



**KALMAR**  
SIMSÄLLSKAP



# Att vara förälder till en microsimmare

En informationsfolder till dig som förälder med barn i  
Kalmar Simsällskaps (KS) simlinje och teknikverksamhet.

## INTRODUKTION

Den här broschyren riktar sig till dig som anhörig för barn och unga som simmar i Kalmar Simsällskap [KS]. Ditt barn har kanske alldeles nyss börjat simma i KS eller varit aktiv i simskolan i flera år. I ditt barns ålder har simningen fokus på utveckling, lärande och att testa på nya saker. För de barn som går i simskolans sista kurs eller har börjat i en teknikgrupp finns möjligheten att testa sin första tävling Microsim, vår egna prova-på-tävling. Nu får du som anhörig en större möjlighet att engagera dig i klubben. I denna folder ges information om vad du kan bidra med i KS och hur man är en god simförälder.

## ATT VARA SIMFÖRÄLDER

**HÄR BEHÖVS  
FÖRÄLDRARS  
HJÄLP!**

I KS ansvarar ledaren för att guida simmarens utveckling i verksamheten medan du som förälder kan stödja ditt barn genom att:

- Peppa och uppmuntra ditt barn utan "råd" och instruktioner.
- Köra till träningar/tävlingar när det behövs.
- Hjälpa ditt barn med planering och koordinering av aktiviteter.
- Hjälpa ditt barn att ha en bra kosthållning.
- Ha ett positivt samarbete med barnets ledare.
- Ta del av information från ledaren och klubben genom att bland annat ta del av viktiga klubbdokument såsom dokumentet Säker & Trygg förening.
- Bidra med engagemang och klubbinsatser i KS.

## DEN FÖRSTA TÄVLINGEN

Microsim är den första tävlingen som ditt barn möter som simmare och arrangeras av KS i en miljö som barnet är bekant med. På Microsim tävlar simmaren mot sig själv och kämpar för att slå sina egna tider. Simmaren börjar tävla på 25 meter för att klara uppsatta brons-, silver- och guldtider i respektive simsätt, på 25-metersdistanserna blir ingen diskvalificerad. När man uppnått guldtiderna på sträckan i samtliga simsätt får simmaren en pokal. Deltagaren fortsätter därefter att tävla på 50 meter och slutligen 100 meter i de olika simsätten, här får simmaren undanta en sträcka där det räcker med att uppnå brons-tid. KS vill med detta upplägg uppmuntra barnen till att se till sin egen utveckling under tävlandet och inte mäta sig mot varandra.

Under Microsim samlar en ledare barnen gruppvis för gemensam uppvärmning, insim samt för att informera barnen vad och när de ska simma. Ledaren finns sedan där som ett stöd under hela tävlingen. Föräldrarnas uppgift är att hjälpa ledarna att påminna simmarna om att äta och hålla sig varma mellan distanserna.



## ANMÄLAN

Microsim anordnas i regel fyra gånger per år. Inför varje tävling får du en mailförfrågan cirka tre veckor innan om ditt barn skall delta på tävlingen, varefter du anmäler ditt barn via vår hemsida.

Ett tips är att hålla koll på tävlingskalendern på hemsidan där alla tävlingsdatum finns!

**KOM IHÅG!**



## EN HÄRLIG TID

Att engagera sig i sina barns aktiviteter är väldigt kul och innan du vet ordet av kommer ditt barns idrottsutövande troligtvis ta slut. Eftersom upplevelser kring ungdomsidrott är så intensiva är det lätt att glömma bort hur kort tid det varar. Vi hoppas att du genom denna information fått inspiration att dela idrottsupplevelser med ditt barn. I KS finns olika klubbinsatser och förhoppningsvis hittar du något som passar just dig. Genom att exempelvis stå vid bassängkanten som funktionär kan du tillbringa tid med ditt barn och vara en del av och se glädjen i hans/hennes vardag. Att engagera sig är också ett enkelt sätt för alla föräldrar till både yngre och äldre simmare att lära känna varandra. Detta är en härlig tid och det är fantastiska barn och ungdomar vi har.



## FÖRSTA BORTATÄVLINGEN

För många är Solkustsim den första tävlingen på annan ort. En länstävling som Kalmar-, Västerviks- Oskarshamns- Ölands- och Hultsfreds Simsällskap turas om att arrangera. Upplägget liknar Microsim på så sätt att barnen tävlar mot sina egna simtider och inte mot andra deltagare.



