



Välkommen till SIK Delfin Simhopp

Simidrottsklubben Delfin bedriver verksamhet för barn, ungdomar och vuxna utefter riksidrottsförbundets riktlinjer och svenska simförbundets vision och mål. Vi har två simidrotter i klubben; Simhopp och Konstsim.

Vi organiserar oss i styrelse samt sektioner för konstsim respektive simhopp. Sektionerna tillsätts av styrelsen.

Styrelse ska se till att den övergripande verksamheten och gemensamma frågor organiseras och drivs på ett ekonomiskt och effektivt sätt. Styrelsen utser två sektionsledare (eller egentligen en sektionsledare och en ekonomiansvarig) per sektion men de jobbar oftast i par.

Sektionsledaren är operativa ledare och leder genom att antal grupper.

- Hemma tävlingsgruppen
- Borta tävlingsgruppen
- Tränarna som representeras av Kicki (bredd och ungdomstränarutveckling) och Nathan (elit)
- Event grupp för avslutningar, kick-off och vuxen prova på
- Sponsring
- Administration

”Sektionen” vilken består av sektionsledarna och sammankallande per grupp träffas 3-5 ggr per termin för sektionsmöten.

Vi har en föräldrarepresentant som är direkt länk till styrelsen, om ni inte är bekväma med att kontakta tränare eller sektionsledare. Se hemsidan för vem som just nu har vilken post <http://www.sikdelfin.se/simhopp/foraldraengagemang/> Du måste vara inloggad med den aktives konto.

Föräldrarollen i SIK Delfin 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 klubben!**

- Hjälp gärna till med praktiska saker.
- 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.
 - 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 vänta på 25m bassängens läktare om det är **OVANFÖR** avspärrningen, kedjan. I landträningsrummen får föräldrar inte vistas.

OBS! Valhalla, Angered Arena har fotoförbud. Klubben 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. Föräldrars engagemang är en förutsättning för att skapa en stark och livskraftig förening. Alla bidrar, **för att vara tävlingsaktiv är det ett krav.** Varje familj ska göra 3 insatser under året för att barnen ska ha rätt att tävla.

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

- Vara med i grupperna för hemmatävling, bortatävling, sponsring mm
- Lägerplanering
- Funktionär på Triangeltävling, KM, Ungdomshoppet
- Transportansvarig för en tävling
- SIK Support på en tävling
- Sponsring
- Hemsida
- Avslutning vid sommar och till jul.
- Koordinera försäljning av kaffe, grillkol, NewBody
- Sitta i styrelse
- Vara med i sektionsledningen

<http://www.sikdelfin.se/simhopp/foraldraengagemang/> Du måste vara inloggad med den aktives / barnets konto.

Föreningens värdegrund

SIK Delfin är en ny klubb som grundades 22 februari 2016. Detaljerat värdegrundsarbete pågår tillsammans med VSSF och VSIF men vi står för Riksidrottsförbundets värden i Idrotten Vill! Samt Svenska simförbundets strategiska plan och vision.

SIK Delfin 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. Vi individanpassar genom att varje termin se över så vi har jämna grupper på likvärdig nivå.

Det är viktigt att ha roligt när man hoppar. Viktigast är ett förtroende mellan den aktive och tränaren, trygghet och gemenskap i gruppen. Klubben har genom sin elitsatsning målsättningen att ha hoppare i landslag, SM, JSM och vid USM i alla åldersklasser.

Att träna med SIK Delfin 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 görs, 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. Duscha 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 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.

SIK Delfins träningsordningsregler för simhoppare:

- 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 Valhallabadet.
- Jag går direkt upp ur badet när tränaren säger hejdå.
- Min familj/vänner sitter på läktaren när jag tränar. Jag är stolt över att vara SIK Delfin!

Att tävla med SIK Delfin Simhopp

SIK Delfin tävlar som lag och skall man delta åker man med i klubbens arrangemang. Man kan inte delta under klubbens 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.

