

Normer & krav för fensim



Innehållsförteckning:

1	INTRODUKTION	3
1.1	Allmänt.....	3
2	INRIKTNING, VISION OCH TILLHÖRIGHET	5
2.1	Inriktning för fensim i Sverige.....	5
2.2	Vision	5
2.3	Tillhörighet	5
3	FENSIMSKOMMITTÉEN	6
3.1	Allmänt.....	6
3.2	Befattningsbeskrivningar	6
4	TÄVLING	9
4.1	Utlysning samt inbjudan.....	9
4.2	Offentliggörande av resultat.....	9
4.3	Regelverk.....	9
4.4	Deltagande i utländska tävlingar.....	9
4.5	Läkarundersökning	9
4.6	Rekordlistor.....	9
4.7	Medaljer och utmärkelser.....	10
4.8	Doping och bestraffningsärenden.....	10
5	LANDSLAG	11
5.1	Allmänt.....	11
6	UTBILDNING OCH TRÄNING	12
6.1	Definitioner.....	12
6.2	Allmänna rekommendationer	12
6.3	Grundläggande krav	12
6.4	Bestämmelser för Fensimskurs och Fensimsskola.....	13
6.5	Bestämmelser för Fensimsinstruktörsutbildning	14
6.6	Utformning samt rapportering av Fensimsinstruktörscertifikat.....	14
6.7	Fensims- och Monofensmärken.....	17
6.8	SSDF Fensimsinstruktör	14
6.9	Domare och Funktionärer	18
6.10	Övriga bestämmelser för Fensimsinstruktörer, träning och utbildning.....	19

1 INTRODUKTION

1.1 Allmänt

Detta dokument reglerar och fastställer normer, krav, regler och förhållningssätt för fensim i Sverige. Dokumentet är att betrakta dels som ett policydokument och dels som en regelbok. Syftet är att samla bestämmelser för fensim i Sverige, reglera Fensimskommitténs arbete samt kvalitetssäkra utbildningen och träningen av fensimmare och Fensimsinstruktörer. Regler för nationella tävlingar återfinns som separat dokument, se nedan.

Fensimsinstruktörer, funktionärer, klubbar, kommittémedlemmar samt utövare (atleter) är skyldiga att följa dessa normer & krav. Avsteg beviljas endast av Fensimskommittéen efter skriftlig förfrågan.

1.1.1 Begreppsförklaring

I dokumentet används begreppen skall respektive bör. I de fall där skall åtföras innebär detta ett absolut krav och där endast avsteg får beviljas av Fensimskommittéen. I de fall där bör åtföras är dessa att betrakta som rekommendationer från Fensimskommittéen.

I detta dokument benämns Riksidrottsförbundet RF, Svenska sportdykarförbundet SSDF, World Confederation of Underwater Activities CMAS samt Svenska Sportdykarförbundets Fensimskommittée Fensimskommittéen.

Med klubb avses förening eller sällskap knutet till Svenska Sportdykarförbundet.

Benämningar och indelning av utövare (atleter) följer CMAS internationella indelning enligt följande:

Benämning	Bokstavskod	Åldersspann
Senior	A	18- 24 år
Junior	B	16- 17 år
Junior	C	14- 15 år
Junior	D	13- 12 år
Junior	E	11 år eller yngre
Masters	V0	25- 34 år
Masters	V1	35- 44 år
Masters	V2	45- 54 år

1.1.2 Styrande dokument

Svensk fensim styrs av följande dokument:

- Normer & krav för fensim
- Nationella regler för fensimstävlingar (SSDF National Finswimming Rules)
- CMAS Internationella regler för fensimstävlingar
- CMAS Anti- dopingregler
- RF policydokument (i tillämpliga delar)

1.1.3 Revideringar

Revideringar av Normer & krav för fensim beslutas av Fensimskommittén. Version framgår av sidfoten på dokumentet. Funktionär, instruktör, klubb och utövare är skyldig att tillse att man har tillgodgjort sig den senaste revideringen av Normer & krav.

2 INRIKTNING, VISION OCH TILLHÖRIGHET

2.1 Inriktning för fensim i Sverige

All verksamhet skall präglas av Idrottens värdegrund: *Glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med samt rent spel.*

Fensim i Sverige skall präglas av en god sportsmannaanda (Good Sportsmanship) och ett aktivt anti- dopingarbete.

