A yellow and black logo

Description automatically generated

**En säker och trygg förening, fem ledstjärnor:**

**Vilja, Respekt, Positivitet, Ha kul & Stötta varandra**

**En säker och trygg förening**   
Alla simmare, ledare, föräldrar och andra medlemmar ska känna till att ÄSS är en Säker och Trygg förening, vad det innebär och agera i enlighet med föreningens värderingar. I Älmhult Sim har vi följande fem ledstjärnor:

* Vilja – det måste finnas en vilja för utveckling såväl fysiskt som psykiskt. Alla ska vilja vara med på denna förändringsresa.
* Respekt – det att viktigt att visa respekt för alla; simmare, tränare, motståndare, funktionärer och övriga besökare i simhallen.
* Positivitet – låt träning och tävling präglas av ett positivt beteende. Låt inte din dåliga dag gå ut över dina simmarkompisar.
* Ha kul – simning ska vara roligt. Med glädjen kan man gå långt. Det är allas ansvar att träning och tävling blir roligt.
* Stötta varandra – pusha och peppa och uppmärksamma det positiva.

**Förebyggande arbete**

Styrelsen ansvarar på årlig basis för att denna skrivelse och inkluderade policys och handlingsplaner är aktuella och att samtliga berörda erhåller adekvat utbildning;

* Ordföranden informerar övriga styrelsen vid det konstituerande styrelsemötet om detta dokument.
* Styrelsen utser ansvarig ledare-utbildare som utbildar samtliga ledare varje hösttermin.
* Föräldrar och anhöriga informeras vid föräldramöte >1g/år av Styrelsen utsedd ansvarig.
* Denna skrivelse finns tillgänglig på hemsidan. Länk på första sidan
* Enskilda samtal med aktiva bör ske i offentlig miljö t ex i någon allmän servering eller liknande.
* Ledare ska avstå från att samtala kring ämnen med sexuell anknytning och vid behov hänvisa till särskilt utbildade personer som kurator eller psykolog.
* Vår strävan är att minst två vuxna (ledare/förälder) ska vara med i samband med resor som omfattar övernattning.
* Våra anställda ska lämna utdrag från polisen register 1 ggr/år. Timanställda ska lämna utdrag vartannat år. Styrelsemedlemmar visar 1 ggr/år. Utdrag visas för ordföranden
* Visas inte utdrag i tid kan personen stängas av tills man uppvisat detta.
* Om utdraget visar något olämpligt ska detta hanteras av styrelsen för vidare åtgärd.

**Älmhults Simsällskap - Verksamhet på alla nivåer**

Älmhult Simsällskap startade 1936. Inom klubben har i huvudsak funnits simning. Vår verksamhet består av simundervisning för barn och ungdomar i enlighet med en ”Svensk Simidrott”, tränings- och tävlingsverksamhet. Älmhult Sim vill ge barn och ungdomar goda kunskaper i simning och livräddning samt skapa gott kamratskap och god idrottsanda. Alla – simmare, ledare och föräldrar - är med och utvecklar en meningsfull fritidssysselsättning.

**Simskola - Att kunna simma är en rättighet.**

I simskolan lär sig barnen grunderna i de fyra simsätten samt livräddning. Varje termin deltar ca 400 barn i Simskola. Det är en enhetlig undervisning med god kvalité. Allt sker i en trygg miljö under uppsikt av utbildade och erfarna ledare.

**Teknikskola/Teknikgrupper**

I dessa grupper lär sig barnen simma med bättre teknik i de olika simsätten samt att de får börja med fjärilsim. De tar märket vattenprovet som är kravet för simkunnighet i Norden. Vi fortsätter att utbilda i livräddning och har kul. I teknikskola/teknikgrupper deltar ca 30 barn. För dessa simmare arrangeras nybörjartävlingar ett par gånger om året. Där tävlar barnen mot sina egna tider och utan press, vilket stimulerar en fortsatt utveckling

**Tävlingsgrupper**

I dessa grupper fortsätter man jobba med tekniken i alla simsätten. Simma längre sträckor och sätta upp sina egna mål. Ca 40 st ungdomar är med i tävlingsgrupperna. Älmhult Simsällskap arrangerar varje år olika tävlingar inom simning.

**Lägerverksamhet**

Träningsläger av olika slag ordnas för barn och ungdomarna. Där ges det möjlighet till intensiv träning och utveckling inom idrotten men även social träning som gör att klubbkänslan och lagandan stärks. Det ger i sin tur en positiv påverkan på såväl individens som klubbens utveckling.

**Övrig verksamhet**

Ingen i nuläget.

**Organisation**

Älmhults Sim har ett stort antal medlemmar – allt från nybörjare, ungdomar, tävlingssimmare och masterssimmare till föräldrar. Verksamheten kräver en aktiv och initiativrik styrelse men även aktiva föräldrar.I vår organisation finns det plats för många att göra en insats för klubben och de aktiva. Vi fyller på med nya ledare varje termin. Många av våra ledare studerar och simmar själva.

