

Ledande inom simidrotten, en förening öppen för alla.



**VERKSAMHETSPLAN**

**2023**

# Introduktion

2023 hoppas vi ger nya möjligheter och ett beslut om en ny simarena.

## Föreningsmål

- Utökad marknadsföring
- Delta i bygget av en ny simarena
- Kompetenta och välutbildade ledare
- Utöka våra olika verksamhetsgrenar
- Fler tävlingar till Växjö: både stora och små

För Växjö Simsällskaps Styrelse

Ryan Provencher, ordförande

## **KURSVERKSAMHETEN**

Vi hoppas att kunna fortsätta bedriva verksamhet i den omfattning som vi har idag.

### **Simskola**

Vi vill verka för att fortsatt kunna erbjuda simskoleplatser för cirka 850 barn per termin och kunna fylla 95% av dessa platser. Med utökad bassängtid hade vi kunnat utveckla vår verksamhet ytterligare och säkert kunnat uppnå runt 900 simskolebarn per termin.

Vi vill fortsatt jobba med kompetensutveckling för våra ledare. Vi strävar efter att utbilda och utveckla starka unga ledare som vill stanna i våra verksamheter så länge som möjligt.

### **Livräddning**

Vi vill utveckla vår livräddningsverksamhet och fortsätta erbjuda ett tillfälle i veckan för barn. I denna vill vi sträva efter att ha 10 aktiva deltagare. Utöver denna grupp vill vi erbjuda en projektgrupp för ungdomar och vuxna för att dels introducera sporten livräddning och dels höja den allmänna livräddningskunskapen. Vi vill också delta på någon av SLS arrangerade aktiviteter för ungdomar. Utöver detta vill vi fortsätta att utbilda våra ledare inom livräddning en gång per termin.

### **Sommarsimskola**

Målet är att återigen driva en sommarsimskola med hög kvalitet i och runt om Växjö och sträva mot ett deltagarantal runt 1000 barn och ungdomar.

### **Intensivsimskola**

Vi ämnar fortsätta bedriva intensivsimskola på sportlovet, innan sommarlovet och på höstlovet. Målet är att fylla 95% av platserna och kunna utnyttja bassängutrymmet till fullo.

### **6-årsverksamhet**

Även under hösten 2023 kommer Växjö Simsällskap, som enda aktör, erbjuda kostnadsfri simskola för sexåringar i Växjö Kommun. Verksamheten kommer bedrivas på Rygginstitutet (ca 300 platser) och under Termin 1 av vår ordinarie verksamhet (ca 150-200 platser).

### **Vuxensimskola**

Vi har under våren 2023 en grupp med 10 deltagare i veckan för vuxna som vill lära sig simma. Vi hoppas kunna fortsätta med det även i höst.

## Crawlkurser

Vi erbjuder just nu alla fyra stegen i veckan och har ambitionen att genomföra detta även i år. Under våren har vi vuxencrawl på tisdagar, torsdagar och söndagar. Detta ämnar vi fortsätta med även till hösten.

## Anpassad simträning

Vi har under våren 2023, anpassad simträning en dag i veckan. Vi vill fortsatt kunna erbjuda ett tillfälle i veckan under hösten. Vi vill till höstterminen ändra på konceptet för att verksamheten ska vara aktuell både för de som redan är aktiva simmare, men också för att kunna erbjuda simundervisning för fler barn och ungdomar.

Ansvarig Simskoleverksamheten

Frida Yman & Marie Larsson

## SIMSEKTIONEN

Under förra året (2022) gjordes en ordentlig genomskådning av simsektionens verksamhet. Då vi i Växjö har begränsat med utrymme i bassängerna trots löfte från politiken om nybyggnation. I samband med uppstart och julträning genomfördes några mindre förändringar i sektionen.

