



2010-12-30

Inledning

Välkommen till en stunds underhållande och förhoppningsvis spännande läsning. Detta dokument är avsett för alla som på något sätt har kontakt med Borlänge Simsällskap. "Dokumentet" kan ses ur många perspektiv, som t ex:

- Som ett arbetsredskap för tränare/ledare
- Som nyttig information för nya föräldrar och simmare
- Som information för klubben gentemot politiker och media
- Som en uppslagsbok för simmare

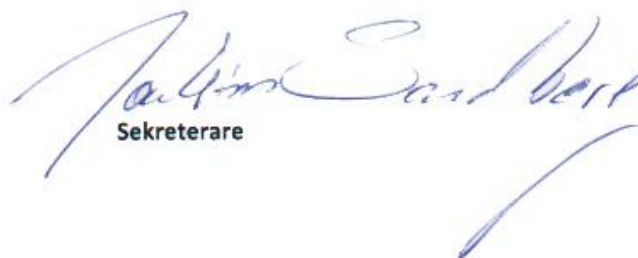
Denna version är tänkt att sträcka sig över åren 2010-2012. Därefter sker en utvärdering och en revidering av våra mål- och riktlinjer. Från 2012 kommer dokumentet att revideras vart fjärde år så att det följer den olympiska cykeln.

Borlänge 2011-01-01


Ordförande


Chefstränare


Verksamhetsansvarig


Sekreterare



2010-12-30

Innehåll

INLEDNING	1
INNEHÅLL	2
KORT OM BSS	3
VERKSAMHETS IDE	3
TÄVLING, EKONOMI, SUBVENTIONER	4
ÖVERGRIPANDE MÅL	5
ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR TRÄNARE	6
ALLMÄNNA NORMER OCH REGLER FÖR SIMMARE	8
BSS'S SIMGRUPPER	9
BABYSIM	10
BADDAREN	11
PINGVINEN	12
FISKEN	13
HAJEN	14
T4-GRUPPEN	15
T3-GRUPPEN	16
T2-GRUPPEN	18
T1-GRUPPEN	20
Elit-GRUPPEN	22
TRÄNING OCH TÄVLINGSPOLICY	24
LÄGERPOLICY	25
[DANT] POLICY	26
TRAFIKPOLICY	27
KONTAKTINFORMATION	28



2010-12-30

Kort om BSS

Historia

Borlänge Simsällskap är en mycket anrik simklubb som fostrat - och avser att fostra - en lång rad svenska och internationella simmare som skapar en positiv PR för Borlänge kommun och dessa är dessutom förebilder för en lång rad ungdomar.

Simning är en mycket stor internationell sport. Den senast i raden av våra internationella stjärnor är Lars Frölander, ankare i svenska simlandslaget med VM-guld och OS-medaljer, men som efter OS 1996 lämnade Borlänge Simsällskap.

Förutsättningen till att få fram dessa stjärnor är bredd och kvalitet i verksamheten. Vi har därför erbjudit sex nivåer på träning i snabbsim. Alla är välkomna att delta i klubbens aktiviteter, självfallet finns inget tävlingstvång. Ett av våra mål är att erbjuda intresserade barn- och ungdomar en trivsamt fritidssysselsättning med ett gott kamratskap samt goda träningsmöjligheter med kvalificerade ledare.

Simning är både en individuell sport och lagsport. Simmare fostras därför till självständiga människor med stark självtillit men även till goda lagkamrater och medarbetare. Ett viktigt mål med vår verksamhet är därför att skapa en miljö där barn och ungdomar lär sig att värna om varandra men även att kunna hantera individuell framgång likväl som motgång. Äldre simmare i klubben skall vara förebilder för de yngre och vi prioriterar, där det är möjligt, gemensamma tävlingar och träningsläger för olika grupper för att stärka gemenskap och klubbkänsla.

Vår verksamhetsidé

Borlänge Simsällskap i vått och torrt

- Vår förening är öppen för alla. Vi erbjuder verksamhet enligt våra mål och riktlinjer.
- Vår verksamhet ska på alla nivåer bedrivas så att individen utvecklas positivt och trivs i vår förening.
- Vår förenings verksamhet ska bygga på aktiva medlemmar på alla plan. Aktiva barn och ungdomar behöver aktiva föräldrar och ledare för att utvecklas positivt både idrottsligt och socialt.
- Vår verksamhet ska bedrivas enligt SSF "En svensk simlinje" som ger en röd tråd i simningen.
- Vi ska bedriva en verksamhet som skapar förutsättningar för tävling och elitsatsning eller utveckling till ledare i föreningen.
- Vi ska arrangera simtävlingar med god nationell kvalitet och aktivt delta för att påverka svensk simning.



2010-12-30

Ekonomi

BSS's styrelse strävar efter att föreningens ekonomiska situation skall vara stabil och uppvisa ett positivt resultat. I en situation där kostnadskrävande investeringar behöver göras kan enskilda verksamhetsår påverkas med ett negativt resultat, dock skall alltid lagenliga skatter och avgifter prioriteras.

Klubbens inkomster består framförallt av kommunalt och statligt aktivitetsstöd, medlems och träningsavgifter, simskolor och babysim, inkomster kommer även från olika försäljningar, typ lotterier, fikaförsäljning vid arrangemang, luciashow etc.

