

Kalmar Simsällskap

Säker och trygg förening v. 2018



KALMAR
SIMSÄLLSKAP

EN SÄKER OCH TRYGG FÖRENING

Innehåll

En Säker och Trygg förening	3
Förebyggande arbete	3
Bakgrund	4
Verksamhet på alla nivåer	4
En Svensk Simlinje	4
Tävlingsverksamhet	4
Lägerverksamhet	4
Organisation	5
Målsättning	6
Likabehandlingspolicy	8
Uppförandepolicy och föreningskultur	8
Bakgrund	8
Våra aktiva ska	9
Våra ledare och tränare ska	9
Våra aktivas föräldrar ska	9
Policy när en medlem far illa	10
Krishantering	10
Policy och handlingsplan mot mobbning och kränkande särbehandling	11
Vad är mobbning och kränkande behandling?	11
Så här agerar vi om någon beter sig illa	13
Ledare	13
Förälder	13
Barn/ungdomar	14
Policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier	15
Vad är sexuella trakasserier?	15
Så här agerar vi mot sexuella trakasserier	17
Den som blivit utsatt för sexuella trakasserier eller mobbing bör	17
Simsällskapets åtgärder vid eventuella anklagelser	18
Alkohol- och tobakspolicy	20
Bakgrund	20
KS alkohol- och tobakspolicy	21

Anti-doping policy	22
Bakgrund	22
KS anti-doping policy och handlingsplan	22
Trafikpolicy	23
Bakgrund	23
KS trafikpolicy	23
Första hjälpen/hjärt- och lungräddning	24
Olycksfall/akut insjuknande	24
Brandsäkerhet	24
Besiktning av anläggningar/lokaler	24
Utemiljö i vår närhet	25
Utrustning för verksamheten	25
Försäkringar i föreningen	26

En Säker och Trygg förening

Alla – simmare, ledare, föräldrar och andra medlemmar ska känna till att KS är en Säker och Trygg förening, vad det innebär och agera i enlighet med föreningens värderingar. I Kalmar Sim har vi följande fem ledstjärnor:

- Vilja – det måste finnas en vilja för utveckling såväl fysiskt som psykiskt. Alla ska vilja vara med på denna förändringsresa.
- Respekt – det är viktigt att visa respekt för alla; simmare, tränare, motståndare, funktionärer och övriga besökare i simhallen.
- Positivitet – låt träning och tävling präglas av ett positivt beteende. Låt inte din dåliga dag gå ut över dina simmarkompisar.
- Ha kul – simning ska vara roligt. Med glädjen kan man gå långt. Det är allas ansvar att träning och tävling blir roligt.
- Stötta varandra – pusha och peppa och uppmärksamma det positiva.

Förebyggande arbete

Styrelsen ansvarar på årlig basis för att denna skrivelse och inkluderade policys och handlingsplaner är aktuella och att samtliga berörda erhåller adekvat utbildning;

- Ordföranden informerar övriga styrelsen vid det konstituerande styrelsemötet.
- Styrelsen utser ansvarig ledare-utbildare som utbildar samtliga ledare varje hösttermin.
- Föräldrar och anhöriga informeras vid föräldramöte >1g/år av Styrelsen utsedd ansvarig.
- Denna skrivelse finns tillgänglig på hemsidan samt delas ut till våra medlemmar >1g/år.
- Enskilda samtal med aktiva bör ske i offentlig miljö t ex i någon allmän servering eller liknande.
- Ledare ska avstå från att samtala kring ämnen med sexuell anknytning och vid behov hänvisa till särskilt utbildade personer som kurator eller psykolog.
- Vår strävan är att minst två vuxna (ledare/förälder) ska vara med i samband med resor som omfattar övernattnig.

Bakgrund

Verksamhet på alla nivåer

Kalmar Sim startade 1920. Inom klubben har funnits såväl vattenpolo, simhopp, konstsim som simning. Sedan 1990-talet är verksamheten i huvudsak simning och 2012 adderades barn- och ungdomstriathlon.

