

Simlinjen

Riktlinjer och kvalitetskriterier

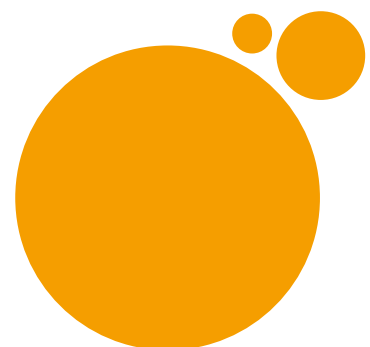




SIMLINJEN är simningens utvecklingstrappa och utgör grunden för svensk simning. Boken belyser vilka färdigheter individen bör sträva efter att utveckla i olika utvecklingsstadier och hur dessa färdigheter ska uppnås. Utvecklingstrappan består av åtta stadier och fungerar som ett pedagogiskt verktyg för planering av simmarens långsiktiga karriär, oavsett om simmaren riktar in sig mot elitidrott eller motion och hälsa.

Syftet med Simlinjen är att utifrån individens biologiska utvecklingsnivå och mognad ge rekommendationer för vad som bör tränas och uppnås i varje utvecklingsstadium. Därigenom kan både fysiska och psykosociala färdigheter utvecklas optimalt.

Som ett komplement till Simlinjen har dessa riktlinjer tagits fram. Tanken med riktlinjerna är att vara en hjälp och ett stöd för att utveckla verksamheten.



Utvecklingsstadium 1



VATTENVANA OCH AKTIV START

Babysim

Utvecklingsstadium 1 riktar sig till verksamhet för de allra yngsta barnen och deras föräldrar.

Syfte & slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till målsman

Målsättning med kursen och utvecklingsstadiet samt lektionernas uppbyggnad i stort.

Verksamheten sker på barnens villkor.

Sänk vattentemperaturen successivt hemma vid bad inför kursstarten.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar.

Information om Simlinjen i föreningen.

Tränings-/vecka

Max 30 minuter/lektion för barn under 8 månader, för äldre barn max 45 minuter/lektion.

Landövningar

Nej.

Kurslängd

8 – 15 gånger/kurs, 2-4 kurser per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning mellan olika gruppnivåer sker utifrån en individuell bedömning av barnets mognad.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning till utvecklingsstadium 2 sker utifrån en individuell bedömning av barnets mognad och ålder.

Rekommenderad ålder för de aktiva

3 månader – 2 år.

Rekommenderat antal aktiva per pedagog

Max 8 barn/pedagog med en deltagande förälder i vattnet per barn (hur många som kan delta beror även på bassängens storlek).

Föräldra-/vuxenmedverkan i vattnet

Ja.

Rekommenderad ålder för pedagogen

Minst 18 år.

Rekommenderad utbildning för pedagogen

Babysimsinstruktör.

Bassäng

Cirka 0,80-1,40m djup. Barnen bör inte bottna i bassängen.

Vattentemperatur

Minst 32 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Lugn och dragfri miljö med möjlighet till ombyte och dusch i bassängens närhet.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll.

Kunskapsbevis

Svensk Simidrotts deltagardiplom.

Utvärdering av verksamheten

Föräldrar ska ges möjlighet till utvärdering.

Pedagogerna utvärderas av ansvarig för verksamheten.





Utvecklingsstadium 1

VATTENVANA OCH AKTIV START Minisim

Utvecklingsstadium 1 riktar sig till verksamhet för de allra yngsta barnen och deras föräldrar.

Syfte & slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till målsman

Målsättning med kursen och utvecklingsstadiet samt lektionernas uppbyggnad i stort.

Verksamheten sker på barnens villkor.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningsstid/vecka

30 – 45 minuter/lektion.

Landövningar

Ja, kan förekomma för de äldre barnen.

Kurslängd

8 – 15 gånger/kurs, 2-4 kurser per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning mellan olika gruppnivåer sker utifrån en individuell bedömning av barnets mognad.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning till utvecklingsstadium 2 sker utifrån en individuell bedömning av barnets mognad och ålder.

