



GÖTEBORG
Sim

Välkommen till Göteborg Sim Simhopp

Simidrottsklubben Göteborg Sim bedriver verksamhet för barn, ungdomar och vuxna utefter riksidrottsförbundets riktlinjer och svenska simförbundets vision och mål. Vi har som enda förening i Göteborg alla simidrotter i vår förening; Simhopp, Konstsim, Vattenpolo och Simning.

- Vi organiserar oss med övergripande verksamhetsansvar hos klubbchef samt sektioner för respektive simidrott. Sektionerna tillsätts av klubbchef. Styrelsen anställer klubbchefen och jobbar på en strategiskt nivå.

Klubbchef ska se till att den övergripande verksamheten och gemensamma frågor organiseras och drivs på ett ekonomiskt, kvalitativt och effektivt sätt.

Sektionsledaren är operativa ledaren och leder genom ett antal grupper och anställda tränare.

- Hemma och borta aktivitetsgruppen
- Tränarna representeras av Alma (Bredd) och Nathan (Satsning/Elit)
- Administration
- Lägeraktiviteter

”Sektionen” består av sektionsledare och sammankallande för varje grupp och de träffas 3-5 ggr per termin för sektionsmöten.

Har du frågor runt din träning når du oss genom att maila simhopp@goteborgsim.se. Vi är ideella föräldrar som bemannar mailboxen, och svarar inom 7 dagar

Kolla gärna på denna Introduktionsfilm Simhopp SSF www.youtube.com/watch?v=jRNS4VqdRHk

Vi ser gärna att ni följer oss på instagram både för att ta del av föreningsnyheter och för att skapa klubbgemenskap **instagram: Simhoppgsim**

Föräldrarollen i Göteborg Sim simhopp

Ideell förening innebär att vi är ett antal medlemmar som gått ihop och skapar tillsammans en struktur en plattform för att utöva simhopp. Medlemskapet och träningsavgiften ger en rätt att bidra och delta.

Medlemmar är inte kunder som köper en produkt utan: **Vi gör föreningen tillsammans!**

- Hjälp gärna till med praktiska saker. Se nedan.
- Alla genomför 3 uppdrag per år (+ att ta med fika till tävling)
- Lämna tävlings- eller träningsupplägg till tränarna. Det är lätt att barnet skadar sig eller lär sig fel om föräldrar försöker coacha.
 - Ge inte råd till ditt barn i tävlings- eller träningsmiljön,
 - Gå aldrig in i ytan där träning/tävling pågår.
 - Släpp fokus på resultat, fråga istället hur de haft det på träningen/tävlingen och vad de lärt sig idag.

- Tänk på maten. Barn som tränar intensivt behöver en stor mängd upptagliga kolhydrater för att ladda om och växa, tänk på att erbjuda nyttig mat men med lagom fibernivå.
- På träning har vi publikfritt men det är ok att i Valhalla vänta på 25m bassängens läktare om det är **OVANFÖR** avspärrningen, kedjan. I landträningsrummen får föräldrar inte vistas.
- På söndagsträningarna är enbart hoppare utan målsman välkomna in på badet, och de får enbart gå i grupp tillsammans med sin tränare. De möts upp utanför glasdörrarna på andra våningen vid varmbad/SATS entren 10 min innan träningen startar. Föräldrar väntar utanför badet. Detta är mycket viktigt då vi under söndagarna tränar utanför badets öppettider och obehöriga inte får komma in på badet. Glasdörrarna får under inga omständigheter hållas öppna utöver när tränarna hämtar sina hoppare. Ingen annan än aktiva hoppare får släppas in och tränarna har inga möjligheter att komma och hämta upp sena hoppare, så kom i tid. Vi ber er sprida detta till alla som hämtar/lämnar hopparen på träning. Om det missbrukas blir vi av med våra söndagsträningar och det skulle få stora konsekvenser på vår verksamhet, Så vi ber er att respektera detta.

OBS! Valhalla, Frölunda och Angered Arena har fotoförbud. Föreningen har tillstånd men det gäller endast tränare, styrelse och sektion.