Anmälan

Anmälan har alltid två steg.

1) Hemsidan

Anmäl via hemsidan att barnet ska delta. Du måste vara inloggad på **barnets 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. Sätta tider och grenordning. Hur många funktionärer som behövs etc. Denna anmälan används som bas för fakturering 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. För borta tävlingar ska dessa tre frågor besvaras.

ATT FYLLA I, OBLIGATORISKA EXTRA UPPGIFTER, VID TÄVLING:

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.
3. Om du kan vara SIK supporter? Ja kan vara SIK Supporter eller Nej kan ej vara SIK supporter. (Dvs 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)

Övrigt

Betalsätt * Rabattkod

E-postfaktura 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 "Mitt konto" och fakturans adresserat till 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!

För hemmatävlingar är det också mycket viktigt att man som förälder även anmäler vad man kan hjälpa till med enligt de instruktioner som anges i inbjudningsmailet, ibland ska det göras via google-formulär annars skall även detta fyllas i, i övrigt rutan

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. Lägga 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.

Hur hoppkoder fungerar kan ni läsa om på vår hemsida.

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.

SIK Delfins 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
- 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 studs mattan (om det finns) under tävling

Att bli tränare i SIK Delfin 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 fråna 14 år om det finns plats, börja i vår tränarutbildning, som tränare. Mer information finns på hemsidan.

Gruppstruktur

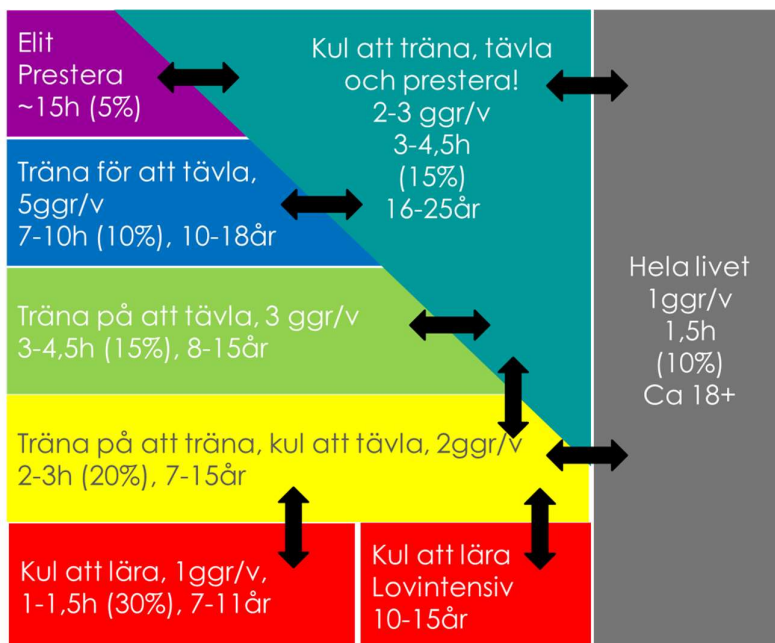
Vi jobbar nivåindelad efter svensk simhoppelinje och varje hoppare ska ha möjlighet att ses och utvecklas på sin nivå. Vi gör en översyn vid varje termin så att man aldrig ska känna att man inte klarar av övningarna i sin grupp eller behöva harva med hopp och övningar som man sedan många terminer redan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

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

Vi delar in de flesta nivåer i äldre och yngre grupper. Generellt byter man till hösten det år man fyller 12 till äldre.

Vi särskiljer på träningsgrupper och tävlingsgrupper. Träningsgrupper är riktade mot de som vill träna för hälsa, motion och tävla efter intresse. Tävlingsgrupper är en del av vår elitsatsning.

STRUKTUR:



Resurs

SIK Delfin Simhopp har en fastanställd tränare för breddverksamheten och viss del av den operativa ledningen av denna. För Tävlingsverksamheten samarbetar vi i nuläget med Angered Simklubb, där vi delar tränare med dem.

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