



# Verksamhetsplan

2018

## Vision

### **”Vattenglädje för alla – från strand till kakel”**

Falu Simsällskap vill vara regionens ledande förening inom simidrott och erbjuder ett brett utbud av vattenaktiviteter.

## Värdegrund

**Glädje och respekt präglar vår verksamhet för att skapa delaktighet och gemenskap.**  
Vi följer Idrotten Vill och Simidrotten Vill.

## Verksamhetsidé

**Falu Simsällskap erbjuder utveckling för alla - i alla åldrar och på alla nivåer. Vi har välutbildade ledare i alla grupper och en välkomnande inställning.**

- Nybörjarsimning
- Tävlingsimning
- Träningsimning (motion, vuxen, ungdom)
- Vattenpolo
- Öppet Vatten-simning
- Masterssimning
- Triathlon

## Övergripande mål

- Erbjuder ett brett utbud av vattenaktiviteter för alla åldrar, från motionär till elitidrottare på hög nivå
- Verka för att öka simkunnigheten i Falu Kommun
- Ha en föreningskultur präglad av respekt, glädje, delaktighet och gemenskap
- Erbjuder träning av hög kvalitet av välutbildade ledare, för alla grupper
- Behålla våra aktiva så länge som möjligt

## Styrelsen

Riksidrottsförbundet vill genomföra en förändring av idrottsrörelsen. Visionen är att idrottande skall vara livslångt och idrotten skall därav göras mer tillgänglig för alla oavsett ålder och ambition. Riksidrottsförbundet har därför upprättat en plan, benämnd Strategi 2025, som brutits ned i specifika planer av respektive specialidrottsförbund. Simförbundet har upprättat en plan som tar sin början 2018. För att nå Riksidrottsförbundets målsättning behöver dock alla föreningar upprätta sin egen plan. Styrelsen avser att starta arbetet med att ta fram en sådan plan under året. Inom ramen för detta arbete kommer föreningens nuvarande värdegrund, mål och vision att ses över och, om behov finns, revideras. Utöver detta kommer styrelsen att verka för ett fortsatt arbete med de fokusområden som föreningen arbetat med under de senaste åren, värdegrund, utbildning och anläggning.

### Värdegrund

Det visions- och värdegrundsarbete som tidigare arbetats fram har landat i att värdegrundsdiskussioner är en återkommande del av verksamheten. Styrelsen skall verka för att dessa aktiviteter fortsätter och utvecklas i den utsträckning som krävs.

### Utbildning

Vårt mål är att fortsätta bedriva verksamhet av hög kvalitet för alla aktiva och då är adekvat utbildning för alla tränare och ledare en viktig förutsättning.

### Anläggning

Anläggningsfrågan kommer att ha fortsatt hög prioritet, vattenyta är en flaskhals för utvecklingen av föreningens verksamhet. Styrelsen avser att bevaka och, i den mån det är möjligt, påverka Faluns framtida badanläggning men även arbeta för att finna andra lösningar som kan öka föreningens tillgång till vattenyta.

## Ekonomi

Under 2018 fortsätter vi arbetet med att förbättra effektivisera den ekonomiska uppföljningen, med de erfarenheter vi gjort under föregående år. Det handlar främst om att ytterligare förbättra konteringen. Rent ekonomiskt siktar vi på ett nollresultat, och kommer att noga att behöva följa hur antalet aktiva utvecklas för att om nödvändigt anpassa kostymen efter intäkterna under andra halvan av året

## Nybörjare

I simskolan följer vi En Svensk Simlinje, med viss modifikation för att göra det bättre för våra barn. Vi har nio nivåer. Baddaren, Sköldpaddan & Bläckfisken, Silverpingvinen, Guldpingvinen, Silverfisken, Guldfisken, Bronshajen, Silverhajen och Guldhajen. I Baddaren lär vi barnen vattenlek och andning genom kaffekokning, samt att glida. I Sköldpaddan fortsätter vi med vattenvana, här står rotationen och balans i fokus. Man lär sig även lite crawlsim. I Silverpingvinen jobbar vi mycket med ryggsimmet, i guldpingvinen jobbar vi mycket med crawl och introducerar crawländningen samt bröstbentaget. I silverfisken jobbar vi med bröstsimmet och dess teknik, i guldfisken jobbar vi med ryggsim, crawl och bröstsim. Båda fiskgrupperna har sin bas i stora bassängen. Efter fiskgrupperna går man vidare till hajgrupperna som handlar om att utveckla barnens teknik vidare. De får även dyka och göra

delfinhopp. När man är klar med guldhajen skall man ha klarat 200m varav 150m är i magläge och 50m i ryggläge. De har även simmat klädsim och testat lite livräddning.