**Mål**

Älmhult Sims målsättning är att lära barn och ungdomar simma, vilket är livsnödvändigt. Det sker genom att bedriva en bred och målinriktad simverksamhet. ÄSS mål är att driva verksamheten på ett sådant sätt att varje individ har möjlighet att utvecklas på sin egen nivå och har utbyte av sin idrott även efter avslutad karriär, oavsett vilken nivå hen har tränat och tävlat på. ÄSS strävar efter att ha kvar ungdomarna i föreningen så länge som möjligt, antingen som aktiva eller som tränare/ledare. För att kvalitetssäkra verksamheten och skapa en kontinuerlighet som bidrar till föreningens utveckling utbildas tränare kontinuerligt. ÄSS verkar för att skapa en positiv ”VI ANDA” i föreningen som genomsyrar samtliga nivåer och ger gemenskap. ÄSS arbetar aktivt för att fler föräldrar kan vara med och hjälpa till och därmed påverka och utveckla en meningsfull sysselsättning för sina barn. Målsättning för tävlingsverksamheten i respektive tävlingsgrupp är nivåanpassad efter varje grupp

**Värdegrunder**

* Alla ska känna sig välkomna, barn, simmare, tränare och föräldrar.
* Vi accepterar inte mobbning; vi är vänliga och respekterar varandra.
* Vi respekterar och behandlar alla människor lika.
* Vi tar avstånd från all typ av doping.

**Uppförandepolicy och föreningskultur**

**Bakgrund**

Arbetet inom ÄSS är en del av den vidsträckta frivilliga idrottsverksamheten som engagerar många människor med olika bakgrund och olika åldrar. Vår verksamhet ska i så stor utsträckning som möjligt vara öppen för alla. I idrottsrörelsens policyprogram, Idrotten vill, lyfts det fram att alla barn och ungdomar ska ingå i en kamratlig och trygg social gemenskap där man ska få möjlighet att påverka sin egen och gruppens utveckling. Vidare betonar policy programmet, Idrotten vill att ”alla som vill oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet”.

**Likabehandlingspolicy**

Inom föreningen arbetar vi efter mottot att alla är lika värda oavsett kön, sexuell läggning, funktionshinder, etnisk tillhörighet eller tro. Pojkar och flickor tränar tillsammans på lika villkor med gemensamma tränare och träningstider. Alla har rätt till samma förutsättningar. Likabehandlingsplanen syftar till att främja lika rättigheter, och att förebygga och förhindra trakasserier samt annan kränkande behandling. Vårt mål är att samtliga tränare ska vara utbildade inom simning, gruppdynamik, ledarskap och värdegrund.

**Våra aktiva ska**

* Vara goda förebilder och representanter för ÄSS
* Vara goda kamrater och stödja varandra i med- och motgång
* Avstå från all doping och alla droger
* Alltid göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar och träna för att förbättra sina prestationer
* I första hand använda kläder och simdräkter från simsällskapets samarbetspartners och sponsorer i samband med träning, läger och tävling.
* Sitta, äta, resa och bo tillsammans som en grupp när detta erbjuds.

**Våra ledare och tränare ska**

* Vara förebilder gällande uppförande, bemötande och språkbruk och ta avstånd från alla former av kränkande behandling
* Erbjuda en trygg och säker miljö för de aktiva idrottarna i föreningen
* Bidra till att varje idrottare upplever sin aktivitet som meningsfull
* Aktivt verka för en dopingfri och drogfri miljö
* Stödja alla aktiva genom engagemang och uppmuntran
* Låta alla vara med på lika villkor och stötta dem som verkar ha svårt att komma med i gemenskapen

**Våra aktivas föräldrar ska**

* Vara förebilder för sina och andras barn när det gäller uppförande, bemötande och språkbruk och ta avstånd från alla former av kränkande behandling
* Stödja sitt och andras barn genom engagemang och uppmuntran
* Respektera rollfördelningen ledare/tränare och föräldrar

Vi arbetar ständigt med att försöka förbättra kommunikationen mellan föreningen/ledarna och simmarna/föräldrarna. På ÄSS hemsida finns bl.a. terminsplanering för tränings- och tävlingsaktiviteter. Vi använder även sociala medier, t.ex. Facebook-grupper för att öka tillgängligheten. Vi har skapat ett nyhetsbrev som skickas ut till våra medlemmar 4 ggr/år Vi strävar efter att få fler aktiva föräldrar och andra anhöriga. Föräldramöten genomförs en gång per termin för våra tävlingsgrupper samt teknikgrupper.

**Att införa i ÄSS***För att bättre kunna bemöta barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar genomförs utbildning inom detta regelbundet för samtliga ledare. Vi har minst en utbildad tränare för varje simgrupp. Våra tävlingsfunktionärer ska vara utbildade för att säkerställa jämställd och konsekvent bedömning*.

***Föreningskunskap***

*Personer i föreningen att utbildas i föreningslära. Verksamhetschefen är ansvarig för försäkringsfrågor i föreningen. Föreningens anställda har kunskap om hur kommunalt och statligt stöd ska sökas.*

**Policy när en medlem far illa**

Samtliga ledare inom ÄSS förväntas att agera om de misstänker att en medlem far illa. Yngre ledare ska vända sig till de vuxna ledare som finns inom föreningen som övertar ansvaret och samråder med Styrelsen om lämplig handlingsplan.

**Krishantering**

ÄSS bör så tidigt som möjligt bedöma om den utsatta är i behov av professionell samtalshjälp och i så fall rekommendera detta. Vid allvarligare och/eller återkommande former av trakasserier kan det vara nödvändigt att det bereds stöd för en beteendeförändring. Detta kan också villkoras som en del av de sanktioner som eventuellt vidtagits. Varje utredning bör närmare överväga behov och utformning av ett sådant stöd. Har händelsen blivit allmänt känd i ett större sammanhang och därmed påverkat gruppens, arbetslagets eller föreningens förutsättningar att fungera kan det finnas skäl att ge stöd också för detta. Det är emellertid av största vikt att beakta integritet och tystnadsplikt.

**Policy och handlingsplan mot mobbning och kränkande särbehandling**

Denna policy är framtagen för att stötta föreningens förebyggande arbete mot mobbning och kränkande behandling. Policyn ska också fungera som handlingsplan i händelse av en incident. Inget i denna skrivelse ersätter på något vis konventioner, föreskrifter eller svenska lagar som föreningen är skyldiga att förhålla sig till.