2.2 Vision

Vår vision är att fensimning är en stor motionsidrott för en bred allmänhet, både i bassäng och i öppet vatten. Landslag och deltagare från Sverige är en självklarhet vid internationella arrangemang. Fensimning bedrivs vid de flesta klubbar i Sverige med kunninga, drivna och kvalitetsäkrade instruktörer och ledare samt att fensimskommittén har ett väl utarbetat samarbete med förbundets övriga kommittéer.

2.3 Tillhörighet

Fensimskommittéen är en del av Svenska Sportdykarförbundet som i sin tur är anslutna till Riksidrottsförbundet jämte World Confederation of Underwater Activities (CMAS).

3 FENSIMSKOMMITTÉEN

3.1 Allmänt

Fensimskommittéen är sammanhållande för fensim i Sverige. Fensimskommittéen är en kommitté under SSDF och skall följa SSDF stadgar. SSDF styresle utser kommittéens ordförande som sedan utser resterande medlemmar i Fensimskommittéen.

3.1.1 Ansvarsområden och uppgifter

Fensimskommittéen har till uppgift och ansvarar för:

- Samordningen av fensim i Sverige
- Utveckla fensimningen som bred motionsidrott och elitsatsning i Sverige
- Utlyser nationella tävlingar
- Utfärdar anvisningar och nationella regelverk
- Stöttar övriga kommittéer och arbetsgrupper avseende fensim
- Utbildar Fensimsinstruktörer, Funktionärer samt Fensimsdomare
- Hjälper klubbar att starta fensimsverksamhet
- Genomför breddningsverksamhet
- Genomför uttag och ansvarar för landslaget i fensim
- Genomför och stöttar i breddningsverksamhet kopplat till fensim
- Är kontaktytamatot andra nationers fensimningsverksamhet samt CMAS Finswimming Board

3.2 Befattningsbeskrivningar

3.2.1 Ordförande

- Ordföranden är Fensimskommitténs officiella representant, leder kommitténs möte och övervakar att kommittén efterlever SSDF:s stadgar
- Ordföranden har i enlighet med för varje stund gällande beslut från SSDF:s styrelse behörighet att disponera Fensimskommitténs medel och tillgångar
- Ordföranden har huvudansvaret för kontakten med förbundsstyrelsen
- Ordföranden är dessutom ansvarig utgivare för det material som Fensimskommittén publicerar på SSDF:s hemsida
- Ordföranden ansvarar för att påskrivet mötesprotokoll skickas till SSDF:s kansli för arkivering.

3.2.2 Utbildningsansvarig

- Utbildningsansvarig ansvarar för att det kontinuerligt efter behov hålls utbildningar i enlighet med den av Fensimskommittén fastlagda utbildningsplanerna
- Utbildningsansvarig ansvarar för upprättande av register över utbildade instruktörer, funktionärer och domare
- Utbildningsansvarig ansvarar för att utbildningsmaterial finns tillgängligt samt uppdateras i enlighet med Fensimskommitténs normer och krav
- Utbildningsansvarig ansvarar för fensimmärkesbestämmelserna

Normer & krav för fensim

Sida 7 (20)

- Utbildningsansvarig har i enlighet med för varje stund gällande beslut från Fensimskommittén behörighet att disponera beslutade medel.

3.2.3 Tävlingsansvarig

- Tävlingsansvarig ansvarar för den nationella tävlingsverksamheten som bedrivs inom Fensimskommitténs regi samt för Nordiska Mästerskap då Sverige står som värd för dessa tävlingar
- Tävlingsansvarig ansvarar för de nationella tävlingsreglerna och dess överensstämmelse med CMAS tävlingsregler
- Tävlingsansvarig ansvarar för tävlingskalendern och att denna blir publicerad i Sportdykaren
- Tävlingsansvarig är Fensimskommitténs representant när det gäller nationella tävlingar och skall som sådan bevaka att de genomförs enligt gällande regler
- Tävlingsansvarig ansvarar även för att RF:s regler vad gäller doping efterlevs vid nationella tävlingar
- Tävlingsansvarig har i enlighet med för varje stund gällande beslut från Fensimskommittén behörighet att disponera beslutade medel