- Vi fortsätter med att fokusera kring ledarskapet och samarbete simmare/tränare.
- Vi fortsätter med 100 % närvaro utifrån ett individuellt perspektiv framtaget av simmare/föräldrar och ledare. Målsättning att stärka samarbetet ännu mer.
- Vi effektiviserar vårt bassängschema så att varje bantimme utnyttjas maximalt.
- Vi kommer även att effektivisera ledarbemanningarna på grupperna. Rätt antal ledare per grupp.
- Vi kommer att flytta upp simmare för att balansera våra grupper.
- Vi kommer att dela mästerskapsgruppen nationell i två grupper för att tränarna ska kunna se varje individ ännu bättre vid varje träningstillfälle och att möjliggöra för effektivare individuella upplägg.
- Vi kommer att slå ihop grupperna T3 & T4 och samtidigt behålla gamla T3:s fyra träningspass per vecka, dock på några nya träningsdagar.
- Vi kommer att ta bort gruppen mästerskap distrikt och erbjuda berörda simmare antingen vidare simning i Masters eller träningsgrupp 1 och i något enstaka fall mästerskapsgruppen nationell.

I en omvärld med bl a krig, hög inflation och större osäkerhet ska Växjö simsällskap fortsätta att vara en del av simmarna och ungdomarnas trygghet. Tillsammans ska vi jobba för att gemenskapen och glädjen kring simningen ska fortsätta vara stark.

**Vår verksamhetsvision:** *Ledande inom simidrotten, en förening öppen för alla.*

För att vi som förening ska kunna möta samhällets ökande kostnader kommer vi att inför 2023 tvingas höja träningsavgiften med 150 kronor per säsong och samtidigt öka tävlingskostnaden per tävlingspass med 50 kronor. För att inte exkludera någon simmare ekonomiskt kommer vi under 2023 arrangera fler hemmatävlingar, en viktig inkomstkälla som håller nere våra träningsavgifter. Vi måste därför ha alla föräldrars hjälp som funktionärer och kring andra betinggrundande aktiviteter. En annan önskan till er simmarfamiljer är att fortsätta hjälpa till med vidare försäljningsaktiviteter som är till gagn för föreningen. **"Många bäckar små".**

**Våren 2023:**

Som avslutning för vårens säsong är det tänkt att Växjö simsällskap tillsammans med Ljungby Simsällskap ska arrangera Sydowsimmet i Ljungby 1-2 juli. Detta är en tävling för simmare i mästerskaps- och T-grupper.

Vårens säsong avslutas med SM/JSM och Sum-sim riks för kvalificerade simmare.

**Egna arrangemang:**

I mars månad har vi äntligen glädjen att stoltsera med vårt arrangemang av Glasriket cup 25-26 mars. Till hösten planeras ett Växjö meet första helgen i september månad som en uppstartstävling för alla tävlingsgrupper inom sektionen. Vidare arrangemang i Växjö är Höstsimiaden första helgen i december månad. Vårt sista arrangemang för året blir WM i slutet av december. Vi kommer även att försöka trycka in Kronobergscupen 4 november.

**Hösten 2023:**

Höstens aktiviteter startar i gång efter sommarledighet i mitten av augusti. Målsättningen för hösten är att fortsatt stärka samarbetet mellan simmare och coach.

Måltävlingar för hösten blir Höstsimiaden, sum-sim region och riks, DM/JDM och SM/JSM beroende på vilken ålder och nivå simmaren befinner sig.

**Nyheter för året:**

Är att föreningen kommer köpa in en roddbåt och aquatack för att kunna nyttja den vackra Växjösjön för öppetvatten simning både som kursverksamhet och träning.

Ansvarig Simsektionen

Johan Ekberg

## MASTERS

Gruppen har minskat vilket kan vara en koppling till Covid-effekten där deltagare har hittat annat att göra på kvällar eller beror det på inflation där hushåll försöker spara pengar. Masters är ett program som har plats för upp till 50 simmare i de olika grupperna, och med gruppen Masters Ny hoppas vi att flera vuxencrawl-simmare ska ta klivet upp från kursverksamheten till masters träning.

