



Hej där!

Känn dig varmt välkommen till NSS Nyköpings simsällskap.

I vår förening kan du utvecklas som simmare, ledare eller annan funktionär.

Vi erbjuder en simträning som utvecklar varje deltagare så att hen blir duktig på att simma, får stor vattenvana, utvecklar hela kroppen – muskler, kondition, koordination och allmänt välbefinnande. Var och en tränar efter sin förmåga och den ambition hen har för tillfället. En del vill tävla och (helst) vinna – de måste träna mycket. Andra vill känna att de mår bra och har roligt och känna glädjen över att lära sig nytt.

Vi i föreningen vill att alla ska må bra och känna glädje när de deltar i våra aktiviteter.

Därför är det viktigt för oss alla, såväl tränare som övriga funktionärer och medlemmar att läsa igenom informationen nedan. Som förälder till en yngre medlem är vi tacksamma om du för samtal om nedanstående med ditt barn.

Vår förening är medlem i Svenska simförbundet och det är i sin tur medlem i Svenska riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet har tagit fram något som kallas "Skapa trygga idrottsmiljöer" som de anser att alla idrottsföreningar måste arbeta med. Det finns bland annat fyra viktiga delar, som måste fungera för att din och alla dina kompisars deltagande i vår verksamhet ska kännas riktigt bra. De delarna är:

- Glädje och gemenskap
- Allas rätt att vara med
- Rent spel
- Demokrati och delaktighet

Vi som leder verksamheten i föreningen, styrelsemedlemmar och ledare, arbetar för att skapa förutsättningar för ovan nämnda punkter.

För att lyckas få glädje och sammanhållning i Nyköpings simsällskap behöver alla vara med och bidra efter sin bästa förmåga.

Det finns några saker som alla särskilt måste tänka på och se till att man inte utsätter någon annan för:

Mobbing.

Det är en kränkande (eller elak) behandling av någon annan, som upprepas under en längre tid. Det kan vara slag och knuffar, men även elaka kommentarer, miner och utfrysning. Vi människor tål olika mycket skoj och kommentarer. En del tål mindre, andra tål mer. Man måste alltid lyssna till den som känner sig utsatt för mobbing och låta bli sådant som den personen känner är kränkande.

Trakasserier.

Det är när man är elak mot någon beroende på den personens kön, etnisk tillhörighet (annat land, annan kultur), religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Även här måste man lyssna till den som känner sig utsatt för trakasserier och ta hänsyn till den personens känslor.

Våld.

Våld är alla handlingar mot en annan person som skadar, gör ont, skrämmer eller kränker. Det kan vara skojbråk och knuffar men även grov misshandel och att tvinga någon att göra något mot sin vilja eller avstå att göra något som personen gärna vill göra. Åter måste man lyssna till den som känner sig utsatt för våld och ta hänsyn till den personens känslor.

Sexuella övergrepp och sexuella trakasserier.

Det kan vara att röra vid någon annan på ett sätt som den personen känner är mycket obehagligt, eller att göra sexuella kommentarer om eller till en annan person. Grova sexuella övergrepp kallas våldtäkt och de kommer alltid att polisanmälas. Det är som alltid den som känner sig utsatt för sexuellt övergrepp eller trakasserier som man måste lyssna på och anpassa sig till.

Vad ska då alla vi, som är medlemmar i Nyköpings simsällskap, tänka på, för att vi ska ha en fin gemenskap, känna oss trygga och tycka det är roligt med verksamheten. Detta gäller alla som tränar simning, alla som är simledare och alla övriga funktionärer samt föräldrar till barn som tränar simning:

- Var justa mot varandra. Uppmuntra varandra. Inse att alla människor är olika och acceptera den olikheten som något positivt. Reta aldrig varandra. Kom inte med elaka kommentarer eller miner som kan göra någon annan ledsen eller upprörd.
- Ni som tränar har all rätt att träna efter er förmåga. Den skiljer helt naturligt i varje grupp. Men om ni lyssnar på ledaren och följer instruktionerna kommer ni att märka hur ni hela tiden blir bättre på allt och dessutom har roligt i vattnet.
- Ni som ledare ska se varje individ i gruppen och förstå individens styrkor och svagheter, samt dennes ambition och mål med simträningen (ha roligt, må bra, bli starkare, duktigare, kunna tävla och vinna etcetera). Det är lämpligt att ungefär en gång per termin avsätta en del av ett träningspass för att ha en dialog inom gruppen för att få fram eventuella förslag på förändringar av träningen.
- Alla funktionärer ska behandla samtliga i simsällskapet med respekt och positivt tänkande.
- När vi är på Hjortensbergsbadet ska samtliga följa de generella regler som Medley har där:
 - Tag av ytterskor i entrédelen
 - Duscha noga innan ni simmar
 - Duscha efter simning OCH torka kroppen noga INNAN ni går in i omklädningsrummet
 - Alla representerar Nyköpings simsällskap och ska se till att föreningen har gott rykte och status hos personalen på Hjortensbergsbadet och andra som också tränar där. Att andra badande kanske är slarviga med att följa Hjortensbergsbadets regler, är inte en ursäkt för att du som medlem i Nyköpings simsällskap ska göra samma sak.
- De som tävlar simning, ska uppträda på ett sätt som är positivt för vår förening.

Hur gör du om du känner dig utsatt för mobbing, trakasserier, våld eller sexuella övergrepp.

- Ledare och andra funktionärer inom Nyköpings simsällskap ska vara uppmärksamma på vad som händer och ta upp eventuella problem så snart som möjligt när de uppstår.
- Om du upplever något obehagligt, men du tycker att din ledare inte har sett hur du mår, kan du eller dina föräldrar prata med din ledare eller kontakta någon i föreningens styrelse. På vår hemsida <https://idrottonline.se/NykopingsSS-Simidrott/> finns en länk till den aktuella listan över styrelsemedlemmar. Ni kan ringa eller maila vem som helst. Det kanske finns någon där som ni känner och då kan det ju kännas bra att kontakta den.

Avslutningsvis vill vi än en gång hälsa dig välkommen till Nyköpings simsällskap