



Malmsten

Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint
BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -

Välkommen

Informationsmöte



Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
COOP

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

lovely linen®

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK
StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet



Inledning

Syfte

- ❖ Uppdatering om vad som händer i föreningen
- ❖ (Planeringen inför hösten 2021)

Agenda

- ❖ Inledning
- ❖ Vad händer i föreningen
- ❖ (Planeringen inför hösten 2021/våren 2022)
- ❖ Frågor/Diskussioner





Vad händer i föreningen

Malmsten

Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint
BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -



Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
COOP

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

lovely linen®

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK
StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet

preem



OKQ8

Vår förening idag – vilken bredd!



Livräddningsgrupp



Masters



Morgonbadarna



Simskolan



Tävlings- o. teknikgrupper



Uppdragsutbildningar/
projekt/LIU

(Badbevakning, badkul, Open Water, Vuxenkurser, Sommarkollo m.m.)



**SVENSK SIMIDROTT
- FÖR ALLA**

**TILLSAMMANS UTVECKLAR VI
SVENSK SIMIDROTT**

**LIVSLÅNG
SIMIDROTT**

**SIMIDROTTEN
OCH SAMHÄLLET**

Föreningen i siffror
~ 600 medlemmar
8 tillsvidareanställda
~ 50 visstidsanställda
Omsättning ~ 4 MSEK/år

2021 – FANTASTISKT

Winners 2021
Sweden Swim Cup & Para Cup



Sweden Swim Cup 2021
Föreningspoäng



(samman från de tio simmare med högst genomsnittspoäng på alla fem distanser)

Sweden Swim Cup Champion

Matilda Sandberg	Täby Sim	D2005	879
Sweden Swim Cup Stroke Winner			
Hy	Jacob Glans	Kristianstads SLS	H2006
Fr	Emmy Hällkvist	Täby Sim	D2008
Me	Kerstin Landdahl	Skövde SS	D2008

Sweden Swim Cup Top 50

Matilda Sandberg	Täby Sim	D2005	879
Kerstin Landdahl	Skövde SS	D2008	787
Tea Winblad	Malmö KK	D2004	771
Emmy Hällkvist	Täby Sim	D2008	771
Emilia Rönningdal	S71 Hässelholm	DOpen	761
Elias Persson	Malmö KK	HOpen	749
Jacob Glans	Kristianstads SLS	H2006	734
Jacob Olsson	Kristianstads SLS	H2006	731
Melvin Carlsson	Kristianstads SLS	H2005	713
Olivia Klant Josa	Kristianstads SLS	D2005	706
Mollie Morfelt	Malmö KK	DOpen	697
Eric Niland	Täby Sim	H2006	685
Alwin Edqvist	Växjö SS	H2006	681
Anton Witzell	SK SydSim	H2004	679
Sara Lindqvist	Luleå SS	D2005	679
Vicky Luc	Kristianstads SLS	D2007	664
Bill Beckman	Malmö KK	H2005	664
Gustav Nilsson	Malmö KK	H2004	652
Alice Guln	Kristianstads SLS	D2006	644
Oliver Rundström	SK Neptun	H2008	613
Elias Persson	Malmö KK	HOpen	748

Sweden Swim Cup Age-Group Champion

Tea Winblad	Malmö KK	D2004	771
Alice Guln	Kristianstads SLS	D2006	644
Vicky Luc	Kristianstads SLS	D2007	664
Emilia Rönningdal	S71 Hässelholm	DOpen	761
Melvin Carlsson	Kristianstads SLS	H2005	713
Jacob Glans	Kristianstads SLS	H2006	734
Oliver Rundström	SK Neptun	H2008	613
Elias Persson	Malmö KK	HOpen	748

Para Cup Champion

Pernilla Lindberg	SÖ2 Göteborg	14	1097
-------------------	--------------	----	------