Vår verksamhet består av simundervisning för barn och ungdomar i enlighet med en "Svensk Simlinje", tränings- och tävlingsverksamhet, triathlonträning för barn och ungdomar i samarbete med Kalmar RC och crawlkurser för vuxna. Vi har under många år bedrivit sommarsimskolor i kommunen, både inom- och utomhus. Sedan 2014 erbjuder vi även sommarsimskola i Mörbylånga kommun.

Kalmar Sim vill ge barn och ungdomar goda kunskaper i simning och livräddning samt skapa gott kamratskap och god 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 320 barn i "Simlinjen". Allt sker i en trygg miljö under uppsikt av utbildade och erfarna ledare.

Tävlingsverksamhet

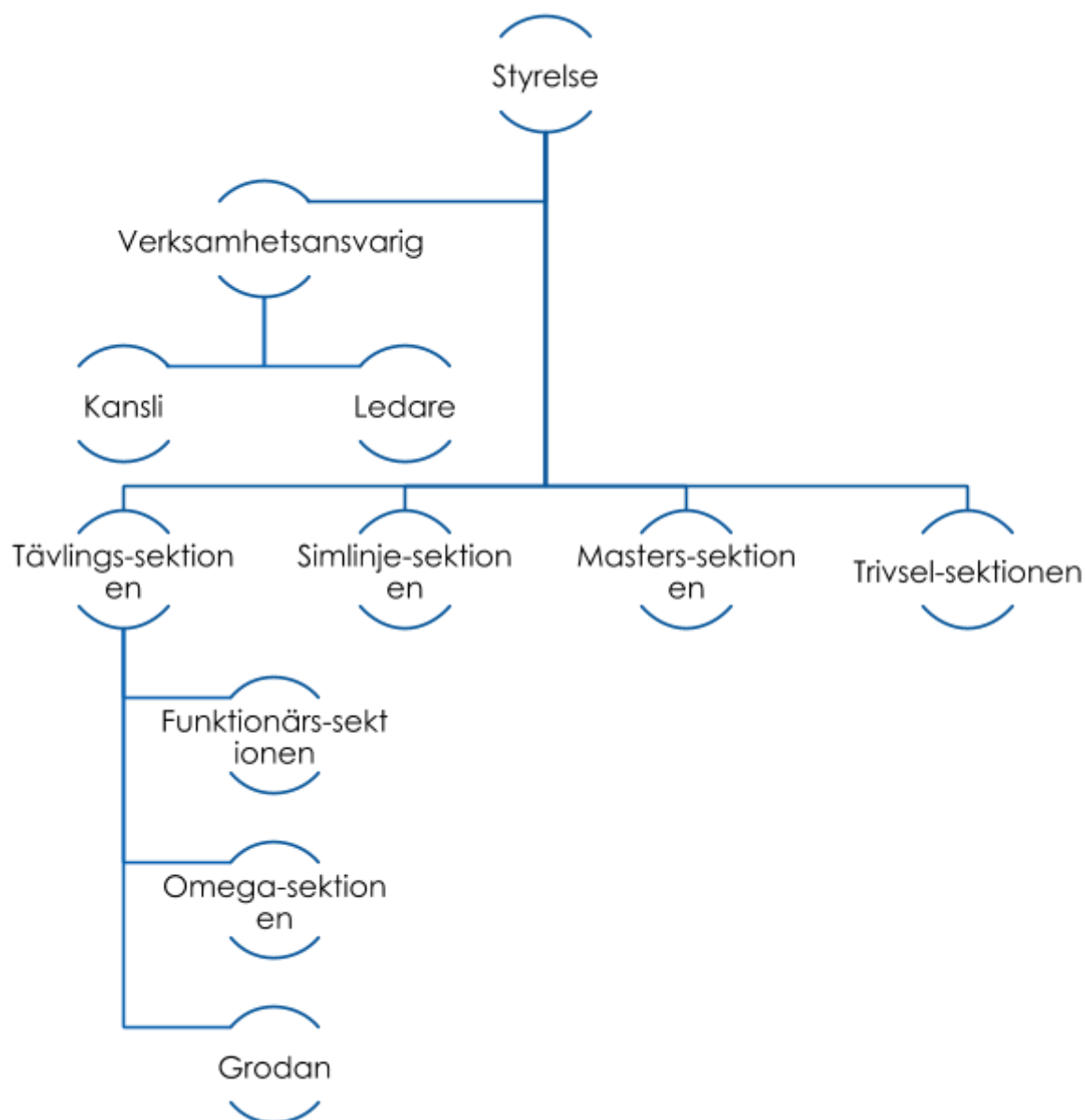
Kalmar Simsällskap arrangerar varje år flera olika tävlingar och mästerskap, inom både simning och triathlon. För de yngre simmarna arrangeras nybörjartävlingar – Microsim – fyra gånger per år. Där tävlar barnen mot sina egna tider och utan press, vilket stimulerar en fortsatt utveckling. Klubben har deltagare vid JSM och Svenska Ungdomsmästerskapen. Dessutom har klubben varit representerad vid SM och i landslaget.