Våra simskolor kommer under 2018 att delas upp i tre terminer. En vårtermin, en sommartermin samt en hösttermin.

Avslutningarna skall vara bra! Barnen skall få Diplom och ett märke och känna att de kan vara stolta och att det är roligt att gå i simskolan. Vi fikar också och leker vid sista tillfället.

### Målsättning

I samverkan med Falu Kommun erbjuda gratis sommarsimskola till Falu Kommuns barn.

Vi försöker ha 5 barn per ledare i de första 4-6 nivåerna. Grupperna skall helst ligga runt 10 barn och 2 ledare. Men det kan variera lite. I de duktigare grupperna kan det bli fler barn beroende på tillgänglig vattenyta. Vi försöker ha kvar antalet ledare då det höjer vår kvalitet på simskolan.

Fortsätta att arbeta mot målet att alla barn ska kunna nå en ny nivå per termin

Erbjuda vidareutbildning för ledare samt försöka rekrytera äldre simledare då de yngre ledarna inte alltid kan ta fullt ansvar

Fortsätta samarbetet med Högskolan Dalarna genom att ta emot praktikanter från deras Idrottstränarprogram samt rekrytera nya ledare till våra simskolor.

## **Simning**

### Simidrottsgruppen

Simidrottsgruppen riktar sig till barn i åldern ca 7-12 år. Gruppen ska innehålla ca 50 barn och verksamheten ska erbjuda lekfulla och utmanade övningar som syftar till att introducera barnen i simidrotterna simning, vattenpolo, simhopp. Målsättningen är att ge barnen en bred erfarenhet av aktiviteter i vatten. Under året vill vi fortsätta utveckla övergången från simidrottsgruppen till T4 och/eller polocupgruppen.

### Träning för tävlingsgrupperna T4, T3, T2 och T1

Falu SS ungdomsverksamhet har som mål att vidareutveckla varje simmares färdighet i de olika simsätten samt introducera och förbereda simmarna inför de krav som ställs på en tävlingssimmare.

T1 & T2-gruppen kommer att erbjudas simträning vid 5 tillfällen samt två styrketräningsspass per vecka. Utöver detta deltar många av de äldre simmarna i simgymnasiernas träning på skoltid. T3-gruppen kommer att erbjudas upp till 4 simträningar samt 2 styrkepass per vecka medan T4-gruppen erbjuds 3 simträningar samt 2 styrketräningsspass varje vecka. Arbetet med att skapa en röd tråd mellan våra tävlingsgrupper kommer fortsätta. Flera gemensamma träningar över träningsgruppsgränserna planeras.

### Tränarteam

Tränarteamet kommer under året att bestå av simtränare, fystränare och sjukgymnast.

### Läger

Som ett led i förberedelsen inför tävlingarna kommer de olika träningsgrupperna under 2017 åka på träningsläger enligt lägerplaneringen nedan.

- Jullovet 5-6 januari i Älvdalen
- 28 mars-7 april T1 & T2 åker till Torremolinos
- 20-22 april T3 & T4 åker på läger till Mora.
- I slutet av sommarlovet v. 32 erbjuds ett upptaktsläger för T1-T4 i samverkan med vattenpolo.
- v. 44 erbjuds ett hemmaläger för T3 & T4

### Tävling

Under 2018 kommer Falu SS simgrupper att erbjudas ett brett utbud av tävlingar på hemmaplan, regionalt i distriktet samt nationella tävlingar. En komplett tävlingskalender finns på Falu SS hemsida. Målet är att alla våra tävlingssimmare som vill ska erbjudas utmanande tävlingar på olika nivåer. För våra äldre simmare i T1 och T2 ligger fokus på UGP, Sum-Sim och JSM. För T3 och T4 ligger fokus på UGP, Vår- och Höstsimiaden. För de yngre simmarna erbjuds i första hand tävlingar inom Dalarna som inte kräver övernattnig.