Sweden Swim Cup Best Team

Malmö KK

Para Cup Best Team

SÖ2 Göteborg

Best Team Spirit

Täby Sim

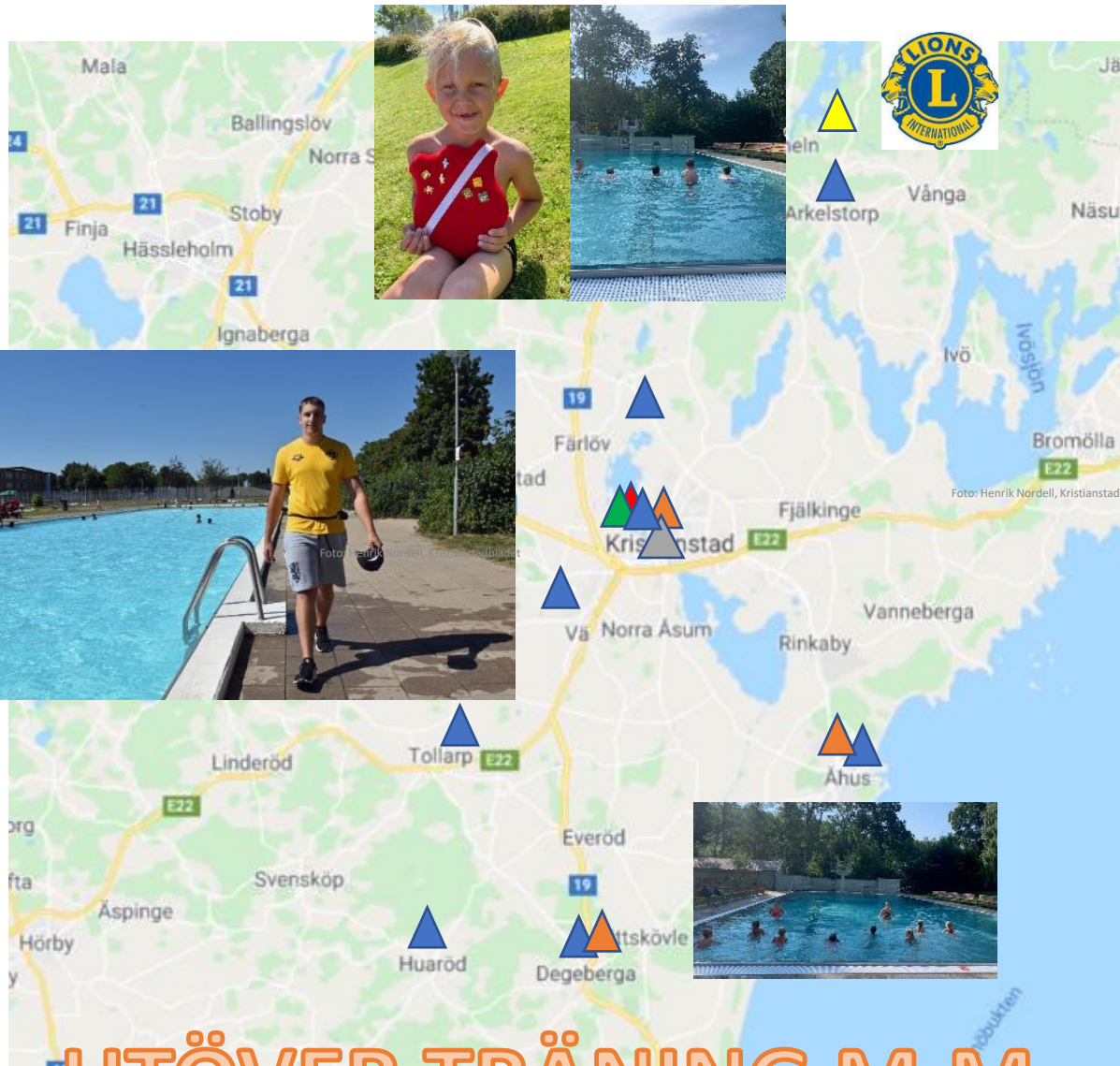
Para Cup topp 10

Pernilla Lindberg	SÖ2 Göteborg	14	1097
Ida Andersson Wulf	Vellinge Näsets SK	6	647
Felix Persson	SK Vänersborg	14	534
Niklas Andersson	SÖ2 Göteborg	7	474
Elias Alm	Luleå SS	9	347
Nicklas Hallsten	Nacka HI	8	328
Liv Gardre Wikman	Nacka HI	9	281
Sanna Marjeta	Katrineholms SS	14	225
Gustav Dahlberg	Nacka HI	5	105
Eric Sandevall	Luleå SS	9	101

Förening	Poäng
1 Malmö KK	6841
2 Täby Sim	6695
3 Kristianstads SLS	6525
4 Kungälv SS	6164
5 Växjö SS	6061
6 SK Triton	5951
7 Skövde SS	5727
8 SK RAN	5486
9 SÖ2 Göteborg	5418
10 S71 Hässelholm	5212
11 SK Neptun	5123
12 Kalmar SS	5096
13 SK Sydsim	4743
14 Karlskrona SS	4685
15 Lidingsö Simklubb	4564
16 Vellinge Näsets SK	4481
17 Kungälv SS	4321
18 Luleå SS	4228
19 Ösma SS	4060
20 Klippans SS	3457
21 Katrineholms SS	3384
22 Norrtälje SK	3384
23 SK Vänersborg	3307
24 Botkyrka Rönninge SS	3251
25 Turebergs SK	3062
26 Södertörns SS	3019
27 Falkenbergs SK	2919
28 Ämås SS	2769
29 Ludvika SS	2701
30 Norrköpings KK	2442
31 Upplands-Bro SS	2320
32 Stockholmpolisens SF	2232
33 Anderstorps SS	2054
34 Hellas SK	1944
35 Skuru IK	1502
36 S77 Stenungsund	1294
37 Hvetlanda SS	912



2021 – FANTASTISKT



SIMSKOLA
Arkelstorp,
Degeberga,
Gamlegårdsbadet,
Huaröd,
Tivolibadet,
Tollarp,
Torsebro,
Vä &
Åhus.

BADBEVAKNING
Gamlegårdsbadet

Vattenpolo
Prel. pröva på (3 platser)

SOMMARKOLLO
Lerjevallen

ADMIN
BEREDSKAP
C4-LÄGRET



UTÖVER TRÄNING M.M.



