Handbok till föräldrar i Landskrona Simsällskap

Välkommen som förälder till en simmare i Landskrona Simsällskap. 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 Kod/Tagg till entrén
2.2 Medlems-/träningsavgifter
2.3 Klubbkläder
2.4 Träningsutrustning

3. Tävlingsgrupper

- T5
- T4
- T3
- T2
- T1
- Ungdomsgruppen
- Juniorgruppen
- Mästerskapsgruppen
- A-gruppen
- TÄ-gruppen
- B-gruppen
- Mastergruppen

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 behövs ditt engagemang?
8.2 Vilka krav finns för föräldrar i LS?
8.3 Funktionärsutbildning

9. Sponsorsim

10. Tävlingar
10.1 Tävlingsanmälan
10.2 Tävlingsformer

11. Kontaktuppgifter

12. Bilagor (viktiga dokument)

1. LS Värdegrund är

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

---

2. Praktiskt

2.1 Kod/Tagg till entrén

Vi använder kod vid huvudentrén till den tillfälliga simhallen. Denna uppdateras och skickas ut till samtliga berörda medlemmar då den ändras. Tagg till entrén på Citadellbadet hämtas i kiosken mot en deposition på 50 kr.

2.2 Medlems-/träningsavgifter

Fakturering av medlems-/träningsavgifter sker vid starten av varje termin. Vid höstterminen sker aviseringen normalt i början av september. Aktuella avgifter hittar ni i bilaga 2 i slutet av handboken.

2.3 Klubbkläder

Vi har klubbkläder och klubbväska till försäljning, mer info samt kontaktuppgifter hittar ni på vår hemsida. 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.

Övrig utrustning i form av paddlar, snorkel och dolme 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.Tävlingsgrupper

T5
Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.
Ålder (~): 10 år och yngre.
Tävlingsmål: Deltagande vid flertalet tävlingar enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk
Simträning: 3 pass/vecka á 40 - 60 min.
Landträning: Ett pass per vecka.
Tränings-/tävlingskriterier: Klarat målen för Medleyhajen.
Närvaromål: Riktlinje 80%.
Läger: 1 ggr/år, Landskrona 2 dagar (1 natt).

T4
Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.
Ålder (~): 10 år och yngre.
Tävlingsmål: Deltagande vid flertalet tävlingar enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk
Simträning: 3 pass/vecka á 40 - 75 min.
Landträning: Ett pass per vecka.
Tränings-/tävlingskriterier: Klarat målen för Medleyhajen.
Närvaromål: Riktlinje 80%.
Läger: 1 ggr/år, Landskrona 2 dagar (1 natt).

T3
Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.
Ålder (~): 11 - 12 år.
Tävlingsmål: Deltagande vid flertalet tävlingar enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk
Simträning: 4 pass/vecka á 45-75 min.
Landträning: Två pass per vecka.
Närvaromål: Riktlinje 80%.
Läger: 1 ggr/år, Landskrona 2 dagar (1 natt).

T2
Utvecklingsstadium: Lära sig simträning.
Ålder (~): 11 - 12 år.
Tävlingsmål: Deltagande vid flertalet tävlingar enligt LS tävlingskalender. Ej fullt regelverk.
Simträning: 5 pass/vecka á 70 - 75min.
Landträning: Två pass per vecka.
Närvaromål: Riktlinje 80%.
Läger: 1 ggr/år, Sverige 3 - 4 dagar (2 - 3 nätter).

T1
Utvecklingsstadium: Träna och tävla.
Ålder (~): 13 - 14 år.
Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.
Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.
Simträning: 5 pass/vecka á 75 – 120 min.
Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass samt ett landsträningspass per vecka.
Närvaromål: Riktlinje 100%
Läger: 1 ggr/år, Sverige 3 - 4 dagar (2 - 3 nätter).

Ungdomsgruppen
Utvecklingsstadium: Träna och tävla / Träna för att prestera.
Ålder: 15 - 17 år.
Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.
Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.
Simträning: 6 pass/vecka á 75 - 120 min.
Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass samt ett landsträningspass per vecka.
Närvaromål: Riktlinje 100%.
Läger: 1 ggr/år, 6 - 7 dagar (5 - 6 nätter).

