



ÄLVSJÖ AIK
SIMNING

Verksamhetsplan

2024/2025

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 samt en givande, rolig och inspirerande tävlingsverksamhet för barn och ungdomar som återspeglar våra värderingar och vision samt skapar viljan att simma för livet.

Våra värderingar

Glädje och Gemenskap

Utmaningar och Möjligheter

Ansvar och Kvalitet

Värderingsarbete

I alla delar av klubbens verksamhet skall våra värderingar genomsyra verksamheten och vara riktlinjer i beslut inom klubben. Vi skall i samband med tränings- eller lägerverksamhet terminsvis väva in spridandet och konkretiserandet av våra värderingar.

Klubben kommer under verksamhetsåret att se över/arbete fram följande policy, med följande inriktning:

- Likabehandlingsplan
 - All verksamhet ska byggas utifrån den tillsammans med Rädda Barnen framtagna handlingsplanen gällande antimobbing.
- Föräldrarengagemangspolicy
 - Förväntan på föräldrar till barn och ungdomar inom tävlingsverksamheten är att engagera sig på något sätt inom klubben. Detta kan vara som tränare, styrelseliknande uppdrag eller i projektgrupper ledda av kansliet.
- Policy Alkohol och droger
 - Älvsjö AIK Simning har en stark anti drog-och-doping ståndpunkt som gäller alla medlemmar i klubben. All verksamhet sker i ett nyktert tillstånd och vid brytande av denna policy tillhandahåller sig klubben rätten att ta åtgärder som klubben anser vara nödvändiga.
- Att vara ledare/tränare i Älvsjö AIK simning
 - Som ledare/tränare i Älvsjö AIK Simning är man en förebild för de barn man är ansvarig för och skall därmed agera därefter. Man ska ta ansvar och föregå med ett gott exempel samt att alltid vara professionell. I simskoleverksamheten finns redan planerade pass för hela terminen vilka man ska följa.

Älvsjö AIK Simning 2025

Under verksamhetsåret 23/24 har klubben bestämt att utöka sin verksamhet med tider och grupper under terminerna hösten 2024 och våren 2025. Mycket av beslutet baseras på att vi vill att klubben ska arbeta mer för att upprätthålla sina 3 värderingar till en större grad.

Med två heltidsanställda har också arbetsfördelningen ändrats i klubben. Under kommande år blir det de två anställdas ansvar att driva klubben med stöttning från styrelsen.

Klubben kommer fortsatt behöva hjälp från föräldrar samt fortsatt anpassning av klubbens struktur för att stötta kansliets arbete i att vidareutveckla verksamheten ytterligare.

Förändringsbehovet som identifierats kan delas in i fem olika områden utan inbördes ranking:

1. Fortsätt arbetet med att vidareutveckla klubben till en klubb som erbjuder simkning på elitnivå
2. Utveckling och större ansvar
3. Föräldraengagemang
4. Vidare utökning av tider och grupper i klubben.
5. Fortsatt arbete med att avdramatisera och uppmuntra byte från simskola till tävlingsverksamhet.

Målsättningen är att under verksamhetsåret sträva mot en optimering inom dessa fyra områden.

De övergripande syften som lett till dessa mål som följande:

- Öka klubbens medlemsantal
- Utveckla tävlingsverksamheten
- Stötta kansliets arbete
- Vidare utveckla intresset för Älvsjö AIK simning som arbetsgivare och simklubb hos både medlemmar och icke-medlemmar.

1. Fortsätt arbetet med att vidareutveckla klubben till att erbjuda träning på elitnivå

Som resten av klubben kommer även expansionen av tävlingsverksamheten att följa simlinjens förbestämda riktlinjer och utvecklingsstadier. Ambitionen är att klubben ska erbjuda verksamhet som sträcker sig in i övre utvecklingsstadium 5 och stadium 6. Dessa fokuserar på att träna för att tävla i en pubertal och postpubertal nivå och att ökningen av träningen ska ske utan att simmaren uppnår en plåtå samt att simmaren visar på en tillfredställande nivå av aerobisk kapacitet.