Arrangemang & läger

- ❖ 7-8 augusti, funktionärsutbildning, Kristianstad
- ❖ 10 augusti, Helge River Meet – Kristianstad (prel.)
- ❖ 13-15 augusti Läger – Ronneby
- ❖ 21-22 augusti Malmsten Swim Meet – Kantarellbadet
(20/8 – transporter, 21-22/8 – funktionärer, 22/8 transporter)
- ❖ 24 augusti, Metersim – Kantarellbadet, prel. kl. 18.00
- ❖ 9 oktober, speakerutbildning, Stockholm
- ❖ 6-7 november, Sum-Sim region, Tivolibadet
- ❖ December, Metersim 2 – Tivolibadet
- ❖ "Julavslutning" – Tivolibadet

Kontakta: tavlingssektionen@ksls.se



Ekonomi

- ❖ Vårens (och fjolårets) restriktioner har medfört färre antal simmare (lägre intäkter och lägre bidrag), fler antal ledare per grupp, mer bassängtid.
- ❖ Resultat, ekonomiskt mycket dåligt resultat Q2 och f.n. dålig prognos helår
- ❖ Konsekvens, föreningen kan inte subventionera
- ❖ Åtgärd: **Kavla upp ärmarna**, mer försäljning, mer sponsorer, mer metersim m.m.
- ❖ Därutöver, föreningen för fortsatt dialog med Skatteverket kring poängsystemet. Nya rutiner kring hur/vad poängen kan nyttjas. Mer information följer.



Försäljning 2021

❖ Bjärechips

Försäljning sept 2021



❖ Newbody

Försäljning okt 2021

❖ Kakservice

Försäljning nov 2021



❖ Bingolotto

Försäljning dec 2021



Kontakta: foraldrasektionen@ksls.se

Trygghetsvandring 2021

❖ Trygghetsvandringar

10/7 17/7 24/7 31/7 7/8 14/8 21/8 28/8 4/9 24/9 2/10 29/10 6/11 26/11 4/12

Kontakta: foraldrasektionen@ksls.se





Planering hösten 2021

- Tekniksim
- Simiaden
- Sum-Sim



Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint
BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -



Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
COOP

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

lovely linen®

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK
StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet

preem



OKQ8



TEKNIKSIM FÖRÄLDRAMÖTE HT-21

AGENDA



-
- Presentation tränare och ansvarsområden
 - KSLS- struktur Teknisksim och Tävlingsstruktur
 - Brainswim
 - Covid-19
 - Frågor

KSLS TRÄNARE TEKNIKSIM



Ansvarig Tekniksim: Hans Johansson

Ansvar: Sektionsansvarig tekniksim och ansvarig röd tråd tekniksim

Kontaktuppgifter: 0709-329132, hans@ksls.se

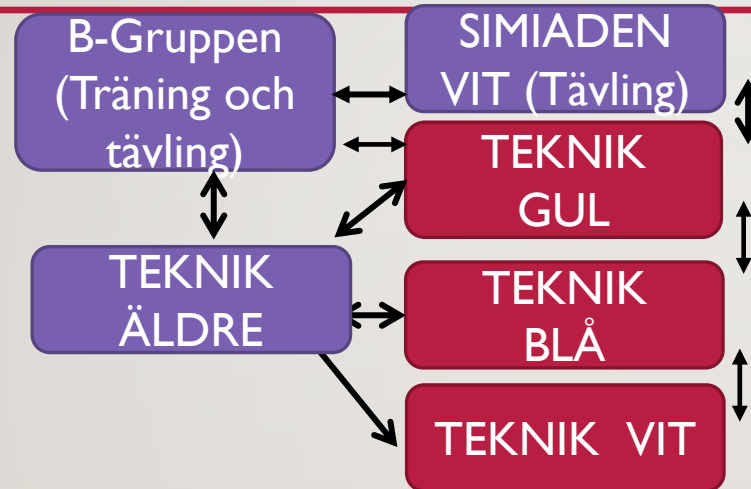
Chefstränare: Kim Ståhlberg

Ansvar: Ansvarig röd tråd tekniksim till tävlingsverksamhet.