Vad kan du som förälder hjälpa till med

Vi är en förening där många gör lite och inte ett fåtal som gör mycket. Målsmans engagemang är en förutsättning för att skapa en stark och livskraftig förening. Alla bidrar, och **för att vara satsningsaktiv är det en förväntan vi har på er.** Varje familj göra minst 3 insatser under året (utöver att ta med fika till tävling)

Nedan är ett urval av uppgifter man kan hjälpa till med:

- Vara med i grupperna för hemmatävling, bortatävling, mm
- Lägerplanering
- Funktionär på Triangeltävling, KM, Ungdomshoppet
- Transportansvarig för en tävling
- GSIM Support på en tävling
- Avslutning vid sommar och till jul.
- Koordinera försäljning av t ex kaffe, Ljus, Ullmax och NewBody
- Funktionärsuppdrag Göteborgsvarvet
- Vara med i sektionsledningen

Föreningens värdegrund

Detaljerat värdegrundsarbete pågår tillsammans med RF SISU men vi står för Riksidrottsförbundets värden i Idrotten Vill! Samt Svenska simförbundets strategiska plan och vision.

Göteborg Sim vill på ett positivt sätt genom sin tränings- och tävlingsverksamhet bidra till att utveckla simhopparen fysiskt, mentalt, socialt och kulturellt. Gemenskap, kamratskap och god idrottsanda främjas genom träning i grupp, såväl på hemmaplan som vid träningsläger och tävlingar på andra orter. Vi stödjer simhoppningen på alla nivåer, och erbjuder såväl breddverksamhet som elitverksamhet. Varje hoppare tränas efter sina egna förutsättningar och sitt intresse. Inför varje höst sker de stora gruppbytena och vi ställer då frågan till hopparna genom mail som går till både hoppare och målsman om vad de har för strävansmål. Det är alltid hopparens önskemål som styr och målsmän och andra viktiga personer runt hopparen stöttar hopparens val. Vi utövar ingen uttagning av hoppare under 13 år. Den främsta uttagningen sker till Blå Ä och Lila grupper.

Det är viktigt att ha roligt när man hoppar. Viktigast är ett förtroende mellan den aktive och tränaren,

trygghet och gemenskap i gruppen. Föreningen har genom sin elitsatsning målsättningen att ha hoppare i landslag, SM, JSM och vid USM i alla åldersklasser. Vi har byggt upp ett samarbete med Bernadottegymnasiet och Elitidrottsgymnasiet

Du kan läsa mer om GöteborgSims värderingar, regler och policydokument här:

<https://goteborgsim.se/om-oss/>

Att träna med Göteborg Sim Simhopp

Träningen består av både landträning och vatten. Landträning är viktigt och ger en möjlighet att träna på delsteg i hoppet mer effektivt. Mycket förövningar utförs, som gör att nya hopp sedan går att genomföra snabbare. Vi tränar ca 50% på land. Pga. av bl.a. säkerhet och försäkring har vi ett antal regler.

- Man ska vara torr till landträningen. Dusch mellan land och vatten.
- Man får ett inträdesband av klubben. För 100kr i deposition hämtas bandet i kassan vid första tillfället.
- Man får tyvärr inte stanna och hoppa mer när ens träning är slut. När tränaren säger hejdå går man direkt upp.
- Man får inte leka eller använda någon utrustning i landträningen utan tränare. Fram till att träningen börjar är det ett föräldraansvar att säkra att barnen inte skadar sig och kan man som förälder inte vara helt säker på att barnet väntar stillasittandes i landträningsrummet på träningsstart så väntar man på sin träning på läktaren.
- Man får inte befinna sig i landträning eller poolområde där en annan grupp än sin egen tränar. Då är man publik och samma regler som föräldrar gäller.
- Man får inte hjälpa till och träna andra grupper om man inte är utsedd tränare.
- Droger förstör hälsan och motverkar en positiv idrottsutveckling. Göteborg Sim tar avstånd från all användning av droger

Göteborg Sim träningsordningsregler för simhoppare:

- Jag håller tider
- Jag meddelar om jag inte kan komma
- Jag har ätit ordentligt innan träningen och har med mig något att äta efter träningen
- Jag är rädd om vår fina träningshall och hjälper till att hålla rent och snyggt på Valhallabadet.
- Jag lyssnar alltid på mina tränare och ledare samt även på andra vuxna som finns i hallen.
- Jag väntar alltid på tecken från min tränare innan jag hoppar.
- Jag hoppar alltid rakt fram när jag hoppar ifrån en höjd.
- Jag simmar alltid rakt in under den höjd jag just hoppat ifrån.
- Jag kan stå i ett led/vänta på min tur när en tränare ber mig.
- Jag går i simhallen/våta utrymmen.
- Jag aktar mina fingrar från att klämmas i bakre delen av sviktkanten.
- Jag har mobilen i väskan eller inlåst och jag fotar eller filmar inte på simhallen.
- Jag går direkt upp ur badet när tränaren säger hejdå.
- Kroppen är mitt verktyg för att utvecklas som simhoppare och därför behövs vila, rätt kost och förnuftig träning - känn efter hur din kropp mår!
- Min familj/vänner sitter på läktaren när jag tränar. Jag är stolt över att vara Göteborg Sim!

Att tävla med Göteborg Sim Simhopp

Göteborg Sim tävlar som lag och skall man delta åker man med i klubbens arrangemang. Man kan inte delta under föreningens namn, försäkring och licens på tävlingen och resa dit själv i föräldrars regi. Vid enstaka fall pga. av ex skola och långväga boende kan hoppare möta upp men detta måste

då vara avtalat med sektionen innan anmälan.

Regler för simhopp kan du läsa om här:

<https://www.svensksimidrott.se/Arkivsidamedgammaltmaterial/varagrenar-old/Simhopp/reglerforsimhopp/>

En bra app för att både se olika hoppkoder och svårighetsgrad är **Dive List**

Anmälan

Anmälan har alltid två steg.

1) Hemsidan

Anmäl via hemsidan att barnet ska delta. Du måste vara inloggad på **barnets/hopparens konto**. Detta krävs för att de som arrangerar tävlingen ska veta hur många som kommer och vilken tävlingsklass de ska delta i. Denna information används sedan för att planera tävlingen. Anmälan används som bas för bokningar och är bindande. Vid större tävlingar bokas boende, beställs mat etc baserat på denna information. Ofta ska detta göras 5 veckor innan tävlingen. Du måste noggrant kontrollera inbjudan till tävlingen så att du säkert uppfyller nivåerna som krävs för att tävla just denna tävling och alltid prata med din tränare.

När du anmäler är det mycket viktigt du läser exakt vilken information som ska anges. Inför tävlingar ska dessa frågor enligt nedan tabell besvaras.

ATT Fylla i, OBLIGATORISKA EXTRA UPPGIFTER, VID TÄVLING:

Bortatävling	Hemmatävling
1. Klass och höjder. Ex Nybörjare 1 och 3m eller C-klass endast 1m.	1. Klass och höjder. Ex Nybörjare 1 och 3m eller C-klass endast 1m.
2. Om du kan köra? Ja och antal platser i bilen eller Nej kan ej köra.	2. Funktionärsuppdrag Ex. Jag kan hjälpa till som funktionär eller kan tyvärr inte hjälpa till denna gång.
3. Om du kan vara GSIM supporter? Ja kan vara GSIM Supporter eller Nej kan ej vara GSIM supporter. (Dvs att hjälpa tränaren vara ansvarig vuxen på plats om så behövs, någon extra som hjälper till med att alla går och äter lunch, när tränaren säger till, inte går in i äventyrsbadet (det är strikt förbjudet) etc)	3. Ange Allergi eller specialkost
4. Ange Allergi eller specialkost	

Övrigt

Betalsätt *

E-postfaktura

Rabattkod

Ange ev. rabattkod

Obligatoriska extra uppgifter *

Information enligt instruktion ex. tävlingsklass Max 300 tecken.

Observera: Betalsättet E-postfaktura innebär att du kommer få en faktura tillgänglig för nedladdning via [vitekonst.se](#). Fakturan kommer skickas till den adress du anger i din E-postadress då fakturan finns tillgänglig.