**Rekommenderad ålder för de aktiva**

2 – 4 år.

Rekommenderat antal aktiva per pedagog

Max 8 barn/pedagog med en deltagande förälder i vattnet per barn. Hur många som kan delta beror även på bassängens storlek. 4-6 barn/pedagog vid deltagande utan förälder i vattnet.

Föräldra-/vuxenmedverkan i vattnet

Ja, till cirka 3 års ålder och därefter efter barnets behov.

Rekommenderad ålder för pedagoger

Minst 18 år.

Rekommenderad utbildning för pedagogen

Simlinjeinstruktör 2-8 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Simpedagog.

Bassäng

Cirka 0,80-1,40m djup. För minsim är det fördelaktigt om barnen kan träna på både grunt och djupt vatten.

Vattentemperatur

Minst 30 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Lugn och dragfri miljö med möjlighet till ombyte och dusch i bassängens närhet.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll och simmärken.

Kunskapsbevis

Baddaren grön, blå och gul, Sköldpaddan, Bläckfisken, Pingvinen silver och guld, Simsättmärken och Svensk Simidrotts deltagardiplom.

Utvärdering av verksamheten

Föräldrar ska ges möjlighet till utvärdering. Pedagogerna utvärderas av ansvarig för verksamheten.

Utvecklingsstadium 2

LEKFULL SIMINLÄRNING OCH RÖRELSEGLÄDJE

Utvecklingsstadium 2 riktar sig till verksamhet för barn i 4-8 års åldern, som genom målrelaterade lekar utifrån barnets egna förutsättningar lär sig de elementära grunderna i de fyra simsätten med slutmålet att bli simkunnig.

Syfte & slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till målsman

Målsättning med kursen och utvecklingsstadiet samt lektionernas uppbyggnad i stort.

Verksamheten sker på barnens villkor.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningsstid/vecka

Olika rekommendationer för de olika grupperna/faserna. Läs om träningsstid/vecka i Simlinjen. Observera att rekommenderad träningsstid i icke tempererad bassäng/öppet vatten är max 30 minuter/lektion och beroende av väder, vatten- och lufttemperatur samt barnets ålder.

Landövningar

Övningar som tränar de grovmotoriska grundfärdigheterna och rörelser som ska utföras i vattnet. Cirka 10-15 minuter innan lektionstillfället.

Kurslängd

1 – 2 gånger/vecka á 30-45 minuter. beroende på gruppnivå.
8 – 15 gånger/kurs, 2-4 kurser per år. Det går även att anordna intensivkurser exempelvis under skollov.

Namn på simgrupper

Simlinjens gruppnamn används.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning till nästa gruppnivå sker då målen uppnåtts, även under periodens/terminens gång.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning till utvecklingsstadium 3 sker då barnet uppnått målen för gruppnivån Hajen samt utifrån en individuell bedömning av barnets mognad.

Rekommenderad ålder för de aktiva

4 – 8 år.

Rekommenderat antal aktiva per pedagog

Max 4-6 barn /pedagog.

Föräldra-/vuxenmedverkan i vattnet

Ja, om det finns barn i gruppen i behov av särskilt stöd.

Rekommenderad ålder för pedagogen

Ansvarig minst 18 år, assisterande minst 16 år.

Rekommenderad utbildning för pedagogen

Simlinjeinstruktör 2-8 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Simpedagog.

Bassäng

Det är önskvärt att barnen kan öva på både grunt och djupt vatten. Svensk Simidrott rekommenderar att barnen börjar att simma kortare sträckor vid siminläring, som successivt ökas.

I öppet vatten är det viktigt med en lämplig botten, avgränsnings- samt räddningsmöjligheter.

Vattentemperatur

Svensk Simidrott rekommenderar att simundervisning bedrivs i 28-32 grader i inomhusbassäng och 25-27 grader i utomhusbassäng. Simundervisning i Svensk Simidrotts regi ska ej genomföras då vattentemperaturen är under 17 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Simundervisningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll och simmärken.

