

# **Västerås Slalomklubb**



## **Ramprogram och policy**

Från och med 2022-03-30 och t.v.

Regler och riktlinjer för aktiva,  
föräldrar och träningsgrupper  
inom Västerås Slalomklubb

## 1. Inledning

Föreningens styrelse har utvecklat ett ramprogram för aktiva, tränare/ledare och våra träningsgrupper.

Styrelsen står bakom denna policy och ansvarar för densamma.

Policyn skall vara:

- A. riktlinjer och regler för prioritering av verksamheten
- B. styrmedel för genomförandet av fattade beslut

Policyn är:

- A. direkt kopplad till föreningens övergripande visioner såväl som konkreta åtgärder
- B. aktiva samt föräldrars förpliktelser och åtaganden

Detta dokument skall ge en allmän information kring föreningen och tar upp övergripande riktlinjer för aktiva, tränare/ledare, föräldrar samt de olika träningsgruppernas verksamhet.

Syftet med en policy är att öka insikten om hur föreningens verksamhet bedrivs hos medlemmar, såväl aktiva, tränare/ledare, föräldrar och nytillkommande intresserade.

I verksamheten är de aktiva som står i fokus för allt vad vi gör, det är idrotten samt föreningens mål som är grunden för engagemanget i föreningen.

Västerås Slalomklubb följer i sin verksamhet "Svenska skidförbundets anvisningar för barn- och ungdomsverksamhet" som i sin tur baseras på Riksidrottsförbundets anvisningar och FN's barnkonvention.

Denna policy är uppdaterad 2022-03-30 och gäller tills dessa att ny version uppdateras och publiceras av styrelsen.

## 2. Föreningen

Västerås Slalomklubb är en ideell förening, som bedriver skidsport, för närvarande inom grenen Alpint.

Målsättningen är att ta emot så många aktiva, främst barn och ungdomar, som möjligt i verksamheten. Klubbens syfte är att utveckla goda tävlingsåkare och bidra med elitåkare till skidsporten i Sverige. Genom åren har klubben haft stora framgångar och utvecklat många åkare som tagit plats på skidgymnasier och olika landslagsgrupper. Vi har även genom åren bidragit till Skidförbundets ledarstab på flera olika nivåer hela vägen upp till landslagsnivå.

Verksamheten inkluderar alla skidåkare och vi är medlemmar i Parasportförbundet.

### 2.1 Organisation och ledning

Klubbens styrelse fattar de övergripande besluten om verksamheten och drar upp riktlinjer kring- mål, strategier och medel. Det huvudsakliga arbetet sker genom, styrelsearbetet och dess beslut, samt i föreningens träningsgrupper.

Tränare och ledare till föreningens träningsgrupper rekryteras bland föräldrar, medlemmar och unga ledare. Årligen utser styrelsen en tränaransvarig för föreningen som i sin tur utser en huvudtränare per träningsgrupp.

Föreningen arrangerar årligen tävlingar för våra åkare. Bemanning av tävlingsorganisationen är ett gemensamt föräldraansvar, styrelsen utser tävlingsledare som ansvarar för att bemanning av respektive tävling.

### 2.2. Medlemskap

Som medlem accepteras ramprogram och policydokumentet.

Medlemskap och träningsavgifter beslutas på årsmötet.

Föreningen åtar sig att följa GDPR och tillhörande lagstiftning. Som medlem samtycker du till att föreningen hanterar dina personuppgifter samt att föreningen delar uppgifter med sina samverkanspartner.

För mer information, se Västerås Slalomklubb - Integritetspolicy

Föreningens verksamhet skall vara frivillig för aktiva och dess föräldrar. För att klara av föreningens verksamhet krävs ett engagemang från såväl aktiva som föräldrar.

