

RÖSS Rollbeskrivningar- Träningsgrupper

Roller

RÖSS-tränare

Medhjälpare

Tränare

Huvudtränare

RÖSS Huvudtränare

Rollbeskrivningen för respektive tränarnivå är en bas att utgå från. För varje tränarnivå finns även en lönenivå. Efter överenskommelse mellan RÖSS och berörd tränare kan arbetsuppgifter läggas till eller tas bort. Detta framgår i anställningsavtalet. Extra arbetsuppgifter, meriter och andra faktorer kan påverka lönen. Årligen genomförs utvecklingssamtal med samtliga ordinarie tränare för att utvärdera och sätta mål, samt ev. justera arbetsuppgifter och lön.

Alla RÖSS-tränare skall, oavsett nivå:

- Vara ett föredöme för alla seglare
- Se till att ingen blir utanför
- Peppa och ge feedback
- Svara på frågor och delge sina kunskaper till alla
- Uppmärksamma alla seglare lika mycket, ej inrikta sig på ett fåtal
- Framförallt lägga sin tid på seglarna
- Alltid använda flytväst
- Krav på dödmansgrepp vid hårda förhållanden och vid körning av längre sträckor. Finns trådlöst dödmansgrepp ska det alltid användas.
- Ansvara för det material som används
- Rapportera till materialansvarig om något fattas eller är trasigt
- Vara på plats ca 30 min innan träningens start (för att fixa tränarbåt, bojar och prata med/ hjälpa seglare och föräldrar)
- Ej vara påverkad av alkohol eller droger eller vara bakfull under träning och tävling
- Jobba för att sina egna seglare kommer på gemensam fysträning under vinterhalvåret

Som Medhjälpare skall du dessutom:

- Sitta med i seglares båt vid behov

Som Tränare skall du dessutom:

- Utföra aktiv coaching på vattnet inklusive köra följejått
- Hålla i samling för hela gruppen eller delar av gruppen
- Coach på regattor (tillsammans med Huvudtränare)
- Bolla planering av träningar när Huvudtränare bjuder in till det
- Extra fokus på utvalda seglare enligt eventuell överenskommelse med huvudtränare

- Hjälpa huvudtränare med seglarnas utveckling enligt eventuell överenskommelse med huvudtränare

Som **Huvudtränare** för en träningsgrupp skall du dessutom:

- Ha huvudansvaret för din träningsgrupp
- Lägga övergripande planering för säsongen (träningar, regattor och läger) anpassad för hela gruppen
- Lägga plan för vad som ska göras på träningen
- Alltid ha ett reservpass om det ej går att segla på träningen
- Planera fys och sällsapsaktiviteter under vinterhalvåret. *(Ingår i grön, varierar i övriga grupper)*
- Hitta ersättningstränare om du eller någon annan tränare inte kan närvara på passet eller kappseglingen.
- Aktivt ha kommunikation med lagledare och föräldrar
- *(Tillsammans med lagledare)* Maila ut info om träning, tävling och läger
- Närvara vid föräldramöte
- Minst ha ett individuellt snack med alla seglare/ föräldrar under varje säsong
- Leda samt ge feedback till de andra tränarna i gruppen
- Peppa seglare att åka på kappseglingar utöver de tävlingar som du som coach är med på
- Lägga extra lönetimmen på seglarnas utveckling och planering av träning
- Delta på Träningsutskottets möten för Tränare & Lagledare
- Delta på RÖSS Strategidag
- Fylla i närvaro i IdrottOnline för varje utförd aktivitet i RÖSS regi. Det är tillåtet att delegera närvaroregistrering till annan tränare av utförd aktivitet.
- Rapportera tjänstgöringstimmar för huvudtränare och övriga tränare via Google Dok

RÖSS Huvudtränare

Kvalitetsäkring av RÖSS kärnverksamhet Segling

- Vara rådgivande till styrelsen i frågor kring träning och kappsegling
- Kontinuerligt hålla sig uppdaterad med SSF rekommendationer för träning och kappsegling i våra båtklasser
- Löpande upprätthålla våra kvalitetskriterier
- Förmedla våra kvalitetskriterier till RÖSS tränare
- Övervaka den träning och planering av den samma som utförs i de olika träningsgrupperna så att vi upprätthåller våra kvalitetskriterier
- Ta fram och dela hjälpmedel för tränarna, tex mallar till Individuella träningsplaner
- Ansvara för att forumet för tränarmöten upprätthålls

Stödja tränare

- Observera och coacha tränarna i deras arbete (främst huvudtränarna)
- Vara mentor åt en eller flera utpekade tränare
- Utse en mentor till nya tränare
- Genomföra 1 timmas samtal på vår- och höstsäsong med varje huvudtränare, andra tränare vid behov

- Agera bollplank till tränare när det efterfrågas
- Stödja huvudtränarna med förslag när de behöver ersättare pga frånvaro

Fysträning

- Ansvara för planering av fysträning inkl lokaler, tränare, schema och utförande
- Tillhandahålla förslag till andra tränare för utförande av fysträning