**Vad är mobbning och kränkande behandling?**

* Mobbad är en person som upprepade gånger och under viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.
* Kränkande behandling är när en person upplever sig kränkt vid enstaka tillfällen.
* Mobbning och kränkande behandling kan förekomma direkt genom t.ex. glåpord eller dolt genom t.ex. blickar, miner eller via sociala medier.
* Diskriminering är när en person behandlas sämre än någon annan på grund av
  + Kön
  + könsöverskridande identitet eller uttryck
  + etnisk tillhörighet
  + religion eller annan trosuppfattning
  + funktionsnedsättning
  + sexuell läggning
  + ålder

Underförstått betyder det att det är något negativt för den utsatte.

**Såhär agerar vi om någon beter sig illa.**

**Ledare**

1. Beteendet uppmärksammas. I samråd med annan ledare och vuxen skall den som uppmärksammat beteendet informera styrelsen
2. Beteendet bearbetas; Styrelsen tar upp händelsen med den aktuella ledaren
3. Beteendet varnas; med hänvisning till policy samt detta dokument ska ledaren beroende på allvaret i incidenten upplysas/utbildas
4. Beteendet får en konsekvens; Beroende på incident kan ledaren få andra uppgifter eller helt stängas av. Vid allvarliga incidenter sägs även medlemskap i föreningen upp.

**Förälder**

1. Beteendet uppmärksammas. I samråd med annan ledare och vuxen skall den som uppmärksammat beteendet informera/hålla styrelsen informerad
2. Beteendet bearbetas; Vuxen ledare tar upp händelsen med den aktuella föräldern
3. Beteendet varnas; med hänvisning till policy samt detta dokument ska förälder beroende på allvaret i incidenten upplysas/utbildas
4. Beteendet får en konsekvens; Beroende på incident kan föräldern få speciella regler eller helt stängas av. Vid allvarliga incidenter sägs även eventuellt medlemskap i föreningen upp.

**Barn/Ungdomar**

1. Beteendet uppmärksammas. Ledare eller annan vuxen skall utan dröjsmål agera samt hålla styrelsen informerad
2. Beteendet bearbetas; Vuxen ledare tar upp händelsen med den som utsätter och den utsatte.
3. Beteendet varnas; Berörda utbildas i enlighet med detta dokument. Förälder/anhörig informeras genom samtal för att undvika missförstånd.
4. Beteendet får en konsekvens; En incident kan innebära omedelbara konsekvenser såsom avstängning från träning, tävling och läger.

**Policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier**

Inom idrotten ska ingen behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning. Inga former av sexuella trakasserier accepteras. Handlingsplanens syfte är att motverka och förebygga sexuella trakasserier. Handlingsplanen ska även vägleda hur ledare och aktiva ska hantera konkreta fall av sexuella trakasserier och sexuell diskriminering.

**Vad är sexuella trakasserier?**

Sexuella trakasserier innebär ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker den utsatte. Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte den trakasserandes motiv eller avsikt.

**Så här agerar vi mot sexuella trakasserier. *Notera! Sexuella trakasserier av brottslig karaktär SKA polisanmälas.***

Den som blivit utsatt för sexuella trakasserier eller mobbing bör

1. Beteendet uppmärksammas; Markera att beteendet är oönskat genom att säga eller be någon vuxen att säga ifrån. Ledare eller vuxen ska utan dröjsmål agera samt meddela styrelsen. Tystnadsplikt gäller om inte annat önskas
2. Beteendet bearbetas; Tala med någon i sin omgivning som man har förtroende för om vad som inträffat. Skriv ned allt om det inträffade, såsom datum, klockslag, vad som hände ev, vittnen och övrigt som kan vara av värde i situationen.

Simsällskapets åtgärder vid eventuella anklagelser

1. Beteendet uppmärksammas. I samråd med annan ledare och vuxen skall den som uppmärksammat beteendet hålla styrelsen informerad. Mottagaren har tystnadsplikt om inte annat önskas
2. Beteendet bearbetas; Alla parter får uttala sig om det som har hänt. Allt bör ske snabbt med diskretion.
3. Trakasserier av icke allvarlig art; Om trakasserierna inte bedöms vara av allvarlig art kan en informell lösning vara den bästa. OBS att det är den utsattes upplevelse som är avgörande och inte omgivningens tolkningar. Klargör för den kränkande att beteendet upplevs som ovälkommet och kränkande samt att detta inte kan accepteras. Om den informella hanteringen inte leder till någon förändring eller om trakasserierna är av allvarlig art ska formella åtgärder vidtas.
4. Trakasserier av allvarlig art; en formell utredning görs där båda parter hörs och ger sin syn på saken. Allt dokumenteras. Om den anmälde anses skyldig kan sanktioner vidtas. Om den anmälde är skyldig kan disciplinära åtgärder vidtas såsom varning, omplacering, avstängning, uppsägning samt polisanmälan.

**Olycksfall/akut insjuknande**

Alla tränare erbjuds utbildning i olycksfall och akut insjuknande, med uppföljning en gång per år. Utbildningen innefattar enligt följande, akut omhändertagande och förebyggande vård vid:

* diabetes
* astma/allergi
* chock
* epilepsi
* hjärnskakning
* svimningstillbud
* allmänna föreskrifter och omhändertagande vid sår och blödning

I samband med alla tävlingar utanför simhallen medtages alltid en mindre förbandsväska med diverse enklare material/tabletter. Ansvarig ledare har alltid mobiltelefon med sig och telefonnummer finns angivet på PM för respektive tävling. Föreningen kommer att anlita Älmhult Kommuns krishanteringsgrupp Posom i händelse av svår olycka. Posom gruppen nås via larmnumret 112. Alla tillbud rapporteras samma dag till verksamhetschefen som informerar styrelsen skyndsamt.

