**Retningslinjer for aktiviteter i Slagelse Svømme Klub (SSK)**

# Formål

Formålet med dette dokument er, at beskrive hvorfor SSK tilbyder arrangementer bl.a. stævner og træningslejre.  
Desuden er formålet at tydeliggøre retningslinjer generelt samt specifikt for deltagelse i arrangementer som f.eks. træningslejre.

# Overordnede retningslinjer for deltagelse i klubben.

Vi forventer at alle der er aktive medlemmer i klubben har tillid til klubben, og de frivillige der ligger stor energi i at drive klubben. Klubben er alles ansvar og det forventes at alle omtaler klubben positivt.

Alle medlemmer i Slagelse svømmeklub skal gøre sig bekendte med de forventninger der er fra klubbens side omkring forældre deltagelse/opbakning.

Det forventes at både spillere og svømmere opfører sig ansvarligt overfor hinanden, og på den måde sikrer et godt træningsmiljø.

Det er forbudt at ryge, indtage alkohol og stimulerende stoffer under alle arrangementer.

Mobning/krænkelse i enhver form, voldelig adfærd eller psykisk belastning, er forbudt.

Overtrædelse af disse retningslinjer kan medføre hjemsendelse, karantæne eller udelukkelse fra Slagelse Svømmeklub. Holdleder/træner træffer afgørelsen om midlertidig udelukkelse og afgør ved arrangementer udenfor Slagelse/i udlandet, om den aktive skal forlade træningen/arrangementet og hjemsendes, hvilket altid sker for den aktives egen regning.

Den aktive/den aktives forældre (u. 18 år) modtager efterfølgende en skriftlig information af pågældende holdleder/træner, med kopi til bestyrelse. Klubchef/Bestyrelse tager efterfølgende stilling til sanktionsgraden overfor den aktive.

Ved karantæne i mere end 1 (én) måned eller ved udelukkelse fra klubben, vil sanktionen være et bestyrelsesanliggende. Den aktive/den aktives forældre får hurtigst muligt en skriftlig information.

Herudover er DIF´s dopingregler, SVØMs regler, FINA´s regler og Slagelse Svømmeklubs vedtægter til enhver tid gældende.

# Turneringer/ stævner:

**3.1 Fælles**

Både konkurrence og vandpolo deltager i de turneringer/stævner, der er mulighed for såvel fysisk som ressourcemæssigt. Dette styrker de unges lyst til at dyrke deres sport samt fællesskabet.

Vi deltager i lokale, nationale og udenlandske stævner. Vi sætter en stor ære i at SSK er kendt i både ind og udland.

Derudover arrangerer vi også selv turneringer/stævner i klubben. Turneringer/stævner planlægges ud fra aktivitets budget, som årligt fastsættes af bestyrelsen. Herefter er det udvalgene sammen med cheftræneren, der udvælger hvilke turneringer, stævner og træningslejre der skal deltages i.

Følger man ikke ovennævnte retningslinjer for Slagelse svømmeklub, risikere man at blive hjemsendt for egen regning. Forældrene kontaktes forud.

Det er ikke muligt at få tilbagebetalt evt. tilmeldingsgebyr hvis man (uanset årsag) og efter tilmeldingsfristen udløb, bliver forhindret i at deltage i diverse arrangementer, ture, stævner og træningslejr.

**3.2 Klubtilskud / betaling:**

Som udgangspunkt skal hver svømmer selv betale for alle udgifter til træningslejre og stævner/ turneringer. Rejseudgifter for trænere betales af klubben. Såfremt budgettet i klubben tillader det, kan klubben vælge at yde tilskud.

Klubben yder som udgangspunkt op til 50 % af træningslejre og turneringer/ stævner.

Dette tilskud kan vi give, fordi vi årligt afholder et sponsor svømme-stævne, hvor alle forsøger at indsamle penge både til sig selv og klubben.