Kunskapsbevis

Baddaren grön, blå och gul, Sköldpaddan, Bläckfisken, Pingvinen silver och guld, Simsättsmärken, Silverfisken, Guldfisken, Hajen brons, Hajen silver, Hajen guld, Vattenprovet, Vattenprovet öppet vatten och Svensk Simidrotts deltagardiplom. Vid intresse finns fler simmärken som passar för utvecklingsstadiet, se Svensk Simidrotts hemsida.

Utvärdering av verksamheten

Föräldrar ska ges möjlighet till utvärdering. Pedagogerna utvärderas av ansvarig för verksamheten.



Utvecklingsstadium 3



TEKNIKLÄRNING OCH FYSISK AKTIVITET

Utvecklingsstadium 3 riktar sig till verksamhet för barn i cirka 7-12 års ålder, som genom målrelaterade lekar och övningar vidareutvecklar grunderna i de fyra simsätten utifrån varje individs egna förutsättningar, med slutmålet att kunna tävla alternativt ta simmärken och simma för välmående.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till målsman/aktiv

Målsättning med utvecklingsstadiet och de träningsfaser som ingår.

Verksamheten sker på barnens villkor.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningstid

2 – 4 simpass/vecka á 45-60 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare ett landträningsspass á 60 minuter.

Landträning

Fysisk ABC. Rörlighet och stabilitet genom funktionell träning.

Träningsveckor

42 veckor per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar, om det är möjligt, att simmaren får prova på gruppen över innan byte sker. Byte sker förslagsvis mellan terminerna.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning sker när simmaren uppnått mognad och slutmål för utvecklingsstadium 3.

Rekommenderad ålder för de aktiva

7 – 11/12 år.

Rekommenderat antal aktiva per pedagog

Max 6-8 barn/pedagog.

Rekommenderad ålder för tränaren

Ansvarig minst 18 år, assisterande minst 16 år.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Simlinjeinstruktör 7 – 13 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Ungdomstränare.

Bassäng

Djup bassäng. Svensk Simidrott rekommenderar kortare sträckor vid teknikinläring och att sträckorna ökas successivt.

Vattentemperatur

Cirka 26-28 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Undervisningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva. Möjlighet till landträning.

Administration och dokumentation

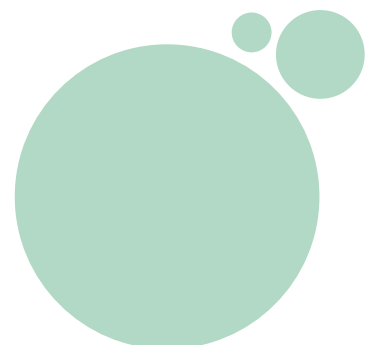
Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling. Utmanardiplom.

Kunskapsbevis

Teknikplakett brons, silver och guld. Utmanaren.

Utvärdering av verksamheten

Föräldrar ska ges möjlighet till utvärdering. Pedagogerna utvärderas av ansvarig för verksamheten.



Utvecklingsstadium 4

LÄRA SIG SIMTRÄNING

Utvecklingsstadium 4 riktar sig till barn från 9 – 10 år och upp till att puberteten inleds. Dessa år är guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Under detta stadium ökar tävlandet och simträningen trappas upp.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utefter de inriktningar som anges.

Information till målsman/aktiv

Målsättning med utvecklingsstadiet och de träningsfaser som ingår.

Verksamheten sker på barnens villkor.

Praktiska detaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningstid

4 – 6 simpass/vecka á 75-90 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ett ytterligare landträningsspass á 60 minuter.

Landträning

Fysisk ABC, Kroppens ABC och Idrottens ABC. Rörlighet och stabilitet genom funktionell träning. Dynamiska styrkeövningar med kroppen som belastning. Bålstabilitet och bålstyrka genom rörelse och balans. Introduktion av styrketräning, simmaren ska lära sig de tekniska grunderna för styrketräning med vikter.