Kontaktuppgifter: 0733-805503, kim@ksls.se



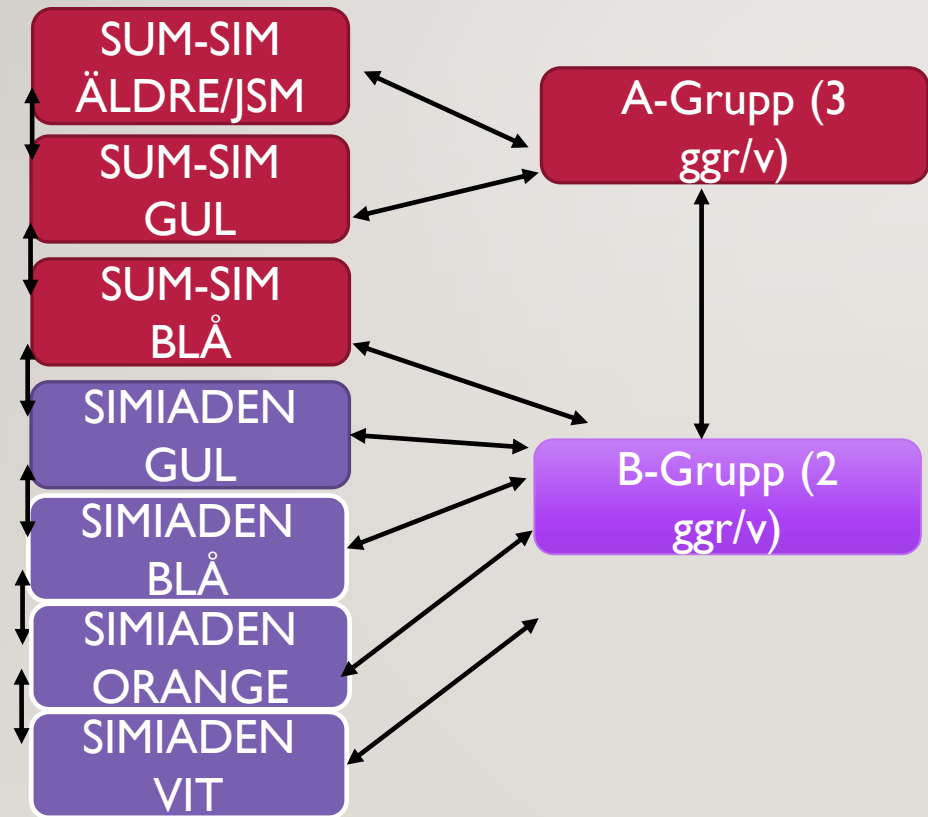
KSLS TEKNIKSIM HT-21



- Gruppjusteringar kan ske mellan grupper under HT-21



TÄVLINGSTRUKTUR HT 2021



- Gruppstruktur HT-2021

REKOMMENDATIONER/JUSTERINGAR



Uppflyttningar:

Krav/nivå: Justeringar sker enligt nästa slides punkter. Närvaro och ambition kommer tas i beaktning med.

Informationshantering tekniksım:

(1) mail, (2) sms, (3) samtal i den följden. Rekommendationer/inbjudan events mailas ut.

BRAIN SWIM



1. Avspänd lugn andning.
2. Naturlig rörelse från skuldrorna.
3. Mjukt öppen avspänd mun, Vatten i munnen krokodil andning.
4. Glida genom vattnet. Känna strömmarna längs kroppen.
5. Lära sig känna motstånd längs hela armen.
6. Hela kroppen samverkar i rörelsen.
7. Simma med benen och fötterna ej sprattla.
8. Rullande armtag.
9. Krypa på botten utan att åka upp till ytan.
10. Fart Fart Fart och kort.
11. Hur vattenstänket är.
12. Trygghet 360 grader. Fria rörelser.

COVID 19



-
- Vi kommer att följa FHM restriktioner/Pandemilag/Kommunens direktiv. Det gör att följande kommer påverkas
 - Träningsstider kommer att meddelas inom kort vid efter närmare instruktioner från kommun. Träningsstider kan komma att ändras under terminens gång.
 - Events kommer att meddelas så fort vi har information om när morgondagarna osv arrangeras.

När vi arbetar gemensamt för samma mål,
är allt möjligt!

Vi, tillsammans!



**SVENSK SIMIDROTT
- FÖR ALLA**

**TILLSAMMANS UTVECKLAR VI
SVENSK SIMIDROTT**

**LIVSLÅNG
SIMIDROTT**

**SIMIDROTTEN
OCH SAMHÄLLET**

Malmsten

Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint
BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -

Telarco

Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
coop

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

Lovely Linen

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK

StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet

preem



OKQ8





SIMIADEN FÖRÄLDRAMÖTE HT-21

AGENDA



-
- Presentation tränare och ansvarsområden
 - Tävlingsstruktur HT-21
 - Grupper HT-21
 - Träning- & tävlingsplanering HT-21
 - Uppstartsläger Ronneby 13-15 Augusti
 - Kommunikation tränare-simmare-föräldrar
 - Tävlingsförande
 - Covid 19
 - Frågor

KSLS TRÄNARE SIMIADEN GRUPPERNA



Chefstränare: Kim Ståhlberg

Ansvarsområden: Ansvarig den röda tråden i tävlingsverksamheten, ansvarig gruppnivå, personalfrågor tävling. Ansvarig: Simiaden Gul

