



TRYGGHETSPLAN FÖR SIMKLUBBEN ENA

1. Inledning

Simklubben ENA strävar efter att skapa en trygg och säker miljö för alla medlemmar, oavsett ålder, kön, bakgrund eller förmåga. Denna trygghetsplan syftar till att förebygga och hantera eventuella incidenter som kan uppstå i samband med säkerhet, trivsel och välmående inom klubben. Genom att följa planen säkerställer vi en inkluderande och respektfull miljö för alla, där alla medlemmar känner sig välkomna och trygga.

2. Trygg miljö och värdegrund

Vi behandlar alla medlemmar, tränare och föräldrar med respekt och strävar efter en positiv och stöttande atmosfär. Vi har nolltolerans mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling. Samtliga medlemmar förbinder sig att följa klubbens värdegrund och uppförandekod, som grundar sig på våra principer om glädje, gemenskap och respekt.

3. Ansvarsfördelning

- **Styrelsen** ansvarar för att trygghetsplanen efterlevs och uppdateras årligen.
- **Tränare och ledare** ansvarar för att upprätthålla en trygg träningsmiljö och att rapportera eventuella problem.
- **Medlemmar och föräldrar** uppmanas att följa klubbens riktlinjer och omedelbart rapportera oegentligheter.

4. Säkerhet vid träning och tävling

- All träning sker under ledning av utbildade tränare som har kunskap om HLR, första hjälpen och livräddning.
- Nödutrustning, såsom första hjälpen-kit och livräddningsutrustning, ska alltid finnas tillgänglig vid bassängen.
- Regelbundna säkerhetsgenomgångar genomförs för både tränare och simmare.
- Uppsyn över simmarna: Tränare ska hålla god uppsikt över simmarna under träning. Det är viktigt att tränare regelbundet räknar in simmarna och informerar dem om att meddela tränaren om de behöver lämna bassängen för toalettbesök, fylla på vattenflaska etc. Detta bidrar till att eventuella avvikelser upptäcks tidigt och förebygger olyckor.
- Närvarande tränare och föräldrar: Vid varje träningstillfälle ska åtminstone en myndig tränare eller representant från styrelsen finnas på plats. Simmare får inte lämnas obevakade i simhallen, och simmare får inte hoppa i vattnet utan närvarande tränare eller föräldrar.

5. Förebyggande arbete mot kränkningar och mobbning

- Klubben har en utsedd **trygghetsansvarig** som hanterar frågor om trygghet och trivsel.
- Regelbundna samtal och enkätundersökningar genomförs för att identifiera eventuella problem och förbättra miljön.
- Vid incidenter följs klubbens åtgärdsplan, vilket inkluderar samtal, dokumentation och eventuella disciplinära åtgärder.

6. Kommunikation och delaktighet



- Regelbundna möten hålls med aktiva medlemmar och föräldrar för att säkerställa en trygg idrottsmiljö.
- Klubben använder sig av simförbundets visselblåsarfunktion för att rapportera oegentligheter eller problem.
- Information om trygghetsplanen och åtgärder är tillgänglig för alla medlemmar och föräldrar både via möten och digitala kanaler.
- Föräldrainformation: Om en simmare mår dåligt eller slår sig (ej akut) och förälder inte finns närvarande, ska tränare fråga om simmaren vill att vi kontaktar föräldern. Föräldrar informeras om viktiga åtgärder och om det finns specifika säkerhetsrutiner som gäller under träning.

7. Hantering av incidenter och orosanmälningar

- Alla medlemmar uppmanas att rapportera incidenter till tränare eller trygghetsansvarig.
- Incidenter dokumenteras och hanteras enligt klubbens policy.
- Vid allvarliga händelser kontaktas vårdnadshavare och eventuellt myndigheter vid behov. En åtgärdsplan upprättas och följs upp för att förhindra upprepning.
- Vid allvarligare skador, såsom huvudskador eller blödningar, ska förälder kontaktas och vid behov ska ambulans larmas. Förstahjälpen låda finns på plats för att hantera mindre skador. Om en simmare är medvetslös i vattnet ska livräddning omedelbart påbörjas och föräldrar kontaktas.
- Första hjälpen och säkerhet: Första hjälpen-lådan ska alltid vara tillgänglig och innehållet ska kontrolleras inför läger och vid behov fyllas på. För att säkerställa säkerheten ska tränare inte ge några värktabletter utan förälders godkännande.

8. Uppföljning och utvärdering

- Trygghetsplanen utvärderas årligen och uppdateras vid behov för att säkerställa att den alltid är aktuell och effektiv.
- Medlemmar och föräldrar ges möjlighet att lämna synpunkter genom möten eller enkäter, vilket bidrar till kontinuerlig förbättring av trygghetsarbetet.
- Klubben håller årlig livräddningsträning och HLR-kurser. Alla tränare skall vartannat år uppdatera sin HLR-utbildning och delta i livräddningsträning.



9. Kontakt och stöd

- **Trygghetsansvarig i klubben:**
Vice ordförande Maria Arosenius 070-201 10 82
Breddansvarig Marie Lindeberg 076-304 28 40
- **Krisgrupp för Simklubben ENA, se även krisplanen:**
Ordförande Maria Bakas 070-796 05 21

Genom att följa denna trygghetsplan säkerställer Simklubben ENA att alla medlemmar kan träna och tävla i en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna, respekterade och säkra.

Godkänd av styrelsen för SK ENA 2025-12-17