De förväntade tävlingarna på dessa nivåer är Sum-Sim, UGP (samtliga) samt att simmaren ska bli kvalificerat för JSM. Utländska tävlingar börjar introduceras under stadium 6 då simmaren inte längre i ålder för JSM vilket gör att simmaren bör kvalificera sig för SM istället. För vidare detaljer kring målsättningen i dessa utvecklingsstadium se simlinjens utvecklingsstadium 5,6.

2. Utveckling och större ansvar

Klubben kommer under hösten/våren att tilldela större ansvar till vissa tränare som t.ex. gruppansvarig eller platsansvarig. Tränarna kommer få fortsatt utbildning internt av de 2 anställda samt vid behov utbildar sig vidare genom bland annat svenska simförbundet.

Behovet av att utbilda fler tränare beror också på att klubben vill höja nivån på tränare för att kunna upprätthålla och förbättra vårt arbete med att stå för vår grundvärdering "kvalitet och ansvar".

3. Föräldraengagemang

För att vara en förening för ALLA så är en förutsättning att avgifterna för deltagande inte är för höga. Därför behövs föräldraengagemang. Alla är välkomna att bidra men vi kommer behöva föräldrar till arbetsgrupper. Dessa arbetsgrupper arbetar med specifika projekt under en avgränsade i tid som till exempel gå funktionärskurs, hålla sim-shopen öppen under en utmanartävling eller vara vuxen-ledare på ett läger. Vi vill också få in en person i verksamheten som blir "värderingsansvarig", med det menar vi en person som går ut i grupperna och ser över hur grupperna fungerar. Personen är också eventuellt med i gruppen och pratar om föreningens värderingar och berättar hur vi kan göra för att följa dessa.

4. Utökning av grupper och tider i klubben

Behovet av två heltidsanställda har konstaterats och för att finansiera dessa har vi valt att utöka vår verksamhet med fler grupper och fler tider nu till hösten 2024. Vi har också valt, som ett steg att föreningen ska genomsyra grundvärderingarna ännu mer, att utöka grupperna för att erbjuda mer bredd. Vi vill att fler ska kunna komma in i vår förening på ett lättare sätt. Vi vill att fler ska hitta en grupp eller upplägg som passar deras önskemål så de fortsätter med simningen genom hela

livet. Vi utökar därför med bland annat ytterligare en ungdomsgrupp, fler privata lektioner, en omskolningsgrupp (för simmare som inte behärskar alla 4 simsätten men vill komma in i vår verksamhet, de kommer efter denna kurs kunna välja någon utav våra grupper). Simskolan utökar också mängden grupper i varje nivå vilket öppnar upp för fler tider att välja på. Detta i syfte att simmarna ska ha möjligheten att fortsätta med simningen samtidigt utan att kompromissa bort andra aktiviteter eller socialt liv på grund av tidsbrist.

5. Fortsatt arbete med att avdramatisera och uppmuntra byte från simskola till tävlingsverksamhet

Elitsimmare inspirerar tävlingssimmare på samma sätt som ungdomssimmare inspirerar barn att simma och vara aktiva i vattnet. Därför är det viktigt att vår klubb bedriver både simskole- och tävlingsverksamhet i syfte för att främja "simma för livet". För att simskolesimmarna skall fortsätta till att bli tävlingssimmare får de inte sluta för tidigt. Vi kommer fortsätta vårt arbete med att uppmuntra fler till vår interna tävling Utmanaren. Vi har gjort att fler grupper tränar bredvid varandra och kan då se nästa nivå eller bli inspirerade av de äldre. Vi har också sett att om fler tränare är närvarande på Utmanaren ställer fler simmare upp i tävlingen då det hjälper med deras trygghet, så detta är något vi kommer fortsätta jobba med. Vi går ut med information till alla i föreningen att de är välkomna på Utmanaren bara som åskådare första gången. Vi ser också att fler ungdomar blivit intresserade av att jobba som simtränare när vi lagt deras träningar i anslutning till simskolan.

Organisation

Styrelsen

Styrelsen möts 6-8 gånger per år, dess ansvar är reglerat i stadgarna. Föredragande i styrelsen är klubbchefen avseende ekonomi, verksamhet och behov av beslut.

