

Föreningsutbildning BAS

Välkommen till Svensk Simidrotts Föreningsutbildning BAS. Utbildningen är i första hand en internutbildning där deltagarna ska få en inblick i den egna föreningens verksamhet, Svensk Simidrott samt få grundläggande kunskaper för att kunna assistera som simidrottsledare. Deltagarna ska också få ett vidare intresse till att fortsätta utbilda sig inom Svensk Simidrotts utbildningsstruktur.

Samarbete mellan flera olika föreningar är självklart möjligt, men då är det viktigt att det finns en bra dialog mellan de olika föreningarna kring utbildningens upplägg.

Ett annat viktigt syfte med utbildningen är att skapa delaktighet och möjlighet till medbestämmande genom att ledarna får en större insikt i föreningens gemensamma arbete.

Till denna handledning har det tagits fram en PowerPoint presentation, vilken är ett stöd för kursledaren i arbetet med att lägga upp utbildningen. I denna presentation finns information "till kursledaren" på flera sidor. Dessa syns inte i presentationsläge. Kursledaren kan anpassa presentationen efter sina önskemål. Flera kursledare kan självklart hålla utbildningen tillsammans.

Föreningsutbildning BAS	
Omfattning	Ca 180min teori + ca 120-180min praktik (ex. två kvällar eller en heldag).
Mål med utbildningen	Att deltagaren får grundläggande kunskaper i den egna föreningens verksamhet. Att deltagaren får grundläggande kunskaper och verktyg för att kunna assistera som simidrottsledare.
Delmål	Deltagarna ska inspireras till att få ett vidare intresse för att vara simidrottsledare och vilja utbilda sig i Svensk Simidrotts utbildningsstruktur.
Målgrupp	Nya ledare som vill assistera som simidrottsledare och som inte har gått någon av Svensk Simidrotts utbildningar.
Kursledare	Avsikten är att en eller flera erfarna ledare i föreningen ska kunna leda utbildningen. Kan även vara en utvecklingskonsulent eller annan person utanför den egna föreningen.
Kursledaren bör ha	Minst 5 års erfarenhet som simidrottsledare. Svensk Simidrotts utbildning Simlinjeinstruktör eller motsvarande kunskaper.
Referenslitteratur	Simläroboken , Simlinjeboken , Simlinjen - riktlinjer och kvalitetskrav
Fördjupningslitteratur	Minisimsboken , Barnens spelregler , Simmärkesbestämmelserna , Maxa din simträning , Träna konstsim , Teknik för unga vattenpolospelare , Plumsaren instruktionspärm , Svensk Simhoppsslinje , Idrottens träning , Idrottens ledarskap
Deltagardokumentation	Åhörarkopior av presentationer och eventuell föreningsspecifik information.
Registrering, Idrottonline	Glöm inte registrera att ni kört utbildningen i Idrottonline i samband med eller efter genomförandet. Hör av er om hjälp eller problem till – utbildning@svensksimidrott.se

Förslag på tidsplan

Tiderna anpassas utefter behov, föreningens och kursledarens önskemål.

Del 1 (Teori, ca 180 min)	
Föreningsutbildning, välkommen	10 min
Presentation	5 min
Svensk Simidrotts Strategi 2025	15 min
Om vår förening	30 min
Simningens ABC	25 min
PAUS	15 min
Att vara ledare	30 min
Säkerhet	10 min
Målsättningar	30 min
Avslutning	10 min
SUMMA	180 min

Del 2 (Praktik, ca 180 min)	
Introduktion	15 min
Säkerhet	15 min
Simningens ABC	30 min
PAUS	15 min
Simidrottsspecifika övningar	90 min
Avslutning	15 min
SUMMA	180 min

Förslag på program och upplägg av utbildningen

PowerPoint presentationen ger förslag på hur du som kursledare kan lägga upp utbildningen. Du kan läsa mer om samtliga moment och dess innehåll i nedanstående beskrivning:

Del 1	Teori (ca 180 min)
Föreningsutbildning, välkommen	Presentation av kursledare. Kort genomgång av upplägg och mål med utbildningen. Eventuell presentation av för er aktuella utbildningsstrukturer.
Presentation	Presentation av deltagare.
Svensk Simidrotts Strategi 2025	Övergripande kring Svensk Simidrott Strategi 2025 (<i>Vision, Mission, Kärnvärden, Utvecklingsmodellen</i>).
Om vår förening	Kort information kring föreningens vision, verksamhetsområden och målsättningar. Om det finns någon eller några policys som berör ledarna. Informationskanaler.
Simningens ABC	Övergripande presentation av de olika momenten i Simningens ABC – våra grundstenar inom simidrottsinläring.
PAUS	Beroende på tidsåtgång. Eventuellt fika.
Att vara ledare	Hur är vi som simidrottsledare i vår förening? Anpassa efter grupp, mål och situation. Ta upp grundstenar för bra ledarskap. Att agera som förebild och stödja föreningens utveckling. Vilken pedagogik jobbar vi efter i vår förening?
Säkerhet	Hur en säker miljö och verksamhet byggs upp i vår förening. Rutiner i simhallen och för grupperna. Var finns säkerhetsutrustningen i er simhall?
Målsättningar	Övergripande om föreningens och Svensk Simidrotts Simlinje/Utvecklingstrappor. Om föreningens målsättningar och hur vi som simidrottsledare arbetar mot dessa.
Avslutning	Sammanfatta del 1. Gå kortfattat igenom vad som ska göras under praktikpasset. Kolla om deltagarna har några frågor.

Del 2	Praktik (ca 120-180 min)
Introduktion	Samling och genomgång av praktikpassets upplägg.
Säkerhet i simhallen	Kort genomgång av säkerheten i och kring anläggningen med koppling till teoripasset. Var finns säkerhetsutrustning? Hur fungerar utrymning och uppsamlingsplatser? Vilka rutiner ska följas?
Simningens ABC	Deltagarna får testa några olika övningar kopplade till de olika momenten i Simningens ABC. Koppla gärna övningarna till föreningens egen övningsbank/föreningens röda tråd (om det finns någon sådan).
PAUS	Pratstund, värme och eventuellt fika.
Simidrottsspecifika övningar	Praktik inom ett enskilt verksamhetsområde, anpassat för den nivå på grupp som deltagaren kommer assistera i. Metodik för inläring. Bra rutiner för inläring. Övningar i olika svårighetsgrad – vad som är viktigt att tänka på. Upplägg för passen. Koppla gärna övningarna till föreningens egen övningsbank/föreningens röda tråd (om det finns någon sådan).
Avslutning	Avsluta praktikpasset med en gemensam samling och utvärdering.

Utvärdering

I slutet av PowerPoint presentationen finns en utvärderingslänk som ni kan använda om ni vill (skriv gärna ut och ta med er länken med QR-kod till simhallen). Vill föreningen och/eller kursledaren ta del av svaren, hör ni av er till info@svensksimidrott.se.