

LASS

LINKÖPING

Linköpings Allmänna Simsällskap

Verksamhetsplan 2020



Utgåva 1.0 2020-01-13

Linköpings ASS, Gripgatan 16, 582 43 Linköping, 013 13 96 08,
www.lass.se, info@lass.se

Contents

Vision	3
Långsiktiga mål	3
LASS har som mål att:.....	3
Prioriterade områden.....	4
LASS-kunskap.....	4
Under 2020 har LASS som mål att:.....	4
Policies.....	4
Värdegrund.....	5
Under 2020 har LASS som mål att:.....	5
Kansliet	6
Under 2020 har LASS som mål att:.....	6
Kursverksamhet.....	6
Simkunnighet.....	6
Under 2020 har LASS som mål att:.....	7
Vuxenverksamhet.....	8
Under 2020 har LASS som mål att:.....	8
Ungdomsverksamhet	8
Under 2020 har LASS som mål att:.....	8
Masters.....	8
Under 2020 har LASS som mål att:.....	8
Tävlingsverksamhet simning	9
Under 2020 har LASS som mål att:.....	9
Simhoppverksamhet	10
Under 2020 har LASS som mål att:.....	10
Styrelse	11
Under 2020 har LASS som mål att:.....	11
Arrangemang.....	12
Funktionärer	12
Under 2020 har LASS som mål att:.....	12
Sponsorverksamhet.....	13
Under 2020 har LASS som mål att:.....	13
Kommunikation	13
Under 2020 har LASS som mål att:.....	13

Vision

Simidrott i världsklass i ett Linköping där alla kan simma.

Långsiktiga mål

LASS har som mål att:

- vara topp 5 i Svenska Simförbundets poängsammanställning.
- ha LASS-simmare med i samtliga landslag på ungdoms-, junior- och seniornivå, samt ha OS-deltagare.
- ha LASS-simhoppare med i ungdoms- och juniorlandslag.
- 2022 ha anpassat vår verksamhet ny simhall.



SM/JSM-truppen 2019 25m

Prioriterade områden

LASS skall:

- Vara främsta aktör när det gäller simkunnighet inom Linköpings kommun.
- Vara nyckelaktör och självklar samarbetspartner för Linköpings kommun i arbetet för med ny badanläggning (=simhall).
- Anpassa och utveckla verksamheten till den nya simhallen (klar 2022).
- Aktivt bidra till att utveckla Linköping till att bli Årets Idrottsstad.
- Erbjudna alla – oavsett ålder, kön eller ambition – meningsfull fritid i LASS verksamhet.
- Utveckla en strategi för att behålla LASS simidrottare som aktiva långt upp i senioråldrarna.
- Utveckla en strategi för att behålla LASS simidrottare i verksamheten efter avslutad aktiv karriär, för att ta till vara LASS-kunskapen och simerfarenheten t ex som tränare, ledare eller i styrelse/kommittéer.
- Aktivt uppmuntra god dialog och frekvent ta hand om medlemmarnas synpunkter för att utveckla LASS in i framtiden.

LASS-kunskap

Alla LASSare ska vara medvetna om hur föreningen fungerar med ideellt arbete, anställda, kansli, styrelse, kommittéer mm.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Verksamhetsplanen skickas ut till samtliga medlemmar, via medlemsprogrammet, vilket ger ökad kunskap och delaktighet genom tydlighet.
- Delge medlemsinformation genom Nyhetsbrevet.

Policies

LASS policies grundar sig på Riksidrottsförbundets och Svensk Simidrotts policies. Dessa finns att hitta på www.lass.se.

Värdegrund

Under 2020 har LASS som mål att:

- Behandla alla rättvist och med respekt.
- Fortsätta ha nolltolerans mot alla former av mobbning, sexuella trakasserier eller övergrepp.
- Motverka alla former av doping och användande av droger.
- Informera om tobakens och alkoholens negativa effekter.
- Verksamheten ska bedrivas med en sund ekonomi.
- Uppmuntra simidrottare att fortbilda sig.
- Kommunicera öppet, tydligt och effektivt.
- Arbeta aktivt för ökad jämställdhet och mångfald inom simidrottens alla led.