Men också från anordnandet av simtävlingar i Maserhallen där startavgifter är en betydande inkomstkälla.

BSS's kostnader består framförallt av bassäng och lokalhyror till Borlänge fritid, löner och ersättningar till anställda och instruktörer, subventionering av medlemmars startavgifter, träningsläger samt kostnader i samband med mästerskapstävlingar.

Tävling

För att genomföra en simtävling behövs förutom simmare och tränare några olika funktionärer.

BSS har en lång tradition med ett gott rykte om bra och rättvisa tävlingar.

BSS har valt ett system där alla tävlingssimmare från och med T3 gruppen har en funktionär per familj. Det kan vara en förälder eller annan person som fyllt 16 år och som har genomgått en funktionärsutbildning.

BSS har idag ett trettiotal funktionärer, av dem är det ca 20st som har barn som är aktiva. Vi tar tacksamt emot alla som vill ställa upp som funktionärer.

En tävling på 7 banor i Borlänge kräver ca: 25 funktionärer, en större tävling består oftast av 4 pass över två dagar samt iordningsställande av simhall före och efter tävling.

Subventioner

BSS subventionerar avgifter till av Simsektionen utvalda tävlingar, träningsläger, utlandsläger, resor och logi vid mästerskapstävlingar och kval till dessa. All annan subvention än här nämnd skall behandlas av BSS's styrelse.

Subventionering av simmare kommer endast i fråga då simmarens funktionär (se text om tävling ovan) tjänstgjort enligt av Simsektionen uppgjort schema.

Simsektionen schemaläggning innefattar även stödfunktionerna d.v.s. iordningsställande före och efter arrangemang, försäljning, lotterier, förplägnad etc.

I de fall då funktionär inte fullgör sina åtaganden enligt ovan kommer BSS att fakturera eventuella utlägg. Avräkning sker 2ggr/år i juli respektive december.

Funktionärsutbildning anordnas normalt inför varje ny säsong.



2010-12-30

Övergripande mål

BSS's kortsiktiga målsättning till 2012

- Att ha minst ett lag för tjejer och ett lag för killar kvalade till varje mästerskap
- Att ha minst 3st individuellt kvalade simmare till varje mästerskap
- Att 50 % av resultaten i varje mästerskap är personliga rekord
- Att aldrig ha färre starter på motsvarande mästerskap i 2 efterföljande år
- Att få in simmare i ungdoms och juniorlandslagen

Detta når vi genom att:

- Ge tränarna adekvat utbildning för den nivå av simmare de tränar
- Ge tränarna som har hög utbildning mer inflytande i beslutsprocesser
- Ge tränarna som har hög utbildning mer självbestämmande över sin grupp
- Ge simmarna mer inflytande över planering/mål/utvärderingar o.s.v.
- Stärka individen samtidigt som vi stärker gruppen genom samtal
- Ge simmarna kunskap i näringslära och träningslära
- Ge simmarna individuellt anpassade träningsmöjligheter
- Ge simmarna träningshjälpmedel
- Ge simmarna förstärkta subventioner till läger och tävlingar
- Integrera äldre och yngre simmare för att skapa gemenskap

BSS's långsiktiga målsättning, tidsram: 5-10 år

- Att fostra en svensk mästare/mästarinna på seniornivå
- Att fostra en seniorlandslagssimmare



2010-12-30

Allmänna normer och regler för tränare

Vi hoppas att du skall känna dig lika stolt att vara tränare i BSS, som vi känner oss att ha dig som tränare! Att vara tränare i BSS är personlighetsutvecklande, roligt och framför allt har du glädjande utbyten med simmarna på samma sätt som du själv har/haft. Det ställs en del krav på dig som tränare och på lika vis ligger ett krav på oss som förening till dig.

Krav på föreningen

- Att tillhanda hålla den utbildning och den materiel tränaren behöver
- Ge ersättning enligt givna normer
- Hålla kontinuerliga möten med planering, diskussion och uppföljning. Ca 5 möten/år
- Ge stöd i funderingar och föreningens policy
- Att ordna någon sorts aktivitet för tränarna

Krav på tränare

- Man skall infinna sig till träning i god tid, ca 15 min innan träningen börjar. För att i lugn och ro kunna "pricka av" närvaro, leda uppvärmning, planera passet o.s.v.
- Man skall alltid göra sitt bästa som tränare under träningen, sprida en glad och positiv anda. En tränare i BSS har ett ansvar för att simträningen i de olika grupperna bedrivs ändamålsenligt och överensstämmande för de mål vi har för verksamheten
- Känna ansvar för sin grupp och göra sitt bästa för att ge information om tävlingar, läger, ta emot anmälningar och bokföra närvaro
- Ha god insikt i klubbens simlinje och materialet som vi jobbar med
- Uppträda som ett föredöme för klubbens simmare.
- Sporra och uppmuntra sina simmare.
- Tränaren skall bära BSS overall eller annan passande BSS klädsel på träning och tävling.
- Tränaren skall se till att tävlande simmare tävlar i klubbens badmössor och bär klubbens kläder under tävlingen och vid prisutdelningar.
- Ordna ersättare när man är sjuk eller i övrigt förhindrad att ta träningen i god tid så att ersättare har möjlighet att ställa upp.
- Plocka undan och städa efter sig i styrkerum, samt lägga undan plattor, fenor och annan utrustning som glöms kvar av sina egna simmare.
- Tränaren har skyldighet att tillrättavisa simmarna om dessa inte uppträder sportsligt och kamratligt eller stör simundervisningen.
- Delta på tränarmöten när närvaro är obligatorisk.
- Ge sina tränarkompisar stöd och dela med sig av sina erfarenheter
- Lämna in korrekta tidrapporter
- Lämna besked angående åtagandet för nästkommande termin senast vid slutet av varje termin

Misskötsel av vissa uppgifter såsom närvaroanteckning eller att man uppträtt felaktigt framför barnen och simmarna kan medföra disciplinära åtgärder.