3.2.4 Landslagsansvarig/Landslagstränare

- Landslagsansvarig och landslagstränare kan vara en och samma person beroende på möjligheter och omfattning av uppdraget. Om tjänsten delas på flera personer är det den landslagsansvariges uppgift att till styrelsen föreslå namn på landslagstränare samt fördelning av arbetsuppgifter. Detta skall föreligga som underlag för Fensimskommitténs beslut
- Landslagsansvarig ansvarar för att det i enlighet med Fensimskommitténs beslut tas ut ett landslag för att representera Sverige vid internationella tävlingar.
- Landslagsansvarig ansvarar för att den uttagna truppen får de bästa möjliga förutsättningar för att kunna genomföra sina prestationer på de uttagna tävlingarna
- Landslagsansvarig ansvarar för att resor, uppehålle, startavgifter m.m. bokas, beställes och redovisas i enlighet med SSDF:s och Fensimskommitténs beslut
- Landslagsansvarig skall kontinuerligt hålla sig informerad om de aktiva simmarens prestationer så att han på ett objektiva sätt kan ta ut bästa möjliga trupp för Sverige
- Landslagsansvarig skall ta fram relevanta underlag för kvalregler och kvaltider
- Landslagsansvarig är Fensimskommitténs representant i det Nordiska rådet
- Det åligger även den landslagsansvarige att informera Fensimskommittén om de olika internationella tävlingar som är aktuella
- Landslagsansvarig har i enlighet med för varje stund gällande beslut från Fensimskommittén behörighet att disponera beslutade medel

Inför tävling eller annat arrangemang där Fensimskommittén beslutat att landslaget skall delta ansvarar Landslagsansvarig för följande uppgifter:

- Säkerställa att CMAS tävlingslicenser (om så erfordras) beställs i god tid före tävling.

Normer & krav för fensim

Sida 8 (20)

- Säkerställa att alla uttagna deltagare genomgått läkarundersökning senast inom 12 månader före respektive tävling.
- Tillse att uttagen trupp som deltar vid arrangemang beslutade av Fensimskommittén sker enligt CMAS regler. Både vid träning och tävling
- Säkerställa att alla uttagna deltagare är införstådda med CMAS regler samt eventuella lokala regler
- Tillse att anmälningar och bekräftelser sker i god tid både till arrangör och CMAS om så erfordras
- Säkerställa att anmälningsavgifter samt CMAS avgifter erläggs i god tid inför tävlingar
- Meddela CMAS nationella rekord.
- Tillse att erforderliga dokument tillställs CMAS resp. tävlingsarrangören inför respektive tävling
- Tillse att uttagna deltagares utrustning uppfyller CMAS regler
- Ansvara för teamets disciplin i samband med landslagssammanhang
- Vara talesman för teamet inför arrangörens organisation
- Vara en förebild och föregå med gått exempel inför teamet

4 TÄVLING

4.1 Utlysning samt inbjudan

Endast Fensimskommittéen eller av denne utsedd får utlysa och bjuda in till nationell mästerskapstävling (SM, JSM), såväl i bassäng som öppet vatten. Om annan part utlyser nationell mästerskapstävling inom fensimningens grenar är denna att betrakta som ogiltig samt att arrangören kan bli föremål för disciplinåtgärder.

Klubb samt enskild får utlysa övriga tävlingar och cuper inom fensim. Om klubb eller enskild avser att arrangera tävling inom fensimningens grenar skall detta rapporteras till Fensimskommittéen minst två (2) månader innan tävlings start. Detta gäller även fensimsarrangemang av motionskaraktär i öppet vatten.

Resultat från tävling som ej rapporterats in till Fensimskommittéen, exempelvis nya nationsrekord, kommer att förklaras ogiltiga samt att enskild ej kan tillgodoräkna sig dessa resultat för exempelvis kvalificering till landslaget.

4.2 Offentliggörande av resultat

Efter genomförd mästerskapstävling eller tävling arrangerad av Fensimskommittéen skall denna på sin webbplats www.fensim.se senast en vecka efter genomfört arrangemang publicera resultatlistor. Det samma gäller för tävling eller arrangemang anordnat av annan part.