Kansliet

LASS kansli är beläget på Gripgatan 16 i Linköping. Härifrån sköts medlemsregister, ekonomi, administration, kommunikation mm.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Hålla en ekonomi i balans med god kostnads kontroll och kostnadsmedvetenhet i alla led.
- Förbereda arbete med att anpassa kansliets verksamhet till en ny simhall 2022
- Utveckla LASS hemsida och information via sociala medier.
- Se över hur vi kan marknadsföra LASS på olika plattformar.
- Göra en översyn av arbetsplatser och bemanning av kansliet.
- Skapa ett aktivare samarbete med våra sponsorer.
- Minimera användning av kontanter och på sikt göra LASS kontantfritt.



Kursverksamhet

Simkunnighet

Många barn och vuxna lär sig grunderna i att simma eller utöva simhopp i föreningens regi. Därefter kan man fortsätta att utvecklas och även simma för simmärken, motion, nöje eller för tävlingsverksamhet. Hos LASS behöver ingen bli "utslagen ur laget" eftersom det alltid finns grupper för alla olika nivåer, vare sig det gäller nybörjare eller tävling, ung eller gammal.

Simkunnighet är LASS viktigaste verksamhet. God vattenvana är grunden när man ska lära sig simma. Vattenvana får man genom att regelbundet umgås med vatten och genom att träna på att utföra olika

moment i vattnet. Vår grundmålsättning är att alla ska klara vattenprovet (ramla eller dyka i på djupt vatten och simma 200 m, varav 50m på rygg).

Intensiv- och sommarsimskolor arrangeras varje år. Som en introduktion till tävlingsverksamheten arrangeras Vårsim, Julsim, Tvärsim och Medleycupen. Dessutom arrangeras tre Tinnisläger, två i Juni och ett i Augusti, där det ena lägret i Juni är till för de yngsta simmarna och de andra två lägren är för Simiaden-åldrarna.

LASS siminstruktörer är utbildade enligt Svensk Simidrotts riktlinjer. Många har också kompletterat med olika vidareutbildningar. Den kompetensen och engagemanget ser vi sedan till att ta del av genom att låta våra ledare bli delaktiga i utvecklingen av vår verksamhet i olika forum och projekt.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Följa Svensk Simidrotts simlinje och utbildningsstruktur.
- Behålla antalet deltagare i kursverksamheten.
- Utveckla våra samarbeten med andra organisationer som arbetar med inkludering och integration.
- Behålla de skolor vi har i skolsimundervisningen och aktivt rekrytera fler genom utveckling av samarbetet med Utbildningskontoret för att belysa behovet av simkunnighetsåtgärder inom skolan, samt se över rekryteringen av ledare till denna verksamhet.
- Starta extra tillfälle med GillaVatten tema, för barn i nivåerna baddare, sköldpadda och pingvin som gått 2 terminer utav samma nivå.
- Behålla och utveckla gruppen för barn/ungdomar med särskilda behov i samarbete med Linköpings Parasport.
- Utbildningsplan för samtliga instruktörer ska finnas.
- Samtliga instruktörer årligen genomgår HLR-utbildning.
- Tydliggöra ledarnas roller och ansvar enligt svensk simlinje.
- Fortsätta komplettera utbildningsstrukturen med internutbildning för att ytterligare kompetensutveckla våra engagerade ledare.
- Fortsätta utveckla sommarverksamheten och fortsätta med 4 Tinnisläger varav 2 nybörjare och 2 ordinarie.



Vuxenverksamhet

LASS har kurser både för dem som vill lära sig simma, utveckla sin simteknik eller utöva simhopp.

LASS bedriver:

- Vuxensimskola för de som inte lärt sig simma som unga
- Crawl- och Medleykurser för de som vill lära sig tävlingssimsätten
- Möjlighet till Vansbroträning för de som vill komma i form inför Vansbroloppet
- Simhopp för vuxna
- Vattengymnastik

Under 2020 har LASS som mål att:

- Utveckla verksamheten kring:
 - Crawlkurser och vattengymnastik
 - Friskvårdssamarbeten med företag
 - Vuxensim
 - Se över möjligheten att starta Open Water, Triathlon och Swimrun kurser

Ungdomsverksamhet

LASS bedriver motions- och träningsverksamhet för ungdomar 13-18 år.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Utveckla och strukturera träningsgrupperna.
- Se över de tävlingsmöjligheter som finns för träningsgrupperna och förbättra rutinerna kring dessa.