Ja, jag godkänner Era [allmänna villkor](#) och jag samtycker att Ni lagrar mina personuppgifter i digital form.

Föreg. steg

Bekräfta bokning!

2) DiveRecorder

Ca 1-2 veckor innan tävling öppnar DiveRecorder. Där anmäler du vilka hopp du ska göra. Du måste vara anmäld på tävlingen först se 1. DiveRecorder stänger sedan oftast bara några dagar innan tävling. Lägg in de hopp som du fått av din tränare i www.diverecorder.uk.co. Diverecorder är IT systemet för poängberäkning på själva tävlingen, det är viktigt att det blir rätt hoppkoder, under rätt klass/grenar detta så att domaren ropar ut rätt hopp, det som barnet verkligen kan på själva tävlingen. .

Nya hoppare kommer få hjälp av sin tränare med anmälan till Diverecorder. Det är dock varmt rekommenderat att man som förälder bekantar sig med sidan när ens barn börjar tävla. Man kan via DiveRecorder till exempel följa tävlingarna i realtid på webben! När man är med i en tävlingsgrupp anmäler man sig alltid själv i DiveRecorder.

Resan dit

Resan dit sker gemensamt. Till endagstävlingar i Jönköping och Växjö åker vi i föräldrars bilar, men då gemensamt med avfärd från Valhalla. Till övriga orter med tåg eller buss. Resor till alla tävlingar som arrangeras av klubben sker tillsammans för att bygga laganda.

Göteborg Sims tävlingsordningsregler för simhoppare:

- Ta reda på vem som hoppar innan dig, kolla att dina hopp stämmer. Hoppserie listor brukar sitta på väggen bakom svikten
- Träna dina hopp i samma ordning som står på din hopplista
- Försök att torka av dig med ett skinn/handduk och håll dig varm mellan hoppen
- Kolla på din tränare efter varje hopp och gå till henne/honom för feedback
- På träning och på tävling - gå igenom dina hopp i huvudet
- Var redo på svikten när huvuddomaren säger ditt namn
- Lyft handen om du inte hör eller är osäker på vilket hopp du skall göra
- Gå på toaletten i god tid innan tävling
- Efter varje hopp - simma rakt in till kanten under svikten
- När era lagkamrater tävlar hejar på dem och man förväntas vara med hela tävlingsdagen
- Mellan de egna tävlingarna sitter man i "deltagarzonen" på läktaren och följer anvisningar från tränarna för exempelvis måltider och inhoppningstider. Man måste meddela tränare om man går iväg.
- Man får inte sitta på bassängkanten eller bada under hela tävlingen.
- Vistas inte vid eller passera inte trampolinsidan av bassängen när andra tävlar
- Meddela alltid tränare/ledare om ni går iväg någonstans.

- Tänk på att ni representerar klubben, vi ser gärna att ni använder klubbkläder, framför allt vid ev. prisutdelning, samt naturligtvis ett skötsamt uppträdande.
- Godis, sötsaker äter vi inte i simhallen under tävlingarna eller på morgonen på väg till badhuset.
- Nöjesbadet får man använda enbart efter tävlingarna är helt slut för alla och i överenskommelse med tränaren och en förälder.
- Det är förbjudet att använda studsmattan (om det finns) under tävling
- Dela inte vattenflaskor eller skinn med varandra.
- Tänk på att ni representerar klubben, vi ser gärna att ni använder klubbkläder, framför allt vid ev. prisutdelning, samt naturligtvis ett skötsamt uppträdande.

Vid hemmatävlingar gäller dessutom:

- Uppvärmning sker bakom läktaren då landträningsrummet står till förfogande för funktionärer, sekretariat, domare och tränare.
- Ansvaret för deltagare är föräldrarnas om man lämnar Valhalla under tävlingen.