Lägerverksamhet

Träningsläger av olika slag ordnas för barn och 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.

Organisation

Kalmar Sim har ett stort antal medlemmar – allt från nybörjare, ungdomar, elitsimmare och mastersimmare till föräldrar. Verksamheten kräver en aktiv och initiativrik styrelse men även aktiva föräldrar. Vi arbetar i olika specialinriktade sektioner 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 Sims målsättning är att lära barn och ungdomar simma, vilket är livsnödvändigt. Det sker genom att bedriva en bred och målinriktad simverksamhet. KS mål är 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 hen har tränat och tävlat på. KS strävar efter att ha kvar ungdomarna i föreningen så länge som möjligt, antingen som aktiva eller som tränare/ledare.

För att kvalitetssäkra verksamheten och skapa en kontinuerlighet som bidrar till föreningens utveckling utbildas tränare kontinuerligt. KS verkar för att skapa en positiv "VI ANDA" i föreningen som genomsyrar samtliga nivåer och ger gemenskap. KS arbetar 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 nivåanpassad efter varje grupp.

Likabehandlingspolicy

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

Vårt mål är att samtliga tränare ska vara utbildade inom simning, gruppdynamik, ledarskap och värdegrund. För att bättre kunna bemöta barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar genomförs utbildning inom detta regelbundet för samtliga ledare. Vi har minst en utbildad tränare för varje simgrupp.

Våra tävlingsfunktionärer ska vara utbildade för att säkerställa jämställd och konsekvent bedömning.

Uppförandepolicy och föreningskultur

Bakgrund

Arbetet inom KS är en del av den vidsträckta frivilliga idrottsverksamheten som engagerar många människor med olika bakgrund och olika åldrar. Vår verksamhet ska i så stor utsträckning som möjligt vara öppen för alla. I idrottsrörelsens policyprogram, Idrotten vill, lyfts det fram att alla barn och ungdomar ska ingå i en kamratlig och trygg social gemenskap där man ska få möjlighet att påverka sin egen och gruppens utveckling. Vidare betonar policyprogrammet Idrotten vill att "alla som vill, oavsett nationalitet, etnisk ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet".

Våra aktiva ska

- Vara goda förebilder och representanter för KS
- Vara goda kamrater och stödja varandra i med- och motgång
- Avstå från all doping och alla droger
- Alltid göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar och träna för att förbättra sina prestationer
- I första hand använda kläder och simdräkter från simsällskapets samarbetspartners och sponsorer i samband med träning, läger och tävling.
- Sitta, äta, resa och bo tillsammans som en grupp när detta erbjuds.

Våra ledare och tränare ska

- Vara förebilder gällande uppförande, bemötande och språkbruk och ta avstånd från alla former av kränkande behandling
- Erbjud en trygg och säker miljö för de aktiva idrottarna i föreningen
- Bidra till att varje idrottare upplever sin aktivitet som meningsfull
- Aktivt verka för en dopingfri och drogfri miljö
- Stödja alla aktiva genom engagemang och uppmuntran
- Låta alla vara med på lika villkor och stötta dem som verkar ha svårt att komma med i gemenskapen

Våra aktivas föräldrar ska

- Vara förebilder för sina och andras barn när det gäller uppförande, bemötande och språkbruk och ta avstånd från alla former av kränkande behandling
- Stödja sitt och andras barn genom engagemang och uppmuntran
- Respektera rollfördelningen ledare/tränare och föräldrar

Vi arbetar ständigt med att försöka förbättra kommunikationen mellan föreningen/ledarna och simmarna/föräldrarna. På KS hemsida finns bl.a. terminsplanering för tränings- och tävlingsaktiviteter. Vi använder även sociala medier, t.ex. Facebook-grupper för att öka tillgängligheten.

