar och har därför utarbetat denna trafikpolicy för våra ledare och aktiva. Med detta dokument vill vi reglera vårt resande och öka medvetenheten hos våra medlemmar om de faror och risker som finns i samband med resandet. Vår förhoppning är att denna policy ska fungera som ett leddokument till att förbättra föreningens förhållande till trafiksäkerheten.

Som medlem och aktiv i vår förening ska man även på ett "riskmedvetet" sätt kunna ta sig till och från träningen. Idrottens idéprogram "Idrotten vill" betonar idrottsrörelsens roll i samhället. Vi i KS vill ta vår del av ansvaret genom att utforma denna trafikpolicy, som förutom säkerhet även handlar om miljö och attityder.

Fakta

Trafikolyckor är den olycka som bidrar till största antalet dödsfall i Sverige. I oktober 1997 beslutade riksdagen att Nollvisionen ska vara grunden för trafiksäkerhetsarbetet i Sverige. Riksidrottsförbundet ställer sig bakom detta beslut.

KS trafikpolicy

- Att KS endast anlitar auktoriserade buss eller biluthyrningsföretag.
- Att vid resor där privata bilar eller hyrfordon används, skall samtliga i fordonet använda säkerhetsbälte och att antalet passagerare inte får överstiga det antal som framgår av registreringsbeviset.
- Att föraren har haft körkort i minst 24 månader (inget provkörkort)
- Vårt mål är att alla som kör minibuss ska ha genomgått minibussutbildning.
- Att fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och har godkända vinter eller sommar däck.
- Att föraren självklart skall vara nykter och drogfri samt följa aktuella trafik- och hastighetsbestämmelser.
- Att en ledare som har varit på KS-aktivitet under en heldag inte är lämplig som förare, om bilfärden hem överstiger två timmar. Om så är fallet, skall föreningen se till att fordonet har två möjliga förare.
- Att vid resor över tre timmar bör reguljära trafikmedel anlitas.
- Att reguljära trafikmedel under vintertiden bör användas även då resorna understiger tre timmar.
- Att uppmana KS medlemmar som cyklar till och från idrottsverksamhet, att bära cykelhjälm.
- Att verka för hållbart och miljöanpassat resande. Detta innebär bl.a. att vi vill verka för samåkning, gå eller cykla till och från träningen.
- Att föreningen i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare, belyser vikten av vår trafikpolicy och att sprida innebörden.
- Deltagarlista finns alltid med vid tävling/läger eller annat arrangemang på annan ort. Kopia av deltagarlistan ska även finnas hos ansvarig i simsektionen.