Träningsveckor

44 – 46 veckor per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar, om det är möjligt, att simmaren får prova på gruppen över innan byte sker. Byte sker förslagsvis mellan terminerna.



Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning sker när simmaren uppnått mognad och slutmål för utvecklingsstadium 4 samt simmaren inlett puberteten.

Rekommenderad ålder för de aktiva

Från 9 – 10 år tills puberteten inleds.

Rekommenderat antal aktiva per tränare

Max 10-12 barn/tränare.

Rekommenderad ålder för tränaren

Ansvarig minst 18 år, assisterande minst 16 år.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Simlinjeinstruktör 7-13 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Ungdomstränare.

Bassäng

Djup bassäng. Träning i 25- och 50-metersbassäng.

**Vattentemperatur**

Cirka 26 – 28 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

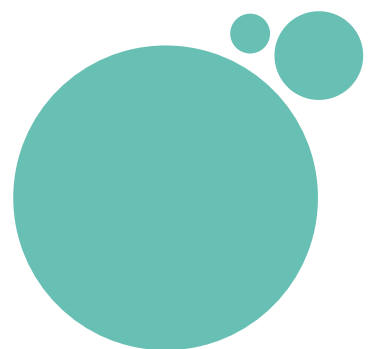
Träningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva.
Bra möjlighet till landträning.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling.

Utvärdering av verksamheten

Föräldrar och de aktiva ska ges möjlighet till utvärdering.
Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.



Utvecklingsstadium 5



TRÄNA OCH TÄVLA

Utvecklingsstadium 5 riktar sig till verksamhet för ungdomar i början, under och precis efter puberteten. Under dessa år sker stora fysiska förändringar och simmarna är mer mottagliga för ren konditionsträning. Under detta utvecklingsstadium blir simmarna också mer mottagliga för att bygga muskler.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till målsman/aktiv

Målsättning med utvecklingsstadiet och de grupper som ingår.

Praktiska deltaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Lektionstid/Träningstid

6 – 9 simpass/vecka á 90-120 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 1-2 landträningsspass/vecka á 60 minuter.

Landträning

Stabilitets- och rörlighetsträning för hela kroppen genom såväl specifik som funktionell träning. Fortsatt styrke- och styrketeknik. Flickor bör börja med styrketräning med vikter i samband med den maximala längdtillväxten och första menstruationen. Pojkar bör börja 1 – 2 år efter den maximala längdtillväxten.

Träningsveckor

47 veckor per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar, om det är möjligt, att simmaren får prova på nivån över innan byte sker. Byte sker när simmaren är mogen för gruppbyte.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning sker när simmaren uppnått mognad och slutmål för utvecklingsstadium 5 samt simmaren är på väg ur puberteten.

Rekommenderad ålder för de aktiva

Under puberteten. Från 12 – 14 år till 15 – 17 år. Flickor vanligtvis 1 – 2 år före pojkar.

Rekommenderat antal aktiva per tränare

Max 10-12 simmare/tränare.

Rekommenderad ålder för tränaren

Minst 18 år.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Simlinjeinstruktör 12 – 17 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Ungdomstränare eller Junior- och Seniortränare.

Bassäng

Träning i 25- och 50-metersbassäng. Målsättning att minst 40 %, på årsbasis, är i 50-metersbassäng.

Vattentemperatur

Cirka 26 – 28 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

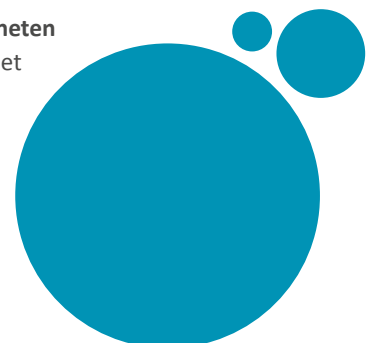
Träningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva. Bra möjlighet till landträning.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling. Den aktive börjar med träningsdagbok.