## 3. Vision och övergripande målsättningar

### 3.1 Vision för Västerås Slalomklubb

- A. Ge våra medlemmar ett livslångt intresse för skidsport
- B. Vara en ledande skidsportförening i regionen
- C. Föreningen ska ha en balanserad ekonomi

### **3.2 Övergripande målsättningar**

Västerås Slalomklubb vill:

- A. Årligen öka antalet aktiva i olika träningsgrupper givet kända begränsningar.
- B. Möjliggöra för alla (oavsett förmåga) att träna skidsport
- C. Verksamheten ska inriktas på lärande och långsiktig utveckling
- D. Ge barn och ungdomar tillgång till utbildade ledare som arbetar långsiktigt med de aktiva.
- E. Arrangera tävlingar på distrikt och regional nivå.

### **3.4 Strategier för att nå övergripande målsättningar**

Strategier för att nå de ovan nämnda målen är följande:

- A. Att verksamheten bedrivs målinriktat och strukturerat
- B. Att uppmuntra, handleda och utveckla det unga ledarskapet i föreningen.
- C. Erbjudna tränare/ledare möjlighet till kontinuerlig fortbildning om barn och ungdomars tränings och tävlingsverksamhet genom att nyttja internutbildning, Skidförbundets utbildningar samt SISUs utbildningar
- D. Uppmuntra föräldrar till en aktiv medverkan vid träning och tävlingsverksamhet genom att t.ex erbjuda olika typer av utbildningar.
- E. Ha en positiv grundsyn på utveckling och förgreningar inom skidsporten. Nya kommittéer och sektioner kan bildas, tex sitski, bi-ski, jibbing och Skicross.

## **4. Vedbobacken och föreningen**

Föreningen ska jobba i tät samverkan med det driftbolag som sköter backen. Syftet med engagemanget är att säkerställa en fortsatt hög kvalitet i verksamheten genom en funktionell skidanläggning samt att få ett inflytande i utvecklingen av anläggningen.

Den långsiktiga målsättningen i föreningen är att öka inflytandet genom aktivt samarbete med det bolag som sköter driften samt med ägaren Västerås Stad.

## **5. Intäkter och ersättningar**

Föreningens intäkter består huvudsakligen av

- A. Avgifter
- B. Föreningsbidrag
- C. Sponsorintäkter
- D. Intäkter från startavgifter vid tävlingar

Samtliga intäkter till föreningen disponeras av föreningen i sin helhet och styrelsen beslutar om prioritering och fördelning.

### **5.1. Principer för ersättningar i Västerås Slalomklubb:**

Klubben har ambitionen att så länge detta ryms inom föreningens budget och att totalbeloppet inte överstiger en av styrelsen satt maxgräns stötta föreningens åkare och tränare/ledare genom att:

- A. Stå för anmälningsavgifter till tävlingar
- B. Stå för FIS-licenser
- C. Stötta åkare och tränare som deltar i större finaler
- D. Ersätta tränares kostnader för liftkort

För FIS-åkare ska en personlig budget sättas för startavgifter tillsammans med ansvarig tränare och kassör för att kunna planera säsong och utgifter. Åkaren skickar en budget till [VasterasSLK@gmail.com](mailto:VasterasSLK@gmail.com) senast den 1/11.

Om den tävlande anmäler sig och ej deltar utan att stryka sig i god tid, skall den tävlande dock själv stå för anmälningsavgiften. Detta gäller inte om den tävlande måste avstå pga. sjukdom eller skada, då sent att strykning ej är möjlig.

## 5.2 Finalbidrag

Klubben kan ge ett bidrag för aktiva som deltar i större finaler med långa resor kopplade till tävlingarna under förutsättning att kostnaden ryms inom klubbens budget. Klubben gör efter varje säsong en bedömning av den ekonomiska situationen, om ekonomin tillåter betalas det ut finalbidrag.

Finalbidraget utgår till åkare som kvalificerat sig till:  
region-, landsdels, riksfinal, USM samt YJSM, ÄJSM, SM samt nordiskt juniormästerskap.

Nivåer Finalbidrag

- a. U12 upp till 1000 kr/final
- b. U14 upp till 2000 kr/final
- c. USM JSM SM upp till 3000 kr/final

Åkaren skickar ansökan till [VasterasSLK@gmail.com](mailto:VasterasSLK@gmail.com) senast den 15/5. Ansökan skall innehålla information om vilken final åkaren deltagit i, kostnader med underlag (resa, boende, liftkort) samt vilka discipliner man har deltagit i.