Kansliet (anställda i klubben) planerar och driver klubbens verksamhet

- För att bygga en klubb krävs tydlig målbild och långsiktighet i beslut. I dagsläget har klubben två (2) heltidsanställd och resterande personer är timanställda samt några få ideella tränare. Dessa två heltidsanställda utgör kansliet och ansvarar för de tre aspekter som utgör klubben,
- Simskolan
- Träning/Tävlingsverksamheten
- Breddverksamheten

Kansliets övergripande ansvarsområden:

Övergripande ansvarsområden simträning

- (1) huvudtränare för ungdomsträningen och vuxenträning
- (2) Delat ansvar av kansliet. Säkerställer att planerad verksamhet genomförs inom klubben, initierar tex lägerplanering, budgetuppföljning mm.

Övergripande ansvarsområden simskola

- (1) Ansvar simskola - säkerställa kvalitet i simskolan och fylla grupper
- (2) Delat ansvar av kansliet. Administera i Sportadmin och email

Arbetsgrupper

Syftet med dessa arbetsgrupper är att avlasta kansliet så dessa kan fokusera på klubbens kärnverksamhet. Arbetsgrupper drivs av kansliet men med hjälp av ideella resurser. Exempel på uppgifter där föräldrar och styrelse kan bidra är

- Planerar och bemannar interna tävlingar
- Leder funktionärsutbildning i samband med tävlingar

- Planera event såsom ÄAIKS dag och Lucia
 - Simshop- och utbildningskommittén. Önskas bestå av hela eller del av kansli samt max 2 föräldrar.
- Inköp till och bemanning av simshoppen på event
- Se över samt skicka tränare på kurser.
 - Långbrohallen
 - Kommunikationskommitté. Önskas bestå av hela eller del av kansli samt max 2 föräldrar
- Sociala medier ansvarig samt större utskick i marknadsföringssyfte via sportadmin.
- Bestämmer viktiga inlägg och publicerar på Meta.
- Marknadsföring (Hur når vi fler? anordna event?).
- Se över utseendet på vår hemsida och sociala medier

Ledare

Alla ledare (styrelse, administratörer och tränare) bjuds in till kick-off samt tränare/administratörer bjuds in till minst ett tränarmöte per termin.

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

Årsmöte

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

Kommunikation

Information om verksamheten samt annan information kommuniceras via

- Hemsidan www.alvsjoaiksimning.se
- Facebook
- Diverse appar inom Microsoft office (endast till tränare och administrativ personal)
- E-mail vid behov
- Anslagstavlan vid behov.

GDPR

Föreningens arbete med GDPR och behov av dataskyddsbud följer Datainspektionens riktlinjer.

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/>].

Verksamheten

Under vårterminen uppfattades en önskan från flera ungdomstränare att få lite mer ansvar vilket ledde till implementationen av "gruppansvariga". Dessa gruppansvariga kommer att agera som en "förlängd arm" för kansliet i syfte att kunna sprida information, täcka pass vid bortfall av tränare och i framtiden potentiellt leda utbildningar. Detta förväntas leda till en högre kvalitet av träning genom hela verksamheten samt högre variation i passen och övningarna.

Nedan följer en beskrivning av varje del av samt ambition och målsättning för varje verksamhetsområde:

- Simskola (Sköldpadda, Pingvin, Fisk, Haj)
- Teknik (Delfin, Teknik)
- Tävling (D-gruppen, C-gruppen)
- Bredd (Träning ungdom 1/2, vuxen/masters, Crawlkursen, privata

lektioner, Intensiv omskolning, öppet hus, simskola för alla)

- Vattenpolo

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 är att träning erbjuds en gång per vecka om 30-45 minuter. 14-16 ggr per termin inklusive livräddning.

Målsättning 2024-2025

- Sköldpaddan: 9 grupper, 2 ledare per grupp
- Pingvinen: 9 grupper, 4 ledare per grupp
- Fisken: 6 grupper, 3-4 ledare per grupp
- Hajen: 6 grupper, 3 ledare per grupp. Simmarna erbjuds att vara med på Utmanaren.

Teknikgrupperna

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

Delfinen

- Tre grupper om 12 simmare var med, 3-4 tränare totalt.
- Uppmuntras delta på klubbens interna tävlingar; Utmanaren och KM.
- Tränar 2 gånger per vecka
- Ett dagläger per termin.