Masters SM är planerat i mars i Stenungssund. Målet är att fortsätta vara en topp 10 Masters Förening i Sverige. Mastersgruppen tränar under våren för alla potentiella OW-tävlingar som kan komma under sommaren och sen siktar vi på Golden Masters, ett nytt Masters i Sverige som är vår motsats till Swim Open till hösten i Stockholm.

Ansvarig Masterssektionen

Ryan Provencher

## ÖPPET VATTEN

Vi planerar just nu att för åttonde gången genomföra Karl-Oskarsimmet lördagen den 10 juni. Karl-Oskarsimmet 2023 ingår i en nationell OWT. Där ingår även Stockholms Simfestival, Vansbrosimningen och SM i Motala med finalen i Malmö Open Water Swim.

Vi har en förhoppning att kunna fortsätta OW-träningsupplägg för barn från grupp T4 till och med M-grupperna från slutet av maj (beroende på vattentemperatur) till sommaruppehållet och även som en komplettering till uppstart efter sommaren.

Ett annat mål är att genomföra vårt andra OW-klubbmästerskap i augusti.

Ansvarig Masterssektionen

Ryan Provencher

## SIMHOPPSSEKTIONEN

2023 kommer simhoppet att fortsätta rekrytera tränare samt utbilda. Det finns som mål att utveckla och anpassa en ny träningsplanering som är bättre planerade efter de nya grupperna. Det kommer jobbas mer med att spara och dokumentera träningsplaneringar samt göra det enklare för tränare att få tag i övningar och inspiration från en grundplanering.

Gymnastikens hus för tävlingsgrupperna, Fortsättningsgruppen samt Nybörjare steg 3 är inbokat varannan måndag under våren och till hösten finns målsättning att kunna utöka detta till ett pass per vecka om bättre tider går att få.

Under sommaren finns en plan att arrangera sommarsimhopp samt ett läger tillsammans med simsektionen till uppstarten.

Utöver det kommer simhoppsektionen med tränare och ansvariga att fortsätta bedriva en verksamhet utifrån mål och utvecklingsstegen. Vi kommer också att arbeta med tätare kontakt mellan tränare och ansvariga samt mer fokus på utvecklingssamtal både för tränare och hoppare. Även föräldrar och ideella krafter finns det ett mål att få tätare samarbete med.

Ansvarig Simhoppsektionen

Elias Olastuen



# KONSTSIMSSEKTIONEN

## Aktiva under VT23

Inför vårterminen 2023 tappade vi några aktiva som valde att sluta med konstsimmets av olika anledningar. Utvärdering av varför de slutade sammanställs under våren och används i vidare marknadsföringsarbete. Se nedan.

En B-grupp med 3 aktiva. Tre vattenpass + en landträning på Östregårdskolan/vecka

En C-grupp med 3 aktiva. Två vattenpass + en landträning på Östregårdskolan/vecka. (Onsdagar tränar C och B tillsammans med en tränare.)

En D2-grupp med 5 aktiva. Ett vattenpass + två landträningar var av en på Östregårdskolan/vecka

En D1-grupp med 4 aktiva. Ett vattenpass + en landträning/vecka.

Då D-gruppen inte tävlar så har ett förslag kommit upp från tränare att vi kan ordna låtsas-tävlingar på deras vattenträning någon gång/termin så de får en inblick i hur det kan vara med klädsel, insim och bedömning. Tanken är att de simmar grundpositioner och grundrörelser som förutbestäms och övas inför "tävlingen". Detta blir sedan en del i vår sommaruppvisning. Planen är att låta denna "tävling" ske under mars eller april månad. Vidare skulle vi gärna vilja testa på att låta C- och B-simmarna coacha D-simmarna inför och under detta tillfälle. Detta blir då samtidigt ett steg i vårt mål att få en god gemenskap mellan grupperna i sektionen.

## Mål med aktiva under HT23

Målet är behålla alla aktiva från vårterminen samt utöka med 5 nya konstsimmare efter prova-på-tillfällena i augusti.