**Första hjälpen/hjärt- och lungräddning**

Alla tränare i klubben ska vara HLR-utbildade med uppföljning en gång per år, målet är att ha utbildningen varje höst med komplettering för nya ledare under våren. Hjärtstartare finns i simhallen vid badmästarhytten.

**Försäkringar i föreningen**

Föreningen har försäkringar för:

* Samtliga simmare1
* Ledare/tränare
* Funktionärer
* Föräldrar

Försäkringarna gäller i samband med träning, tävling, läger och övriga aktiviteter. Anställd personal omfattas av lagstadgade arbetsmarknadsförsäkringar. Föreningen har även en kompletteringsförsäkring som innefattar:

* Egendom
* Ansvar
* Rättsskydd
* Förmögenhetsbrott
* Olycksfall

**Alkohol/narkotika/doping/tobakspolicy/spel**

**Bakgrund**

Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen. Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Studier visar att idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som riksgenomsnittet. Alkohol leder bl.a. till försämrad muskeltillväxt, vätskeförlust, sämre återhämtning och sömnkvalitet, trötthet och högt blodtryck. Vid alkoholkonsumtion töms kroppens energiförråd, vilket kan ta upp till 3 dygn att återställa.2 Även då det gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Tobaksbruk leder bl.a. till försämrat immunförsvar och blodcirkulation, försämrad sår- och skadeläkning, skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor, försämrad muskeltillväxt, ökad frisättning av stresshormoner, syrebrist och försämrad syreupptagning. 3 Idrotten skall utgöra en trygg miljö ur alkohol- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

**ÄSS alkohol/narkotika och tobakspolicy**

ÄSS följer alkohollagstiftningen.

* Inga alkoholdrycker skall förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet.
* Anställd inom ÄSS får ej infinna sig på arbetsplatsen med nedsatt arbetsförmåga på grund av användning eller bakrus av alkohol/droger.
* ÄSS belyser i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter.
* ÄSS ledare och tränare ska göras uppmärksamma på att barn och ungdomar kan ha föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.
* ÄSS skall verka för att dess ledare och aktiva blir medvetna om tobakens negativa inverkan på individ och miljö och arbetar även för en minskad konsumtion.
* Vi vill också verka för, utöver vad tobakslagen anger, att skapa en så tobaksfri miljö som möjligt.
* ÄSS avstår från sponsorsammanhang eller åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkohol- eller tobakskonsumtion.

**Anti-dopingpolicy**

**Bakgrund**

Antidopingarbetet syftar till att bevara idrottens inneboende värden. Dessa kärnvärden beskrivs ofta som ”the spirit of sport”. Det är kärnan i den olympiska andan; strävan efter mänskliga framsteg genom hängiven fulländning av varje utövares naturliga talang. Det handlar om ärlig kamp. ”The spirit of sport” utgör en hyllning till den mänskliga själen, kroppen och sinnet, och speglas i de grundläggande värden som återfinns inom och genom idrotten, inklusive etik, fair play och ärlighet, hälsa, framstående prestation, karaktär och lärande, skoj och lek, lagarbete, hängivenhet och engagemang, respekt för lagar och regler, självrespekt och respekt för andra deltagare, mod, gemenskap och solidaritet. Doping strider mot “the spirit of sport”. Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening ansluten till RF kan dopingtestas. RF tar närmare 4 000 dopingprov per år. 80 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå men även idrottsutövare på lägre nivå och ibland motionärer kan tas ut till dopingkontroll. Det ska inte finnas någon frizon på lägre nivå och det har visat sig att samhällsproblemet med missbruk av anabola androgena steroider huvudsakligen finns bland styrketränande motionärer.

**ÄSS anti-doping policy och handlingsplan**

Älmhult Sim tar, liksom övriga Idrotts-Sverige, avstånd från dopning. Det är under inga förutsättningar tillåtet att använda dopningspreparat oavsett om syftet är att förbättra sina resultat inom simidrott eller inom någon annan idrott. ÄSS följer Svenska simförbundets antidopningsprogram och medlemmar i ÄSS omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt WADA:s (World Anti-Doping Agency) internationella standarder. Dessa grundar sig i WADA:s världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida. Avsteg från Antidopingpolicyn resulterar i omedelbar utredning med risk för uteslutning ur klubben. Polisanmälan kommer att ske. Läs gärna mer om dopning på Svenska simförbundets hemsida www.simforbundet.nu eller på riksidrottsförbundets hemsida www.rf.se. Klicka er där fram till ”antidopning”.

**Spel Policy**

Våra ledare och övriga vuxna ska vara tydliga med att spel om pengar inte är tillåtet i vår förening. Våra ledare och andra vuxna ska i första hand prata med berörd person om de upptäcker spelmissbruk. Vi ska erbjuda hjälp och stöttning till den som behöver det. Kontakt tas med ansvarig ledare och styrelsemedlem

**Energidrycker**

Vi avråder från användandet av energidrycker.

**Brandsäkerhet**

ÄSS ansvarar ej för brandsäkerheten i anläggningarna vi använder. ÄSS följer de utrymningsrutiner och utrymningsvägar som finns för respektive lokal som används i verksamheten. Våra ledare får varje termin en genomgång av brandrutinerna.