4.3 Regelverk

För nationella tävlingar gäller Nationella regler för fensim. Under internationella arrangemang gäller CMAS internationella regler.

4.4 Deltagande i utländska tävlingar

Klubb samt enskild får delta i tävlingar utomlands utan att tillhöra landslaget. Klubb eller enskild som avser representera Sverige skall underrätta Fensimskommittéen skriftligen senast en (1) månad innan eventuellt deltagande.

4.5 Läkarundersökning

Deltagare vid nationella tävlingar skall ha fyllt i hälsodeklaration innan tävlings början samt visat detta för tävlingsarrangören. Arrangören sparar detta fram till tävlings avslutande, då detta förstörs.

Vid internationella tävlingar kan andra regler gälla.

4.6 Rekordlistor

Rekordlistor hålls av Fensimskommittéens Tävlingsansvarige som tillika är ansvarig för uppdateringen av dessa. Rekordlistor skall finnas på fensims webbplats

Normer & krav för fensim

Sida 10 (20)

www.fensim.se. Vid ett nationellt rekord utfärdas ett rekordcertifikat av Fensimskommittén.

Tidtagning och dokumentation av nationella rekord framgår av de nationella reglerna.

4.7 Medaljer och utmärkelser

Mästerskapsmedaljör får även tillsammans med medalj ett diplom innehållande information om aktuellt mästerskap samt eventuella tider.

4.8 Doping och bestraffningsärenden

4.8.1 Alla tävlingar i fensim arrangeras inom ramen för den svenska idrottsrörelsen. Således hanteras dopingfall på samma sätt som i samtliga idrotter i Sverige. Inför varje tävling skriver alla atleter under att denne har läst och uppfattat RFs och SSDF:s dopingpolicy. För mer information, se:
<http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Antidoping2/Bestraffning/>

4.8.2 Dåligt uppförande på tävling samt fusk hanteras och bestraffas i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer. För mer information, se: kap 14, Bestraffningsärenden, i Riksidrottsförbundets stadgar.

4.8.3 Grova brott mot tävlingens ordning kan medföra straffavgift på upp till ett prisbasbelopp enligt socialförsäkringsbalken.

5 LANDSLAG

5.1 Allmänt

Uttag till Svenska landslaget i fensim sker genom Fensimskommittéen eller av denne utsedds försorg. Vid uttagning skall nedanstående kvalregler jämte kvaltider följas.

Landslaget leds av landslagsansvarige och vid landslagsrepresentation med juniorer skall minst Landslagsledare jämte Landslagstränare eller annan funktionär medfölja.

Enskild ur landslaget som önskar representera Sverige i samband med internationell tävling skall hos Landslagsansvarige hemställa om detta minst en (1) månad innan tävlings genomförande.

6 UTBILDNING OCH TRÄNING

6.1 Definitioner

Med *Utbildning* avses formell undervisning och teknikträning efter av Fensimskommittéen fastställd kursplan eller upplägg. Med *Träning* avses individ eller laginriktad teknik-, styrke- och konditionsutövning efter Fensimsinstruktörs eller annan funktionärs upplägg riktat mot motion eller prestation.

Med *atlet* eller *utövare* avses den som utövar fensim, både som motionsform och inriktad prestationsidrott. Denne är skyldig att ta del av lokala säkerhetsföreskrifter samt följa dessa. Vidare är utövaren skyldig att följa anvisningar från Fensimskommittéen, Fensimsinstruktör eller annan funktionär gällandes regelverk samt säkerhetsbestämmelser.

Med *Fensimsinstruktör* avses av Fensimskommittéen formellt utbildad instruktör där det utfärdade certifikatet är att betrakta som en kvalitetssäkrad tränarlicens vilken kan dras in. Fensimsinstruktören ansvarar för egna eller tilldelade funktionärer.

Med *Funktionär* avses hjälptränare, fystränare för landövningar, hjälpsdomare vid tävlingar, sekretariatspersonal samt övrig personal vid tävlingar och arrangemang. Funktionärer med säkerhetsansvar samt biträden till Chefsdomare utses av Fensimskommittéen och saknar formell utbildning.

6.2 Allmänna rekommendationer

Klubbar inom SSDF vilka har fridykarverksamhet bör ha minst en Fensimsinstruktör Steg 1 knuten till sin förening.