Aktivitetskorten

Det är av stor vikt att aktivitetskorten fylls i löpande och lämnas in i tid. Gör till vana att fylla i före eller efter varje pass. Glöm inte att fylla i dig själv som tränare.



2010-12-30

Om någon deltar utöver ordinarie deltagarlista i din grupp lägg till dem i namnlistan och märk upp om det var tillfälligt eller permanent så listan kan uppdateras till nästa aktivitetskort.

Lämna en kopia av aktivitetskortet en gång per kvartal till chefstränaren.

Ordinarie åtaganden

I ordinarie åtagande för varje grupp ingår följande utan extra ersättning:

- Hemma tävlingar (där du har simmare med) (Utmanaren räknas som ett träningspass)
- 1st borta tävling/termin (2st för tränaren i T3)
- Möten
- Samkväm

Tid rapportering

Du fyller i tidrapporten som finns i grupp pärmen. Det är viktigt att rapporten fylls i korrekt med alla uppgifter.

- Personuppgifter
- Närvaro
- Frånvaro från den schemalagda tiden, notera (Sjuk, Annat)
- När du ersätter någon, notera (Vem du ersätter)
- Tävling/läger, notera (Vilken tävling el. läger)
- Extra, notera (Vad som är extra)

Tidrapporten lämnas till chefstränaren för attest. **Det ska göras senast den 15 i varje månad.**

För att föreningen ska kunna ge dig rätt ersättning krävs det en korrekt ifylld tidrapport som är inlämnad i tid.

Ersättning

Som grund ligger BSS dokument för arvoden.

Tränare

Extra timersättning ges vid:

- Ersättande av någon annan grupptränare
- Tävling som ej ingår i ordinarie åtagande, och då för tiden 3h per tävlingspass
- Läger för tiden som är planerad ledarledd träning.

Ersättning ges ej för:

- Övertid
- Planeringstid
- Resetid
- Ordinarie åtaganden för din grupp

Hjälptränarassistenter

Får betalt i form av timersättning för den tid som ifylls i tidrapporten enligt gällande regler.

Utbetalning

Ersättningen betalas ut som månads ersättning.



2010-12-30

Allmänna normer och regler för simmare

- Komma till träningen/undervisningen i god tid innan den börjar. Tillhör man en tävlingsgrupp och man inte kan komma eller blir sen, så skall man ringa eller skicka ett sms till tränaren och meddela detta.
- När man kommer, gör man sig i ordning för att börja undervisningen/träningen.
- Ingen får hoppa i vattnet förrän läraren/ tränaren säger till först då börjar undervisningen/träningen.
- Alltid se till att man har den sim utrustning som krävs med sig.
- Alltid duscha innan lektion/träning.
- Aldrig springa i simhallen, halkrisken är stor.
- Aldrig knuffas i simhallen eller knuffa någon i bassängen.
- Följa lärarens/tränarens instruktioner.
- Skriv namn på era saker, det är lättare att veta vem kvarglömda saker tillhör.
- BSS tolererar inga former av mobbning. Om detta skulle förekomma i föreningen så kommer nödvändiga åtgärder att vidtas.

För medföljande föräldrar:

- Vid varje undervisning/träning, som föräldrar vill vara med på i simhallen, vill vi att ni sitter vid Cafeteria sidan.
 - Undantag från detta kan göras om det finns medicinsk själ.
- Vi vill inte att man stör den pågående undervisningen/träningen, har man synpunkter så tar man upp detta med ledaren före eller efter undervisningen/träningen.
 - Detta är för att kunna skapa en bättre miljö för simlärare/tränare, så de kan koncentrera sig på det de ska göra och är utbildade för.