**Besiktning av anläggningar/lokaler**

Älmhult Sim har inga egna lokaler. Uthyraren ska informera om de regler och föreskrifter som gäller för aktuell lokal och Älmhult Sim följer dessa.

**Utrustning för verksamheten**

Många, både allmänhet, skolor, andra föreningar och våra medlemmar använder simhallen. Detta leder till stort slitage, våran simhall ny och vi vill att den fortsättningsvis skall kännas ny och frsäch som den gör idag. Personlig utrustning som behövs för simmaren är baddräkt/badbyxor samt badmössa och simglasögon.

**Trafikpolicy**

**Bakgrund**

Idrottsutövning är oftast förenat med resor och transporter till och från träningar, tävlingar och läger. ÄSS vill värna om sina medlemmar och har därför utarbetat en trafikpolicy för våra ledare och aktiva. Med detta dokument vill vi reglera vårt resande och öka medvetenheten hos våra medlemmar om de faror och risker som finns i samband med resandet. Som medlem och aktiv i vår förening ska man även på ett "riskmedvetet" sätt kunna ta sig till och från träningen. Trafikolyckor är den olycka som bidrar till största antalet dödsfall i Sverige. I oktober 1997 beslutade riksdagen att Nollvisionen ska vara grunden för trafiksäkerhetsarbetet i Sverige. Riksidrottsförbundet ställer sig bakom detta beslut.

**ÄSS trafikpolicy**

* ÄSS anlitar endast auktoriserade buss- eller biluthyrningsföretag.
* Vid resor där privata bilar eller hyrfordon inklusive buss används, skall samtliga i fordonet använda säkerhetsbälte. Antalet passagerare får inte överstiga det antal som framgår av registreringsbeviset.
* Vid ev skada på privat fordon ska den familj som orsakat skadan stå för kostnader som uppstår.
* Föraren ska ha haft körkort i minst 24 månader (inget provkörkort).
* Vårt mål är att alla som kör minibuss ska ha genomgått minibussutbildning.
* Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och har godkända vinter/eller sommardäck.
* Föraren skall självklart vara nykter och drogfri samt följa aktuella trafik- och hastighetsbestämmelser.
* Vid resor överstigande två timmar bör inte en ledare som varit på ÄSS-aktivitet under en heldag vara ensam förare.
* Vid resor över tre timmar, bör hyrd buss eller reguljära trafikmedel anlitas.
* Där det är möjlighet att åka tåg till läger och tävlingar kommer detta färdmedel användas.
* Under vintertid bör hyrd buss eller reguljära trafikmedel användas.
* ÄSS uppmanar alla medlemmar som cyklar till och från idrottsverksamhet, att bära cykelhjälm.
* ÄSS verkar för ett hållbart och miljöanpassat resande. Detta innebär bl.a. att vi vill verka för samåkning, gå eller cykla till och från träningen.
* Deltagarlista finns alltid med vid tävling/läger eller annat arrangemang på annan ort.

**English**

**A Safe and Secure Association**

All swimmers, coaches, parents, and other members should be aware that ÄSS is a Safe and Secure association, understand what it entails, and act in accordance with the values of the association. In Älmhult Sim, we have the following five guiding principles:

* Willpower – there must be a will for development, both physically and mentally. Everyone should want to be a part of this journey of change.
* Respect – it is important to show respect to everyone: swimmers, coaches, opponents, officials, and other visitors in the swimming pool.
* Positivity – let training and competition be characterized by a positive attitude. Don't let your bad day affect your fellow swimmers.
* Have fun – swimming should be enjoyable. With joy, you can go far. It is everyone's responsibility to make training and competition enjoyable.
* Support each other – encourage and motivate and focus on the positive.

**Preventative Work**

The board is responsible on an annual basis for ensuring that this document, including policies and action plans, is up-to-date, and that all relevant parties receive appropriate training:

* The chairman informs the rest of the board at the inaugural board meeting.
* The board appoints a responsible leader trainer who trains all leaders every autumn semester.
* Parents and relatives are informed at a parent meeting at least once a year, appointed by the board.
* This document is available on the website, with a link on the front page.
* Individual discussions with active members should take place in a public environment, such as a public café or similar.
* Leaders should refrain from discussing topics with sexual connotations and, if necessary, refer to specially trained individuals such as counselors or psychologists.
* Our aim is to have at least two adults (leader/parent) present during trips involving overnight stays.
* Our employees should provide police records once a year. Hourly employees should provide records every two years. Board members should provide records once a year. Records are shown to the chairman.
* If the records are not provided on time, the person may be suspended until they provide them.
* If the records show anything inappropriate, this should be handled by the board for further action.

**Activity at All Levels**

Älmhult Sim was founded in 1936. The club has primarily focused on swimming. Our activities include swimming lessons for children and young people following the guidelines of "Swedish Swimming," training, and competitive activities. Älmhult Sim aims to provide children and young people with solid knowledge of swimming and water rescue, foster good camaraderie, and promote a spirit of good sportsmanship. Everyone – swimmers, coaches, and parents - contributes to developing a meaningful pastime.

**Swimming School - Learning to swim is a right.**

In the swimming school, children learn the basics of the four swimming styles as well as water rescue techniques. Each term, around 400 children participate in the Swimming School. It is a uniform education with high quality. All activities take place in a safe environment under the supervision of trained and experienced leaders.

**Technique School/Technique Groups**

In these groups, children learn to swim with better technique in the different swimming styles and also get introduced to butterfly swimming. They take the water test, which is a requirement for swimming proficiency in the Nordic countries. We continue to educate in water rescue and have fun. Approximately 30 children participate in the technique school/technique groups. For these swimmers, beginner competitions are organized a few times a year. In these competitions, children compete against their own times without pressure, which encourages ongoing development.