Teknik

- 2 grupper (teknik 1 och 2) om 12 simmare per grupp, 3-4 tränare.
- Simmarna ska klara av att simma de sträckor som finns för åldersgruppen på Vår- och Höstsimiaden
- Tränar 3 gånger per vecka
- Ett simläger (dag och/eller helgläger)
- Simmarna förväntas delta på klubbens interna tävlingar; Utmanaren och KM.
- Vår och Höstsimiaden är Tekniks huvudtävling.

Tävling

Tävlingsgruppen följer simlinjen. Tävlingsgruppen ingår i det, som i simlinjen, kallas utvecklingsstadier 4-5.

Tävlingsverksamheten som tidigare bestod av C och D slås nu temporärt ihop till Tävlingsgruppen. Detta då simmare i C-gruppen har valt att antingen sluta eller gå vidare till annan klubb. Detta resulterar i att det inte längre är ekonomiskt hållbart att hålla de två grupperna separata.

Målbilden är att låta nuvarande simmare i teknik och simskolan växa för att i senare skede kunna separera grupperna igen.

Målsättning 2024-2025

- Målsättningen är att bygga en gedigen simmarskara som kan vid senare tillfälle dela upp i en C och D-grupp. Våra förhoppningar i detta är att skapa en simningsintresse och tävlingsglädje som skapar möjlighet för en framtida expansion av tävlingsverksamheten.
- Tävlingsgruppen erbjuds 4 träningsstillfällen med 5,5 h bassängtid samt

½ h landfys i veckan. Målsättning är att närvaron ska vara minst 75% per simmare.

- Återkommande tester sker för att se till att utvecklingen sker inom förväntan samt att den personliga utvecklingen är tillfredställande enligt den målsättning som presenteras i simlinjens utvecklingsstadie 4 alternativt 5 beroende på ålder och mognad.
- Delta på 3-5 tävlingar per termin, två Utmanartävlingar per termin och två klubbmästerskap per år.
- Erbjudas 2 läger per år, varav ett "hemmaläger" och ett "bortaläger"

Vattenpolo

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

Målsättning 24-25

- 1 grupp om 14 spelare samt 2 ledare och en administratör.
- 2 träningstillfälle per vecka
- Ett dagläger per termin
- Delta i 2-3 polokamper per termin och ev. större cup.

Breddverksamhet

Breddverksamhet (gamla "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. Gruppernas andra syfte är att ge alla oavsett ålder och tidigare kunskaper en enkel väg in i simidrotten och klubben.

Träning ungdom 1 och 2

- För simmare 9-13 samt 14-19 år gamla
- 2 grupper om 14 simmare/grupp samt 2 tränare
- 2 träningstillfällen för vardera grupp per vecka
- Ett dagläger per termin
- Erbjudas att vara med på Utmanaren och KM

Träning vuxen

- 1 grupp om 20 simmare
- 3 träningstillfällen per vecka alt. valbar 1 utpekad dag/vecka.
- 2-3 banor med organiserade träningspass.
- 1-2 banor med fri egen träning men med möjlighet till att delta på det organiserade passet ifall platsbrist i poolen.
- 3 tillfällen per vecka med instruktör.
- Frivilligt deltagande i tävlingar t ex KM, Masters eller Vansbro simningen

Masters

- 1 grupp om 20 simmare
- 3 träningstillfällen per vecka
- 1 alt. 2 banor i Eriksdalshallen på söndagar
- Deltagande vuxensimmare står för passet alternativt icke tränarledd träning
- Frivilligt deltagande i tävlingar t ex KM, Masters eller Vansbro simningen

Crawlkurs

- 2 grupper per 8-veckors period om 10 simmare
- 1 träningstillfälle per vecka
- Tränarledda pass av erfaren tränare som kan anpassa träningen till deltagarnas individuella nivåer.

Intensiv omskolning

- 2 grupper om 10 simmare var
- En grupp för ungdomar (9-13) och en grupp för vuxna
- Gruppen fokuserar på att förbereda deltagarna för att medverka i och bli bekväma med att simma i diverse annan verksamhet.

Antagen vid Älvsjö AIK Simförenings Årsmöte yy-mm-dd