Klubbar som utövar fensim som motionsidrott, exempelvis som en del av fridykarverksamhet, bör genomföra Fensimsskola eller Fensimskurs med sina elever.

Vid träning och utbildning skall materialet *Börja fensima- Ett introduktionsmaterial* användas.

6.3 Grundläggande krav

Klubb som bedriver eller önskar bedriva fensimsverksamhet måste uppfylla kraven på säkerhet under punkten 6.9.2.

Deltagare i fensimsverksamhet skall vara försäkrad. Deltagare som är medlem i klubb ansluten till SSDF har en kollektiv olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.

Klubb som bedriver fensimsverksamhet som skild del från fridykar- och sportdykarträning, oavsett om denna är motions- eller prestationsinriktad, skall anmäla detta skriftligen till Fensimskommittéen.

Anmälan skall innehålla:

- Klubbens namn och ort
- Kontaktperson för fensimning inom föreningen jämte kontaktuppgifter för denne

6.4 Bestämmelser för Fensimskurs och Fensimsskola

Med *Fensimsskola* avses en sammanhållen utbildning i teknik och träningslära, exempelvis under ett veckoslut eller en lovvecka. Fensimsskola anordnas i huvudsak i Fensimskommitténs regi med värddklubb.

Med *Fensimskurs* avses utbildning i teknik och träningslära över längre tid, exempelvis regelbundet under en termin.

Efter genomgången skola alternativt kurs med godkända resultat tilldelas deltagaren Fensimsmärke Guld, Monofensmärke Guld samt diplom.

Under utbildningen skall instruktören föra elevkort. Kortet förvaras av instruktören eller föreningen.

Elev vid Fensimsskola eller Fensimskurs måste närvara minst halva kurstiden för att bli godkänd. Samtliga obligatoriska övningar skall dock vara genomförda för att eleven skall godkännas.

Utbildningsledaren är skyldig att följa anvisningarna i materialet *Börja fensimma! - Ett introduktionsmaterial*.

6.4.1 Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

- Utrustningslära (bifenor, monofenor, frontsnorkel, fensimsmask)
- Utrustningsvård
- Träningslära
- Fysiologi och risker (hyperventilering, Black Out)

Färdigheter

- Crawlsark
- Monokick (Delfinkick)
- Vändningar
- Start från pall/bassängkant
- Livräddning

6.5 Bestämmelser för Fensimsinstruktörsutbildning

- Instruktörsutbildningen skall genomföras i så nära överensstämmelse som möjligt med fastställt schema
- Utbildningen får endast genomföras av Fensimskommittéen eller av denne utsedd
- Eleven skall delta vid hela instruktörsutbildningen för att kunna godkännas
- Efter godkännande erhåller eleven ett certifikat jämte diplom
- Utbildningsledaren är skyldig att följa anvisningarna i materialet *Börja fensimma!- Ett introduktionsmaterial*
- Det är obligatoriskt för alla deltagare att fylla i SSDF utvärderingsblankett som examinatorn/kursledaren sedan skickar till SDDF kansli
- Ansvarig för instruktörsutbildningen skall kontrollera att samtliga deltagare är registrerade medlemmar i SDDF

6.6 Utformning samt rapportering av Fensimsinstruktörs-certifikat

Certifikatet består av ett plastkort med gul framsida, visandes SSDF logotype med texten Svenska Sportdykarförbundet, CMAS logotype samt texten ”Fensimsinstruktör Steg X”.

På baksidan skall foto på innehavaren jämte dennes namn finnas. På certifikatet skall även framgå utfärdandedatum samt certifikatskod.

Certifikatskoden utformas enligt följande exempel:

FSI2 001-12

Bokstavs- och sifferkombinationerna innebär följande:

FSI= Fensimsinstruktör, siffran 1 eller 2 anger nivå. De treställiga siffrorna anger i kronologisk ordning vilket nummer certifikatet har i förhållande till kalenderåret då detta utfärdats. De sista siffrorna anger året för utfärdandet.

Examinator skickar efter genomförd kurs senast en (1) vecka blankett med personuppgifter jämte passfoton till SSDF kansli för utfärdande. Certifikatet skickas sedan till mottagaren direkt.