Masters

Masterssimning är tävlingssimning för 25 år och äldre.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Öka tävlingsdeltagandet



Tävlingsverksamhet simning

För den som vill utveckla sig i de olika simsätten och dessutom tävla erbjuder LASS stora möjligheter. Utvecklingen sker stegvis och är anpassad efter bl.a. ålder, träningsvana, mognad och ambition. LASS har för närvarande nio olika nivåer av tävlingsgrupper där våra yngsta simmare tränar någon eller några gånger i veckan och våra elitsimmare, som tävlar både på nationell och internationell nivå, tränar upp till 10-12 gånger per vecka. LASS simtränare är utbildade via Svensk Simidrott, många har kompletterat med olika typer av vidareutbildning.



4x100 fr damlaget och 4x100 medley herrlaget SM/JSM 2019 25m

Under 2020 har LASS som mål att:

- Rankas bland topp 10 bästa simidrottsföreningarna.
- Ha landslagsdeltagande.
- Höja kvaliteten i tävlingsverksamheten, stärka vår position som en av de främsta simklubbarna i Sverigerankingen.
- Ha utbildningsplan för samtliga tränare.
- Samtliga tränare årligen genomgår HLR-utbildning.
- Stärka "föreningstänket", genom att få alla att använda LASS-utrustning och att alla grupper jobbar med gruppdynamik.
- Genomföra "simmarutbildning" i de högre grupperna.
- Att implementera den Gröna vägen i alla tävlingsgrupper.

Simhoppverksamhet

I föreningen finns möjlighet att träna och utvecklas inom simhopp. Vi har grupper för nybörjare och mer rutinerade hoppare, både barn och vuxna. Som ny på svikten lär man sig grunderna, fokuserar på balans och hållning i övningar som med tiden blir mer avancerade.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Rekrytera simhoppstränare (ersättningsrekrytering).
- Ta fram utbildningsplan för samtliga tränare/ledare.
- Synliggöra simhopp genom annonsering och använda simhoppskommittén som instrument för att styra verksamheten.
- Locka fler nybörjare, både barn och vuxna.
- Delta vid Svenska Simförbundets nationella simhoppsläger.
- Samarbeta med regionala (mindre) klubbar. Arrangera enklare regionstävling.
- Samtliga tränare/ledare årligen genomgår HLR-utbildning.
- Simhoppstränare ska ha genomgått minst grundkurs i simhopp enl. svensk simhoppslinje.



Styrelse

Styrelsen ansvarar för verksamheten och förvaltar LASS medel.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Hålla en ekonomi i balans med god kostnadskontroll och kostnadsmedvetenhet i alla led.
- Tillse tydlig arbetsfördelning mellan styrelse, kommittéer, anställda och ideella.
- Delta i styrelseutbildningar för att utveckla vårt styrelsearbete med hjälp av styrelsedeklarationen och hitta nya vägar framåt för LASS.
- Fortsätta och ytterligare utveckla samarbetet med andra simföreningars styrelser i länet (distriktet) för erfarenhetsutbyte.
- Utveckla samarbetet i "Östgötaalliansen" när det gäller träningsläger och utbildningsdagar för såväl tävling- som breddverksamhet, för både aktiva och ledare.
- Genomföra en förstudie av NIU (Nationell IdrottsUtbildning på gymnasienivå).
- Stärka vår kommunikationsfunktion med roller, kunskap och resurser när det gäller sociala medier.
- Ha översyn på anställningsformer.