**3.3 Forsikring:**

Husk altid sygesikring

Klubben er medlem af DIF og er derfor omfattet af DIF’s rejseforsikring. Den dækker alle medlemmer af foreninger under rejser i udlandet.

**3.4 Konkurrenceafdelingen:**

Træningslejre

Formålet med træningslejre afhænger af hvilket niveau svømmerne er på. Træningslejre er altid et tilbud, og man må gerne takke nej, hvis man mener svømmerne ikke kan være væk fra skole eller pga. andre ting.

På C-holdene er træningslejrene primært en social aktivitet, der skal lære svømmerne at gebærde sig i flere dage uden mor og far. Endvidere skal de lære hvordan man agerer i forhold til ligesindede, selvom man er træt og har været tæt på hinanden i lang tid. Oftest er denne træningslejr i Danmark.

På B-holdet er der både en social og en træningsmæssig grund til at tage på træningslejr – det handler om at udvide deres kendskab til træningslejre og meget tæt samvær, samtidig med at vi øger trænings -belastningen.

På A-holdet arrangeres træningslejre i forhold til svømmernes niveau og behov. Formålet med træningslejre på A-holdet er at opnå intensiv træning i et isoleret miljø, hvor al fokus kan rettes mod svømningen. Træningslejrene vil normalt foregå i udlandet, fordi det mildere klima giver muligheder for træning udendørs (og dermed langt bedre luftkvalitet). I tillæg giver et varmere klima langt bedre generel restitution mellem træningerne. Det varmere klima bidrager også til at holde svømmerne raske under den hårde træning.

**3.5 Vandpolo:**

Alle spillere tilbydes træningslejr, men på enkelte ture kan klubben fastsætte en aldersgrænse og/eller kræve forældredeltagelse. Træningslejrene er bl.a. en social aktivitet, der skal lære spillerne at gebærde sig i flere dage uden mor og far. Endvidere skal de lære hvordan man agerer i forhold til ligesindede, selvom man er træt og har været tæt på hinanden i lang tid.

Der sigtes efter 2 gange årlige træningslejre, i august i Ungarn / udlandet og i uge 42 i Dragsholm. Træningslejrene er frivillige, men klubben ser naturligvis gerne en høj deltagelse.

På træningslejrene fokuseres på at øge spilforståelse, udholdenhed, svømmehastighed, spilteknik og ikke mindst samspil med resten af holdet. I Ungarn deltager holdet i både en lokal trænings turnering med vores venskabs klub Csongrad og der spilles en turnering i Szentes, hvor der deltager mange internationale hold.

I Dragsholm fokuseres på intensiv træning før de kommende DM, som ligger i november måned.

# 4. Forældre opførsel i og udenfor træning: wdhf.dk

* Sport skal være sjovt for alle – både på og uden for hallen.
* Mød gerne op til træning og kamp – hvis dit barn ønsker det.
* Giv opmuntringer til ALLE børn under stævner/turneringer – ikke kun dit eget.
* Bak op om arbejdet i foreningen – det bliver værdsat, også af dit barn.
* Støt op om din klub/forening – tal positivt til andre om SSK.
* Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe børnene – kritisér ikke hendes/hans afgørelser
* Respektér trænerens beslutninger – vær derfor positiv og støttende. Tag eventuelle spørgsmål til træneren op efter kamp og træning, ikke under.
* Vandpolo er en holdsport – holdkammeraterne er ikke ligeglade om dit barn kommer eller bliver væk.
* Spørg om kampen/ stævnet var godt og sjov – ikke kun om resultatet og præstation.
* Giv opmuntringer i medgang og modgang – giv ikke kritik
* Det er dit barn, der svømmer og spiller vandpolo – IKKE dig ☺

Forældre kan gives påtale og bortvises fra klubben, med henvisning til retningslinjer for opførsel se ovennævnte.

Mvh Bestyrelsen

Desuden henvises til klubbens vedtægter, værdier, målsætning og vision.