6.7 SSDF Fensimsinstruktör

6.7.1 SSDF Fensimsinstruktör Steg 1

Definition

Fensimsinstruktör med goda kunskaper i undervisnings-, instruktörs- och träningsmetodik. Fensimsinstruktör Steg 1 anses kvalificerad att leda formell teknikutbildning samt träningspass.

Vidare är certifikatet för Fensimsinstruktör Steg 1 att betrakta som en tränarlicens. Detta innebär att Fensimsinstruktörerna skall verka för en dopingfri miljö med god sportsmannaanda och förbinder sig att följa Normer & Krav för fensim samt övriga anvisningar utfärdade av Fensimskommittéen.

Normer & krav för fensim

Sida 15 (20)

Förutsättningar för sökande till SSDF Fensimsinstruktörsutbildning

- Vara minst 15 år det år utbildningen påbörjas

Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

- Ledarskap
- Utlärningsmetodik
- Träningsplanering
- Provtagningsbestämmelser
- Säkerhetsbestämmelser
- Nationella tävlingsregler
- Internationella tävlingsbestämmelser
- Träningslära och fysiologi
- Normer & Krav för fensim
- Anti- doping och god sportsmannaaanda
- Utrustning

Färdigheter

- Leda och kontrollera utövare i bassängbiljö
- Undervisa och instruera grupp i teori och praktik
- Lägga upp träningsprogram för grupp och individ
- Genomföra landbaserad styrke- och fysträning
- Livräddning (bogsering och bärgning) samt BTT (Blow-Tap-Talk)

Bedömning

Instruktörselevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under utbildningens gång. Instruktörseleven kan endast godkännas om denne aktivt deltagit vid samtliga moment i utbildningsplanen.

För att certifikat skall utfärdas skall eleven behärska följande färdigheter:

- Kunna lära ut grunderna i fensim
- Kunna planera träning och genomföra provtagning av Fensimsmärkena
- Kunna planera och genomföra landbaserat styrke- och konditionspass
- Vara Fensimsinstruktör Steg 2 behjälplig i dennes arbete

Med behörigheten Fensimsinstruktör Steg 1 följer rätten att:

- Genomföra provtagning för Fensims- och monofensimsmärkena

För behörigheten gäller följande:

- Fensimsinstruktör skall vara medlem i SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller ej är ansluten till SSDF- ansluten klubb får ej verka som Fensimsinstruktör och tränarlicensen kommer att revokeras.
- Fensimsinstruktören är skyldig att hålla sig informerad om bestämmelser samt senaste uppdateringen av Normer & Krav
- Fensimsinstruktören är i övrigt skyldig att följa anvisningar givna av Fensimskommittén

6.7.2 SSDF Fensimsinstruktör Steg 2

Definition

Fensimsinstruktör med mycket goda kunskaper i undervisnings-, instruktörs- och träningsmetodik. Fensimsinstruktör Steg 2 anses kvalificerad att leda formell teknikutbildning, träningspass, handleda Steg 1- instruktörer samt vara ansvarig för fensimsverksamhet vid egen klubb. Fensimsinstruktör Steg 2 anses även vara kvalificerad att agera lagledare för egen klubbs lag samt efter godkännande från Fensimskommittéen, landslagstränare och i förekommande fall landslagsledare. Vidare är certifikatet för Fensimsinstruktör Steg 2 att betrakta som en tränarlicens. Detta innebär att Fensimsinstruktörerna skall verka för en dopingfri miljö med god sportsmannaanda samt förbinder sig att följa Normer & Krav för fensim samt övriga anvisningar utfärdade av Fensimskommittéen.

Rekommendation

- Deltagit som deltagare eller funktionär vid fensimstävling

Förutsättningar för sökande till SSDF Fensimsinstruktörsutbildning Steg 2

- Vara minst 18 år det år utbildningen påbörjas
- Inneha Fensimsinstruktör Steg 1- certifikat
- Minst ett års erfarenhet som Fensimsinstruktör Steg- 1
- Bedömts lämplig av Fensimskommittéen

Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

- Träningsplanering
- Lagledarens roll
- Nationella tävlingsregler
- Internationella tävlingsbestämmelser
- Träningslära och fysiologi
- Normer & Krav för fensim
- Administration
- Handledning av Fensimsinstruktörer Steg 1

Färdigheter

- Leda och kontrollera utövare i bassängbiljö och öppet vatten
- Undervisa och instruera grupp i teori och praktik
- Lägga upp träningsprogram för grupp och individ
- Livräddning LABC samt HLR

Bedömning

Instruktörselevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under utbildningens gång. Instruktörseleven kan endast godkännas om denne aktivt deltagit vid samtliga moment i utbildningsplanen.