## 5.3 Kostnadsersättningar för föreningens tränare/ledare

Även Tränare/Ledare från klubben kan söka om finalbidrag enligt ovan.

Tränare/ledare som dessutom ställer upp som tränare på läger arrangerade av Västerås Slalomklubb, Alpina Västmanland samt hjälper föreningens åkare under tävling kan ansöka om ersättning upp till 2000kr för liftkorts-kostnader utöver ovan nämnda finalbidrag. Vid nyttjande av säsongskort räknas 300kr per dag. Så kallad "lovträning" omfattas ej.

Tränaren/ledaren skickar en ansökan till [VasterasSLK@gmail.com](mailto:VasterasSLK@gmail.com) senast den 15/5. Ansökan skall innehålla information om vilken aktivitet tränaren deltagit i, kostnader med underlag (liftkort) samt vilken roll man haft.

Ledare som deltar på av skidförbundet ordnade utbildningar, betalar resa och logi medan klubben betalar kursavgift och liftkort. Undantag är unga ledare där klubben avser stå för hela kostnaden.

Förutsättning för utbetalning av ersättning till tränare/ledare är att:

- A. aktiviteten är registrerad i Sportadmin
- B. tränaren/ledaren årligen och inför säsongen uppvisat utdrag från belastningsregistret enligt Riksidrottsförbundets anvisningar senast den 31/12

Till tränare/ledare räknas person som ingår i klubbens tränarkår. Vilka som ingår i tränarkåren framgår i Sportadmin, listan hålls aktuell av träningsansvarig.

## **7. Försäkringar**

Genom medlemskap i föreningen finns försäkring via Svenska Skidförbundet.

För mer information, se:

<https://www.skidor.com/forening/forsakring/>

Alla aktiviteter i klubbens regi sker på egen risk och ska utföras med säkerhetsutrustning godkänd av Svenska skidförbundet.

Ansvar för att rätt utrustning används ligger helt på den enskilde utövaren eller dess vårdnadshavare om utövaren ej är myndig.

## **8. Verksamheten**

### **8.1 Inledning**

Västerås Slalomklubb delar in barn och ungdomarna i olika träningsgrupper efter ålder som följer tävlingsindelningen från Skidförbundet. Vid behov av samordning kan grupper slås samman för att uppnå ett antal aktiva som är rimligt för att få ihop en fungerande träningsgrupp. Tränare och ledare rekryteras bland föreningens föräldrar, medlemmar och unga ledare.

Föreningen arrangerar varje år en deltävling i FP-Cup, en deltävling i Mälarcupen samt KM, vart tredje år arrangerar föreningen även DM. Ett viktigt syfte med den egna tävlingsverksamheten är att ge yngre och nya åkare möjlighet att tävla i en miljö där man är van att åka och känner sig bekväm. Föreningens tävlingar bemannas av föräldrar och det är Tävlingsledaren som utser Tävlingsorganisationen. Utöver ovan nämnda tävlingar kan föreningen även arrangera andra tävlingsliknande aktiviteter.

Västerås Slalomklubb ordnar varje säsong ett breddlager för föreningens samtliga medlemmar. Ambition med detta lager är att så många som möjligt (aktiva, syskon, föräldrar) ska följa med för att på så sätt stärka sammanhållningen i klubben. Gruppsspecifik träning kommer att bedrivas under detta lager.

Gruppsspecifika läger kan även anordnas i klubbens eller distriktets regi. Vid gruppsspecifika läger kan det erbjudas träningsmöjligheter för andra åkare vid mån av plats och förutsättning. Detta kan t.ex. gälla syskon som följer med eller andra åkare som är på samma ort.

### **8.2 Träningsgrupp U17+**

Aktiva juniorer och seniorer med olika ambitioner. Träning på hemmaplan för de som inte går på skidgymnasium samt lägerverksamhet med ambition att samla båda åkare som tränar på hemmaplan och de som går på gymnasiet. Tävlrar i FP-cup, DM, FIS, YJSM, ÄJSM sam SM efter egen ambitionsnivå.