Kontaktuppgifter: kim@ksls.se

Tränare: Hans Johansson

Ansvarsområden: Ansvarig Simiaden vit, Simiaden Orange

Kontaktuppgifter: hans@ksls.se

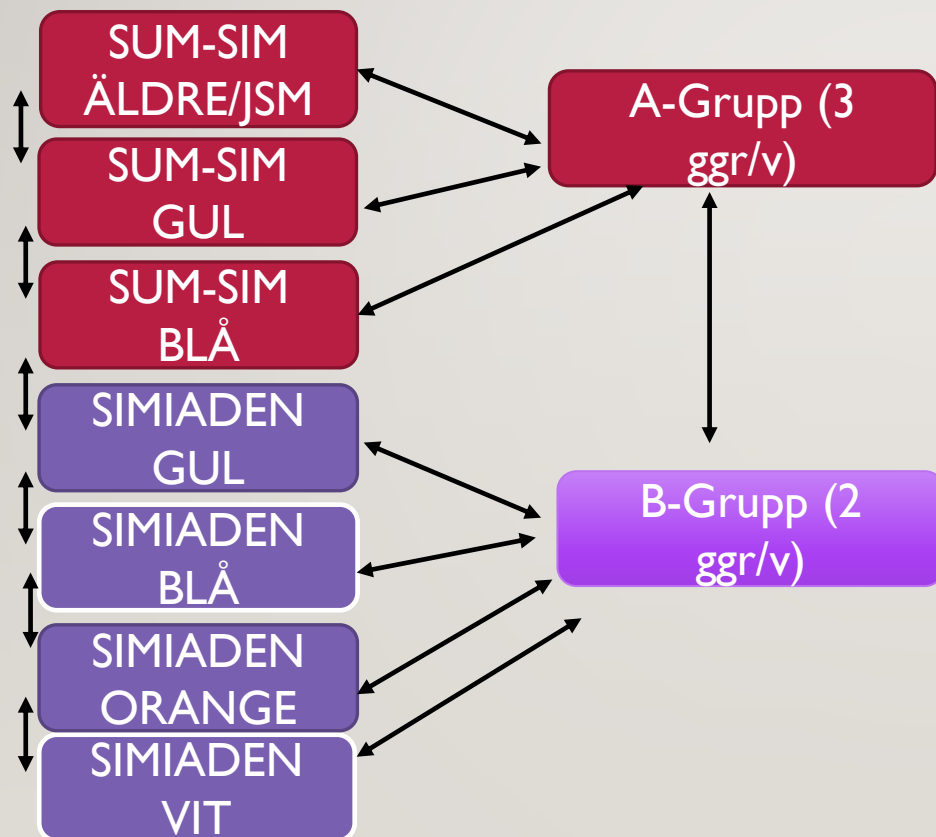
Tränare: Victor Lanzinger

Ansvarsområden: Simiaden blå

Kontaktuppgifter: victor.ksls175@gmail.com



STRUKTUR HT 2021



- Gruppstruktur HT-2021

GRUPPRIKTLINJER B-GRUPPEN



Ansvarig tränare: Kim Ståhlberg

Kontakt: kim@ksls.se

Antal träningar: 2 träningar/vecka

Kriterium: Deltar på de tävlingar som erbjuds (KM) liknande

Ålder: 2007 och yngre

Inriktning träning: Medley, specifikt

Aktiv närvaro: 70 aktiv närvaro %

Erbjuds: Åldersanpassad träning & i inbjudningstävling/år, om man visar framfötterna fler.

GRUPPRIKTLINJER SIMIADEN VIT HT-21



Ansvarig tränare: Hans Johnsson

Kontakt: hans@ksls.se, 0709-329132

Antal träningar: 4 träningar/vecka

Kriterium: Deltagande tävlingar och ffa simiaden höst/vår

Ålder: 2011-2014

Inriktning träning: Medley fart med teknik. Känsla för vattnet i simsätt.

A-tävling: Simiaden höst/vår

Aktiv närvaro: 80 %

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Simiaden höst/vår, läger

GRUPPRIKTLINJER SIMIADEN ORANGE HT-21



Ansvarig tränare: Hans Johnsson

Kontakt: hans@ksls.se, 0709-329132

Antal träningar: 4 st/v

Kriterium: Deltagande tävlingar och ffa simiaden höst/vår

Ålder: 2011-2013

Inriktning träning: Medley fart med teknik. Känsla för vattnet i simsätt.

Träningsutrustning: Fenor

A-tävling: Simiaden höst/vår

Aktiv närvaro: 80 %

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Simiaden höst/vår, läger

GRUPPRIKTLINJER SIMIADEN BLÅ HT-2 I



Ansvarig tränare: Victor Lanzinger

Antal träningar: 4 träningar/vecka

Ålder: 2010-2012

Kriterium: Deltagande Simiaden höst/vår

Inriktning träning: ME Teknik/fart- början på volymbetonad träning för hjärtat.

Träningsutrustning: Fenor

A-tävling: Simiaden höst/vår

Aktiv närvaro: 80 %

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Simiaden höst/vår, läger

GRUPPRIKTLINJER SIMIADEN GUL HT-2 I



Ansvarig tränare: Kim Ståhlberg

Antal träningar: 4 träningar/vecka

Ålder: 2009-2011

Kriterium: Deltar på Simiaden höst, vår med ambition om att ha en övergång mot Sum-Sim nivå (Region).

Inriktning träning: Medley, vidare volymbetonad träning (Hjärta).

Träningsutrustning: Fenor, Snorkel

Inriktning tävlingsdistanser: Simiaden distanser, medley. Alla simmar ME-distanser på tävlingar.