Utvärdering av verksamheten

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering. Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.



Utvecklingsstadium 6

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA

Utvecklingsstadium 6 riktar sig till verksamhet för simmare som har gått igenom puberteten och valt att satsa på simning fullt ut. Det är viktigt att träningsdosen ökar genom hela stadiet då träningen nu är helt avgörande för fortsatt prestationsutveckling. Simmaren är, utifrån individuella förutsättningar och specialdistanser, mottaglig för alla typer av träning.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till aktiva

Målsättning med utvecklingsstadiet och de grupper som ingår.

Praktiska deltaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningstid

6 – 10 simpass/vecka á 90-150 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 1-2 styrke- och rörlighetspass/vecka.

Landträning

Landträning utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. Rörlighets- och styrketräning bör, i varierande omfattning, ingå som en naturlig del av träningen. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

Träningsveckor

48 veckor per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar, om det är möjligt, att simmaren får prova på nivån över innan byte sker. Byte sker när simmaren är mogen för gruppbyte.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning sker när simmaren uppnått mognad och slutmål för utvecklingsstadium 6.

Rekommenderad ålder för de aktiva

Från cirka 15 år för flickor och cirka 17 år för pojkar.

Rekommenderat antal aktiva per tränare

Max 8 – 10 simmare/tränare.

Rekommenderad ålder för tränaren

Tränaren ska ha minst 5 års erfarenhet av träning på ungdoms- och juniornivå, från utvecklingsstadium 4 och uppåt.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Simlinjeinstruktör 12-17 år, ansvarig för verksamheten ska vara licensierad Junior- och Seniortränare.

Bassäng

Träning i 25- och 50-metersbassäng. Målsättning att minst 50 %, på årsbasis, är i 50-metersbassäng.

Vattentemperatur

Cirka 26 – 28 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

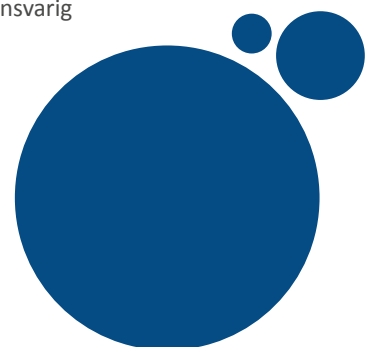
Träningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva. Bra möjlighet till landträning.

Administration och dokumentation

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling. Den aktive för träningsdagbok.

Utvärdering av verksamheten

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering. Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.





Utvecklingsstadium 7



TRÄNA FÖR ATT NÅ FULL POTENTIAL/VINNA

Utvecklingsstadium 7 riktar sig till verksamhet för vuxna simmare som valt att satsa fullt ut på sin simning. Träningen är helt avgörande för prestationsutvecklingen. Träningen i detta stadium planeras individuellt och den aktive bör här nå maximal träningsvolym och belastning under sin idrottskarriär.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till aktiva

Målsättning med utvecklingsstadiet och de grupper som ingår.

Praktiska deltaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Träningstid

7 – 12 simpass/vecka á 60 – 150 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 2 – 5 styrke- och rörlighetspass/vecka.

Landträning

Landträning tillämpas utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. Rörlighets- och styrketräning ska, i varierande omfattning utifrån individuella behov, ingå som en naturlig del av träningen. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

Träningsveckor

45 – 48 veckor per år.

Överflyttning mellan grupp/fas inom utvecklingsstadiet

Svensk Simidrott rekommenderar, om det är möjligt, att simmaren får prova på nivån över innan byte sker. Byte sker när simmaren är mogen för gruppbyte.

Överflyttning till nästa utvecklingsstadium

Svensk Simidrott rekommenderar att överflyttning till utvecklingsstadium 8 sker när simmaren väljer att inte längre satsa fullt ut på sin simning.

Rekommenderad ålder för de aktiva

Från cirka 17 år för flickor och cirka 19 år för pojkar.

Rekommenderat antal aktiva per tränare

Max 6 – 8 simmare/tränare.