### **8.3 Träningsgrupp U16**

Aktiva åkare som deltar i klubbens verksamhet. Tävlanget sker i allt från lokala tävlingar, FP-cup, DM, Dalacup och hela vägen till USM-kval/ USM

Träningsupplägget görs för att kunna hålla en hög nivå men inkluderar även aktiva med lägre ambitioner. Träningarna är planerade för att utveckla alla detaljer i åkningen och alla grenar berörs. Utrustningen blir på ett naturligt sätt grenspecifik utifrån varje åkares egen målsättning och ambition.

Målet är att få de flesta i gruppen att delta i många försäsongsläger samt att i stor utsträckning medverka i regionslag, distriktslag och andra former av försäsongssamlingar.

Deltagarna ska medvetandegöras om sin roll som förebilder för klubbens alla yngre åkare. Genom att ge gruppens medlemmar ansvar för vissa träningsmoment eller hela träningar vill vi även stimulera intresset för ledarskap inom vår idrott.

#### **8.4 Träningsgrupp U14**

Tränar friåkning och teknik kombinerat med banåkning SL kort käpp och långkäpp, GS och grundmoment i fart. Åkarna deltar i klubb tävlingar, FP-Cup, DM samt Dalacup, Mälarcup, LVC-kval och LVC-final utifrån egen ambition och intresse. Här börjar kraven på utrustning öka vilket också påverkar träning och tävling. För bästa förutsättningar för utveckling så är det ett önskemål att åkare har grenspecifika skidor och annan utrustning.

#### **8.5 Träningsgrupp U12**

Tränar friåkning och teknik kombinerat med banåkning, SL kortkäpp och långkäpp, GS och grundmoment i fart. Åkarna deltar i klubb tävlingar, FP-Cup, DM, Mälarcup, Dalacup och LVC-kval och finaler. Här börjar kraven på utrustning öka vilket också påverkar träning och tävling. Inget krav på grenspecifika skidor men utrustningen ska ha en klar race-profil för att kunna säkra en bra utveckling och säkerhet i högre hastighet.

#### **8.6 Träningsgrupp U10**

Fokus på grundteknik på skidor.

Tränar friåkning och teknik kombinerat med banåkning SL kortkäpp samt GS. Huvudinriktningen på tävlanget är FP Cup, samt även medverkan i klubbens egen lokala tävlingar och DM. Även tävlingar i angränsande distrikt (t.ex. Dalarna) kan förekomma. Många roliga aktiviteter tillsammans med flera klubbkompisar är målet.

#### **8.7 Träningsgrupp U8**

Första steget efter skidskola/U6. Fokus på grundteknik på skidor

Tränar friåkning och teknik kombinerat med banåkning SL kortkäpp och GS. Huvudinriktningen på tävlandet är FP Cup, samt även medverkan i klubbens egen lokala tävlingar och DM. Många roliga aktiviteter tillsammans med flera klubbkompisar är målet.

## **8.8 Träningsgrupp U6**

Inriktningen är att barnen ska lära sig åka skidor genom att leka och ha roligt.

Här inleds träning och tävlingsverksamheten. Grunden i träningen är skidvana och att man provar på lätt banåkning för att förbereda tävlande.

Tävlingsverksamheten riktas mot lokala tävlingar i hemmabacken, FP-cup och DM. Många roliga aktiviteter tillsammans med flera klubbkompisar är målet.

## **8.9 Utrustning**

Västerås Slalomklubbs utrustning ska i första hand användas i föreningens verksamhet på Vedbobacken eller på av föreningen arrangerade läger eller tävlingar på annan ort. Framför allt under försäsong lånar föreningen ut sin utrustning till aktiviteter arrangerade av Alpina Västmanland. Under skollov kan utrustningen användas till så kallad "Lovträning" på annan anläggning.

