



- ÖSA HANDBOK -

Grundläggande värderingar inom ÖSA

Simidrotten i Örebro har en stark tradition sedan år 1864 då Örebro Simsällskap bildades och år 1923 då Karlslunds IF/Simning bildades och det är viktigt att vi förstår vår historia för att kunna förstå vår samtid och framtid.

Örebro Simallians bildades den 3 december 1980 av Karlslunds IF/Simning och Örebro Simsällskap för att sammanföra elitsimningen i de båda klubbarna. År 1994 överfördes all verksamhet till ÖSA från moderföreningarna och 2004 tog ÖSA steget att bli en självständig förening gentemot sina moderföreningar. Samma år ansökte ÖSA medlemskap inom Karlslunds IF och är sedan dess en av medlemmarna i Karlslunds IF.

Detta dokument tillkom i en tid av förändring i föreningen och meningen är att det ska vara ett levande dokument och en vägledning för styrelsen, aktiva, kommittéer och andra grupper inom föreningen.

Styrelsens främsta uppgift är att ha ett framtidsytande arbete ständigt pågående. Det är av vikt att styrelsen söker nya vägar och metoder för att utveckla klubben. I ett led i denna utveckling har klubben ett starkt samarbete med RF-SISU i Örebro.

Det åligger klubbens medlemmar att ha tagit del av detta dokument. Det åligger även styrelsen och kommittéer att sprida information om dokumentet.

Örebro Simallians verksamhetsidé

ÖSA attraherar barn, unga och vuxna genom att erbjuda simidrottsutbildning och simidrottsträning i världsklass.

Vår verksamhet ska förknippas med hälsa och glädje, men också vara utmanande och stimulera viljan att träna och tävla.

I syfte att attrahera många medlemmar bedriver ÖSA simidrott och antalet verksamhetsgrenar kan variera beroende på efterfrågan.

ÖSA ska vara ett attraktivt varumärke för partners i näringslivet och inom den offentliga sektorn. Våra partners ska ekonomiskt kunna värdera ett samarbete med ÖSA.

Örebro Simallians värdegrund

Vår värdegrund kallas UGG och är ett förhållningssätt som varje medlem i ÖSA ska känna till. De tre orden samspelar, genom Glädje och Gemenskap når vi Utveckling inom ÖSA.

Värdegrunden är ett verktyg för att veta vad föreningen står för, vilka förväntningar som finns på den enskilde individen oavsett roll i föreningen.

Förhållningssätt

Samtliga verksamma inom ÖSA ska ha öppenhet, ärlighet och respekt för andra människor som ledstjärnor. Detta innebär

- **för styrelsen** att verka för att alla nivåer av simidrott, från nybörjare till elit, ges möjlighet till utveckling. Synpunkter från ledare, aktiva, passiva medlemmar och föräldrar välkomnas. Styrelsen ska verka för att fusk och bruk av droger inom simidrotten undviks och i eventuellt förekommande fall beivras. Styrelsens arbete ska syfta till att utveckla verksamheten så att ÖSA når en framskjuten placering inom simidrotten. Grunden i ÖSA:s verksamhet är en bred basnivå som välkomnar aktiva i alla åldrar.

- **för ledare** att alltid visa engagemang vid kontakt med aktiva, vårdnadshavare samt kollegor i ÖSA och andra klubbar. Varje ledare ska vara ett föredöme för sina aktiva och föregå med gott exempel. Vid träning ska ledare sträva efter att komma i god tid, vara omklädda i ÖSA-kläder och ge klara instruktioner till de aktiva. Vid tävling ska ledare uppmuntra de aktiva att heja på sina kamrater och applådera motståndare. Ledare ska verka så att de aktiva uppfattar träning och andra sammankomster som roliga och stimulerande utan att ge avkall på kvalitén. Ledare ska verka för att den utarbetade verksamhetsplanen genomförs.

- **för aktiva** att uppträda på sådant sätt att klubben på ett ödmjukt sätt väcker respekt. Fusk och andra vägar till tillfällig framgång kommer aldrig att accepteras. All framgång ska nås genom ärlig kamp. Den aktive har alltid en skyldighet att mot andra inom träningsgruppen och klubben visa gott kamratskap, vara ett stöd vid motgång samt delta i glädjen vid framgång. Den aktive erinras om att ÖSA:s rykte på lokal, regional och nationell nivå till stor del grundläggs av vårt uppträdande då vi träffar andra klubbar.

Vår vision

ÖSA är en av Sveriges ledande tävlingsklubbar inom simidrotten och en ambassadör för simkunnighet och simidrott

Våra prioriterade mål

- Arbeta med att få en ekonomi i långsiktig balans
- Arbeta för att höja kvalitén i det vi erbjuder våra medlemmar
- Arbeta för en stark och effektiv organisation med hög kvalité
- Fortsätta arbetet med att vidareutveckla vår strategiska plan 2025
- Fortsätta arbetet med att marknadsföra ÖSA och sätta simidrotten på "Örebro-kartan"

Policys

Föreningen har framarbetade policys för integritet, mot sexuella trakasserier och en handlingsplan mot dopning. Dessa uppdateras vid behov och finns på vår hemsida.

I denna handlingsplan har vi sammanställt policys för, eller egentligen vilka förväntningar vi har på, föräldrar/vårdnadshavare, ledare och aktiva. Vi har också en trafikpolicy som är viktig då vi ofta är beroende av bil och buss för att transportera oss till tävlingar och läger. Dessa policies är vägledande för dig som är medlem och verksam i Örebro Simallians.