## INFORMATIONS- VÄGAR

KS publicerar mycket information på vår hemsida, **[kalmarsim.se](http://kalmarsim.se)**.

Vår personal får många frågor från er föräldrar och det tar värdefull tid från barnen och ungdomarna att svara på detta. Innan du kontaktar dem ber vi dig att titta på vår hemsida en extra gång. Under Teknik/Simskola/Vanliga frågor hittar du även svar på de vanligast förekommande frågorna. Använd gärna sökrutan för att snabbare hitta det du söker.

Prenumerera gärna på vårt populära nyhetsbrev där information om vad som händer framåt varvas med sådant som hänt.

Passa även gärna på att följa Kalmar Simsällskap på sociala medier som Instagram och Facebook.



#kalmarsim



#Kalmar Simsällskap

**KOLLA IN!**

## **KLUBBINSATSER SOM DU KAN HJÄLPA TILL MED**

**BÄSTA PLATSEN  
RUNT  
BASSÄNGEN!**

**OM FLER HJÄLPS  
ÅT BLIR DET  
ROLIGARE!**

Det finns många olika delar som du som förälder kan hjälpa till med. Nedan kan du läsa om de vanligast förekommande uppgifterna.

### **Funktionärer och andra stödfunktioner vid Microsim**

För att kunna genomföra en tävling krävs det 20-25 funktionärer för varje simpass. Vid Microsim finns det inget krav på utbildade funktionärer utan du får instruktioner på plats. Utöver detta behövs det fyra till fem personer i sekretariatet och ytterligare fem-sex personer som hjälper till med att baka, ta hand om entrén eller försäljningen, dela ut klistermärken samt pokaler.

### **Funktionärsutbildning**

En till två gånger per år erbjuder klubben en kostnadsfri utbildning som gör dig behörig att vara tävlingsfunktionär vid andra tävlingar som ditt barn möter längre fram i sin utveckling. Utbildningen är ett mycket bra tillfälle att lära dig mer om ditt barns simidrott. Är du intresserad eller vill veta när nästa kurstillfälle är, maila funktionar@kalmarsim.se

### **Chaufförer vid bortatävlingar**

Vid tävlingar som Solkustsim behöver klubben hjälp i form av chaufförer. Att vara chaufför vid en simtävling ger möjlighet att lära känna sina barns simkompisar samt träffa andra ideella föräldrar från KS men även andra klubbar. Något som många tycker är riktigt kul.

### **Funktionärer och andra stödfunktioner vid Ironman**

En stor och därmed viktig intäkt till KS ekonomi är Ironman som arrangeras i augusti årligen. Detta är ett arrangemang som kräver stora insatser från våra simmare liksom föräldrar och anhöriga under stora delar av veckan.

Då vi är en av Kalmars största klubbar, men med endast ett fåtal anställda, måste vi som föräldrar hjälpas åt att engagera oss i arbetet vid sidan om. Bland de stödfunktioner som finns för att bidra till en fungerande förening finns bland annat en styrelse, flera sektioner samt arbetsgrupper.

**Styrelsen** leder och utför det övergripande arbetet och ser till att föreningen har de delar och funktioner som behövs för att bedriva en verksamhet utifrån de riktlinjer som finns.

**Sektionerna** består av en marknadsgrupp samt av stödfunktioner såsom funktionärer, fikaförsäljare, materialare, sekretariat mm. Dessa behövs för att kunna genomföra både hemma- och bortatävlingar.

**Arbetsgrupper** tillsätts vid vissa speciella händelser där det behövs en grupp som arbetar specifikt med en uppgift.

### Övrigt

Ibland får vi erbjudande om att dra in ytterligare pengar till klubbkassan. Detta kan t ex vara nattvandring, inventering i mataffären med mera.

## STYRELSE, SEKTIONER OCH ARBETSGRUPPER

IDEELLT ARBETE?  
VAD KUL!





**KALMAR**  
SIMSÄLLSKAP

Foto: Martin Westerstrand och Kristina Ekstrand

# Tillsammans är vi KS och tillsammans lyckas vi!

Smålandsgatan 21, SE-392 34 Kalmar | [kansli@kalmarsim.se](mailto:kansli@kalmarsim.se) | [www.kalmarsim.se](http://www.kalmarsim.se)



**infoservice**

FÖR ETT BÄTTRE INTRYCK