Regler

- A. Utrustningen ska alltid förvaras i föreningens förråd på Vedbobacken och vara tillgänglig för verksamhet där. Utrustning kan efter dialog med tränaransvarig förvaras på annan plats om det ger praktiska fördelar.
- B. När utrustning hämtas i förrådet för att användas på annan ort skall det meddelas vilken utrustning, vilken aktivitet och när utrustningen återlämnas och vem som ansvarar för utrustningen.
- C. Utrustning som går sönder ska i första hand lagas av den som använt utrustningen, för t.ex. käpp kan det vara praktiskt att samla ihop lite fler trasiga käppar innan de lagas. Om inte utrustningen går att laga eller om reservdelar behövs ska styrelsen meddelas så utrustning kan köpas in.
- D. Användande av utrustning vid så kallad lovträning sker i dialog med tränaransvarig, grundregel är att när föreningens utrustning används ska föreningens medlemmar ges möjlighet att delta och detta skall kommuniceras tydligt.

## **9.Utbildning**

### **9.1 Tränare och ledare**



Föreningen skall uppmuntra till olika utbildningsinitiativ för tränare och ledare som vill genomgå olika former av utbildning. I budgeten skall årligen avsättas medel för kurser och utbildningar.

Följande moment och områden ingår i föreningens målsättning kring utbildning.

- A. Skidåkning
- B. Bansättning
- C. Regler
- D. Pedagogik och metodik kring ungdomars utveckling, undervisningsmetodik och allmän pedagogik samt att verka i grupp
- E. Skidåkning för personer med funktionshinder
- F. Allmän information om områdena: - Träninglära, -Humanbiologi, -Idrottspsykologi,
- G. Idrottsskador/sjukdomar

### **9.3 Aktiva**

Föreningen arbetar med utbildning via träningsgrupperna i främst skidteknik med olika former av teknikträning, barmarksträning och förberedande träning, utrustningsvård och allmänt kring klubbens sociala mål (pkt 10.1)

### **9.4 Föräldrar**

Utbildning sker inom ramen för klubbens verksamhet, dels uppbyggnaden av funktionärsroller inom träning och tävlingsverksamheten. Vidare genomförs kurser i utrustningsvård och allmänt kring klubbens sociala mål (pkt 10.1)

## **10. Västerås Slalomklubbs sociala verksamhet**

### **10.1 Sociala mål**

Vi delar in föreningens sociala mål på följande sätt:

1. Ditt uppträdande:
  - A. Glad
  - B. Trevlig
  - C. Hjälpsam
  - D. Informerande
  - E. Serviceinriktad
  - F. Professionell
  
2. Som medlem samarbetar du med:
  - A. Klubben
  - B. Ledare och dina klubbkamrater
  - C. Funktionärer
  - D. Den du möter i tävlingssammanhang
  - E. Personalen i skidbacken
  
3. Som aktiv, tränare och förälder är du:
  - A. Ambassadör för Västerås Slalomklubb
  - B. Representant för sporten

### C. Föredöme för andra

#### **Viktigt**

Föreningens policy avseende MOBBNING är att samtliga personer som kränker andra blir föremål för prövning om uteslutning ur föreningen.

#### **10.2 Regler för ungdomar inom Västerås Slalomklubb**

Som medlem i Västerås Slalomklubb har vi en målsättning att samtliga kan följa våra sociala mål samt att vi är överens om att du skall:

- A. Följa idrottens regler och de av VSLK uppsatta reglerna
- B. Respektera dina ledare och klubbkamrater
- C. Genomföra träningar och tävlingar på bästa sätt efter dina förutsättningar
- D. Vårda din egen och klubbens utrustning
- E. Ställa upp för dina kamrater i föreningen
- F. Vara en ambassadör för VSLK och sporten

#### **10.3 För dig som förälder/ledare vill vi att du**

- A. Uppträder som du vill att dina barn/aktiva skall uppträda
- B. Framför eventuell kritik och åsikter på ett sakligt och korrekt sätt
- C. Tar del av klubbens målsättning och policy
- D. Stöttar ditt barn/aktiva i såväl med- som motgång
- E. Respekterar ledare/föräldrar och barnens klubbkamrater
- F. Ställer upp för barnens kamrater i föreningen
- G. Vara en ambassadör för VSLK och föräldrarna/ledarna inom sporten