## Prova-på-tillfällena

Prova på efter sommaren 2022 blev lyckad, med 7 nya aktiva till vår sektion. Detta kommer vi att fortsätta med genom att vid varje terminsstart erbjuda två till tre prova på tillfällena genom att de nya hoppar in i D1-gruppen och är med på deras träning.

Någon ifrån oss ansvariga är med vid prova-på-tillfällena för att skapa en kontakt tidigt med föräldrar samt avlasta tränaren som ska kunna fokusera på träningen och introducera de nya i gruppen. Vi vill gärna då också stämma av hur simmarna fått information för att kunna vidareutveckla och effektivisera hur vi når ut med vår verksamhet.

För att marknadsföra prova-på-tillfällena kommer vi som tidigare sätta upp planscher på grundskolorna i Växjö och i simhallen samt lägga ut information på sociala medier och hemsidan.

Vidare kommer vi inför prova på i augusti även att sätta upp planscher på stan i Växjö samt på skolor i övriga delar av kommunen samt närliggande kommuner, t.ex. Alvesta. Dessutom ska kommunens annonsplatser användas mer än tidigare. Vi kommer att i högre utsträckning använda de aktiva och föräldrars hjälp att nå ut till intresserade. Detta är något vi lyfter vid föräldramötet i januari.

Vi kommer självklart precis som under 2022 att ta in intresserade under pågående termin (till delvis reducerad avgift) om någon kontaktar oss och vill prova på att träna konstsimm, eller har haft ett uppehåll och vill komma tillbaka.

### **Marknadsföring av konstsimm**

Under 2023 hoppas vi kunna utöka sektionen med fler simmare. Detta har diskuterats av oss i sektionen och kommer att diskuteras vidare tillsammans med föräldrar under föräldramötet i januari 2023. Vi tänker oss följande insatser under året:

#### *Sociala medier och hemsida*

I dagsläget använder vi mest VÖSS Instagram och ibland Facebook. Vi lägger ut information kring prova-på, läger, tävlingar, uppvisningar och ibland träningar. Målet för året är att än mer än 2022 utveckla detta. Våra tränare har nu tillgång till inloggning och uppmuntras att lägga ut mer ifrån verksamheten.

Något vi tänker skulle vara roligt är att återta traditionen med att lägga ut en figur eller annat regelbundet. Detta förklaras i videon och filmas även under vattnet om möjlighet till detta finns.

Vi kommer att utöka användandet av hemsidan som information- och marknadsföringskanal eftersom vi vet att flera nybörjare hittat information där.

#### *Bildskärmarna i simhallen*

Under kommande år kommer vi att börja nyttja den lilla bildskärmen vid förrådet i simhallen. Här kommer vi lägga ut liknande information som på sociala medier samt ett hopklipp av kortare videos av tex träningsmoment, lyft eller liknande. Detta ihop med en uppmaning om var de hittar oss samt hur de kontaktar oss för frågor, prova på och övrigt intresse. Vår tanke är att även kunna använda den stora bildskärmen vid 25an. För att detta ska fungera måste VÖSS ha ett eget nätverk. Vår förhoppning är att detta kan lösas under året.

#### *Sommaruppvisningen för allmänheten*

Som ett led i att nå ut och visa upp vår verksamhet kommer vi även i år att ha en sommaravslutning där simmarna visar upp det de övat på och lärt sig under vårterminen. Det handlar om figurer, program och lyft. Till avslutningen bjuds förutom de närmaste även allmänheten in. Marknadsföring

inför detta tillfälle kommer utökas enligt samma punkter som ovan. För mer detaljer kring uppvisningen, se nedan.

#### *Behålla aktiva och tränare*

För att i högre utsträckning behålla aktiva och tränare så tänker vi följa upp med ett kortare frågeformulär till de som slutar, både till tränare och aktiva. Detta för att kunna se om det är något vi som sektion kan göra för att behålla dem inom konstsimmets. Vi vet att några aktiva slutar för att testa nya idrotter eller att andra aktiviteter önskas prioriteras.