För att certifikat skall utfärdas skall eleven behärska följande färdigheter:

- Kunna planera träning för grupp
- Genomföra HLR
- Handleda Fensimsinstruktörer Steg 1

Normer & krav för fensim

Sida 17 (20)

- Agera ansvarig för fensimsverksamhet i bassäng och öppet vatten

Med behörigheten Fensimsinstruktör Steg 2 följer rätten att:

- Agera lagledare för lag ur egen klubb
- Genomföra, efter underrättelse till Fensimskommittéen, genomföra lokal eller regional fensimsskola.

För behörigheten gäller följande:

- Fensimsinstruktör skall vara medlem i SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller ej är ansluten till SSDF- ansluten klubb får ej verka som Fensimsinstruktör och tränarlicensen kommer att revokeras.
- Fensimsinstruktören är skyldig att hålla sig informerad om bestämmelser samt senaste uppdateringen av Normer & Krav
- Fensimsinstruktören är i övrigt skyldig att följa anvisningar givna av Fensimskommittéen

6.8 Fensims- och Monofensmärken

6.8.1 Syfte

Märkena för fensim finns i två kategorier, *Fensismärken* som är teknikmärken och *Monofensmärken* som är tidsmärken. I båda kategorierna finns valörerna Guld, Silver och Brons.

Fensismärkena är till för att stimulera utövarna under sin träning och för att skapa rätt fensimsteknik. Monofensmärkena däremot är märken för ren prestation och till för att stimulera tävlingssimmare att nå bättre resultat.

6.8.2 Fensismärke Brons

Definition

Fensimmare som har grundläggande teknikfärdigheter

Rekommendation

Märket är anpassat för elever som är 10 år eller äldre och kan simma 200 meter fritt samt 100 meter rygg

Bedömning

Märket utfärdas endast om eleven uppfyller de grundläggande kraven för märket. Provet får endast avläggas för Fensimsinstruktör lägst Steg 1.

6.8.3 Fensismärke Silver

Definition

Fensimmare som uppvisar god teknikfärdighet samt kan utföra fensimsteknik utan eller med mycket lite handledning

Krav

Godkänt Fensismärke Brons innan nivå Silver påbörjas

Bedömning

Märket utfärdas endast om eleven uppfyller de grundläggande kraven för märket. Provet får endast avläggas för Fensimsinstruktör lägst Steg 1.

6.8.4 Fensismärke Guld

Definition

Fensimmare som uppvisar mycket god teknikfärdighet, kan utföra fensimsteknik utan handledning samt anses besitta tillräckliga färdigheter för att delta i tävlingsarrangemang

Krav

Godkänt Fensismärke Silver innan nivå Guld påbörjas

Bedömning

Märket utfärdas endast om eleven uppfyller de grundläggande kraven för märket. Provet får endast avläggas för Fensimsinstruktör lägst Steg 1.

6.8.5 Monofensmärken

Definition

Märkena är rena prestationsmärken och är riktade mot tävlingsverksamhet

Rekommendation

Godkänt Fensismärke Guld. Provtagningen bör utföras som fensimslopp under tävlingslika förhållanden

Bedömning

Märket utfärdas endast om eleven uppfyller de grundläggande kraven för märket i fråga.

Provet får avläggas för Fridykarisnstruktör lägst Steg 1 samt Fensimsinstruktör lägst Steg 1.