2010-12-30

BSS's Simgrupper

Grupp	Ca ålder	Träningar	Mål/inläring
Babysim	12vec-2år	30min/vecka	Vattenvana, Dyk-övningar
Baddare	4-5 år	40min/vecka	Vattenvana
			Hoppa, doppa, flyta, glida
			Rörelser över och under vattnet.
			Baddarenmärket
Pingvinen	6-8 år	40min/vecka	Inläring rygg, bröst och frisim
			Dyka från kanten
			Guldpingvinmärket
Fisken	7-8 år	40min/vecka	Utökad rygg och bröst
			Guldfisk, Järnmärket
Hajen	8-9 år	60min/vecka	Simning i alla simsätt, teknik, dyka
			Bronsmärket, Hajen Brons
			Hajen Silver, Hajen Guld
T4	7-12 år	60min+90min/vecka	Utökad simning i alla simsätt
			Fjärilskickar, starter och vändningar
			Inledande tävlingsregler
			Utmanaren, Dalaminisim, Simiaden
T3	9-13 år	3ggr/vecka	Inläring av fjärilsim
			Utökad teknikträning i alla simsätt.
			Tävlingsregler
			Utmanaren, Simiaden
T2	12-14 år	5-6ggr/vecka	Inledande styrkegymnastik
			Finslipning av alla simsätt
			Simiaden, SUM-SIM
T1	13-17 år	6-8ggr/vecka	Styrkegymnastik, simtaktik
			etik/moral, mental träning
			Kostlära, högt tävlingsdeltagande.
			Simiaden, SUM-SIM, JDM, DM,
			samt andra Mästerskap i mån av kval.
Elit	14->	6-10ggr/vecka	Kombinera skola/simning
			Mästerskap, hög närvaro,
			Styrketräning, hög målsättning



2010-12-30

Babysim

Träning och inlärning

- Vattenvana, barnen ska veta vad de ska göra om de hamnar i vattnet.
- Sparka sig upp till ytan och hämta luft.
- Vända om och simma mot det håll som de kom ifrån.
- Vända över från mage till rygg och hämta luft för att sedan vända över och fortsätta simma.
- Simma med hjälp av simhjälp medel.

Rekrytering

Annonsering. Kontakter. Erbjuds främst till barn i Borlänge Kommun. En strikt anmälnings- och väntelista tillämpas.

Organisation

- Varje grupp består av max 12 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst 1 har babysimsledare utbildning. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och HLR för småbarn.
- Undervisningen sker i Tunets bassäng
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin.
- Barnens ålder bör vara 3 månader till ca 2 år.

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Följa de allmänna normer och regler som finns i inom Svenska Babysimförbundet.

Omfattning

1 kurs omfattar 1 lektion per vecka á 30 minuter, totalt 8ggr/omg, 2st omgångar genomförs på våren och 2st på hösten.



2010-12-30

Baddaren

Träning och inläring

- Utökad vattenvana samt grundinläring av frisim, ryggsim och lite bröstsim
- Märkestagning av baddaren blå, Sköldpaddan
- Doppa, hoppa, glida, flyta på både mage och rygg

Rekrytering

Annonsering. Kontakter. Erbjuds främst till barn i Borlänge Kommun. Barn från grannkommuner är välkomna i mån av plats. En strikt anmälnings- och väntelista tillämpas.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst 1 har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i Tunets bassäng
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin.
- Barnens ålder bör vara 4-6 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till baddare

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 40 minuter, totalt 12ggr/höst och 12ggr/vår. Barnen kan vara i "Baddare" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Pingvinen

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för Baddaren blå
- Klara alla prov för Sköldpaddan



2010-12-30

Pingvinen

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim
- Grunder för fjärilskickar, samt dyka från kanten
- Märkestagning av Guldpingvinmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Baddaren. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Pingvinen. Uppflyttning från "Baddaren" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Pingvinen" gör upp i samråd med Baddarens grupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i Tunets bassäng
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Pingvinen

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 40 minuter, totalt 12ggr/höst och 12ggr/vår. Barnen kan vara i "Pingvinen" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Fisken

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för Guldpingvinmärket



2010-12-30

Fisken

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av frisim, ryggsim och bröstsim samt fjärilsgrunder
- Fjärilskickar, samt dyka från pallen
- Märkestagning av Guldfisken, Järnmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Pingvinen. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Fisken.

Uppflyttning från "Pingvinen" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Fisken" gör upp i samråd med Pingvinens grupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i Tunets bassäng
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till fisken

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 40 minuter, totalt 12ggr/höst och 12ggr/vår. Barnen kan vara i "Fisken" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Hajen

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för märkena Guldfisken, Järnmärket



2010-12-30

Hajen

Träning och inläring

- Utökad teknikinläring av alla simsätt, samt dyk från pallen
- Lite längre undervisningar på uppemot 800m där tekniken är i fokus hela tiden
- Märkestagning av hajen guld, bronsmärket

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Fisker. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Hajen. Uppflyttning från "Fisker" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Hajen" gör upp i samråd med Fiskerens grupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 11 barn
- Det skall finnas 2 ledare per grupp, varav minst en har simlärare utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen Maserhallen
- Barn som ej kan följa undervisningen eller anpassa sig till undervisningen bör föreslås uppskov och beredas plats följande termin
- Barnens ålder bör vara 7-8 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Hajen

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Omfattning

1 termin omfattar 1 lektion per vecka á 60 minuter, totalt 12ggr/höst och 12ggr/vår. Barnen kan vara i "Hajen" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till T4

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för märkena Hajen guld, Bronsmärket



2010-12-30

Teknikskolan T4

Träning och inläring

- Stort teknikinnehåll för alla simsätt, användning av drills för teknikinläring
- Lite längre undervisningar på uppemot 1200m där tekniken är i fokus hela tiden
- Tävla på Utmanaren, Dalaminisim samt Simiaden
- Märkestagning av teknikplakett brons, silver & guld.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Hajen. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för T4. Uppflyttning från "Hajen" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "T4" gör upp i samråd med Hajens grupptränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske. Rekrytering skall också ske från bästa 4:an.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst teknikskoleinstruktörsutbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning
- Undervisningen sker i stora bassängen Maserhallen
- Barnens ålder bör vara 8-10 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till T4

Tränarens ansvar

- Vara positiv och skapa trygghet i gruppen
- Ta hand om **alla** barn
- Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig
- Se till att märkesprotokoll från simlinjen används
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning

Omfattning

1 termin omfattar 2 lektioner per vecka á 60 minuter + 90min, totalt minst 24ggr/höst och 24ggr/vår. Barnen kan vara i "T4" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till T3 grupperna

Att klara följande moment:

- Klara alla prov för teknikplakett brons, silver & guld.