Närvaro: 80 % aktiv närvaro

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Simiaden höst vår, läger

TÄVLINGSKALENDER HT-21



Augusti			
50 Läger Ronneby	Ronneby	13,14,15/8	
25 Malmsten Swim Meet	Åhus	21,22/8	Alla
September			
25 Arena Poseidon T-Cup	Lund	3,-5/9	SSB, SSG, SSÄ
25 Sparbanken Skåne Cup	Ystad	10,-12/9	SSB, SSG, SSÄ
25 Seriesim omg. I	XX		25,26
Oktober			
25 Speedo Swim Meet	Helsingborg	2,-3	SSB, SSG, SSÄ
25 Karpsimmet	Perstorp		9 SV,SB,SG
25 UGP 3	Hässleholm		16,17 SSB, SSG
25 DM	Sjöbo	23,-24	Kvalade
25 Ystad Grand Prix	Ystad	30-31,	SSÄ (Ej sum-sim ålder)
November			
25 Sum-sim region	Ängelholm	13-14,	SSB, SSG
25 JSM/SM	Stockholm	XX	Kvalade
25 Simma Lund	Lund	27-28,	SG,SSB, SSG, SSÄ
25 Höstsimiaden	?		
December			
25 KM	XX	XX	Alla
25 Sum-sim Riks	XX	??	Kvalade region

- Preliminärt tävlingskalender p.g.a. covid-19
- Kommer tillkomma någon tävling till för Simiaden (arrangörer avvaktar just nu)
- Kommer tillbaka föreläsningar om (1) kost och (2) menstruation

LÄGER RONNEBY 13-15 AUGUSTI



-
- Uppstartsläger (Fokus: Teambuidling)
 - Ansvariga ledare på plats på lägret
 - Covid-förhållningsregler

KOMMUNIKATION TRÄNARE-SIMMARE- FÖRÄLDRAR



FÖRÄLDRAR-TRÄNARE

- Delges information om träningar/tävlingar/Gruppöflyttningar genom medlemsutskick genom Sportadmin.
- Frågor behandlar via (1) mail (2) sms (3) samtal i den följden. Beroende på ärende.

TRÄNARE-SIMMARE

- Kommunikation med enskild simmare via (1) sms (framförallt) (2) vid kommunikation angående träningar och tävlingar. Ej SMS-grupper.
- Delges i samband med mailutskick via sportadmin till föräldrar om träning/tävlingar/läger
- Viss information tas på träningar- men ej förändringar i träningstider/tävlingstider/lägertider, görs det skickas förtydligande mail.

TÄVLINGSFÖRFARANDE



Anmälningar

(1) Simmarna sker via sportadmin efter inbjudan kommunicerats (2) Simmarna anmäler sig till grenar, tränarna kollar av så att grenarna passar profilen för simmaren (3) Om inte, lägger tränaren till/tar bort distanser.

Allmänt tävlingar

(1) Sköter sin dagsplan (2) Bär klubbkläder (3) Värmer upp/simmar av ordentligt (4) Feedback på loppet efter simmarna simmat av (5) Stolt av att representera KSL S

COVID 19



-
- Vi kommer att följa FHM restriktioner/Pandemilag/Kommunens direktiv. Det gör att följande kommer påverkas
 - Träningsider kommer att meddelas inom kort vid efter närmare instruktioner från kommun. Träningsider kan komma att ändras under terminens gång.
 - Tävlingar och andra events enligt tävlingskalendern HT-21 är preliminär- kan komma att ställas in med kort varsel alternativt läggas till tävlingar med kort varsel.

Malmsten

Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint

BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -

Telarco

Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
coop

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

Lovely Linen

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK

StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet

preem



OKQ8





SUM-SIM FÖRÄLDRAMÖTE HT-21

AGENDA



-
- Presentation tränare och ansvarsområden
 - Tävlingsstruktur & Grupper HT-21
 - Tävlingskalender HT-21
 - Kost
 - Tränings- & Tävlingsförfarande
 - Kommunikation tränare-simmare-föräldrar
 - Covid-19
 - Frågor

TRÄNARE SUM-SIM GRUPPERNA



Chefstränare: Kim Ståhlberg

Ansvarsområden: Ansvarig den röda tråden i tävlingsverksamheten, ansvarig gruppnivå, personalfrågor tävling.