6.9 Domare och Funktionärer

6.9.1 Domare

Defenition

Kunnig alternativt formellt utbildad avseende gällande regelverk. Skall kunna utbilda funktionärer (hjälpdomare) samt biträde Fensimskommittéen i regelarbete

Förutsättningar för sökande av domarlicens

- Vara minst 18 år det år licensen söks
- Vara lägst Fensimsinstruktör Steg- 1
- Minst ett års erfarenhet som Fensimsinstruktör Steg- 1

Bedömning

Mycket goda kunskaper i gällande regelverk samt bedömts lämplig

Domare utses av Fensimskommittéen och förs upp på central lista

Godkännandet är att betrakta som en domarlicens som kan återkallas

Med behörigheten Domare följer rätten att:

- Agera domare vid lokal, regional och nationell tävling
- Utbilda funktionärer (hjälpdomare)
- För behörigheten gäller följande:
- Domare skall vara medlem i SSDF. Domare som avsäger sig medlemskap eller ej är ansluten till SSDF- ansluten klubb får ej verka som domare och licensen kommer att revokeras.
- Domaren är skyldig att hålla sig informerad om bestämmelser samt senaste uppdateringen av Normer & Krav samt Nationella- och Internationell regelverk
- Domaren är skyldig att delta vid Fensimskommittéen anmodad utbildning samt i övrigt följa anvisningar givna av Fensimskommittéen

6.9.2 Funktionär

Defenition

Med funktionär avses volontärarbetare vid tävling, exempelvis för assistans med tidtagning eller hjälpdomare

Utbildas på plats inför tävling. Vid officiella tävlingar så som SM av Fensimskommittéen.

6.10 Övriga bestämmelser för Fensimsinstruktörer, träning och utbildning

6.10.1 Återkallande av Fensimsinstruktörsbehörighet

Då Fensimsinstruktör ej följer givna regelverk eller uppfyller de krav som Fensimskommittéen ställer på denne kan behörigheten och tränarlicensen komma att återkallas efter prövning. Vid grov överträdelse eller svåra missförhållanden kan Fensimsinstruktören bli föremål för SSDF Disciplinnämnd. I dessa fall återkallas certifikatet med omedelbar verkan av Fensimskommittéen i väntan på utredning.

6.10.2 Säkerhet

Vid fridykningsverksamhet där fensimsträning ingår som integrerad del alternativt genomförs parallellt gäller säkerhetsbestämmelser enligt *Normer & Krav för fridykning*.

Vid träning och tävling ansvarar Fensimsinstruktören för uppsikten över utövarna. Fensimsinstruktör skall vidtaga de åtgärder denne ser lämpliga för att minimera riskerna för drunkningstillbud.

Ansvar för organiserad fensimsträning får endast innehas av Fensimsinstruktör Steg 2. I de fall då Fensimsinstruktör Steg 2 saknas skall det finnas en myndig ledare/Fensimsinstruktör Steg 1 på plats som äger det ansvaret för verksamheten på plats. I de fall myndig person avsaknas vid verksamhetstillfället är det klubbstyrelsen som bär det yttersta ansvaret. Kravet från Fensimskommittéen är att det ska finnas minst en behörig och myndig Fensimsinstruktör på plats vid varje träningstillfälle utöver övriga tränare eller ledare. I de fall det bara finns en Fensimsinstruktör på

Normer & krav för fensim

Sida 20 (20)

plats rekommenderas att en så kallad ytobservatör utses. Denne kan vara en förälder eller annan myndig person som kan övervaka träningspasset i bassängen.

För atleter och utövare i åldersklasserna D och E gäller max 25 meters längddyk vid såväl träning som tävling.

Fensimsinstruktör eller tränare för fensimsverksamhet skall vara väl insatt i klubbens krisplan samt vet hur denna tillämpas. Vid tävling gäller värddklubbs krisplan alternativt SSDF krisplan vid exempelvis nationella mästerskap i bassäng och öppet vatten.

För arrangemang i öppet vatten, såväl motionslopp samt nationellt mästerskap, skall skriftlig riskanalys genomföras av arrangören. Fensimskommittén bistår vid behov med denna analys.

Vid arrangemang där fensimmare deltar som egen gren inom större simtävling skall ansvarsförhållanden samt krisberedskap vara klara och reglerade innan tävlings början.

Deltagare är skyldig att ta del av lokala säkerhetsföreskrifter samt att följa dessa. Ohörsamhet för detta kan leda till diciplinåtgärd.

Fensimsinstruktör bör med deltagare minst en gång per år genomföra livräddningsövning i bassäng omfattande bärgning från botten samt bogsering.