2010-12-30

T3-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Inledande styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans
- Längre pass på uppemot 10.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen bör vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik
- Teknikutläringen bör genomföras med mycket drills

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt, start och vändning
- Inläring av starttider och "läsa klockan"
- Betydelsen av klubbkänsla och sammanhållning
- Regler för tävlingssimning, tävlingsvana, fair game, uppvärmning och avsimning
- Etik/moral

Tävlingsdeltagande

Simmarna skall delta på ungdomstävlingarna (i mån av kval): Simiaden, Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från T4. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för T3-grupperna. Uppflyttning från T4 görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i T3-grupperna gör upp i samråd med T4's tränare om vilka barn som är aktuella. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 9-13" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i stora bassängen Maserhallen
- Barnens ålder bör vara från 8-11 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till T3-gruppen. Simmare som är äldre än 11 år bör ges plats i en av T3-grupperna



2010-12-30

Tränarens ansvar

- Vara positiv
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Motivera simmarna till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning/tävlingsdeltagande
- Informera simmare och föräldrar om vilka krav som ställs för uppflyttning
- Gå igenom regler för tävling
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och se till att simmarna får kallelse och information.
- Uppmuntra speciellt till deltagande i Simiaden
- Använda sig av en träningsplanering
- Anordna föräldramöte minst 1 ggr/år
- Följa med på de träningsläger med övernattnings som är inplanerade för gruppen
- Förmedla vikten av sammanhållning och klubbkänsla

Omfattning

- 1 termin omfattar 3 träningar per vecka á 1,5-2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är augusti-december, vårterminen är januari-juli.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till T2-grupperna

Att klara följande moment:

- Kunna reglerna för simning och tävlingar



2010-12-30

T2-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Fortsatt styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans bålstyrkan byggs successivt upp
- Längre pass på uppemot 20.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen bör fortfarande vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik men tekniken får gärna nötas in med lite längre sträckor
- Teknikutläringen bör genomföras med mycket drills

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt, start och vändning
- Betydelsen av klubbkänsla och sammanhållning
- Bål styrketräning, styrketräningsteknik
- Lära sig att simma alla sträckor på tävling, även de över 100m, samt göra detta till en vana
- Sprintserier från pallen
- Mycket snabbhet

Tävlingsdeltagande

Simmarna skall delta på ungdomstävlingarna (i mån av kval): Simiaden och Sum-Sim. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål.

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från T3-grupperna. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för T2-grupperna. Uppflyttning från T3-grupperna görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i T3-grupperna gör upp i samråd med T2-gruppstränaren om vilka barn som är aktuella, chefstränaren har dock alltid vetorätt och därmed sista ordet vid varje uppflyttning. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske.

Organisation

- Varje grupp består av max 10 barn
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 9-13" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning.
- Det bör inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i stora bassängen Maserhallen
- Barnens ålder bör vara från 10-13 år, yngre simmare bör endast beredas plats i särskilda fall. Simmare som är äldre än 13 år bör ges plats i T1-gruppen



2010-12-30

Tränarens ansvar

- Vara positiv
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Motivera simmarna till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning/tävlingsdeltagande
- Informera simmare och föräldrar om vilka krav som ställs för uppflyttning
- Gå igenom regler för tävling
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och se till att simmarna får kallelse och information.
- Uppmuntra speciellt till deltagande i Simiaden och Sum-Sim
- Använda sig av en träningsplanering
- Anordna föräldramöte minst 2 ggr/år
- Följa med som ledare på de träningsläger med övernattnings som är inplanerade för gruppen
- Följa med som ledare på upptakts lägret i augusti (se lägerpolicy)
- Förmedla vikten av sammanhållning och klubbkänsla

Omfattning

1 termin omfattar 6 träningar per vecka á 1,5-2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är augusti-december., vårterminen är januari-juni.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till T1-gruppen

Att klara följande moment:

- Vara socialt och mentalt mogen
- Vara fysiskt mogen (förpubertet som tidigast) för att tillgodogöra sig träningen
- Ha provat på alla distanser på tävling
- Ha en hög närvaro
- Ha en välutvecklad teknisk skicklighet
- OBS! En simmare flyttas aldrig upp ensam, av sociala skäl. Därför väntar alltid tränaren tills en grupp individer kan flyttas upp innan så sker. Vill man av andra skäl ändå flytta upp måste man först klarat ovan nämnda mål, sedan tas en diskussion om varje enskilt fall mellan förälder, chefstränare och grupptränare



2010-12-30

T1-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot medleysimning
- Fortsatt Bål styrketräning och introduktion till klassisk styrketräning.
- Styrketräningen skall bedrivas skadeförebyggande
- Längre pass på uppemot 35.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden
- Simpassen skall innehålla mycket aerob träning, den anaeroba uthållighetsdelen (AN1) skall endast introduceras

Utbildning

- Introduktion till stretching
- Introduktion till styrketräning
- Möjlighet till att träna morgonträning
- Introduktion till anatomi, simteknik, fysiologi, kost och mental träning
- Information om doping och idrottsetik
- Utökad förståelse för mål och målsättningar

Tävlingsdeltagande

T1-gruppssimmarna skall delta på junior- och ungdomstävlingarna (i mån av kval): Sum-Sim, JDM. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål och formkontroll.