Juniorgruppen
Utvecklingsstadium: Träna och tävla / Träna för att prestera.
Ålder: 16 - 18 år.
Tävlingskrav: Fullt tävlingsprogram enligt LS tävlingskalender.
Tävlingsmål: Individuellt uppsatta mål.
Simträning: 5 - 7 pass/vecka á 75 - 120min.
Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass samt ett landsträningspass per vecka.
Närvaromål: Riktlinje 100%.
Läger: 1 ggr/år, 6 - 7 dagar (5 - 6 nätter).

Mästerskapsgruppen
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 pass/vecka enligt individuell plan.
Landträning: Uppvärmning inför samtliga pass samt två landträningspass per vecka.
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).

A-gruppen
Utvecklingsstadium: Träna och prestera.
Ålder (~): 18 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 Mästerskap-, J- eller U-gruppen.
Närvaromål: Enligt individuell plan.
Läger: 1 ggr/år tillsammans med aktuell grupp.

TÄ-gruppen
Utvecklingsstadium: Lära sig simträning / Simma hela livet.
Ålder (~): 13 - 14 år.
Tävlingsmål: Deltagande vid LS egna arrangemang samt någon lämplig extern tävling.
Simträning: 2 pass/vecka.
Landträning: Ett pass per vecka.
Tränings-/tävlingskriterier: Klarat målen för Medleyhajen.
Närvaromål: -
Läger: 1 ggr/år, Landskrona 2 dagar (1 natt).

B-gruppen
Utvecklingsstadium: Simma hela livet.
Ålder (~): 13 - 20 år.
Tävling: Ej tävlingskrav. Eventuellt deltagande vid tävlingar sker i samråd med ansvarig tränare.
Simträning: 2 pass/vecka.
Landträning: Ett pass per vecka.
Närvaromål: -
Läger: -

Mastersgruppen
Utvecklingsstadium: Simma hela livet.
Ålder (~): 20 år och äldre.
Tävling: Deltagande tävlingar i samråd med ansvarig tränare.
Simträning: 3 ggr/vecka á 60 min.
Närvaromål: -
Läger: -

4. Långsiktig Träning och Progression

LS har utarbetat ett dokument som vi benämner *”LS gröna tråd”* 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 innan simmaren kommer in i puberteten. Vi förespråkar dessutom att simmaren skaffar sig en bred motorisk bas i tidig ålder, då gärna med flera idrotter parallellt så länge det är möjligt.

En viktig del i de yngre grupperna är att lära sig tävla. Vi ställer inga krav på deltagande vid tävling förrän simmaren når gruppen T1 men vi vill gärna att simmarna tävlar enligt vår tävlingskalender redan från start i tävlingsverksamheten.

Ju äldre simmarna blir, desto större betydelse får träningsvolymen. Simning kräver omfattande träningstid eftersom simmarna behöver utveckla både tekniska och fysiska förmågor i vattnet. Eftersom vi under normala omständigheter varken lever, arbetar eller andas i vattenmiljö, krävs det tid för att bygga upp en djupare förståelse för hur simmaren på ett effektivt sätt ska förflytta sig i och skapa ett bra grepp om vattnet.

---

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-och tävlingssammanhang. 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, ledare och medlemmar.

Erbjudanden fram till 30/4 2027:

- Ungdomar (15-18 år): Föreningskort 2 595 kr
- Vuxna (19+ år): Föreningskort 3 695 kr
- **Nytt för 2026.** Samtliga medlemmar i LS: 20% rabatt på årskort (ej i kombination med andra erbjudanden).

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://kunskapsarenan.se/idrottsovergripande/idrottsnutrition

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://tyngre.se/artiklar/forskning/det-du-behover-veta-kring-somn-som-idrottare

8. Att vara simmarförälder i LS

8.1 Varför behöver LS ditt engagemang?

Som simmarförälder har du en viktig roll i ditt barn liv runt simningen. Ett engagemang i LS behöver inte upplevas betungande utan snarare glädjefyllt.

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 för att kunna arrangera dessa tävlingar behöver vi hjälp på kanten med funktionärer, tävlingsvärdar och dylikt. Intäkterna för ett enskilt års sommartävlingar uppgår 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. 4 400 kr per simmare och år.