Att bli tränare i Göteborg Sim Simhopp

Vi försöker erbjuda alla ungdomar som fyllt 13år att göra studiebesök i verksamheten. Kontakta sektionen så får ni tider när ni kan göra besök. Därefter kan man söka och från 14 år om det finns plats, börja i vår tränarutbildning, som tränare. Kontakta sektionsledaren för mer informatio

Gruppstruktur

Vi jobbar nivåindelad efter svensk simhoppelinje och varje hoppare ska ha möjlighet att ses och utvecklas på sin nivå. Alla gruppbyten sker främst till höstterminen. Vi gör en översyn vid varje termin så att man aldrig ska känna att man inte klarar av övningarna i sin grupp eller behöva harva med hopp och övningar som man sedan många terminer redan kan.

Vår nuvarande gruppstruktur är indelad enligt nedan. Strukturen och antal grupper är beroende av ekonomi och på tillgång till bassäng och tränare, det varierar därför ibland från år till år.

Vi särskiljer på startgrupper, träningsgrupper och satsningsgrupper. Start och träningsgrupper är riktade mot de som vill träna för hälsa, motion och tävla efter intresse. Satsningsgrupper är en del av vår tävling och elitsatsning. Vi utövar aldrig uttagning på barn under 13 år, det är motivation och egen önskan som styr.

Vi låter glädjen över idrotten få styra motivationen. Därför erbjuder vi vid terminsstart alla gula/lemon hoppare som tränat minst en termin i träningsgrupp, att träna ett extra tillfälle i veckan mot anmälan, och vi ser positivt på att utöva flera sporter parallellt.

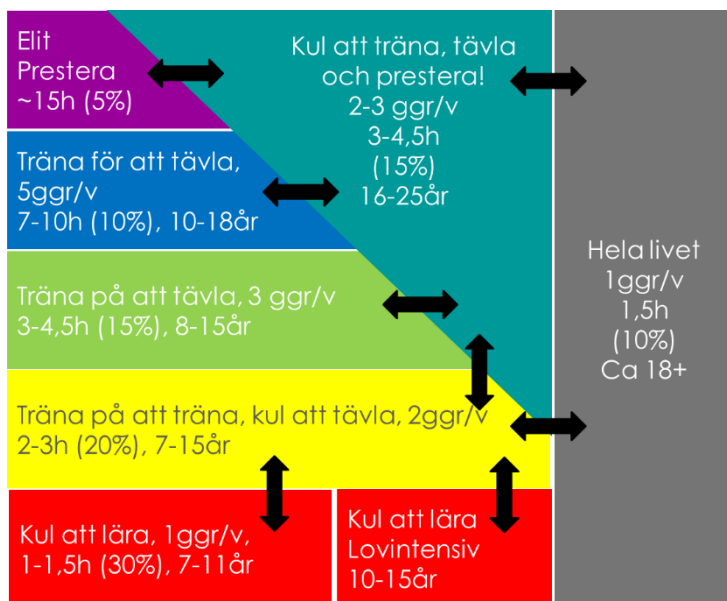
Alla som vill ingå i en satsningsgrupp erbjuds den möjligheten oavsett färdighet. För att kunna gå upp i en satsningsgrupp är kravet minst en termin i gul/Lemon Extra för att ha känt på ökad träningsmängd. Uttagning tillämpas för blå/lila satsningsgrupper (13 år och över).

För hoppare i samtliga satsningsgrupper är utvecklingssamtalen obligatoriska.

För att göra simhopp tillgängligt för fler att utöva både som start, träning/bredd och satsnings/elitverksamhet förlägger vi verksamheten på flera anläggningar. Satsningsverksamheten utövas främst i Valhalla med tillgång till plattform såsom 5, 7 och 10 m. Vår strävar efter att träningsgrupper har en träning i veckan tillgång till alla höjder och startgrupper förläggs i anläggningar med max 3 m svikt/plattform. Startgruppen Röd mini utövas främst från kant och minisvikt med redskap som lägger fokus på att leka in tekniken.

Lovträning för röda och gula grupper förläggs alltid i Valhalla med tillgång till både hopprum och hopptorn.

STRUKTUR:



Resurs

Göteborg Sim Simhopp har tre fastanställda tränare. Dem emellan fördelas start - träning - och satsningsverksamhet.

Men utan ideella krafter och allas engagemang klarar sig inte en liten sektion som vår. Ni behövs.