Rekommenderad ålder för tränaren

Tränaren ska ha minst 10 års erfarenhet av träning på elitnivå, från utvecklingsstadium 5 och uppåt.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Licensierad Junior- och Seniortränare.

Bassäng

Träning i 25- och 50-metersbassäng. Målsättning att minst 60-70 %, på årsbasis, är i 50-metersbassäng.

Vattentemperatur

Cirka 26 – 28 grader.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Träningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva. Bra möjlighet till landträning.

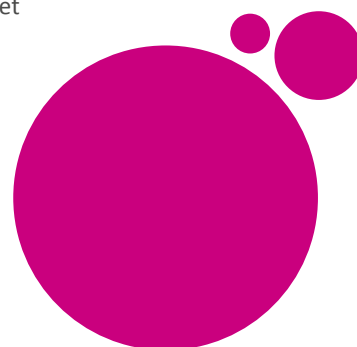
Administration och dokumentation

Närvarokontroll. Tränaren loggar simmarens träning och utveckling. Den aktive för träningsdagbok.

Utvärdering av verksamheten

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering.

Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.



Utvecklingsstadium 8



SIMMA HELA LIVET

Inträde i detta utvecklingsstadium kan ske i unga år, men kan också ske senare i livet, då individen gått igenom flera av de andra utvecklingsstadierna. I utvecklingsstadium 8 kan simningen utgöra huvudidrott, men på motions-, rekreations- och hälsonivå.

Förkunskaper

Läs om förkunskaper i Simlinjen.

Syfte & Slutmål

Läs om syfte och slutmål i Simlinjen.

Hur når vi målen?

Genom att följa Simlinjens planering och arbeta utifrån de inriktningar som anges.

Information till aktiva

Målsättning med kursen.

Praktiska deltaljer utifrån lokala förutsättningar och säkerhetsföreskrifter.

Information om Simlinjen i föreningen.

Tränings tid

Utifrån den aktives önskemål och behov.

Minst 1 gång/vecka.

Landträning

Landträning tillämpas utifrån simmarens behov, förutsättningar och krav. Rörlighets- och styrketräning ska, i varierande omfattning utifrån individuella behov, ingå som en naturlig del av träningen. Stabilitet och rörlighet samt bålstabilitet och bålstyrka ska prioriteras.

Träningsveckor

Regelbundet hela året.

Rekommenderad ålder för de aktiva

Inträde i utvecklingsstadium 8 kan ske genom hela livet då simkunnighet uppnåtts.

Rekommenderat antal aktiva per tränare

Max 5 – 15 aktiva/tränare, beroende på verksamheten.

Rekommenderad ålder för tränaren

Ansvarig minst 18 år. Assisterande minst 16 år.

Rekommenderad utbildning för tränaren

Siminstruktör 7 – 13 år eller 12 – 17 år.

Gärna licensierad simtränare.

Bassäng

25-, 50-metersbassäng eller öppet vatten.

Vattentemperatur

Cirka 26 – 28 grader i bassäng.

Anläggningens hygien och renlighet

Regelbunden kontroll av bassängens eller badplatsens renlighet enligt gällande regler från Folkhälsomyndigheten.

Yttre förutsättningar, miljö i och runt bassängen

Träningen bör ske på en tydligt avgränsad yta med möjlighet till ombyte och dusch för de aktiva.

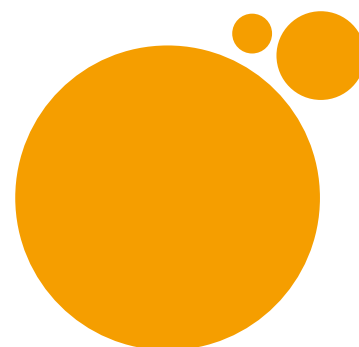
Bra möjlighet till landträning.