Styrelse, kommittéer och personal på 2019 års Kick-off

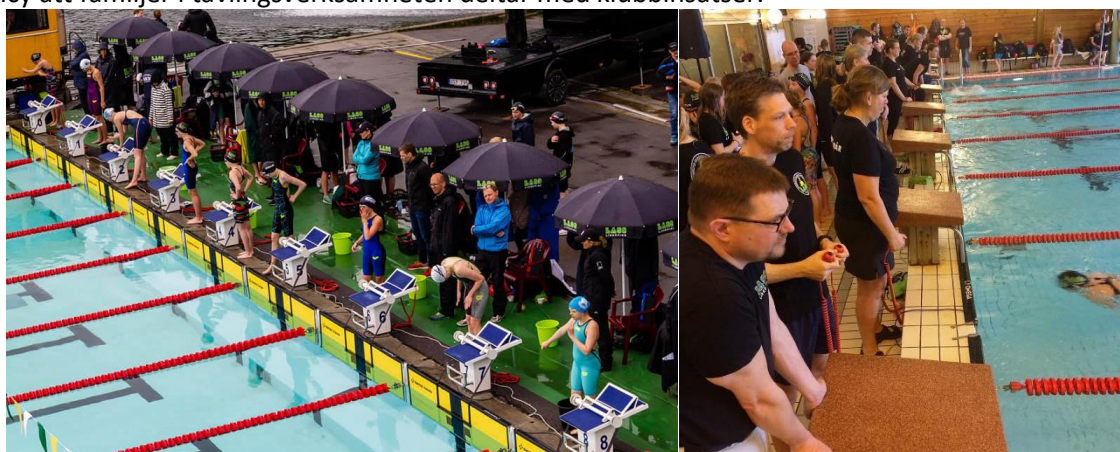
Arrangemang

LASS arrangerar varje år tävlingar i simning/simhopp på olika nivåer och i varierande omfattning. Klubbmästerskap (KM) som i simning arrangeras i ett pass fem gånger per verksamhetsår ger möjlighet att simma och få registrerade tider för alla förekommande simsätt och sträckor. I hopp arrangeras två KM per termin, vilka utförs på ordinarie träningstider. Vidare anordnas även inbjudningstävlingar där simklubbar från hela riket deltar. Nuss yngre och Filbyter Cup hör till de större arrangemangen 2020, vilka var och en sträcker sig över en helg. Ett arrangemang kräver en stor ideell arbetsinsats av framför allt föräldrar som funktionärer på olika nivåer och funktioner, upp mot 30-35 funktionärer för ett pass kan behövas. Även ledare och kansli har viktiga funktioner med all administration samt bokningar av kost och logi till gästade klubbar.

Ett arrangemang ska förstås genomföras proffsigt och sportsligt korrekt och bör utöver tävlingsmomentet även erbjuda deltagarna och publik en upplevelse med underhållning och glädje.

Funktionärer

För att driva en förening som LASS behövs insatser, allt från styrelseuppdrag till att hjälpa till vid de funktionärskrävande tävlingsarrangemangen. Genom god utbildning och regelbunden uppdatering säkerställer vi regelefterlevnad, god service och bra bemötande på våra arrangemang. LASS har som policy att familjer i tävlingsverksamheten deltar med klubbinsatser.



Under 2020 har LASS som mål att:

- Engagera föräldrar som inte bidrar i rimlig utsträckning
- Engagera fler föräldrar till specifika funktionärsuppdrag såsom bygg, sekretariat, speaker, tävlingsbyrå
- Arrangera attraktiva inomhusarrangemang.
- Starta planering för en ny inomhustävling till 2022 när ny simhall står klar.



Sponsorverksamhet

En förening kan inte verka enskilt. Den ger både stöd och nytta till det omgivande samhället samtidigt som den själv måste ha stöd utifrån av olika slag. För detta behövs ett brett spektrum av samarbetspartners.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Fortsätta utvecklingen i den ny tillsatta sponsrings-marknadsföringsgruppen.
- Sätta en strategi för sponsring.
- Nå sponsringsbudgeten för 2020.

Kommunikation

LASS fortsätter att utveckla kommunikationskanalerna för att på effektivaste sätt öka den allmänna kännedomen om föreningens verksamhet, vårda våra medlemmar och öka medlemmarnas engagemang i föreningens verksamhet. Vår kommunikationsplan är uppdaterad sedan 20191104.

Under 2020 har LASS som mål att:

- Utveckla kommunikationen till föräldrar, medlemmar, supportrar med flera genom att framförallt förbättra hemsidan www.lass.se, som är vår officiella informationskanal, men även sekundära informationskanaler såsom:
 - LASS Medlemsprogram för utskick till medlemmarna och interninformation
 - LASS elektroniska anslagstavla i Simhallens entré
 - LASS anslagstavlorna nere vid Träningsbassängen
 - LASS Facebooksida och Instagram
- Fortsätta hålla hög kvalitet på LASS nyhetsbrev.
- Fortsätta informera om LASS till kursverksamhetsföräldrar vid varje kursuppstart.
- Förbättra rapportering från tävlingar på hemsidan samt göra utskick till media inför större hemmatävlingar.

LASS, verksamhet

Var är jag nu och hur vill jag fortsätta?