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 och efterarbete (bygga/riva), nattvakt, callroom och städning av tävlingsområdet. Ni som ej är utbildade funktionärer kan även ställa upp funktionär på LS-racet.

Ni behöver hjälpa till vid **sex arbetspass per år, varav tre pass vid LS utomhustävlingar**. Om detta inte uppnås tas en extra avgift på **1500 kr** ut efter avslutat kalenderår. Ni kan utöver detta ges möjlighet till reducerad träningsavgift, detta under förutsättning att ni gör en **förtjänst på 750 kr per år**. För mer info kring vad som berättigar ett arbetspass samt vilka försäljningstillfällen vi erbjuder, se bilagorna 1 och 3 i slutet av handboken. Notera att arbetspassen inte förs över från ett år till nästa. Kravet gäller med andra ord varje kalenderår. Vid frågor kring hur många arbetspass ni gjort samt hur mycket ni har på ert LS-konto, kontakta gerdls@hotmail.com.

8.3 Funktionärsutbildning

LS har ambitionen att ge möjlighet till att utbilda sig till funktionär vid två tillfällen per år. Information kring tid, plats och anmälningsförfarande skickas ut i god tid innan utbildningstillfället. Ni hittar info gällande utbildning på LS hemsida. Även Skånesim har utbildning att erbjuda, ni hittar med info på www.skanesim.se.

9. Sponsorsim

En gång om året anordnas LS Sponsorsim. Syftet med sponsorsim är att möjliggöra för simmarna att tjäna in pengar, via sponsorer, 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 simmad meter eller ett genom en fast summa. Simmaren simmar så långt de kan under en timme och efteråt räknar vi samman hur många meter simmaren har avverkat. Kansliet fakturerar sedan samtliga sponsorer. För att få ta del av subventioner i form av halva priset på läger och övernattningstävlingar samt 100% subvention vid nationella mästerskap måste simmaren uppnå ett specifikt belopp. Om simmaren uppnår en summa som är högre än den som är kravet för gruppen sätts 50% av överskridande belopp in på simmarens LS-konto. Aktuell summa som simmaren ska uppnå för respektive grupp hittar ni i bilaga 4 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 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. Vi ber er att svara även om ni inte kan delta vid tävlingen. I svaret på kallelsen anger ni även om ni, av någon anledning, inte har möjlighet att delta vid samtliga pass på tävlingen. Om ni inte anmäler er kommer ert barn **inte** att anmälas till tävlingen. Ansvarig tränare väljer vilka sträckor ert barn simmar på tävlingen.

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

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.

Inbjudningstävling

Vid en inbjudningstävling bjuder arrangörsföreningen in andra föreningar att delta vid deras arrangemang, detta är den vanligaste typen av tävlingar. Denna typ av tävling föranleds av en anmälan via kallelse i Sportadmin och innebär inte en kostnad för simmaren.

Seriesim

Seriesim är en lagbaserad simtävling organiserad av Skånesim för föreningar i Skåne och Blekinge. Tävlingen syftar till att främja laganda och ge simmare möjlighet att tävla i en klubbmiljö där individuella prestationer bidrar till lagets totala poäng. Vid uttagning till seriesimslaget vill vi att simmaren gör sitt yttersta för att kunna delta. LS vill ställa upp med det mest konkurrenskraftiga laget och minimera risken för tomma banor.

Övernattningstävling

Vid övernattningstävlingar sover LS över på tävlingsorten. Denna typ av tävling föranleds av en anmälan via kallelse i Sportadmin och innebär alltid en kostnad för simmaren. Kostnaden innefattar oftast transport, mat och boende. Vid klarat sponsorsimskrav subventioneras kostnaden med 50% enligt bilaga 2. Startavgifter och evt. ackreditering står LS för. Anmälan är som regel bindande och innebär en kostnad för simmaren vid sent avhopp/sjukdom.

Mästerskapstävlingar (SM, U21-SM, USM)

Att få möjlighet att delta och representera LS vid ett svenskt mästerskap är en ära och ska göras med stolthet. Deltagande vid SM, U21-SM eller USM är kostnadsfritt för simmaren. Vi förutsätter att en simmare som uppnått en kvaltid individuellt eller i lag deltar vid de nationella mästerskap som han/hon är kvalificerad till. Önskar simmaren att avstå ska detta förankras med aktuell tränare och i samråd med sportchef.

