

# LASS

## LINKÖPING

Linköpings Allmänna Simsällskap

### Verksamhetsplan 2021



Utgåva 2.0 2021-04-13

Linköpings ASS, Gripgatan 16, 582 43 Linköping, 013 13 96 08,  
[www.lass.se](http://www.lass.se), [info@lass.se](mailto:info@lass.se)

## Innehållsförteckning

Vision .....	3
Långsiktiga mål .....	3
LASS har som mål att:.....	3
Prioriterade områden.....	4
LASS-kunskap.....	4
Under 2021 har LASS som mål att:.....	4
Policies.....	4
Värdegrund.....	5
Under 2021 har LASS som mål att:.....	5
Kansliet .....	6
Under 2021 har LASS kansli som mål att:.....	6
Kursverksamhet.....	7
Simkunnighet.....	7
Under 2021 har LASS som mål att inom kursverksamheten:.....	7
Vuxenverksamhet.....	8
Under 2021 har LASS som mål att:.....	8
Ungdomsverksamhet .....	8
Under 2021 har LASS som mål att:.....	8
Masters.....	8
Under 2021 har LASS som mål att:.....	8
Tävlingsverksamhet simning .....	9
Under 2021 har LASS som mål att:.....	9
Simhopsverksamhet .....	10
Under 2021 har LASS som mål att:.....	10
Styrelse .....	11
Under 2021 har LASS som mål att:.....	11
Arrangemang.....	12
Funktionärer.....	12
Under 2021 har LASS som mål att:.....	12
Sponsorverksamhet.....	13
Under 2021 har LASS som mål att:.....	13
Kommunikation .....	13
Under 2021 har LASS som mål att:.....	13

Denna verksamhetsplan arbetades till stora delar fram i slutet av 2020. Utifrån pågående pandemi, och de restriktioner detta innebär för utförande av vår verksamhet under året, ser vi stora svårigheter att uppnå ambition och nivå som presenteras i planen. I skrivande stund, februari 2021, är det omöjligt för oss att bedöma när vi åter kan ha full verksamhet i vår förening. Förhoppningsvis kan vi i slutet av detta år planera för en verksamhet med samma omfattning som tidigare och möjligt tillväxt baserat på ny simhall.

Verksamhetsplanen är uppdaterad utifrån beslut på föreningens årsmöte 2021-03-25. Dessa punkter skrivs med kursiv stil.

## 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 landslagsdeltagande i simning.
- Ha utökat simhopsverksamheten i ny simhall 2022.
- Ha anpassat vår verksamhet i ny simhall 2022.



## Prioriterade områden

LASS ska:

- Vara främsta aktör när det gäller simkunnighet inom Linköpings kommun.
- Vara nyckelaktör och självklar samarbetspartner för Linköpings kommun i arbetet med ny simhall.
- Anpassa och utveckla verksamheten till ny simhall (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-kunskap och erfarenheter, t ex som tränare, ledare eller i styrelse/kommittéer.
- Aktivt uppmuntra god dialog och ta hand om medlemmarnas synpunkter kring LASS utveckling och inriktning.
- Erbjudna gymnasieutbildning med simträning på LIU-nivå i samarbete med Birgittaskolan, målet är att det övergår till NIU-utbildning när skolverket beslutat om detta.

## LASS-kunskap

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

**Under 2021 har LASS som mål att:**

- Verksamhetsplanen skickas ut till samtliga medlemmar, via medlemsprogrammet, vilket ger ökad kunskap och delaktighet.
- Ny hemsida används för information om vår förening och verksamhet
- Levande och uppdaterad hemsida vilken används som första informationskanal (d.v.s. uppdaterad kalender, grupplistor, aktuell info om alla grupper, lättnavigerad).
- Öka antalet medlemmar genom riktade satsningar, exempelvis via ny hemsida

## Policies

LASS policies grundar sig på Riksidrottsförbundets och Svensk Simidrotts policies. Dessa finns på [www.lass.se](http://www.lass.se).

# Värdegrund

## Under 2021 har LASS som mål att:

- Behandla alla rättvist och med respekt.
- Fortsatt nolltolerans mot alla former av mobbning, sexuella trakasserier och/eller övergrepp.
- Motverka alla former av doping och användande av droger.
- Informera om tobakens och alkoholens negativa effekter.
- Bedriva verksamheten med 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 Grippgatan 16 i Linköping. Härifrån sköts medlemsregister, ekonomi, administration, kommunikation mm.

## Under 2021 har LASS kansli som mål att:

- Hålla ekonomin i balans med god kostnadskontroll och kostnadsmedvetenhet i alla led.
- Arbeta med att anpassa kansliets verksamhet till en ny simhall 2022
- Utveckla LASS nya hemsida, medlemsprogram och information via sociala medier.
- Göra LASS kontantfritt.
- Se över rutiner för utskick av information.
- Utbilda ledare och tränare i nya digitala medlemsverktyget Sportadmin.
- Arbeta med att minska pappershantering genom övergång till digital info.



# 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 ska ingen bli "utslagen ur laget", vårt mål är att det 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 lär sig simma. Vattenvana får man genom att regelbundet umgås med vatten och genom att utföra olika moment inom simning 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. Ett läger i juni är till för de yngsta simmarna och de andra två lägren är för Simiaden-åldrarna, dvs ca 9-12 år.