**Competitive Groups**

In these groups, the focus is on improving technique in all swimming styles, swimming longer distances, and setting their own goals. Around 40 young people are part of the competitive groups. Älmhult Swimming Club organizes various swimming competitions every year.

**Camp Activities**

Training camps of various kinds are organized for children and young people. These camps provide opportunities for intensive training and development in sports, as well as social training that strengthens the sense of belonging to the club and team spirit. This, in turn, has a positive impact on both individual and club development.

**Other Activities**

None at the moment.

**Organization**

Älmhults Sim has a large number of members, ranging from beginners, youth, competitive swimmers, and masters swimmers to parents. The operation requires an active and initiative-driven board, as well as active parents. We work in various specialized sections to utilize our resources more effectively. Our operation also requires trained coaches and competition officials. They are continuously educated through various training programs. In our organization, there is room for many to contribute to the club and the active members. We recruit new leaders every term. Many of our leaders are students who also swim.

**Goals**

The goal of Älmhult Sims is to teach children and young people to swim, which is essential for life. This is achieved by conducting broad and goal-oriented swimming activities. The goal of ÄSS is to run the operations in such a way that each individual has the opportunity to develop at their own level and benefit from their sport even after their career, regardless of the level they have trained and competed at. ÄSS strives to keep young people in the association for as long as possible, either as active members or as coaches/leaders. To ensure the quality of operations and create continuity that contributes to the development of the association, coaches are continuously trained. ÄSS works to create a positive "WE SPIRIT" within the association that permeates all levels and fosters community. ÄSS actively works to involve more parents in helping and thus influence and develop meaningful activities for their children. The objectives for the competitive activities in each competition group are adapted to the level.

**Values**

* Everyone should feel welcome, including children, swimmers, coaches, and parents.
* We do not accept bullying; we are friendly and respect each other.
* We respect and treat all people equally - age, sexuality, or gender do not matter.
* We distance ourselves from all forms of doping.

**Fire Safety**

ÄSS is not responsible for fire safety in the facilities we use. ÄSS follows the evacuation procedures and routes established for each facility used in our activities. Our leaders receive a briefing on fire procedures each term.

**Inspection of Facilities/Premises**

Älmhult Sim does not have its own premises. The lessor should inform us about the rules and regulations applicable to the specific location, and Älmhult Sim follows these.

**Equipment for Activities**

Many, including the general public, schools, other associations, and our members, use the swimming hall. This leads to significant wear and tear. Our swimming hall is new, and we want it to continue feeling new and fresh. Personal equipment needed for swimmers includes swimwear and swimming caps, as well as goggles.

**Code of Conduct and Organizational Culture**

Work within ÄSS is part of the extensive voluntary sports activities that engage many people with different backgrounds and ages. Our activities should be as open as possible to everyone. We strive to promote equal rights, prevent and eliminate harassment and other offensive behavior. Our goal is to have trained coaches for each swim group. Our competition officials should be trained to ensure fair and consistent judgment.

**Our Active Members Should:**

* Be good role models and representatives of ÄSS.
* Be good friends and support each other in good times and bad.
* Refrain from all doping and drugs.
* Always do their best according to their abilities and train to improve their performances.
* Primarily use clothing and swimwear from the swimming club's partners and sponsors for training, camps, and competitions.
* Sit, eat, travel, and stay together as a group when offered.

**Our Leaders and Coaches Should:**

* Be role models in behavior, attitudes, and language and distance themselves from all forms of abusive treatment.
* Provide a safe and secure environment for the active athletes in the club.
* Contribute to making each athlete's activity meaningful.
* Actively work to create a drug-free and doping-free environment.
* Support all active athletes through commitment and encouragement.
* Allow everyone to participate on equal terms and support those who seem to have difficulty fitting into the community.

**Parents of Our Active Members Should:**

* Be role models for their children and others when it comes to behavior, attitudes, and language and distance themselves from all forms of abusive treatment.
* Support their children and others through commitment and encouragement.
* Respect the division of roles between leaders/coaches and parents.

**We continuously work on improving communication between the association/leaders and the swimmers/parents.**

On the ÄSS website, you can find the term schedule for training and competition activities. We also use social media, such as Facebook groups, to increase accessibility. We have created a newsletter sent out to our members four times a year. We aim to involve more active parents and other relatives. Parent meetings are held once per term for our competitive groups and technique groups.

**Policy When a Member Is Harmed**

All leaders in ÄSS are expected to act if they suspect that a member is being harmed. Younger leaders should turn to the adult leaders within the association, who will take over responsibility and consult with the board about an appropriate action plan.

**Crisis Management**

ÄSS should assess possible crises, minimize their consequences, and ensure that the organization can function as well as possible, even in times of crisis. Crises can be short-term or long-term. They can be caused by external factors (accidents, violence, environmental disasters) or internal factors (suicide, doping). Crises often cause strong reactions among the public, media, and authorities. The board and its employees are responsible for crisis management. Crisis management is about preventing or minimizing negative consequences and, if a crisis occurs, handling it effectively to minimize the damage it can cause to the organization.

**Policy and Action Plan Against Bullying and Harassment**

This policy is developed to support the association's preventive work against bullying and harassment. The policy also serves as an action plan in the event of an incident. Nothing in this document replaces any conventions, regulations, or Swedish laws that the association is obliged to adhere to.