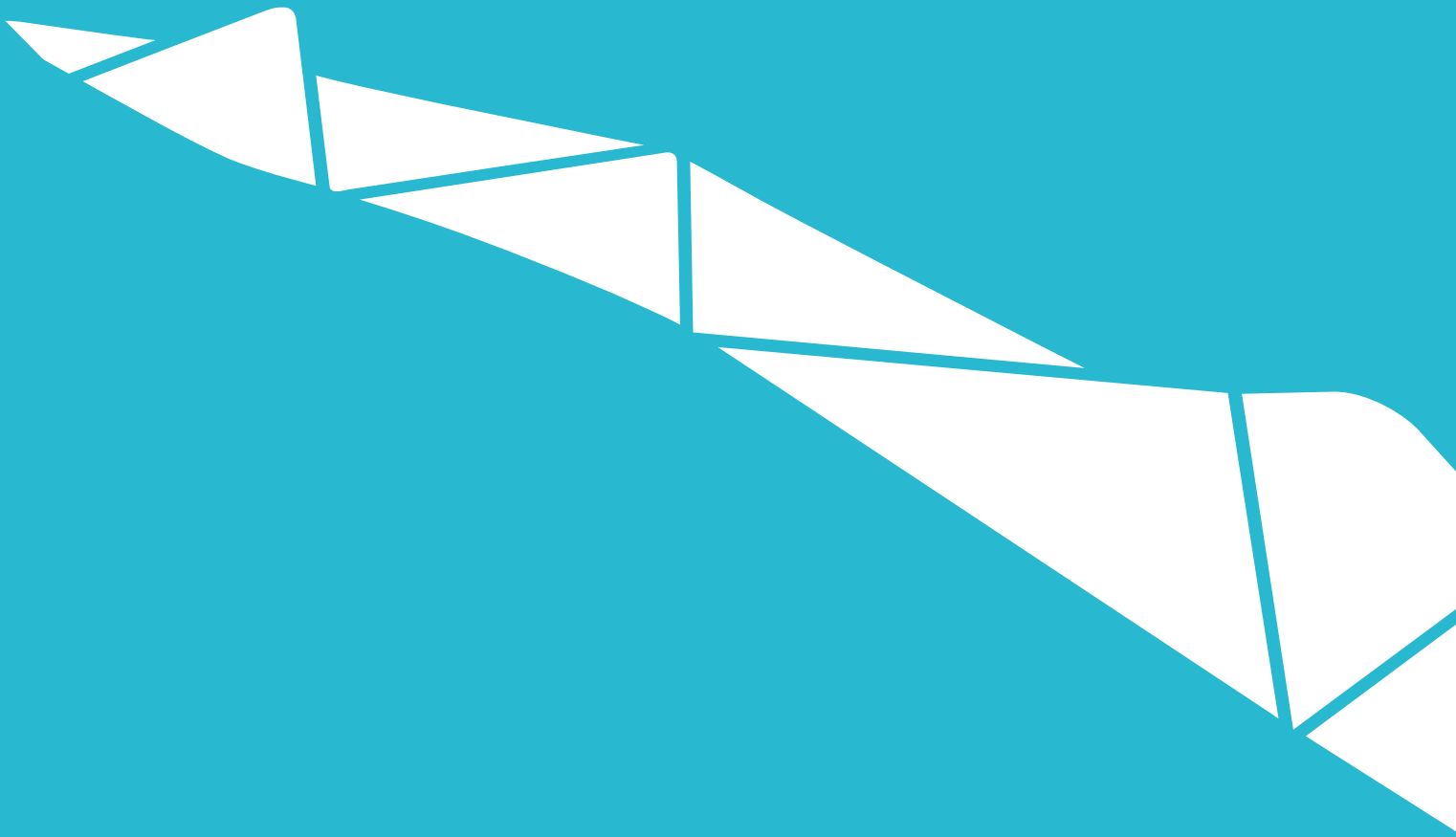
Administration och dokumentation

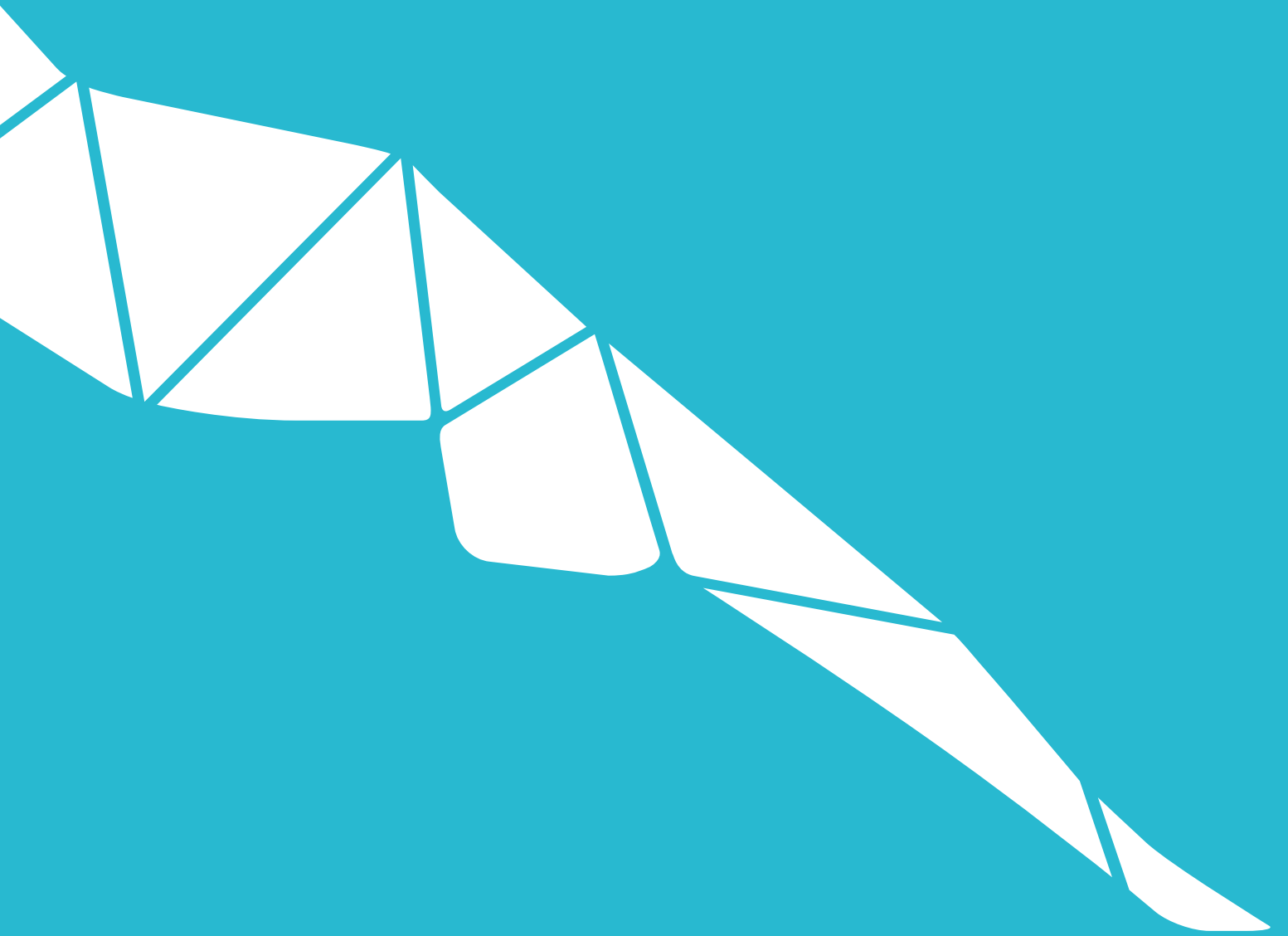
Närvarokontroll. Den aktive rekommenderas föra träningsdagbok.

Utvärdering av verksamheten

De aktiva ska ges möjlighet till utvärdering. Tränarna utvärderas av ansvarig för verksamheten.









**SVENSK
SIMIDROTT**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm