



Handbok för föräldrar i Landskrona Simsällskap (LS)

Varmt välkommen som förälder till en simmare i Landskrona Simsällskap (LS). Ert barn har valt att fortsätta sin simning i våra tävlingsgrupper, denna handbok syftar till att ge dig en bättre förståelse för vår verksamhet och din roll som förälder i LS. Handboken kommer kontinuerligt att revideras och uppdateras med aktuell information.

1. LS Värdegrund

2. Praktiskt

- 2.1 Tagg till entrén
- 2.2 Medlems-/träningsavgifter
- 2.3 Klubbkläder
- 2.4 Träningsutrustning

3. Att vara simmare i LS

3.1 Tävlingsgrupper

- T3/T4
- T2
- T1
- Ungdomsgruppen
- Juniorgruppen
- Mästerskapsgruppen
- B-gruppen
- A-gruppen

4. Långsiktig träning och progression

5. Varför och hur görs gruppändringar

6. Gym

7. Återhämtning

- 7.1 Kost
- 7.2 Sömn

8. Att vara simmarförälder i LS

- 8.1 Varför krav på föräldrar?
- 8.2 Vilka krav finns för föräldrar i LS?
- 8.3 Funktionärsutbildning

9. Sponsorsim

10. Tävlingar

- 10.1 Tävlingsanmälan
- 10.2 Tävlingsformer

11. Kontaktuppgifter



1. LS Värdegrund är

Gemenskap - Trygghet - Ansvar - Utveckling = **Livslång Simglädje**

2. Praktiskt

2.1 Tagg till entrén

Entrétagg hämtas i kiosken på Läktarbadet mot en deposition på 50 kr. Taggen fungerar till ytterdörren på Läktarbadet samt till grunden på Citadellbadet. Kioskens öppettider är måndag till fredag ca kl. 15:00 – 19:00 samt dagtid på söndagar.

2.2 Medlems-/träningsavgifter

Fakturerings av medlems-/träningsavgifter sker vid starten av varje termin. Aktuella avgifter hittar ni i bilaga 2 i slutet av handboken.

2.3 Klubbkläder

Vi har klubbkläder, klubbväska till försäljning, mer info samt kontaktuppgifter hittar ni på vår [här](#). Det finns även möjlighet att köpa utrustning i andra-hand via Facebookgruppen [köp och sälj simutrustning i Landskrona](#).

2.4 Träningsutrustning

Fenor: Vi rekommenderar inköp av korta fenor (Zoomers) redan från start i tävlingsverksamheten. LS har några få fenor till låns men dessa räcker dessvärre inte till alla. Köp en enklare modell likt [denna](#).

Övrig utrustning i form av paddlar, snorkel och dolme behöver införskaffas först när simmaren når gruppen T1.

Paddlar: Vi rekommenderar [Strokemakers paddlar](#). Gällande storlek rekommenderar vi generellt storlek 0,5 eller 1 initialt. Fråga er tränare om ni är osäkra gällande storleksvalet.

Framåtvänd snorkel: Här finns det flera olika modeller att välja mellan. Välj hellre en kortare modell framför en längre. Prata med din tränare om du är osäker på vad du ska välja.

Dolme: En mindre variant är att rekommendera framför en större. Prata med din tränare om du är osäker på modell.



3. Att vara simmare i LS

3.1 Landskrona Simsällskaps tävlingsgrupper

T3/T4 – *Första steget i tävlingsverksamheten.*

Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.

Ålder (~): 11 år och yngre.

Tävlingsmål: Minimum en intern samt en regional tävling per termin enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk.

Simträning: 3 pass/vecka á 40 - 45 min.

Landträning: En dag per vecka.

Tränings-/tävlingskriterier: Klarat målen för Medleyhagen.

Närvaromål: Riktlinje 75%.

Läger: 1 ggr/år, Landskrona 2 dagar (1 natt).

T2 – *Andra steget i tävlingsverksamheten.*

Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.

Ålder (~): 11 - 12 år.

Tävlingsmål: Minimum en intern samt två regionala tävlingar per termin enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk.

Simträning: 4 pass/vecka á 45 - 75 min.

Landträning: Uppvärmning inför flertalet pass.

Närvaromål: Riktlinje 75%.

Läger: 1 ggr/år, Sverige 3 - 4 dagar (2 - 3 nätter).

T1 – *Simmare i tidiga ungdomsåren med individuellt uppsatta mål.*

Utvecklingsstadium: Träna och tävla.

Ålder (~): 13 - 14 år.

Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.

Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.

Simträning: 4 - 5 pass/vecka á 60 - 90 min.

Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass.

Närvaromål: Riktlinje 75%

Läger: 1 ggr/år, Sverige 3 - 4 dagar (2 - 3 nätter).

Ungdomsgruppen – *Simmare i ungdomsåren med individuellt uppsatta mål.*

Utvecklingsstadium: Träna och tävla.

Ålder: 15 - 17 år.

Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.

Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.

Simträning: 5 pass/vecka á 75 - 120 min.

Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass.

Närvaromål: Riktlinje 80%.

Läger: 1 ggr/år, 6 - 7 dagar (5 - 6 nätter).



Juniorgruppen – *Simmare i ungdomsåren med individuellt uppsatta mål.*

Utvecklingsstadium: Träna och tävla.

Ålder: 16 - 18 år.

Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.

Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.

Simträning: 5 - 7 pass/vecka á 90 - 120min.

Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass.

Närvaromål: Riktlinje 80%.

Läger: 1 ggr/år, internationellt 7 - 9 dagar (6 - 8 nätter). OBS 2025 åker gruppen med på U-gruppens läger.

Mästerskapsgruppen – *Simmare som tävlar eller har tävlat vid SM/JSM.*

Utvecklingsstadium: Träna för att nå full potential.

Ålder (~): 19 år och äldre. Undantag kan förekomma vid behov av "fast-track".

Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.

Tävlingsmål: Tävla och prestera vid SM/U21-SM eller motsvarande

Simträning: 5 - 9 simpass/vecka enligt individuell plan.

Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass.

Tränings-/tävlingskriterier: Simmare som simmat ett svenskt mästerskap, U21-SM eller motsvarande de senaste två åren.

Närvaromål: Enligt individuell plan.

Läger: 1 ggr/år, internationellt 7 - 9 dagar (6 - 8 nätter).

B-gruppen – *Träningsgrupp med 2 simpass/vecka.*

Utvecklingsstadium: Simma hela livet.

Ålder (~): 13 - 20 år.

Tävling: Ej tävlingskrav. Evt tävlingar sker i samråd med ansvarig tränare.

Simträning: 2 ggr/vecka.

Landträning: Landträning 1 ggr/vecka.

Närvaromål: 100%

Läger: -

A-gruppen – *Grupp med simmare som kompletterar och har kapacitet att träna Mästerskapsgruppen.*

Utvecklingsstadium: Träna och prestera.

Ålder (~): 19 år och äldre.

Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.

Tävling: Individuell plan.

Simträning: Individuellt upplägg.

Landträning: Individuellt upplägg.

Tränings-/tävlingskriterier: Simmare som kompletterar och har kapacitet att träna med Mästerskapsgruppen.

Närvaromål: Enligt individuell plan.

Läger: -



4. Långsiktig Träning och Progression

LS har utarbetat ett dokument som vi benämner "*LS gröna träd*" innehållande en genomtänkt träningsprogression och beskrivning för våra tävlingsgrupper, detta för att säkerställa att våra simmare har en långsiktig utveckling upp i vuxen ålder. Här ingår bland annat träning, uppvärmning, tester, tävlingar, styrketräning och landträning. Ovan nämnda dokument är ett internt arbetsmaterial som uppdateras fortlöpande i arbetsgruppen. I arbetsgruppen ingår samtliga anställda tränare och sportchef. Gruppen besitter en lång erfarenhet och bred kompetens inom samtliga aspekter inom området simning.

I de yngre grupperna är simtekniken huvudfokus, vi är noggranna med att det ska bli rätt från början. Andra viktiga moment för de yngre simmarna är att lära sig sim-terminologin samt att klara av delar av den uthållighetsinriktade simträningen. Vi förespråkar och arbetar för en bred grund i samtliga simsätt, de får med andra ord inte lov att välja bort något/några simsätt för att de ogillar dem. Specialisering kommer inte att ske förrän simmaren kommer in i puberteten. Vi förespråkar dessutom att simmaren skaffar sig en bred motorisk bas, gärna med flera idrotter parallellt så länge det som möjligt. En viktig del i de yngre grupperna är att lära sig tävla. Vi ställer inte krav på tävling förrän simmaren når gruppen T1.

Ju äldre simmarna blir desto mer kommer träningsvolymen att ha större vikt. Simning kräver mycket träningstid då simmarna behöver mycket tid i vattnet. Detta beror bland annat på att det vatten är ett element som vi inte befinner oss i dagligen, ett element som vi inte lever, jobbar och andas i under normala omständigheter. Simmaren och tränaren jobbar tillsammans för att utveckla förståelsen för hur de ska förflytta sig i och greppa tag i vattnet på ett effektivt sätt, detta kräver tid.

5. Varför och hur görs gruppändringar

Vår målsättning är att ge varje simmare de bästa möjliga förutsättningarna för långsiktig utveckling. Eftersom simning är en sport som kräver både teknisk och fysisk progression över tid, anpassar vi grupperna efter simmarens ålder och utvecklingspotential. Genom att hålla grupperna åldersanpassade säkerställer vi inte bara en bra träningsmiljö utan också att simmarna får möjlighet att utvecklas tillsammans, både i tränings sammanhang och tävlingssituationer. Vi ser på simning som en långsiktig process där framsteg sker i små steg. Det är viktigt att varje individ får stöd i att bygga upp sina färdigheter över tid, utan att känna press att nå resultat tidigt. Genom att planera för progression och långsiktighet vill vi säkerställa att varje simmare kan fortsätta utvecklas inom idrotten, förhoppningsvis under många år framöver.



6. Gym

Vi har ett avtal som ger rabatterade priser på Nordic Wellness för våra äldre simmare.

Erbjudanden 2025:

- Ungdomar (15-18 år): Föreningskort 2 595 kr
- Vuxna (19+ år): Föreningskort 3 700 kr

För mer info kontakta david@landskronasimsallskap.nu.

7. Återhämtning

7.1 Kost

För att kunna tillgodogöra sig träningen behöver simmaren fylla på med energi och byggstenar i form av mat och dryck. Här hittar ni en länk med enkla tips och råd kring hur ni gör detta på bästa sätt:

<https://utbildning.sisuforlag.se/moduler/portal-for-moduler/pw/kost-for-idrottande-barn-och-unga/maltider/ata-vid-traning-och-tavling/>

7.2 Sömn

Minst lika viktigt som en bra kost och tillräcklig träning är sömnen. Barn och ungdomar behöver mer sömn än vuxna och behovet ökar ytterligare vid hård träning. För mer info och tips kring hur ni ger ert barn goda förutsättningar för god sömn och återhämtning hittar ni här:

<https://www.idrottsforskning.se/sa-tar-du-sangvagen-till-framgang/>



8. Att vara simmarförälder i LS

8.1 Varför Krav på Föräldrar?

LS arrangerar egna tävlingar (Citadellsim, LH-games, Swim for Life), som bidrar till både föreningens ekonomi och ger simmarna möjlighet att delta utan kostnad för LS. Arrangemangen lockar många tävlande från hela Sverige och Norden, för att kunna arrangera dessa tävlingar behöver vi hjälp på kanten med funktionärer, tävlingsvärdar och dylikt. Intäkterna för 2023-års sommartävlingar uppgick till närmare 400 000 kr. Utöver intäkterna tävlar våra simmare utan kostnad vid dessa tävlingar. Om vi inte skulle arrangera dessa tävlingar och istället hitta tre motsvarande tävlingar på annan ort så skulle kostnaden för detta uppgå till uppskattningsvis 80 000 kr. Om vi helt och hållet skulle täcka dessa 480 000 kr via ökade träningsavgifter och då fördelat jämt på varje träningsgrupp så skulle avgifterna öka med ca. 4 800 kr per simmare och år. Som förälder har du en viktig roll i ditt barns liv och deras intressen, ett engagemang behöver ej upplevas betungande utan snarare glädjefyllt.

8.2 Vilka krav finns för föräldrar i LS?

LS har därför en stark önskan om att minst en målsman i varje familj ska vara utbildad funktionär för att kunna säkerställa att vi har tillräckligt med funktionärer under tävlingarna. Som funktionär får du en utbildning inom simningens regelverk och kan på så sätt även hemifrån hjälpa ditt barn att förstå vissa delar av regelverket. Utöver utbildade funktionärer behöver vi även hjälp med försäljning i kiosken, förberedelse (bygga/riva), nattvakt, callroom och städning av tävlingsområdet. Utöver detta kan ni som ej är utbildade funktionärer ställa upp funktionär på LS-racet.

Ni behöver hjälpa till vid **sex arbetspass per år** samt sälja för minst **750 kr per år** vid våra försäljningstillfällen. Om detta inte uppnås tas en extra avgift på **1500 kr** ut efter avslutat kalenderår. För mer info kring vad som berättigar ett arbetspass samt vilka försäljningstillfällen vi erbjuder, se bilagorna 3 och 4 i slutet av handboken.

8.3 Funktionärsutbildning

LS har ambitionen att ge möjlighet till att utbilda sig till funktionär vid ca två tillfällen per år. Information kring tid, plats och anmälningsförfarande skickas ut i god tid innan utbildningstillfället. Ni hittar även info [här](#). Även [Skånesim](#) har utbildning att erbjuda.

9. Sponsorsim

En gång om året, oftast i början av sommaren, anordnar vi Sponsorsim. Detta gör vi för att möjliggöra för simmarna att tjäna in pengar för att hålla nere kostnaden för de aktiviteter de deltar i via LS. Simmarna skaffar sponsorer på egen hand som sponsrar med ett belopp per simmat meter eller ett fast belopp. Simmaren simmar så långt de kan under en timme och efteråt räknar vi samman hur många meter simmaren har simmat. Kansliet fakturerar sedan alla sponsorer. För att få ta del av subventioner i form av halva priset på läger och övernattningsstävlingar behöver simmaren uppnå en viss summa. Om simmaren uppnår en summa som är högre än den som är kravet för gruppen betalas 50% av överskridande belopp in på simmarens LS-konto. Aktuell summa som simmaren ska uppnå för respektive grupp hittar ni i bilaga 1 i slutet av handboken.



10. Tävlingar

10.1 Tävlingsanmälan

Nedan följer en beskrivning hur det går till att **anmäla ditt barn till tävling**.

I slutet av varje år publicerar vi och skickar ut en tävlingskalender där nästkommande årets tävlingar för respektive grupp står angivna. Vårt gemensamma mål är att samtliga simmare i tävlingsgrupperna är med och tävlar vid de tävlingarna som finns med i tävlingskalendern. Dock ställs inga krav innan simmarna når gruppen T1. Tävlingarna väljs ut av respektive tränare tillsammans med Sportchef. Tävlingskalendern revideras normalt sett några gånger per år då tävlingar, av olika anledningar, ställs in eller flyttas.

Ca en månad innan en tävling skickas en kallelse ut via Sportadmin, denna svarar ni på innan angivet svarsdatum. I kallelsen anger ni även om ni, av någon anledning, inte har möjlighet att delta vid samtliga pass på tävlingen. Om ni inte anmäler er via kallelsen kommer ert barn **inte** att anmälas. Ansvarig tränare väljer vilka sträckor ert barn simmar på tävlingen.

Ca en vecka innan aktuell tävlingen skickas ett tävlings-PM ut. Där återfinns samlings-, insimnings- och tävlingstider, info kring vad ert barn ska simma, vem som är tränare på tävlingen samt om det bjuds på lunch.

Om ert barn blir sjuk eller av annan anledning fått förhinder och inte kan delta vid tävlingen ber vi er kontakta gruppens tränare så snart som möjligt, ju förr desto bättre. Varje tävlingslopp kostar LS ca 80-150kr och vi vill därför kunna stryka dessa lopp så tidigt som möjligt. En missad start kan dessutom kosta LS ytterligare då det ibland tas ut en så kallad DNS (Did Not Start) avgift på ca 300 kr.

Vårt mål är att samtliga tävlingssimmare i LS ska vilja och tycka att det är roligt att tävla både vid våra egna tävlingar och vid tävlingar på annan ort.

För att hitta start-/heat- och resultatlistor till aktuell tävling går ni in på <https://live.swimify.com> och klickar er vidare till rätt tävling.

10.2 Tävlingsformer

Inom svensk simidrott finns riktlinjer för tävlingar i barnidrott. Nedan följer en förklaring kring de olika tävlingsformerna.

För barn 12 år och yngre ska tävlingsverksamhet utformas så att:

- Individens utveckling är i fokus och inte jämförande resultat
- Alla som vill delta i en tävling ska kunna göra det
- Resande till tävlingar minimeras
- Resultatlistor endast presenteras i bokstavsordning oavsett resultat eller kön
- Tävlingar bör genomföras med mixade klasser, dvs utan könsindelning
- Barnen deltar inte i seriesystem och finns inte med i eventuella tabeller
- Barnen blir inte uttagna till landslagsverksamhet
- Simidrottare 12 år och yngre får inte delta i nationella mästerskap för seniorer och juniorer



Instegstävling

Målgruppen för en instegstävling i simning är barn upp till 12 år och nybörjare oavsett ålder.

- Tävlingen genomförs utan diskningar, fokus är på gott sportsligt uppträdande.
- Simmaren tävlar i aktuell/aktuella distanser efter bästa förmåga.
- Funktionärsbesättningen är sparsam och det behövs bara en starter och tidtagare för tidtagning.
- Inga förkunskaper eller utbildning krävs för funktionärer, utan instruktioner ges på plats av arrangören.

Fortsättningstävling

Målgruppen för en fortsättningstävling är nybörjare samt barn som är 12 år och yngre som är mogna och redo, enligt tränarens bedömning att tävla med del av regelverket.

Diskvalifikation sker endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt.
- Ej vidrört vägg vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

Givetvis är fokus även här på gott sportsligt uppträdande.

11. Kontaktuppgifter

Sportchef

David Söderstjerna david@landskronasimsallskap.nu

Tränarna

Mästerskaps-/Juniorgruppen: Maria Vitazka maria@landskronasimsallskap.nu

Ungdomsgruppen: Peppe Bångdal peppe@landskronasimsallskap.nu

T1 Henrik Anderberg: henrik@landskronasimsallskap.nu

T2/T3/T4: Christoffer Dellhede christoffer@landskronasimsallskap.nu

B-gruppen: Jonatan Wede jonatan@landskronasimsallskap.nu

Kansli

kansliet@landskronasimsallskap.nu

Försäljning och arbetspass/LS-konto

Gerd Bengtsson gerdls@hotmail.com



Reducerad avgift till läger/tävlingar 2025.

Vill du åka på läger/övernattningstävlingar för halva priset kan du delta i sponsorsimmet. Du behöver skaffa egna sponsorer som sponsrar dig med antingen en fast summa eller med X öre per meter som du simmar under sponsorsimmet. Har du inte möjlighet att delta i sponsorsimmet kan du självklart skaffa sponsorer ändå. **Vilken summa just du behöver skaffa sponsorer för ser du i schemat nedan:**

Mästerskapsgruppen & A	3.500:--
J/U	2.800:--
T1/T2	1.000:--
T3/T4 & B	500:--

Av belopp som intjänas utöver ovanstående gräns sätts 50% in på ditt LS-konto.



Regler för Tränings-, tävlings- & lägerkostnader 2025.

Kostnader

Träning

Mästerskapsgruppen/J & A	2.300:--/halvår
U	1.900:--/halvår
T1	1.800:--/halvår
B	1.300:--/halvår
T2, T3, T4	1.600:--/halvår
Masters	1.100:--/halvår

Subventioner

För att få subvention på tävling- & läger-avgifter skall Sponsorsimskraven för året uppfyllas.