11. Kontaktuppgifter

Sportchef

David Söderstjerna david@landskronasimsallskap.nu

Tränarna

Mästerskaps-/Juniorgruppen: Philip Carlsson philip@landskronasimsallskap.nu

Ungdomsgruppen/T1: Peppe Bångdal peppe@landskronasimsallskap.nu

T2/T3/T4/T5: Christoffer Dellhede christoffer@landskronasimsallskap.nu

B-gruppen/TÄ: Jonatan Wede jonatan@landskronasimsallskap.nu

Kansli

kansliet@landskronasimsallskap.nu

Förtjänst och arbetspass/LS-konto

Gerd Bengtsson gerdls@hotmail.com

Bil.1.

Landskrona Simsällskaps Förtjänst/Arbetspass 1-31/12 2026.

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 förtjänstschemat 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 arbetsplass schemat 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

Av belopp som intjänas utöver denna gräns sätts 50% in på ditt LS-Konto.

Arbetspass

Färre än 6 pass/fam.2026	**(Därav minst 3 pass på LS-utomhustävling.)** **Tillägg med 1500:--/år på träningsavgiften** **Undantag: ny simmare efter halvårsskiftet.**
10 pass/år	25 % reducering av träningsavgiften
20 pass/år	50 % reducering av träningsavgiften
30 pass/år	75 % reducering av träningsavgiften

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

15 pass/år	25 % reducering av träningsavgiften
30 pass/år	50 % reducering av träningsavgiften
45 pass/år	75 % reducering av träningsavgiften

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

20 pass/år	25 % reducering av träningsavgiften
40 pass/år	50 % reducering av träningsavgiften
60 pass/år	75 % reducering av träningsavgiften

Bil.2.

Regler för Tränings-, tävlings- & lägerkostnader 2026.

Kostnader

Träning

M	**2.500:--/halvår**
J & A	**2.300:--/halvår**
U	**2.100:--/halvår**
T1	**2.000:--/halvår**
T2	**1.800:--/halvår**
T3 & T4 & T5 & TÄ	**1.700:--/halvår**
B	**1.400:--/halvår**
Masters	**1.600:--/halvår**

Subventioner

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

Träningsavgift

Enligt förtjänst/arbetspass 1/1 - 31/12 2026

Tävling

SM, U21-SM, USM	**100% subvention**
Övriga övernattningstävlingar & 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-utomhustävlingar.

	Extra subvention enl. nedan
SM/U21-SM/NM guld 2026*	**50% subvention**
SM/U21-SM/NM medalj 2026*	**40 % subvention**
Simmat SM indv.(A-kval.) 2026 el. giltigt förfall	**30% subvention**
Simmat U21-SM indv.(A-kval) 2026 el. giltigt förfall	**20% subvention**
Simmat USM indv. 2026 el. giltigt förfall	**10% subvention**

*Uttagning till landslag som leder till missat SM/U21-SM subventioneras enligt Sverigeranking vid uttagningstillfället motsvarande SM/U21-SM medalj (40%) eller guld (50%).

Ex:

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

Bil.3.

Arbetspass 2026.

LS-Race	1 pass 3 ggr./år
Citadellsim	5 pass 1 ggr./år
LH-Games	5 pass 1 ggr./år
Swim 4 Life	2 pass 1 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
Övriga uppdrag (t.ex. marschalltändning)	1 pass/tillfälle
Ledare på läger/tävling	2 pass/dag
Nattbevakning på Citadellbadet på tävling	5 pass/natt
Övriga arb.uppgifter enl. överenskommelse (t.ex. bakning, matlagning)	

Bil.4.

Reducerad avgift till läger/tävlingar 2026.

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 deltaga i sponsorsimmet kan du självklart skaffa sponsorer ändå. **Vilken summa just du behöver skaffa sponsorer för ser du i schemat nedan:**

M	**3.800:--**
J & U & A	**3.000:--**
T1 & T2	**1.500:--**
T3 & T4 & T5 & TÄ & B	**500:--**

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