Vi strävar efter att få fler aktiva föräldrar och andra anhöriga. Föräldramöten genomförs en gång per termin för våra tävlingsgrupper samt de Simlinjegrupper som tränar två gånger per vecka.

Policy när en medlem far illa

Samtliga ledare inom KS förväntas att agera om de misstänker att en medlem far illa. Yngre ledare ska vända sig till de vuxna ledare som finns inom föreningen som övertar ansvaret och samråder med Styrelsen om lämplig handlingsplan.

Krishantering

KS bör så tidigt som möjligt bedöma om den utsatta är i behov av professionell samtalshjälp och i så fall rekommendera detta.

Vid allvarigare och/eller återkommande former av trakasserier kan det vara nödvändigt att det bereds stöd för en beteendeförändring. Detta kan också villkoras som en del av de sanktioner som eventuellt vidtagits. Varje utredning bör närmare överväga behov och utformning av ett sådant stöd. Har händelsen blivit allmänt känd i ett större sammanhang och därmed påverkat gruppens, arbetslagets eller föreningens förutsättningar att fungera kan det finnas skäl att ge stöd också för detta. Det är emellertid av största vikt att beakta integritet och tystnadsplikt.

Policy och handlingsplan mot mobbning och kränkande särbehandling

Denna policy är framtagen för att stötta föreningens förebyggande arbete mot mobbning och kränkande behandling. Policyn ska också fungera som handlingsplan i händelse av en incident. Inget i denna skrivelse ersätter på något vis konventioner, föreskrifter eller svenska lagar som föreningen är skyldiga att förhålla sig till.

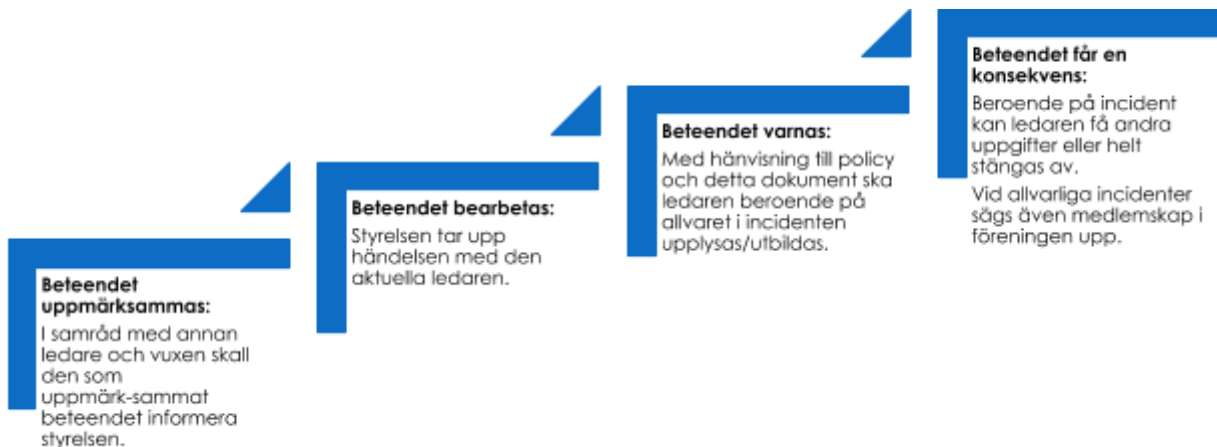
Vad är mobbning och kränkande behandling?

- Mobbad är en person som upprepade gånger och under viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.
- Kränkande behandling är när en person upplever sig kränkt vid enstaka tillfällen.
- Mobbning och kränkande behandling kan förekomma direkt genom t.ex. glåpord eller dolt genom t.ex. blickar, miner eller via sociala medier.
- Diskriminering är när en person behandlas sämre än någon annan på grund av
 - kön
 - könsöverskridande identitet eller uttryck
 - etnisk tillhörighet
 - religion eller annan trosuppfattning
 - funktionsnedsättning
 - sexuell läggning
 - ålder

Underförstått betyder det att det är något negativt för den utsatte.