Sociala mål

- God gruppgemenskap, hög träningsdisciplin och närvaro (80 %) samt god föräldrakontakt bör känneteckna arbete med arbetet med T1-gruppssimmarna.
- Simmare som slutar bör följas upp och erbjudas andra sysslor inom klubben (i mån av ålder) som t ex ledare, tränare eller funktionär.
- Simmarna skall i sitt uppträdande vara goda representanter för BSS samt ha en öppen och positiv attityd till ledare och simmare i BSS och andra klubbar.
- Simmarna skall vara goda föredömen för klubbens yngre simmare och fungera som "faddrar" för dessa.
- Simmarna skall informeras om vikten av en positiv attityd mot nya deltagare som gör debut i T1-gruppen.

Övrig verksamhet

- Genomföra läger och träningshelger enligt lägerpolicy, samt själv delta på dessa
- Genomföra föräldramöte 1 ggr/år. Här informeras föräldrarna om:
 - Verksamheten (träning/läger/tävling/planering)
 - Klubbfilosofi
 - Ekonomi
 - Föräldramedverkan

Rekrytering



2010-12-30

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från T2-grupperna. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för T2-grupperna. Uppflyttning från T2-gruppen görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i T1-gruppen gör upp i samråd med T2-gruppstränare om vilka barn som är aktuella, chefstränaren har dock alltid vetorätt och därmed sista ordet vid varje uppflyttning. Detta sker i slutet av terminen innan uppflyttningen skall ske.

Organisation

- Gruppen består av max 10 ungdomar
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "ungdomstränare 13-16" utbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i Stora bassängen och på somrarna i utomhus 50m pool
- Ungdomarnas ålder bör vara från 12-15 år

Tränarens ansvar

- Vara positiv och föregå med gott exempel
- Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att delta vid läger och tävlingar där "egna" simmare deltar
- Att ha en positiv grundinställning till simmaren, men samtidigt våga ställa krav som svarar mot klubbens och simmarens mål.
- Att vara pålitlig, ha god närvaro, hög ambition och engagemang samt passa tider.
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet.
- Att delta vid föräldramöten, tränarkonferenser i distriktet och nationellt samt utbildning som klubben erbjuder.
- Att planera tävlings- och tränings säsongen med månads-, vecko- och daglig träningsplanering.
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och se till att simmarna får kallelse och information.
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS

Omfattning

1 termin omfattar minst 6-7 träningar per vecka á 2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är augusti-december., vårterminen är januari-juni.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Elit-gruppen

Att klara följande moment:

- Simmare går igenom en strikt urvalsprocess där alla fysiologiska, psykologiska, kunskaps- och utvecklingsdelar tas i beaktande. Diskussion mellan den aktiva, chefstränare och förälder avgör sedan om uppflyttning sker



2010-12-30

Elit-gruppen

Träning och inläring

- Träningen inriktas mot specialsimsätt
- Fortsatt klassisk styrketräning men också kompletterande delar
- Längre pass på uppemot 50 000 – 80.000m/vecka där tekniken skall vara i fokus hela tiden.
- Träningen skall innehålla mycket blandade pass och vara resultat och säsongorienterad, med målsättning mot nationella och internationella mästerskap

Utbildning

- Introduktion till avancerad styrketräning
- Alla simmare skall genomgå SSF's "Simmarutbildning"
- Morgonträning
- Tester av rörlighet, styrka och simteknik är återkommande
- Avancerade utbildningar i anatomi, simteknik, fysiologi, kost och mental träning
- Information om doping och idrottsetik
- Mål och målsättningar som ett verktyg i säsongsplaneringen

Tävlingsdeltagande

Elit-gruppens simmare skall delta på junior- och ungdomstävlingarna (i mån av kval): Sum-Sim, JDM, DM, JSM, SM. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov av nära mål och formkontroll.

Sociala mål

- God gruppgemenskap, hög träningsdisciplin och närvaro (85 %) samt god föräldrakontakt bör känneteckna arbete med arbetet med Elitgruppssimmarna.
- Simmare som slutar bör följas upp och erbjudas andra sysslor inom klubben (i mån av ålder) som t ex ledare, tränare eller funktionär.
- Simmarna skall i sitt uppträdande vara goda representanter för BSS samt ha en öppen och positiv attityd till ledare och simmare i BSS och andra klubbar.
- Simmarna skall vara goda föredömen för klubbens yngre simmare och fungera som "faddrar" för dessa.
- Simmarna skall informeras om vikten av en positiv attityd mot nya deltagare som gör debut i Elit-gruppen.