**What is Bullying and Harassment?**

* “Bullying”is when a person is repeatedly subjected to negative actions from one or more individuals over a certain period of time.
* “Harassment” is when a person feels offended on isolated occasions.
* Bullying and harassment can occur directly, for example, through verbal abuse, or indirectly, for example, through glances, expressions, or via social media.
* “Discrimination” is when a person is treated unfairly compared to someone else based on:
  + Gender
  + Gender identity or expression
  + Ethnic background
  + Religion or other beliefs
  + Disability
  + Sexual orientation
  + Age

Implicitly, this means that it has a negative impact on the person subjected to it.

**How We Respond to Inappropriate Behavior**

**Leaders**

1. The behavior is noticed. In consultation with another leader and an adult, the person who observed the behavior informs the board.

2. The behavior is addressed. The board discusses the incident with the respective leader.

3. The behavior is warned. Depending on the seriousness of the incident, the leader is informed or educated, referring to the policy and this document.

4. The behavior has consequences. Depending on the incident, the leader may receive different tasks or be suspended entirely. In severe cases, membership in the association may also be terminated.

**Parents**

1. The behavior is noticed. In consultation with another leader and an adult, the person who observed the behavior informs or keeps the board informed.

2. The behavior is addressed. An adult leader discusses the incident with the respective parent.

3. The behavior is warned. Depending on the seriousness of the incident, the parent is informed or educated, referring to the policy and this document.

4. The behavior has consequences. Depending on the incident, the parent may receive specific rules or be completely suspended. In severe cases, membership in the association may also be terminated.

**Children/Youth**

1. The behavior is noticed. A leader or another adult should promptly take action and keep the board informed.

2. The behavior is addressed. An adult leader discusses the incident with both the perpetrator and the victim.

3. The behavior is warned. The involved parties are educated in accordance with this document. Parents/family members are informed through discussions to avoid misunderstandings.

4. The behavior has consequences. An incident can result in immediate consequences such as suspension from training, competitions, and camps.

**Policy and Action Plan Against Sexual Harassment**

In sports, no one should have to feel offended, harassed, discriminated against, or uncomfortable because of their gender or sexual orientation. No forms of sexual harassment will be tolerated. The purpose of this action plan is to counteract and prevent sexual harassment. The action plan also guides leaders and participants on how to handle specific cases of sexual harassment and sexual discrimination.

**What is Sexual Harassment?**

Sexual harassment involves unwelcome behavior of a sexual nature or other behavior based on gender or sexual orientation that offends the victim. The most important characteristic of sexual harassment is that it is unwanted by the person experiencing it. What matters is the experience of the victim, not the motives or intentions of the harasser.

**How We Respond to Sexual Harassment. *Note: Sexual harassment of a criminal nature MUST be reported to the police.***

Someone who has been subjected to sexual harassment or bullying should:

1. Highlight the behavior: Make it clear that the behavior is unwanted by saying so or asking an adult to intervene. Leaders or adults should promptly take action and inform the board. Confidentiality is maintained unless otherwise requested.

2. Address the behavior: Talk to someone in your surroundings whom you trust about what happened. Write down everything about the incident, such as the date, time, what happened, potential witnesses, and any other details that may be valuable in the situation.

**Measures by the Swimming Association in Case of Allegations**

1. Highlight the behavior: In consultation with another leader and an adult, the person who noticed the behavior should keep the board informed. The recipient must maintain confidentiality unless otherwise requested.

2. Address the behavior: All parties should have an opportunity to share their perspectives on what happened. All actions should be conducted quickly and discreetly.

3. Non-serious harassment: If the harassment is not considered to be serious, an informal solution may be the best course of action. It's important to emphasize that the victim's experience is decisive and not the interpretations of others. Make it clear to the harasser that their behavior is unwelcome and offensive and cannot be tolerated. If informal handling does not lead to a change or if the harassment is serious, formal actions should be taken.

4. Serious harassment: A formal investigation is carried out, where both parties are heard, and their perspectives are documented. If the accused is found guilty, sanctions can be imposed. Disciplinary actions can be taken, such as a warning, reassignment, suspension, termination, and, if necessary, a police report.

**Accidents/Emergency Illness**

All coaches are offered training in accidents and emergency illnesses, with annual follow-up. The training includes the following: emergency care and preventive care for:

* Diabetes
* Asthma/allergies
* Shock
* Epilepsy
* Concussion
* Fainting spells
* General instructions and wound care

During all competitions outside the swimming pool, a small first aid kit with various basic supplies/tablets is always brought along. The responsible leader always carries a mobile phone, and the phone number is provided in the competition's event description. In the event of a serious accident, the association will contact the emergency number 112. All incidents are reported on the same day to the board.

**First Aid/Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)**

All coaches in the club should be trained in CPR with annual follow-up. The goal is to conduct training every autumn with additional sessions for new leaders in the spring. A defibrillator is available in the swimming hall near the lifeguard's station.

**Insurance in the Association**

The association has insurance coverage for:

* All swimmers
* Coaches/trainers
* Officials
* Parents

The insurance is valid during training, competitions, camps, and other activities. The employed staff are covered by legally mandated labor market insurance. The association also has supplementary insurance that includes:

* Property
* Liability
* Legal protection
* Financial crime
* Accidents

**Alcohol/Drug/Doping/Tobacco/ Gambling Policy**

**Background**

One of the objectives of the sports movement is to positively develop individuals, both physically and mentally, as well as socially and culturally. We also learn about how the body functions and take a stand against things that are harmful and detrimental to the body. The sports movement supports society's goals of reducing alcohol consumption and, most importantly, delaying the initiation of alcohol use among youth. Studies show that young athletes consume roughly the same amount of alcohol as the national average. Alcohol can lead to impaired muscle growth, fluid loss, poorer recovery, sleep quality, fatigue, and high blood pressure. Alcohol consumption depletes the body's energy reserves, which can take up to 3 days to replenish. Additionally, concerning smoking and snuff use, the sports movement aims to reduce consumption. The most risky period for almost all smokers and snuff users occurs during their youth. Tobacco use can lead to weakened immune defenses, impaired blood circulation, hindered wound and injury healing, damage to bones, joints, ligaments, muscles, and tendons, impaired muscle growth, increased release of stress hormones, oxygen deficiency, and reduced oxygen uptake. The sport should provide a safe environment in terms of alcohol and tobacco. This places demands on sports leaders, who, in their interactions with children and young people, must be aware of their role as adult role models and mentors.