Så här agerar vi om någon beter sig illa

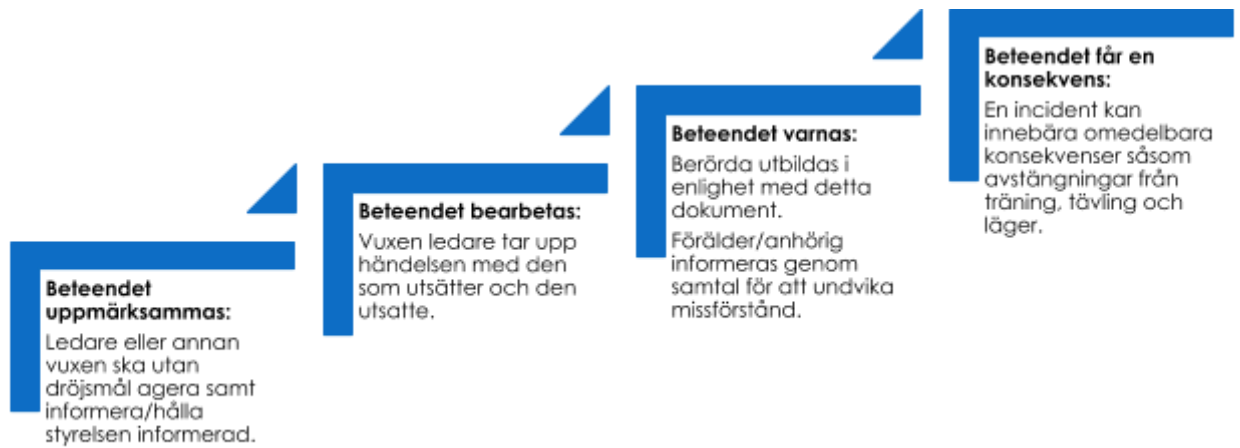
Ledare



Förälder



Barn/ungdomar



Policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier

Inom idrotten ska ingen behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning. Inga former av sexuella trakasserier accepteras. Handlingsplanens syfte är att motverka och förebygga sexuella trakasserier. Handlingsplanen ska även vägleda hur ledare och aktiva ska hantera konkreta fall av sexuella trakasserier och sexuell diskriminering.

Vad är sexuella trakasserier?

Sexuella trakasserier innebär ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker den utsatte. Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte den trakasserandes motiv eller avsikt.

Så här agerar vi mot sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier av brottslig karaktär ska polisanmälas.

Den som blivit utsatt för sexuella trakasserier eller mobbing bör

Beteendet uppmärksammas:

Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån eller be någon vuxen säga ifrån.

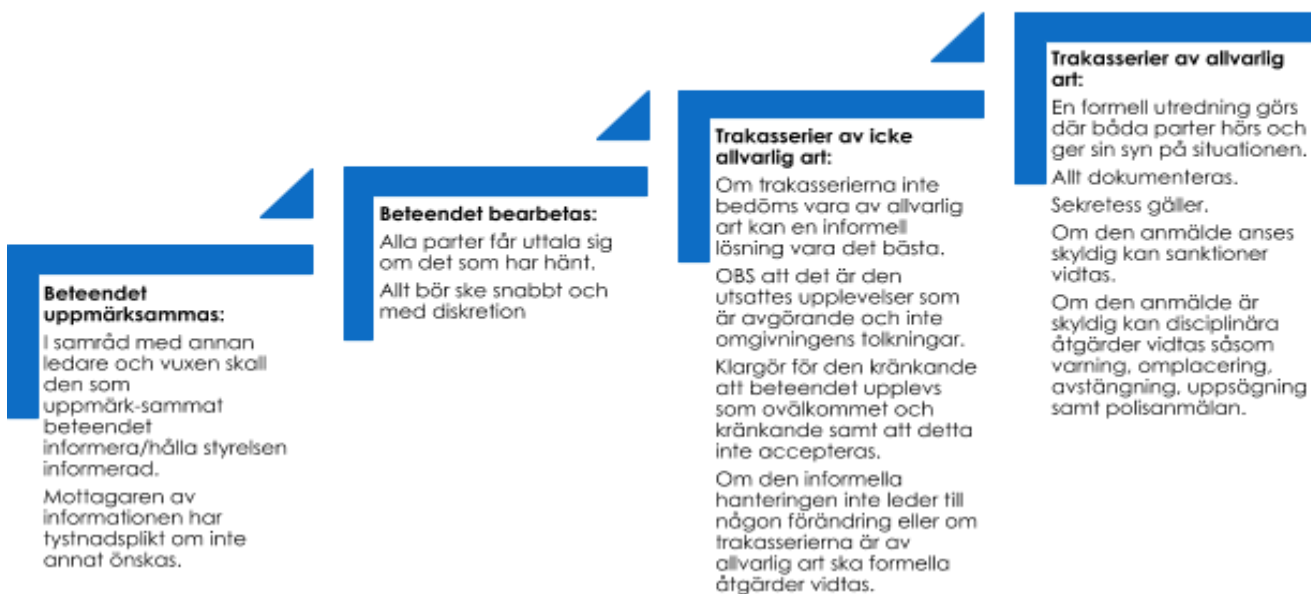
Ledare eller annan vuxen ska utan dröjsmål agera samt meddela styrelsen. Tystnadsplikt gäller, om inte annat önskas.

Beteendet bearbetas:

Tala med någon i sin omgivning som man har förtroende för om vad som inträffat.

Skriv ned allt om det inträffade, såsom datum, klockslag, vad som hände, ev vittnen och övrigt som kan vara av värde i situationen.

Simsällskapetets åtgärder vid eventuella anklagelser



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. Alkohol leder bl.a. till försämrad muskeltillväxt, vätskeförlust, sämre återhämtning och sömnkvalitet, trötthet och högt blodtryck. Vid alkoholkonsumtion töms kroppens energiförråd, vilket kan ta upp till 3 dygn att återställa¹.

Även då det gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Tobaksbruk leder bl.a. till försämrat immunförsvar och blodcirkulation, försämrad sår- och skadeläkning, skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor, försämrad muskeltillväxt, ökad frisättning av stresshormoner, syrebrist och försämrad syreupptagning².

Idrotten skall utgöra en trygg miljö 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.

¹ Åke André-Sandberg, "Idrott & Alkohol".

² Pellmer/Wramner. Tobaksbruk

KS alkohol- och tobakspolicy

KS följer alkohollagstiftningen.

- Inga alkoholdrycker skall förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet.
- Anställd inom KS får ej infinna sig på arbetsplatsen med nedsatt arbetsförmåga på grund av användning eller bakrus av alkohol/droger.
- 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 avstår från sponsorsammanhang eller åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkohol- eller tobakskonsumtion.

Anti-doping policy

Bakgrund

Antidopningarbetet syftar till att bevara idrottens inneboende värden. Dessa kärnvärden beskrivs ofta som "the spirit of sport". Det är kärnan i den olympiska andan; strävan efter mänskliga framsteg genom hängiven fulländning av varje utövares naturliga talang. Det handlar om ärlig kamp. "The spirit of sport" utgör en hyllning till den mänskliga själen, kroppen och sinnet, och speglas i de grundläggande värden som återfinns inom och genom idrotten, inklusive etik, fair play och ärlighet, hälsa, framstående prestation, karaktär och lärande, skoj och lek, lagarbete, hängivenhet och engagemang, respekt för lagar och regler, självrespekt och respekt för andra deltagare, mod, gemenskap och solidaritet. Doping strider mot "the spirit of sport".

Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening ansluten till RF kan dopingtestas. RF tar närmare 4 000 dopingprov per år. 80 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå men även idrottsutövare på lägre nivå och ibland motionärer kan tas ut till dopingkontroll. Det ska inte finnas någon frizon på lägre nivå och det har visat sig att samhällsproblemet med missbruk av anabola androgena steroider huvudsakligen finns bland styrketränande motionärer³.

KS anti-doping policy och handlingsplan

Kalmar Sim tar, liksom övriga Idrotts-Sverige, avstånd från dopning. Det är under inga förutsättningar tillåtet att använda dopningspreparat oavsett om syftet är att förbättra sina resultat inom simidrott eller inom någon annan idrott. KS följer Svenska simförbundets antidopningsprogram och medlemmar i KS omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt WADA:s (World Anti-Doping Agency) internationella standarder. Dessa grundar sig i WADA:s världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida³.

Avsteg från Anti-doping policyn resulterar i omedelbar utredning med risk för uteslutning ur klubben. Polisanmälan kommer att ske.

Läs gärna mer om dopning på Svenska simförbundets hemsida www.simforbundet.nu eller på riksidrottsförbundets hemsida www.rf.se Klicka er där fram till "antidoping".

³ www.rf.se

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 en 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. Som medlem och aktiv i vår förening ska man även på ett "riskmedvetet" sätt kunna ta sig till och från träningen.

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

- KS anlitar endast auktoriserade buss- eller biluthyrningsföretag.
- Vid resor där privata bilar eller hyrfordon inklusive buss används, skall samtliga i fordonet använda säkerhetsbälte. Antalet passagerare får inte överstiga det antal som framgår av registreringsbeviset.
- Föraren ska ha haft körkort i minst 24 månader (inget provkörkort).
- Vårt mål är att alla som kör minibuss ska ha genomgått minibussutbildning.
- Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och har godkända vinter- eller sommaräck.
- Föraren skall självklart vara nykter och drogfri samt följa aktuella trafik- och hastighetsbestämmelser.
- Vid resor överstigande två timmar bör inte en ledare som varit på KS-aktivitet under en heldag vara ensam förare.
- Vid resor över tre timmar, bör hyrd buss eller reguljära trafikmedel anlitas.
- Under vintertid bör hyrd buss eller reguljära trafikmedel användas.
- KS uppmanar alla medlemmar som cyklar till och från idrottsverksamhet, att bära cykelhjälm.
- KS verkar för ett hållbart och miljöanpassat resande. Detta innebär bl.a. att vi vill verka för samåkning, gå eller cykla till och från träningen.
- Deltagarlista finns alltid med vid tävling/läger eller annat arrangemang på annan ort.

Första hjälpen/hjärt- och lungräddning

Alla tränare i klubben ska vara HLR-utbildade med uppföljning en gång per år, målet är att ha utbildningen varje höst med komplettering för nya ledare under våren.

Föreningen arbetar för att uppnå målet. Hjärtstartare finns i simhallen vid badmästarhytten.

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 medtages alltid en mindre förbandsväska med diverse enklare material/tabletter. Ansvarig ledare har alltid mobiltelefon med sig och telefonnummer finns angivet på PM för respektive tävling.

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

Brandsäkerhet

KS ansvarar ej för brandsäkerheten i anläggningarna vi använder. KS följer de utrymningsrutiner och utrymningsvägar som finns för respektive lokal som används i verksamheten. Våra ledare får årlig utbildning i brandsäkerhet.

Besiktning av anläggningar/lokaler

Kalmar Sim har inga egna lokaler. Uthyraren ska informera om de regler och föreskrifter som gäller för aktuell lokal och Kalmar Sim följer dessa.

Utemiljö i vår närhet

Många ungdomar körs av sina föräldrar till aktivitet i simhallen och sporthallen och Smålandsgatan är tidvis starkt trafikerad. Trafikmiljön har blivit bättre i och med ombyggnaden som gjordes samt införandet av parkeringsavgifter och parkeringsförbud framför Kalmar Sportcenter. Om parkering sker på baksidan av sporthallen är det kvällsvis en väldigt mörk promenadsträcka till simhallens entré.

Utrustning för verksamheten

Många, både allmänhet, skolor, andra föreningar och våra medlemmar använder simhallen. Detta leder till stort slitage. Vissa startpallar vinglar. För att minska halkrisken har vi själva monterat startplattor på startpallarna i hopporns-bassängen. I träningsbassängen används blöta handdukar för att minimera halkrisken.

Försäkringar i föreningen

Föreningen har försäkringar för:

- Samtliga simmare⁴
- 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

⁴ Försäkring gäller dem som betalat sin medlems- och träningsavgift. Därför är det av yttersta vikt att avgiften erläggs innan första träningstillfället vid varje termin.