Övrig verksamhet

- Genomföra läger och träningshelger enligt lägerpolicy, samt själv delta på dessa
- Genomföra föräldramöte 2 ggr/år. Här informeras föräldrarna om:
 - Verksamheten (träning/läger/tävling/planering)
 - Eventuella kostnader i samband med tävlingsutövandet
 - BSS's subventionssystem
 - Vikten av rätt stöttning av sina barn och deras idrottande



2010-12-30

Rekrytering

Simmare i T1-grupperna går igenom en strikt urvalsprocess där alla fysiologiska, psykologiska, kunskaps- och utvecklingsdelar tas i beaktande. Diskussion mellan den aktiva, chefstränare och förälder avgör sedan om uppflyttning sker. Rekrytering "utifrån" kan ske men den i fråga aktiva bör genomgå samma process och endast ges en plats i BSS om han/hon anses "passa in" i gruppen. Simmare i Elit bör ha uppnått en tid som motsvarar 650 FINA poäng.

Organisation

- Gruppen består av max 10 ungdomar
- Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst "juniortränarutbildning" eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Det får inte förekomma mer än 2st tränare under säsongen för att simmarna skall få en känsla av trygghet med samma tränare alltid.
- Undervisningen sker i Stora bassängen och på somrarna i utomhus 50m pool
- Ungdomarnas ålder bör vara från 14 år och uppåt

Tränarens ansvar

- Vara positiv & Ta hand om **alla** simmare, både på träning och tävling
- Att föregå med gott exempel & Behandla alla simmare lika
- Att delta vid läger och tävlingar där "egna" simmare deltar.
- Att hålla sig uppdaterad med de senaste forskningsrönen om träning & idrott
- Att prioritera alla kval till olika landslag och internationella mästerskap
- Ge simmarna stort inflytande över sin egen träning och planering
- Ha en bra kontakt med styrelsemedlemmar samt framföra önskan av de ekonomiska medel som behövs för att driva utvecklingen framåt
- Att ha en positiv grundinställning till simmaren, men samtidigt våga ställa krav som svarar mot klubbens och simmarens mål.
- Att vara pålitlig, ha god närvaro, hög ambition och engagemang samt passa tider.
- Att ansvara för närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till kansliet.
- Att delta vid föräldramöten, tränarkonferenser i distriktet och nationellt samt utbildning som klubben erbjuder.
- Att planera tävlings- och träningsäsongen med månads-, vecko- och daglig träningsplanering.
- Att i samarbete med simmarna anmäla till tävlingar och se till att simmarna får kallelse och information.
- Följa de allmänna normer och regler som finns i BSS
- Se till att styrdokumentet följs av alla ledare, tränare, aktiva, föräldrar, styrelsemedlemmar och på annat sätt aktiva människor i BSS

Omfattning

1 termin omfattar 7-10 träningar per vecka á 2 timmar. I denna tid räknas inte landträning/uppvärmning/stretching som ingår innan och efter varje pass. Hösttermin är september-februari, vårterminen är mars-augusti. Men Elit-grupps simmare bör eftersträva ett "året runt" idrottande där viloperioderna består utav så kallad aktiv vila



2010-12-30

Träning och tävlingspolicy

- Visa respekt för tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik
- Var observant och meddela tränare/ledare om någon simmare mår dåligt eller har problem
- Var motiverad och på gott humör inför träning och tävling
- Gör alltid ditt bästa på tävling och träning
- Kom i tid till träning och tävling
- Genomför alltid ordentlig uppvärmning
- Glasögon, badmössa och påfylld vattenflaska skall alltid vara med vid träningens början
- Gå inte i vattnet förrän tränaren säger till
- Stör inte klubbkamrater som redan tränar
- Meddela din tränare så fort så möjligt om du får förhinder eller på annat vis inte kan medverka på hela träningspasset
- Bär alltid BSS's badmössa under tävlingsloppen
- Bär alltid BSS's profilkläder under tävling och prisutdelning
- När du representerar BSS skall du alltid uppträda sportsligt mot tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik
- Stötta och heja på dina klubbkamrater
- Under träning, tävling och läger får inte simmare lämna gruppen utan att meddela och få godkännande av tränare/ledare
- Var alltid på plats till prisutdelningar för att ta emot pris
- Ta del av tävlingskalendern och meddela tränaren i god tid vilka tävlingar du inte kan närvara vid
- Meddela din tränare så fort så möjligt som du blir sjuk och inte kan komma på tävlingen
- Uteblir du från tävling som du är anmäld till eller inte genomför de starter som du anmält dig till kommer BSS att debitera aktuella startavgifter. Sjukdom eller skada är undantag till denna regel
- Simmare i Elit- och T1-grupperna skall upprätta en målsättning tillsammans med sin tränare



2010-12-30

Lägerpolicy

Under ett kalenderår erbjuder BSS följande läger till sina simmare

Tidpunkt	Grupper	Resmål
obestämt	Elit, T1, T2	T.ex. Italien, Spanien
April-Maj	Elit, T1, T2, T3	T.ex. Älvdalen, Fagersta
1-2 v innan skolstart ht	Elit, T1, T2, T3	T.ex. Varberg, Karlshamn
Höstlov	Elit, T1, T2, T3	T.ex. Borlänge, Falun

Grupper är vilka grupper som kommer att erbjudas de olika lägren. För utomlandsläger gäller också att man får följa med tidigast det år man fyller 14, undantagsfall diskuteras med tränare och styrelse.

För samtliga läger gäller följande:

- En inbjudan med ungefärlig kostnad samt information om resmålet, logi, mat o.s.v. redovisas. Vid övriga frågor kan man vända sig via email eller telefon till klubbens lägeransvariga.
- Anmälan sker till tränaren före sista anmälingsdatum.
- 1 förälder per 10 simmare följer med som ledare
- 1 tränare per grupp följer med som ledare. Medföljande tränares utbildning skall matcha medföljande simmares kunskapsnivå.
- För samtliga läger utom de på hemmaplan gäller att simmaren ska ha tränat minst 75 % av i förväg överenskommen träningsmängd för att klubben ska subventionera lägerkostnaden.
- Klubben subventionerar läger till de simmare som har en utbildad funktionär i familjen.
- För det stora lägret gäller en 4 års cykel gällande resmålet. År 1: Sverige, År 2: Europa, År 3: Sverige, År 4: Europa. Denna cykel är till för att era familjer skall kunna planera sin ekonomi då Europa lägren kommer att kosta lite mer.



2010-12-30

DANT policy

(Doping, Alkohol, Narkotika, Tobak)

- Föreningen står helt bakom Riksidrottsförbundets och Svenska Simförbundets policy i dopingfrågor
- Droger accepteras under inga omständigheter inom BSS. Med droger menas dopingpreparat, narkotika, alkohol och tobak
- Klubben skall med stort engagemang arbeta mot det destruktiva som droger, alkohol och tobak innebär

Regler

- Droger och alkoholhaltiga drycker får ej nyttjas eller medföras till träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande
- Om simmare, ledare eller funktionär inom klubben uppträder drog eller alkoholpåverkad i samband med träning, träningsläger, tävling eller liknande skall han/hon lämna simhallen, lokalen eller lägret omedelbart. Om personen är under 18 skall förälder kontaktas
- Simmare/ledare/funktionär under 18 får inte nyttja eller medföra tobak till träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande
- Rökning i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande där tredje person påverkas accepteras inte

Tränarnas/ledarnas roll

- Att aldrig prata positivt om droger, alkohol och tobak
- Att vara ett bra exempel både i och utanför simhallen
- Vi rekommenderar att ledare inte använder snus i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller liknande
- Att agera direkt då problem uppstår
- Att vara ledare året om, inte bara under säsongen
- Att vara lyhörd
- Att informera varandra
- Att samarbeta med föräldrar och även uppmana dessa att följa denna policy
- Att vara beredd att vidta åtgärder för att nå klubbens mål med policyn



2010-12-30

Trafikpolicy

Vid transporter arrangerade av föreningen i samband med föreningens verksamhet gäller följande.

- Simmare och föräldrar förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger i närområdet. Klubben organiserar/samordnar transporter till tävlingar och läger utanför Dalarna
- Hastighetsbegränsningar och andra trafikregler skall följas, hastigheten skall anpassas efter väder, väglag och sikt
- Ta alltid god tid på er, åk i god tid för att undvika stress
- Vid tveksamt väglag eller andra svårigheter, starta inte eller avbryt
- Alla platser i fordonet skall vara utrustade med bilbälten, max antal passagerare skall respekteras
- Stör eller stressa inte föraren
- Vid längre resor tänk på raster och eventuella förarbyten
- Då minibuss används skall särskild försiktighet iakttas. Minibussar bör endast i undantagsfall användas för längre transporter och resor.
- Bilförare skall ha haft körkort i minst 3 år och vara förtrogen med fordonstypen
- Våga vägra åka med någon som kör för fort eller inte följer BSS's trafikpolicy
- Tänk på reflexer på barn som går/cyklar till och från träningen.



2010-12-30

Kontaktinfo

BSS's kansli finner ni på Masergatan 18 (KFUM huset bredvid Maserskolan), aktuell information om öppettider finns på vår webbsida

Borlänge Simsällskap

Masergatan 18

781 40 Borlänge

Telefon 0243-146 00 (information om vår telefon tid finns på vår webbsida)

Hemsida <http://www.borlangess.se>

E-post info@borlangess.se

Bankgiro 694-6305

Organisationsnummer 882600-0179

Personal:

Chefstränare Andreas Bostedt cheftranaren@borlangess.se 0760-24 24 87

Simskoleansvarig Belinda Lövstrand simskolan@borlangess.se 070-779 04 56

Teknikskoleansvarig Andreas Bostedt tekniskolan@borlangess.se 0760-24 24 87

Babysimansvarig Linneá Nygren babysim@borlangess.se 076-246 25 02

Styrelsens ansvariga: styrelsen@borlangess.se

Ordförande Lars Lindefelt ordforande@borlangess.se 070-567 31 17

Kassör Hans Häggkvist ekonomi@borlangess.se 070-550 86 60

Sekreterare Joakim Sandberg sekreteraren@borlangess.se 0243-858 78

Simverksamhetsansvarig Peter Larsson peter.larsson@borlangess.se 070-675 00 63