#### **Landträning**

I stället för balett kommer vi återuppta landträning 1 timme/vecka. Detta kommer erbjudas D2, B och C gruppen en torsdag. Tiden ska inte läggas på en fredag kväll som tidigare då det blev dålig uppslutning. Fokus ska ligga på lära känna varandra, styrka och vighet. Dessa träningar kommer Lovis att hålla i. Hennes erfarenhet ifrån fotbollen kommer här väl tillpass. Linnea kommer att stötta Lovis vid planeringen av dessa tillfällen genom att erbjuda inriktningen mot konstsimmets och vad just konstsimmare behöver.

#### **Samarbete med andra klubbar**

Vårt mål under förra året var att starta en kontakt och ett eventuellt samarbete med Jönköping. Innan detta arbete kom i gång blev vi kontaktade av Kristianstad Sim- och livräddningssällskap med förfrågan om ett samarbete inför uppstarten av deras konstsimssektion. Därav lämnade vi planerna för kontakt med Jönköping. Under 2023 hoppas vi kunna ta upp denna idé.

Enlig förra årets plan: "Vi kommer även att se över möjligheterna att samarbeta med Jönköpings konstsimmare. Ett exempel skulle kunna vara att under två söndagar i höst göra ett utbyte där vi åker till Jönköping och att de kommer till oss en söndag. Detta för att peppa och inspirera simmarna samt utbyta erfarenheter med en annan klubb. Kontakt kommer tas efter tävlingssäsongen."

#### *Kristianstad*

Under februari ska B och C gruppen åka till Kristianstad för uppvisning av konstsimmare i deras nya badhus Badriket. Planen är att åka samtliga simmare och vi ansvariga i sektionen, plus en tränare.

Uppvisningen kommer att bestå av ett par intränade lyft där alla simmarna deltar samt Lucia-programmet, ett musikprogram med två B-simmare samt respektive nivå's figurer. I framtiden hoppas vi på fortsatt kontakt och utvecklande av samarbete för tex lägerverksamhet, tävlingar mm.

#### **Balett**

Något vi önskar kunna göra igen i framtiden, om ekonomin tillåter, är att ta upp baletträningarna. Detta då vi såg en positiv utveckling hos simmarna vad gäller styrka, hållning, linjer och vighet. Under

året tänker vi undersöka möjligheten till en privat balettränare som skulle kunna erbjuda klasser till ett lägre pris. Tanken är då att låna/hyra tex spegelsalen i simhallens källare.

### **Tävlingar**

Även i år kommer C och B-gruppernas aktiva erbjudas att vara med på tävlingar under *våren*, dvs sammanlagt är det 6 st som erbjuds att vara med och tävla.

10-11/3 Järfälla B och C gruppen. B och C figurer och B musikprogram (solo och par).

1/4 Jönköping B och C gruppen. B och C figurer och B musikprogram (solo och par).

18-21/5 USM Stockholm. För de ifrån B-gruppen som kvalar in (solo och eventuellt par).

I *höst* är målet att erbjuda samtliga i B och C att tävla på RM i november, ort är ännu inte bestämt. Förhoppningen är att alla då kan erbjudas möjlighet till att tävla både figurer och musikprogram. Planen framåt är att även sikta mot ett kombinationslag där man blandar simmare från B och C-grupperna.

### **Aktiviteter och fortsatt arbete med årshjulet**

Vi kommer fortsätta hålla i läger på både påsklov och höstlov med varierande aktiviteter samt möjlighet till övernattnig för att stärka gemenskapen mellan konstsimmarna. Detta har varit uppskattat hos aktiva, tränare och föräldrar. Dessa hemmaläger blir också en övning för kommande tävlingar då man övernattar på annan ort. Planen är även att för höstlovet skicka inbjudan till Kristianstad med erbjudande om att delta.