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 2021 har LASS som mål att inom kursverksamheten:

- Följa Svensk Simidrotts simlinje och utbildningsstruktur.
- Fortsatt anpassa verksamheten efter rådande riktlinjer kring covid-19.
- Motverka förlusten av deltagare i kursverksamheten genom att hitta nya bassänglösningar.
- Behålla de skolor vi har i skolsimundervisningen och aktivt rekrytera fler genom utveckling av samarbetet med Utbildningskontoret. Vi kommer belysa behovet av simkunnighet 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 på samma nivå.
- Behålla och utveckla parasimsgrupperna för barn/ungdomar med särskilda behov i samarbete med Linköpings Parasport.
- Säkerställa att utbildningsplan och karriärstege för samtliga instruktörer s finns.
- Säkerställa att samtliga instruktörer årligen genomgår HLR-utbildning.
- Tydliggöra ledarnas roller och ansvar enligt svensk simlinje.
- Fortsätta komplettera utbildningsstrukturen med internutbildning för att ytterligare kompetensutveckla våra instruktörer.
- Fortsätta utveckla sommarverksamheten och fortsätta med 4 Tinnisläger varav 2 nybörjare och 2 ordinarie.
- Utöka verksamheten genom att använda oss av andra anläggningar (Linköping Health Care, Himnabadet osv)



## Vuxenverksamhet

LASS har kurser både för de som vill lära sig simma, utveckla 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 2021 har LASS som mål att:

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

## Ungdomsverksamhet

LASS bedriver motions- och träningsverksamhet för ungdomar 10-20 år.

### Under 2021 har LASS som mål att:

- Utveckla och strukturera träningsgrupperna.
- Höja kvaliteten och kunskapen i samtliga träningsgrupper
- Se över de tävlingsmöjligheter som finns för träningsgrupperna och förbättra rutinerna kring dessa.

## Masters

Masterssimning är tävlingssimning för 25 år och äldre.

### Under 2021 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.



Segrarna Augustiracet 2020, Tinnis.

### Under 2021 har LASS som mål att:

- Rankas bland topp 5 bästa simidrottsföreningarna.
- Ha landslagsdeltagande.
- Höja kvaliteten i tävlingsverksamheten, stärka vår position som en av de främsta simklubbarna i Sverigerankingen.
- Ha utbildningsplan för samtliga tränare.
- Säkerställa att samtliga tränare 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.
- Vidareutveckla och modernisera Gröna Linjen.

## Simhoppssverksamhet

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 2021 har LASS som mål att:

- Rekrytera simhoppstränare (ersättningsrekrytering).
- Ta fram utbildningsplan för samtliga tränare/ledare.
- Öka synliggörandet av simhopp på hemsidan och våra sociala medier.
- Locka fler nybörjare, både barn och vuxna.
- Delta vid Svenska Simförbundets nationella simhoppsläger.
- Samarbeta med regionala (mindre) klubbar. Arrangera enklare regionstävling.
- Säkerställa att samtliga tränare/ledare genomgår HLR-utbildning.
- Säkerställa att simhoppstränare genomgår minst grundkurs i simhopp enl. svensk simhoppslinje.



# Styrelse

Styrelsen ansvarar för verksamheten och förvaltar LASS medel.

## Under 2021 har LASS som mål att:

- Hålla föreningens ekonomi i balans med god kostnadskontroll och kostnadsmedvetenhet i alla led.
- Tillse tydlig arbetsfördelning mellan styrelse, kommittéer, anställda och ideella.
- Utveckla samarbete med andra simföreningars styrelser för erfarenhetsutbyte.
- Utveckla samarbetet i "Östgötaalliansen" när det gäller träningsläger och utbildningsdagar för såväl tävling- som breddverksamhet, för både aktiva och ledare.
- Stärka vår kommunikationsfunktion med roller, kunskap och resurser när det gäller sociala medier.
- Ha översyn på organisation och anställningsformer.
- Fastställa strategi och plan för föreningens verksamhet i ny simhall
- Ta fram förslag till nödvändiga stadgeändringar till årsmötet 2022
- Upprätta kvalitetsledningssystem för LASS inklusive former för kommunikation av detta
- Upprätta former och rutiner för medlemsdialog



Styrelse, kommittéer och personal på 2020 års Kick-off

# Arrangemang

LASS arrangerar varje år tävlingar i simning/simhopp på olika nivåer och i varierande omfattning. Klubbmästerskap (KM) arrangeras i ett pass fem gånger per verksamhetsår vilket 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 Sverige deltar. Filbyter Cup är det enskilt största arrangemanget och sträcker sig över en helg. Ett arrangemang kräver 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 gästande 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.

De planerade arrangemangen under 2021 påverkas självklart av den pågående pandemin och LASS kommer följa utvecklingen och restriktionerna noggrant. De arrangemang som tillåts genomföras kommer ske på ett smittsäkert sätt.

## 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 (mer info [www.lass.se](http://www.lass.se)).

Under 2021 har LASS som mål att:

- Engagera ytterligare föräldrar i våra arrangemang
- Engagera fler föräldrar till specifika funktionärsuppdrag såsom bygg, sekretariat, speaker, tävlingsbyrå
- Om pandemin tillåter, arrangera attraktiva inomhusarrangemang
- Fortsätta planering för en ny inomhustävling till 2022 när ny simhall står klar
- Utveckla Medleycupen enligt förslag från årsmötet



## 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 2021 har LASS som mål att:

- Utveckla vårt sponsrings-marknadsföringsarbete.
- Sätta en strategi för sponsring.
- Nå sponsringsbudgeten för 2021.

## 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 2021-02-08.

### Under 2021 har LASS som mål att:

- Utveckla kommunikationen till föräldrar, medlemmar, supportrar med flera genom att framförallt förbättra hemsidan [www.lass.se](http://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 anslagstavlor nere vid Träningsbassängen
  - LASS Facebooksida och Instagram
- 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?

### LASS LINKÖPING