Målsättning för simning:

- Simidrottsgruppen ska under 2018 engagera minst 50 barn och 8 ledare
- Bjuda in Hajenbarn från simskolan att gästträna med simidrottsgruppen i samband med terminsavslut.
- Erbjudas minst en Poolkamp/termin på hemmaplan och en Poolkamp på annan ort/termin.
- Skapa teknikmål i ett antal nivåer för barnen i simidrottsgruppen samt för T4.
- Skapa en röd tråd mellan våra T-grupper genom att följa Svenska Simförbundets Simlinje i våra T-grupper
- Under året kvala in minst 3 simmare till Sum-Sim Riksfinal och till Sum-Sim långbana.
- Under året vinna 8 SM-medaljer.
- Genomföra minst 4 tränarmöten i samverkan med Polotränarna

### **Vattenpolo**

Vattenpolon i Falun har de senaste åren utvecklats underifrån, där en väl fungerande ungdomsverksamhet är grunden. En viktig del är det samarbete som utförs i simidrottsgruppen där vattenpolo är en naturlig del i aktiviteten. En naturlig fortsättning är att under 2018 kunna erbjuda simidrottare som går vidare från simidrottsgruppen att på ett naturligt sätt fortsätta med vattenpolo vid sidan av simträning. Vattenpoloträningen för äldre ungdomar och vuxna har under de senaste åren ökat i kvalitet och utsträckning, en utveckling som skall fortsätta.

Målsättning för Vattenpolo:

- Antalet aktiva vattenpolospelare skall öka
- Delta i allsvenskan, Beach-SM under SM-veckan samt USM A och B
- Delta i slutspel i ungdomsserierna

- Flick- och damspelare deltar i seriespel med andra lag
- Läger för simidrottare, poolkampare och ungdoms/ A-lagsspelare under hösten
- Antalet spelare i ungdomslandslag skall öka

## Vuxencrawl/Masters

Under 2018 erbjuder Falu SS följande grupper och nivåer:

- Mastersgrupp. Tränar tisdagar & torsdagar samt söndagar.
- Oldboys. Träning 1 gång per vecka.
- Vuxencrawl A, nybörjare. Två olika grupper finns som tränar en timme i veckan. Här lär man sig grunderna i vanlig crawl, lite riktig bröstsim, delfinkickar under vattnet samt voltvändning.
- Vuxencrawl B. Tränar en timme i veckan och är en fortsättningsgrupp som får slipa på tekniken, simma lite serier och de flesta kommer igång på allvar med simningen.
- Träningsgrupper erbjuds tre olika tillfällen i veckan. Gruppen består av mycket engagerade simintresserade vuxna som kan simma crawl ganska bra. Gruppen är indelad i 4 olika nivåer så att alla kan hitta sin hastighet och ansträngningsgrad. Alla fyra simsätten har man här möjlighet att lära sig.

## Målsättning för 2018

- Engagera 150 vuxna som simmar regelbundet i Falu SS under inomhussäsongen.
- Arrangera 2 träningsläger i Älvdalen
- Anordna en gemensam resa till masters SM i Jönköping 24-25 mars samt till hösten master SM i 50m bassäng (ort oklart).
- Under sommaren erbjuda regelbunden "drop in" träning för vuxna vid 2 tillfällen/vecka.
- Erbjud Open water träning vid ett tillfälle/vecka under sommaren både i bassäng och i olika sjöar.
- Delta i tävlingar både på hemmaplan och på andra orter, både i bassäng och öppet vatten.
- Anordna långsimningar i Faluns närhet vid minst tre olika tillfällen under sommarsäsongen.

## Triathlon

Antalet deltagare i triathlongruppen har de senaste åren varit konstant. Därför kommer triathlongruppen efter sommaren göra en utvärdering av verksamhetens innehåll och hur den fortsättningsvis ska organiseras. Målet med triathlonverksamheten är att erbjuda "ett alternativ till" för de barn, ungdomar och vuxna som vill vara kvar i Falu SS men inte bara simma.

Under våren kommer triathlonverksamheten fortsätta att erbjuda regelbundna träningar på samma sätt som föregående år, 4 tillfällen per vecka. Två av dessa tillfällen utgörs av simning enbart avsett för vuxna. Skolungdomar simmar i Falu SS ordinarie simverksamhet. Övriga träningstillfällen kommer att vara öppna för både skolungdom och vuxna. Cykelträning kommer under vintermånaderna utgöras av spinningcykel inomhus på fredagkvällar. Då det är fritt från snö ersätts spinningpassen med cykling utomhus. Löpträning erbjuds varje tisdag kväll.