Våra mycket uppskattade uppvisningar som *sommaravslutning och Lucia för allmänheten och för sällskapet Vikingarna* kommer vi fortsätta med. Roligt för alla att träna inför en uppvisning och göra sig i ordning utom tävlan. Detta är en möjlighet att de aktiva får träffa varandra i grupperna när de tränar tillsammans för att sedan göra uppvisningen samt roligt för föräldrar/släktingar att se hur barnen utvecklas. Det är även en chans för oss att visa upp vår verksamhet. Vid sommaravslutningen planerar vi att liksom förra året sälja lotter och fika samt ta en slant i inträde. Vinsten ifrån detta planerar vi att använda till någon rolig aktivitet för grupperna, tex under något läger.

Målet är att samtliga musikprogram (solon samt eventuella par och lag) är redo att simmas på RM. Arbetet med Lucia-showen måste således ske parallellt med detta.

Vi har också en gemensam Julavslutning med alla grupper då de leker och fikar tillsammans. Detta också för att de ska träffas och utveckla gemenskapen vidare. Här passar vi också i år på att dela ut blomma och present till tränarna för den gångna terminen, vilket var mycket uppskattat och en tradition vi hoppas föräldrarna vill fortsätta med. Detta hoppas vi också kunna uppmuntra

föräldrarna att göra även vid sommaravslutningen. Vid avslutningarna delas också diplom ut till respektive deltagare samt möjlighet till att köpa de märken som eventuellt tagits under terminen.

### **Utbildningar**

Domarutbildning steg 1 sköts upp ifrån hösten 2022, se verksamhetsberättelsen för 2022, och planerades in för januari 2023. Denna har dock skjutits fram på grund av de nya reglerna från FINA (World Aquatics). Planen är i stället att försöka lägga utbildningen under hösten på hemmaplan här i Växjö. Målet är att utbilda 2-3 föräldrar vid detta tillfälle.

Konstsimssektionen

Sofie Nyhlén, Anne-Marie Serneström och Sara Ahlström

## SÄKER OCH TRYGG FÖRENING

Som en del av vår verksamhetsidé verkar Växjö Simsällskap för att vara en förening där man ska kunna känna sig trygg. Vi arbetar ständigt för att bedriva en idrottsverksamhet där barn och ungdomar ska känna sig trygga och där föräldrar ska känna sig säkra med att ha sina barn i verksamheten.

Växjö Simsällskap är med i projektet Säker och trygg förening som Växjö kommun har startat upp i samarbete med RF-SISU Småland. Projektet och certifieringen går ut på att föreningar ska arbeta för bättre hälsa, minskad skadefrekvens, ökad säkerhet och trygghet inom barn- och ungdomsidrott. Certifieringen visar att de föreningar som bedriver barn- och ungdomsverksamhet i Växjö kommun besitter en säkerställd kompetens inom verksamheten.

Under 2023 fortsätter vi arbetet för att bibehålla certifieringen. En översyn av nedanstående dokument behöver göras för att säkerställa att de är uppdaterade i enlighet med föreningens mål. Detta görs av styrelse och personal.

- Föreningens stadgar
- Krishanteringsplan
- Förebyggande åtgärder och rutiner vid olycksfall
- Säkerhet - Anläggning och lokaler
- Värdegrundsdokumentation
- Utbildningsplan
- Barnrättsplan

Vi kommer även att fortsätta presentera och diskutera de dokument som är aktuella för ledare i samband med uppstartsmöten och internutbildningar inför nya terminer. Vi gör detta för att dokumentationen ska hållas levande och för att våra ledare ska kunna agera som goda förebilder för våra aktiva. De dokument som är aktuella för föräldrar tas upp på föräldramöten för våra grupper. Det kommer även göras ett värdegrundsarbete ihop med de aktiva i våra tränings- och tävlingsgrupper.

Certifierad **Säker och trygg förening** 2021



**Växjö kommun**