Policy för våra aktiva

ÖSA förväntar sig att du som simidrottare i ÖSA:

- har hög närvaro på träning och andra aktiviteter
- följer de regler som gäller på Gustavsvik och andra badhus där du representerar ÖSA
- kommer väl förberedd beträffande mat och vila vid såväl träning som tävling
- meddelar frånvaro i god tid till ledaren (omgående om du vet att du inte kan delta)
- kommer i tid och är ombytt och klar när träning börjar
- gör ditt bästa under träning och tävling
- visar entusiasm och sprider träningsglädje
- följer ledarens instruktioner och råd
- stöttar dina kamrater och är en god kamrat
- tar ditt ansvar i att representera ÖSA på ett positivt sätt
- är klädd enligt instruktioner från klubb och ledare vid träning och tävling.
- tar upp frågeställningar direkt med den det berör, eller ber om hjälp från ledare att lösa en eventuell konflikt, för att främja gott kamratskap.

Föräldrapolicy

ÖSA förväntar sig att du som förälder/vårdnadshavare:

- ser till att ditt barn kommer säkert till och från sin träning/aktivitet
- ser till att ditt barn har utrustning för sin simidrott. Våra ledare hjälper till med vad som behöver köpas in och var ni kan handla utrustningen
- en till två gånger per termin bidra med fikabröd som du bakar eller inhandlar och som sedan säljs i samband med tävlingar.
- till ett barn som börjar tävla i simning går en funktionärskurs som klubben erbjuder.
- hjälper till vid de tävlingar som klubben arrangerar i ditt barns disciplin.
- anmäler och vid behov avanmäler ditt barn till tävlingar i god tid till ansvarig ledare.

Du som förälder kan förvänta dig av ÖSA att:

- ditt barn bemöts på ett värdigt sätt av utbildade ledare
- du erbjuds en funktionärsutbildning vilket är ett bra sätt att lära sig mer om ditt barns Simidrott och en förutsättning för att kunna vara funktionär på tävlingar.
- ditt barn får chansen att utvecklas i sin takt

Ledarpolicy

ÖSA:s verksamhet är precis så bra som vi lyckas med vårt ledarskap genom våra tränare/ledare. Det handlar om kvalitet i träningen, bemötande och förmåga att skapa trivsel.

ÖSA förväntar sig att du som ledare ska:

- visa engagemang, vara rättvis och behandla alla aktiva med respekt
- ha en hög närvaro.
- anordna föräldramöten vid varje terminsstart tillsammans med representant från din disciplins kommitté. Där ska information om träning, målsättningar och tävlingar ges. Där ska du också tydliggöra föreningens målsättning till aktiva och föräldrar.
- planera och utforma träningen och tävlingar i enlighet med föreningens policy.
- utveckla träningen på land och i vatten genom att kontinuerligt fortbilda dig som tränare.
- för äldre aktiva genomföra målsättningsamtal, upprätta individuella mål och följa upp dessa
- stötta och motivera den aktive i sin idrottskarriär.
- vid behov lyssna, trösta och stötta när någon har problem.
- hålla dig uppdaterad och informera om de beslut som fattas av styrelse och kommitté som berör den aktive.
- noga följa den upprättade verksamhetsplanen.
- följa ditt tränaravtal.
- delta och aktivt bidra i de möten du kallas till
- noga registrera de aktivas närvaro och meddela klubben om förändringar i din grupps sammansättning
- följa badanläggningens regler och föreskrifter.
- anmäla och avanmäla dina simidrottare till tävlingar i god tid till ansvarig för anmälan.
- inte vara tränare och simidrottare på samma tävling. Du kan ställa upp och tävla för ÖSA men då på andra tävlingar och betalar då din licensavgift och avgifter som en simidrottare gör.

Trafikpolicy

Trafikpolicyn har tillkommit i ett led att kvalitetssäkra föreningens transporter till och från tävlingar och även till och från träning.

Vid tävlingar utanför Örebro är det främst du som vårdnadshavare som skjutsar. Föräldrar till de barn som ska tävla kommer överens om vem som kör och vi ser gärna att man samåker. De som åker med betalar 7 kr/mil till chauffören oavsett om man åker i bil eller med klubbens minibuss.

Samling inför tävlingar sker på Gustavsvik den tid som anges i den information som skickas ut i god tid inför varje tävling.

Örebro Simallians är med och arbetar för ett förverkligande av 0-visionen för trafiksäkerhet och att ingen ska dö eller skadas i trafiken i samband med ÖSA:s verksamhet. Detta innebär ett åtagande från klubben att verka för att aktiva, föräldrar och anställda i ÖSA följer policyn.

Vid transporter som sker i föreningens regi ska:

- föraren följa gällande trafikregler och anpassa hastigheten efter väglaget.
- föraren använda bilbälte och se till att även samtliga passagerare gör så.
- föraren ha haft körkort i minst 24 månader
- fordonet vara godkänd i bilbesiktningen, ha godkända däck och vintertid ha vinterdäck

Dessutom:

- ska passagerare underlätta för föraren så långt som möjligt och bidra till en lugn miljö.
- alla som cyklar till och från ÖSA:s aktiviteter bör ha cykelhjälm, alla under 15 år ska ha cykelhjälm.
- vid mörkercykling/åkning bör alla ha godkänd belysning och reflex.

Tänk på att:

- ha reflexer på barn som går till och från träningarna.
- vid tveksamt väglag, eller andra svårigheter, inte starta utan överväga andra alternativa lösningar.
- extra kostnader kan vara små jämfört med om en olycka skulle inträffa.
- åka i god tid för att undvika stress.
- vid längre resor ta raster och eventuellt byta chaufför.
- inte stressa föraren.
- våga vägra åka med någon som kör för fort.