En tävlingsdräkt kommer att tas fram under vårvintern och erbjudas till försäljning.

#### Målsättning:

- Engagera 15 vuxna och 10 barn under 2018

### **Tävling & Arrangemang**

Falu SS kommer under 2018 att anordna flera olika arrangemang och tävlingar. Dessa innebär en värdefull möjlighet för våra medlemmar att få tävla på hemmaplan, samtidigt som de är viktiga inkomstkällor till vår tränings- och tävlingsverksamhet:

- FSS egen instegstävling Morgondagarna kommer att anordnas den 19 februari, 14 maj, 8 oktober samt som en specialvariant den 10 december.
- 2XU Falu Skins Games 24-25 februari
- Bästa 2-3-4:an arrangeras 18 april i Bjursås och 5 maj i Falun
- Runn Open Water 24 juni. Vi kommer att arbeta för att utöka samarbetet med Vansbrosimningen och Svenska Simförbundet. Målet är att nå över 250 deltagare.
- Stora Stöten Swimrun & Stora Stöten Run 11 augusti. Ett nytt löplopp, Stora Stöten Run, introduceras. Löploppet har en lång bana på 21 km samt en kort banan på 11,7 km. Banan följer till stora delar Swimrunbanans sträckning. Vi kommer i år göra om i tävlingsorganisation och inleda ett samarbete med OK Kåre och Lidingöloppet. Målet är att nå minst 200 deltagare i löploppet och 150 deltagare i Swimrunloppet. Våra partners ska involveras mer i marknadsföringsarbetet för att nå en större spridning till nya målgrupper.
- Falu Sommarsimfestival arrangeras 25-26 augusti
- UGP 1 arrangeras Falun 13-14 oktober

### **Simidrotts- och triathlongymnasium**

Det nära samarbetet med Hagströmska NIU gymnasiet i simning & triathlon samt Falu gymnasiums LIU inriktning på simning kommer att fortsätta. Falu SS kommer att erbjuda samtliga antagna elever möjlighet att utanför skoltid delta i vår ordinarie träningsverksamhet. Falu SS kommer också att erbjuda elever möjlighet att åka med på träningsläger och tävlingar till självkostnadspris.

### **Anläggning**

Under 2018 kommer Anläggningsgruppen att jobba för att ett tält köps in och sätts över utomhusbadets undervisningsbassäng. Detta för att skapa förutsättning för utökad verksamhet. Projektmedel kommer att sökas hos Allmänna Arvsfonden och Idrottslyftet. Falu SS avser också att ansöka om borgen av Falu Kommun för att om nödvändigt kunna låna pengar av bank.

Vidare kommer vi under året att aktivt medverka i dialogen kring en framtida simhall. Vi kommer att delta på fokusgruppsmöten samt bedriva ett aktivt lobbyarbete.

## Utbildning

Utbildning är ett prioriterat område för Falu SS. Falu SS följer Svenska Simförbundets utbildningsstruktur.

Målsättning:

- Genomföra ett ledarrekryteringsprojekt med syftet att rekrytera 15 nya ledare med mångkulturell bakgrund. Projektet genomförs i samverkan med Svenska Simförbundet och ska finansieras via Idrottslyftet.
- Alla tränare i Falu SS ska ha en godkänd HLR utbildning.
- Nyanställda simledare och tränare som arbetat minst en termin ska erbjudas att gå Plattformen via Dalarnas idrottsförbund/SISU.
- Alla nya simskoleledare ska gå en intern simutbildning med Falu SS i samband med terminsstarter.
- Alla verksamma sim- och polotränare ska erbjudas nedanstående utbildningar.
  - Simlinjeassistent
  - Simlinjeinstruktör i följande tre kategorier: 2-8 år, 7-13 år, 12-17 år.
  - Licenskurser i samverkan med SSF erbjuds tränare i följande tre kategorier: 2-8 år, 7-13 år, 12-17 år.
- Målet är att alla verksamma tränare i respektive träningsgrupp ska ha genomgått någon av ovanstående utbildningar.
- Funktionärsutbildning och domarutbildning ska erbjudas vid minst två tillfällen/år till samtliga aktiva över 16 år samt föräldrar i våra T-grupper i simning och vattenpolo. Målsättningen är att under året utbilda 10 nya tävlingsfunktionärer och två nya domare.