Kontaktuppgifter: kim@ksls.se

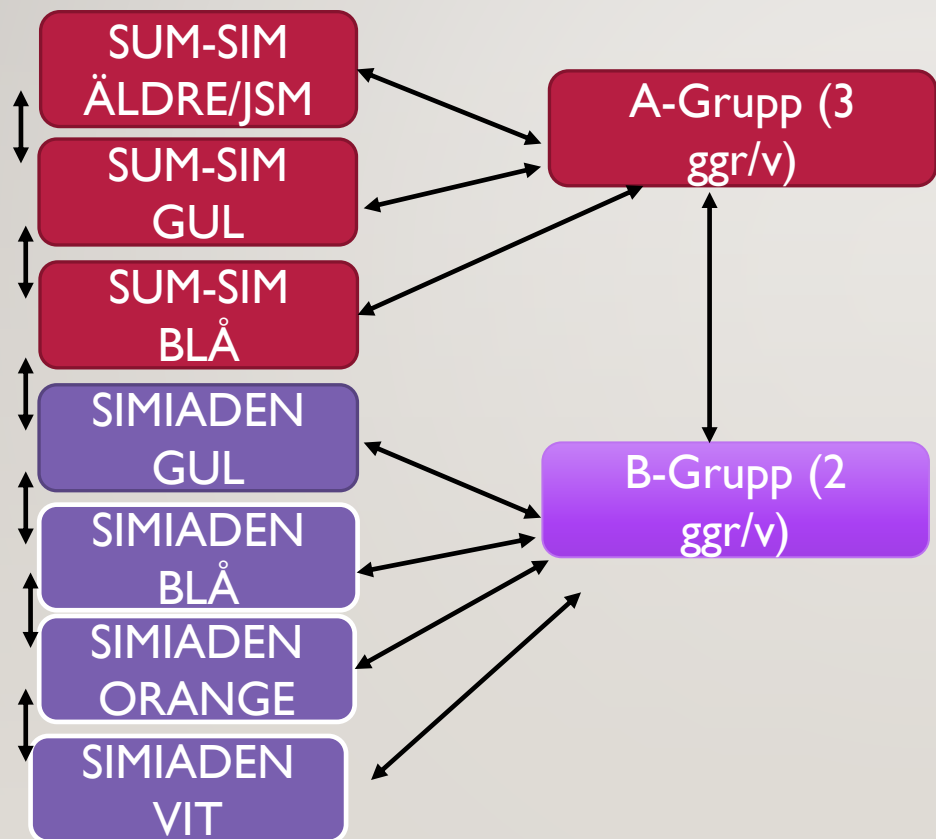
Tränare: Amanda Modig

Ansvarsområden: Ansvarig Sum-sim blå

Kontaktuppgifter: amanda@ksls.se



STRUKTUR HT-2021



- Gruppstruktur HT-2021

TÄVLINGSKALENDER HT-21



Augusti			
50 Läger Ronneby	Ronneby	13,14,15/8	
25 Malmsten Swim Meet	Åhus	21,22/8	Alla
September			
25 Arena Poseidon T-Cup	Lund	3,-5/9	SSB, SSG, SSÄ
25 Sparbanken Skåne Cup	Ystad	10,-12/9	SSB, SSG, SSÄ
25 Seriesim omg. I	XX		25,26
Oktober			
25 Speedo Swim Meet	Helsingborg	2,-3	SSB, SSG, SSÄ
25 Karpssimmet	Perstorp		9 SV,SB,SG
25 UGP 3	Hässleholm		16,17 SSB, SSG
25 DM	Sjöbo	23,-24	Kvalade
25 Ystad Grand Prix	Ystad	30-31,	SSÄ (Ej sum-sim ålder)
November			
25 Sum-sim region	Ängelholm	13-14,	SSB, SSG
25 JSM/SM	Stockholm	XX	Kvalade
25 Simma Lund	Lund	27-28,	SG,SSB, SSG, SSÄ
25 Höstsimiaden	?		
December			
25 KM	XX	XX	Alla
25 Sum-sim Riks	XX	??	Kvalade region

- Preliminärt tävlingskalender p.g.a. covid -19. Kan komma att ställas in tävlingar, alternativt läggas till tävlingar
- Kommer läggas till kostföreläsningar etc

KOST/VÄTSKETILLFÖRSEL SUM-SIM NIVÅER



- Allting börjar med kosten, kroppen behöver energi för att den ska fungera optimalt
- Äta för att träna, inte träna för äta
- Måltider totalt på en dag 6 stycken (2 mellanmål fyra större portioner)
- Föräldrarna har ett stort ansvar (ansvariga för inköp, rutiner osv)

- Under vecka 32, 33 kommer vi att kalla föräldrarna på Sum-sim nivå till ett möte, kort därefter simmarna. Utöver detta kommer det att hållas en extern föreläsning till simmarna på Sum-sim nivå.

GRUPPRIKTLINJER SUM-SIM BLÅ HT-2 I



Ansvarig tränare: Amanda Modig

Kontakt: 0705-440516, amanda@ksls.se

Assisterande: Kim Ståhlberg

Kriterium(ålder/nivå): 07-09, satsande profil mot Sum-regional och Simiaden final.

Träningstillfällen: 5 ggr/v

Inriktning träning: Medley, hjärta (volym & vo2max med god teknik)

A-tävling: Sum-sim regional/riks, Simiaden final

Aktiv närvaro: 85 % + tävlingar

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Sum-sim regional/riks resp. Simiaden final, läger.

GRUPPRIKTLINJER SUM-SIM GUL HT-2I



Ansvarig tränare: Kim Ståhlberg

Kontakt: 0733-805503, kim@ksls.se

Kriterium(nivå): 06-08 med satsande profil mot SUM-SIM Sommar/Riks.

Träningsstider: 7 ggr/v + gymträning 06 och äldre (2 ggr/v enligt program).