Träningsavgift

Enligt försäljning/arbetspass 1/1 - 31/12 2025

Tävling

SM, U21-SM, USM	100% subvention
Övriga övernattningsstävlingar & läger	50 % subvention
SM, U21-SM, USM	LS-T-shirt & LS-badmössa 1 st./simmare & år

Läger (Krav utöver sponsorsimmet för SM/U21-SM/NM/USM
minst 3 pass på LS-arrangörstävlingar.

	Extra subvention enl. nedan
SM/U21-SM/NM guld 2025	50% subvention
SM/U21-SM/NM medalj 2025	40 % subvention
Simmat SM indiv. (A-kval) 2025 el. giltigt förfall	30% subvention



Simmat U21-SM indiv.(A-kval) 2025 el. giltigt förfall
Simmat USM indiv. 2025 el. giltigt förfall

20% subvention
10% subvention

Ex:

Lägerkostnad	10.000:--
50% subv.för sponsorsim	5.000:--
guldmedalj (50% á 5.000:-)	2.500:--
Egen kostnad:	2.500:--



Arbetspass 2025.

LS-Race + Sjärracet	1 pass 4 ggr./år
Citadellsim	5 pass 1 ggr./år
LH-Games	5 pass 1 ggr./år
Swim 4 Life	2 pass 1 ggr./år
Distanscupen	1 pass 4 ggr./år
Styrelsemöten	1 pass/möte
Styrelse/utfört arbete	1 pass/månad
Kommittémöten	1 pass/protokollfört möte
Valberedningen	8 pass/år
Revisorer	4 pass/år
Ledare på läger/tävling	2 pass/dag
Nattbevakning på Citadellbadet på tävling	5 pass/natt
Övriga arb.uppgifter enl. överenskommelse (t.ex. bakning, matlagning)	



Landskrona Simsällskaps Försäljning/Arbetspass 1-31/12 2025.

När ni ställer upp på tävlingar och hjälper LS tjänar alla på detta. Ställer ni även upp och säljer kakor, lotter eller övriga aktiviteter kan ni få tillbaka pengar på den träningsavgift som ni betalat in. För att få tillbaka en del av träningsavgiften behöver ni tjäna in 750:-- enligt förtjänstschema nedan. Har ni mer än en simmare i familjen behöver andra o. tredje barnet bara tjäna in 375:--. Hur mycket ni får tillbaka på träningsavgiften beror även på hur många pass ni hjälper till som funktionär eller står i kiosken. Se arbetspass schema nedan.

Förtjänst till LS; 750:-- för första simmaren, 375:-- för andra o. tredje.

(se nedanstående alternativ)

Alt. Betala 750:--.

Bingo-Lott	14:--/lott pren.Folkspel alt.23:--/lott pren. via LS
Sverigelott	6:--/lott pren.Folkspel alt. 10:--/lott via LS
Julkalender	50:--/såld kalender
Newbody	ca. 25%
Sponsorhuset	provision vid inköp via Sponsorhusets hemsida

5:-- - 9:-- / besvarad Cint undersökning

Övriga aktiviteter (La.Stad) 250:--/arbetspass (max 3 pass)

övriga pass = arbetspass

Av belopp som intjänas **utöver** ovanstående gräns sätts 50% in på ditt LS-konto.

Arbetspass

Färre än 6 pass/fam.2025 Tillägg med 1500:--/år på träningsavgiften
Undantag: ny simmare efter halvårsskiftet.

10 pass/år	25 % reduktion av träningsavgiften
20 pass/år	50 % reduktion av träningsavgiften
30 pass/år	75 % reduktion av träningsavgiften

Om ni är **2 simmare i samma familj**, så är kravet på arbetspass

15 pass/år	25 % reduktion av träningsavgiften
30 pass/år	50 % reduktion av träningsavgiften



45 pass/år

75 % reducereing av träningsavgiften

Om ni är **3 simmare i samma familj**, så är kravet på arbetspass

20 pass/år

25 % reducereing av träningsavgiften

40 pass/år

50 % reducereing av träningsavgiften

60 pass/år

75 % reducereing av träningsavgiften