Falu SS bekostar alla ovanstående utbildningar, resa och logi med motkravet att tränaren ska vara verksam i Falu SS minst ett år efter genomförd utbildning.

## Kommunikation

Under 2018 kommer Falu SS att fortsätta arbeta med att vara synlig i media, på internet samt på olika sociala medier. Inför nationella mästerskap kommer vi att skicka ut pressmeddelande före och efter tävlingen/matchen. Falu SS kommer finnas synligt på följande ställen:

- Falu Simsällskaps officiella hemsida är [www.falusim.nu](http://www.falusim.nu). Plattformen för hemsidan kommer flyttas från Idrottonline till Sportadmin.
- Falu Simsällskaps officiella facebookside är [Falun Simsällskap](#)
- Träningspass och löpande information för mastersgruppen finns i facebookgruppen [Falun SS mastersgrupp](#)
- Träningspass och löpande information för Träningsgruppen och Vuxencrawl A/B finns i facebookgruppen [Vuxencrawl Falun SS](#)
- Tränarna i vuxencrawl, simidrottsgrupp, T-grupper har en gemensam facebookgrupp som heter [Tränargrupp Falun Simsällskap](#)
- Vattenpolo har en egen facebookside som heter [Falun SS Vattenpolo](#)
- Vårt nyhetsbrev kommer att skickas ut till medlemmar minst 4 gånger under 2018
- En ny webbsida kommer att lanseras för Stora Stöten Swimrun och Stora Stöten Run [www.storastotenswimrun.se](http://www.storastotenswimrun.se) respektive [www.storastotenrun.se](http://www.storastotenrun.se)
- Runn Open Water har en egen hemsida: [www.runnopenwater.se](http://www.runnopenwater.se)



## Sponsor

Under 2018 kommer sponsorgruppen att genomföra nedanstående aktiviteter:

- Arbeta för att teckna avtal med en huvudsponsor till vårt simtältprojekt.
- Omförhandla avtal med våra nuvarande sponsorer med målet att teckna tre 3-års kontrakt till ett värde av 200 000kr/år.
- Försäljning av reklamskyltar i simhallen. Målet för 2018 är att sälja 20 skyltar.
- Nyhetsbrev kommer att skickas till våra sponsorer vid minst 2 tillfällen/år
- Under året vill vi attrahera minst två nya företag till våra vuxencrawlkurser

## Kansli

Under 2018 avser vi att fortsätta digitalisera vårt kansli för att öka tillgängligheten, minska administrationen, minska kostnaderna samt förbättra medlemssupporten. Följande åtgärder planeras:

Implementera ett digitalt lönerapporteringsystem via Planday

Integrera vårt medlemsprogram hos Sportadmin med vår hemsida.

Arrangera två medlemsträffar då det erbjuds möjlighet att prova våra klubbkläder samt underlätta individuell beställning av klubbkläder via Stadiums webbutik.

## Övriga aktiviteter

Simträning för funktionshindrade kommer att fortsätta även under 2018. Falu SS kommer att skicka en ansökan till Idrottslyftet med målet att utveckla och bredda denna verksamhet. Målet är att under året attrahera 12-15 ungdomar och 5 nya ledare.

Under året kommer föreningen att genomföra följande intäktsbringande aktiviteter:

- Luciafirande och julavslutning den 10 december
- Vår- (maj) och höstmarknaden (september).
- Bygga marknadsstånd i samband med Falu Gruvas Julmarknad.
- Samla kvitton från Citygross från våra medlemmar.
- Sälja Bingolotter i samband med vår julavslutning

## Budget 2018

<b>Intäkter</b>	
Medlemsavgifter	235 000
Träningsavgifter	756 530
Simskoleavgifter	983 000
Anmälningavgifter till våra tävlingar	511 600
Aktivas egen finansiering	471 575
Bidrag	392 000
Övrigt	355 350
<b>Summa</b>	<b>3 705 055</b>

<b>Utgifter</b>	
Personalkostnader	1 582 492
Bassänghyra	405 000
Kansliet	87 500
Resor, kost och logi för tävling och läger	854 475
Anmälningavgifter till tävlingar	132 150
Övrigt till tävling och träning	161 700
Förbundsavgifter	72 000
Programvaror och andra IT-kostnader	64 000
Övrigt	366 680
<b>Summa</b>	<b>3 725 997</b>