**ÄSS Alcohol, Drug, and Tobacco Policy**

**ÄSS complies with alcohol legislation.**

* No alcoholic beverages are to be present among coaches or participants during sports activities.
* Any ÄSS employee must not be present at the workplace with impaired work capacity due to alcohol/drug use.
* ÄSS highlights the importance of knowledge about the effects of alcohol and tobacco in internal training and meetings for coaches and leaders.
* ÄSS leaders and coaches should be made aware that children and young people may have parents with substance abuse problems and that these children and young people may require special support.
* ÄSS should work to make its leaders and participants aware of the negative effects of tobacco on individuals and the environment and also work towards reduced consumption.
* We also aim to create a tobacco-free environment to the fullest extent beyond what tobacco laws stipulate.
* ÄSS refrains from sponsorship or commitments that may encourage or otherwise lead to increased alcohol or tobacco consumption.

**Anti-Doping Policy**

**Background**

Anti-doping work aims to preserve the inherent values of sports. These core values are often described as "the spirit of sport." It is the core of the Olympic spirit: the pursuit of human excellence through dedicated improvement of an athlete's natural talent. It is about fair competition. "The spirit of sport" is a tribute to the human spirit, body, and mind, reflected in the fundamental values found within and through sports, including ethics, fair play, and integrity, health, outstanding performance, character and learning, fun and play, teamwork, dedication and commitment, respect for rules, self-respect and respect for other participants, courage, community, and solidarity. Doping contradicts "the spirit of sport." All athletes who are members of a sports club affiliated with RF can be subject to doping tests. RF conducts nearly 4,000 doping tests per year. Eighty percent of Swedish doping controls are carried out at the elite level, but even athletes at lower levels and sometimes recreational athletes can be selected for doping control. There should be no "doping-free zone" at lower levels, and it has been found that the social problem of the misuse of anabolic androgenic steroids primarily occurs among recreational strength trainers.

**ÄSS Anti-Doping Policy and Action Plan**

Älmhult Sim, like the rest of the Swedish sports community, condemns doping. Under no circumstances is it allowed to use doping agents, whether the purpose is to improve one's performance in swimming or any other sport. ÄSS follows the Swedish Swimming Federation's anti-doping program, and ÄSS members are subject to the Swedish Sports Confederation's (RF) statutes and anti-doping regulations, as well as the World Anti-Doping Agency's (WADA) international standards. These are based on WADA's World Anti-Doping Code, which is the global framework for sports. You are ultimately responsible for knowing and following the doping rules posted on RF's website. Deviations from the Anti-Doping Policy will result in an immediate investigation with the risk of exclusion from the club. A police report will be filed if necessary. You can learn more about doping on the Swedish Swimming Federation's website [www.simforbundet.nu](http://www.simforbundet.nu) or the Swedish Sports Confederation's website [www.rf.se](http://www.rf.se). Navigate to "anti-doping" for more information.

**Gambling Policy**

Our leaders and other adults should make it clear that gambling for money is not allowed in our association. Our leaders and other adults should primarily talk to the person involved if they discover problem gambling. We should offer help and support to those who need it. Contact should be made with the responsible leader and board member.

**Energy Drinks**

We discourage the use of energy drinks.

**Traffic Policy**

**Background**

Sports activities often involve travel to and from practices, competitions, and camps. ÄSS wants to ensure the safety of its members and has, therefore, developed a traffic policy for our leaders and participants. With this document, we aim to regulate our travel and increase awareness among our members about the dangers and risks associated with traveling. As a member and participant in our association, one should be able to travel to and from training sessions in a "risk-aware" manner. Traffic accidents are the leading cause of fatalities in Sweden. In October 1997, the Swedish Parliament decided that the Vision Zero (Nollvisionen) should be the basis for traffic safety work in Sweden. The Swedish Sports Confederation supports this decision.

**ÄSS Traffic Policy**

* ÄSS only uses authorized bus or car rental companies.
* When private cars or rental vehicles, including buses, are used for travel, all occupants in the vehicle must wear seatbelts. The number of passengers must not exceed the number specified in the vehicle's registration.
* In case of damage to a private vehicle, the family responsible for the damage should cover the resulting costs.
* The driver must have held a driver's license for a minimum of 24 months (no learner's permit).
* Our goal is that everyone driving a minibus should have completed minibus training.
* The vehicle must be approved by the Swedish Vehicle Inspection and have approved winter or summer tires.
* The driver must be sober, drug-free, and adhere to current traffic and speed regulations.
* For trips exceeding two hours, a leader who has been involved in ÄSS activities for a full day should not be the sole driver.
* For trips exceeding three hours, hired buses or regular public transportation should be used.
* Where it is possible to take the train to camps and competitions, this mode of transportation will be used.
* During the winter, hired buses or regular public transportation should be used.
* ÄSS encourages all members who bike to and from sports activities to wear a helmet.
* ÄSS promotes sustainable and environmentally friendly travel. This includes promoting carpooling, walking, or biking to and from training.
* A participant list is always available at competitions, camps, or other events held in different locations.