Inriktning träning: Medley, hjärta (volym & vo2max med god tek), ca 90 % bas- 10 % RI (Beroende på ålder)

A-tävling: Sum-sim region eller riks

Aktiv närvaro: 85 % + tävlingar

Erbjuds: Åldersanpassad träning mot Sum-sim sommar/Riks, läger, gymprogram (06 och äldre)

GRUPPRIKTLINJER SUM-SIM ÄLDRE/JSM HT2



Ansvarig tränare: Kim Ståhlberg

Kontakt: 0733-805503, kim@ksls.se

Kriterium (ålder/nivå): Satsande profil. Gymnasieålder (samma år) och äldre med individuellt kval/lagkval på JSM/SM, LIU elev, DM-kval, individuellt SUM-SIM kval.

Träningsstillfällen: 7 gånger/v, LIU 8 ggr/v + 2-4 gympass enligt program

Inriktning träning: Vald inriktning kort, medel, långdistans mot RI simsätt

Träningsutrustning: Platta, snorkel, paddlar (finger och vanliga) , fenor

A-tävling: SM/JSM, Simma-lund

Aktiv närvaro: 85 % + tävlingar

Erbjuds: Träningsplanering för sin A-distans/Distanser, gymprogram o läger.

GRUPPRIKTLINJER A-GRUPPEN VT-2 I



- **Ålder:** 2007 och äldre
- **Kriterie:** Tävlings-simmare på Sum-sim grups nivå- tävlar på de tävlingar som erbjuds.
- **Inriktning träning/tävlingsdistanser:** Beroende på nivå/ålder, yngre ME, äldre R1/R2.
- **Träningsutrustning:** Fenor, paddlar, dolme
- **Närvaro:** Aktiv närvaro minst 80 %
- **Erbjuds:** 3 träningar/v och tävlingar som KM, 1 inbjudningstävling per säsong.
- **Ansvariga tränare:** TBD

LÄGER RONNEBY 13-15 AUGUSTI



-
- Uppstartsläger (Fokus: Team building)
 - Ansvariga tränare på plats
 - Covid-19 förhållningsregler

TRÄNINGSFÖRÄNDE



- (1) Sportsmanship- föregår med gott exempel, respekterar alla simmarvänner oavsett nivå, klubbtilhörighet eller ålder.
- (2) Aktiv närvaro = Gör sitt bästa för dagen
- (3) Är i tid
- (4) Eget ansvar för att nå sina målsättningar- Tränarna/klubben ger nycklarna men simmarna genomför träningen efter sin målbild (se processen).

TÄVLINGS FÖRFARANDE



Anmälningar

(1) Simmarna sker via sportadmin efter inbjudan kommunicerats (2) Simmarna anmäler sig till grenar, tränarna kollar av så att grenarna passar profilen för simmaren (3) Om inte, lägger tränaren till/tar bort distanser i kommunikation med simmaren.

*07 och yngre simmar alltid 200 medley, i sum-sim ålder prioriteras inte en Sum-sim distans bort mot en ej sum-sim distans. endast specifika fall om man är JSM/SM aktuell.

Allmänt tävlingar

(1) Sköter sin dagsplan (2) Bär klubbkläder (3) Värmer upp/simmar av ordentligt (4) Feedback på loppet efter simmarna simmat av (5) Filmar sina A-distanser (6) Stolt av att representera KSL

KOMMUNIKATION TRÄNARE-SIMMARE- FÖRÄLDRAR



FÖRÄLDRAR-TRÄNARE

- Delges information om träningar/tävlingar/Gruppöflyttningar genom medlemsutskick via Sportadmin.
- Frågor behandlar via (1) mail (2) sms (3) samtal i den följden. Beroende på ärende.

TRÄNARE-SIMMARE

- Kommunikation med enskild simmare ang, träningar/tävlingar (1) sms (framförallt)/samtal – (2) mail
- Delges i samband med mailutskick via sportadmin till föräldrar om träning/tävlingar/läger
- Viss information tas på träningar- men ej förändringar i träningstider/tävlingstider/lägertider, görs det skickas förtydligande mail.

COVID-19



-
- Vi kommer att följa FHM restriktioner/Pandemilag/Kommunens direktiv. Det gör att följande kommer påverkas
 - Träningsstider kommer att meddelas inom kort vid efter närmare instruktioner från kommun. Träningsstider kan komma att ändras under terminens gång.
 - Tävlingar och andra events enligt tävlingskalendern VT-21 är preliminär- kan komma att ställas in med kort varsel alternativt att tävlingar läggs till.

Malmsten

Sparbanken
Skåne



KROOK
& TJÄDER

Waypoint
BE YOUR BRAND



ABK
- bostäder för alla -

Telarco

Länsförsäkringar
Göinge-Kristianstad

Grant Thornton

Stora
coop

KRISTIANSTAD ADVOKATBYRÅ

+PLUS praktik Kristianstad

Lovely Linen

2PRINTIT
AND YOUR SYSTEM WILL JUST WORK

Lillö Djurklinik



FOTOGRAF FREDRIK

StureBröd

THAGE
BYGGER SÖDRA SVERIGE



Kristianstadsbladet

preem



OKQ8

