



Kosttillskott kan vara doping

Från rf.se

Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser. Enligt idrottens dopingregler är idrottsutövare personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt. Den som befins vara dopad riskerar alltid att bestraffas, oavsett orsak.

Läs mer på www.antidoping.se

Röd-grön lista - Antidoping

Från rf.se

Nu blir det mycket enklare att ta reda på om läkemedel innehåller något dopingklassat. RF har tagit fram en helt ny Röd-Grön lista som omfattar alla i Sverige registrerade läkemedel för humant bruk. I den nya listans sökfunktion får man nu ett tydligt rött eller grönt svar för det läkemedel man skriver in. Rött är dopingklassat medan grönt är tillåtet.

Röd-gröna listan finns på :

www.antidoping.se/rodalistan



Foto: David Hugoson

Prenumerera på nya DSF-Nytt

För att få senaste nytt från DSF, prenumerera på nya nyhetsbrevet på www.danssport.se

Arrangör Distriktsmästerskap

Förening som vill arrangera DM skall ansöka detta hos distriktsstyrelsen. VSDSF söker i sin tur sanktion hos DSF. Detta gäller fr.o.m. DM 2014.

Distriktsmästerskap BRR 2013

Dancing Team Club, Hammarö står värdar för distriktsmästerskapet 2013.

Distriktsmästerskap Tiodans

VSDSF har planer på att få igång distriktsmästerskap även i Tiodanserna. Skulle detta vara av intresse för dansarna? Kom gärna in med era synpunkter till oss.

Årsmötetider i föreningarna! Skicka in nya kontaktuppgifter

Tänk på att fylla i blanketten Kontaktuppgifter i förening och skicka in till VSDSF om något behöver ändras efter årsmötet. Blanketten finns på vsdsf.se.

SM BRR direktkvalificering

Om man inte vill utnyttja sin direktkvalificering till SM måste man meddela detta till tävlingsledaren senast 16 april, gärna tidigare.

/DSF kansli

Dopingvaccinera Er förening! www.rf.se/vaccinera



Doping dödar..

...glädjen inom idrotten
- dessutom skadar du din hälsa

www.rf.se

Tiodansupprop

Vi i styrelsen för VSDSF vill gärna komma igång med tiodansarbete på distriktsnivå. Vi söker intresserade som vill arbeta för och med tiodansen i Väst-sverige. Vill Du engagera dig eller känner du någon som skulle kunna passa? Ta kontakt med oss i styrelsen.

Säker mat vid arrangemang

Tänk er följande scenarie: En cup med 240 deltagare, varav 200 st har magsjuka och det finns bara sex toaletter. Inget roligt alls, men detta var precis det som hände Djurgården Hockey under en cup förra året.

Någon av föräldrarna som arbetade med maten bar på smittan. På våra tävlingar finns det oftast cafeterior, dessa är för det mesta rätt primitiva, därför är det extra viktigt med mathantering.

På webbsidan nedan finns många tips om hur maten ska hanteras, där finns även en handbok som bör spridas till de som arbetar med mat under alla arrangemang.

www.rf.se/Vi-arbetar-med/Kostochnaring/Godakostexempel/Sakermati-idrottsrorelsen

Årsredovisningar till VSDSF

Senast den **16 juni** ska föreningarnas årsredovisningar vara VSDSF tillhanda. Årsredovisningen skall omfatta; protokoll från senaste årsmöte, resultatrapport, balansrapport och revisionsberättelse.

Handlingarna skall skickas till:
info@vsdsf.se eller
Västsvenska Danssportförbundet,
Rundan 59
302 53 Halmstad

Föreningskunskap

Från Svensk Idrott

Hur fungerar egentligen en förening? Tidningen Svensk Idrott har satt ihop en hel del material om allt som är värt att veta om föreningskunskap. Sprid gärna detta till alla era medlemmar.

www.rf.se/Arbetsrum/Tidningen_Svensk_Idrott/Foreningskunskap

Distriktskonferens på Cinderella med fokus på rekrytering

I slutet av januari var det dags för vårens distriktskonferens där representanter från Sveriges danssportsdistrikt samlades. Fokus låg på rekrytering, men även en del andra frågor avhandlades, bland annat BRR Utbildningar och Idrott Online.

VO BRR

Thomas Söderström från VO BRR berättade om lite nyheter inom utbildningssidan.

- Utbildarna skall genomgå en prövning vart femte år för att stå kvar på utbildarlistan.
- Alla utbildningar skall följa DSF:s ramverk.
- Ersättningssystemet för utbildarna skall göras om.
- Anmälningarna skall administreras centralt.
- Idrottslyft ska kunna sökas vid utbildning sanktionerad av DSF.
- Sanktionsavgifterna skall göras om. T.ex. kan utbildningar som lockar få deltagare få lägre sanktionsavgift än utbildningar med större intresse.

Vad gäller tävlingssystemet så kommer det att ske förändringar, vad är inte klart. Det som är tänkvärt är att det har kommit in väldigt få synpunkter om tävlingssystemet till VO BRR.

Tänk på att inte skicka in synpunkter till Svenska Danssportförbundet och de olika VO som funna anonymt, då dessa inte kan bearbetas.

IdrottOnline

Joy Ekengren kom på besök och berättade om IdrottOnline. Det som ska tänkas på är att det är föreningen som är registeransvarig för medlemsregistret. DSF eller IdrottOnline kan därför inte gå in och göra justeringar där. Vid registrering i medlemsregistret måste hela personnumret anges. Det är därför viktigt att kontrollera föreningens stadgar om vad som står vid publicering av namn och eventuellt justera stadgarna. Om föreningen inte har hela personnumret går det att ta fram på uppllysning.se.

För support gå in på idrottonline.se. Mer frågor och svar om IdrottOnline går att läsa på vsdsf.se.

Rekrytering

Efter lite allmän info var det dags för konferensens huvudpunkt, workshopen med rekrytering. Resultatet från den workshopen står nedan. Kolla om det är något som kan passa Er förening.

Rekrytering idag PLUS

- Prova på i skolan.
- Första gången gratis, lockar folk som är tveksamma.
- Ingen anmälan, kan få med sena kamrater. Detta system fungerar bra eller dåligt hos olika föreningar i landet.
- Idrottslyftet minskar kostnaderna.
- Allmänbildande.
- Motion och socialt.
- Kurser i andra danser än de vanliga.
- Andra aktiviteter, t.ex. filmkväll där man tar man tar med en kompis som inte dansar.
- Kurser på andra orter än den vanliga.
- Använda föreningens framgångar i marknadsföring skapar förtroende, t.ex. SM-guld.
- Evenemang runt N-dansare vid R-tävlingar.
- Utskick till alla 7-åringar i kommunen.
- Synas i ALLA medier.



Rekrytering av nya dansare går på halvfart.
Foto: David Hugoson

Rekrytering idag MINUS

- Konkurrens från privata näringsidkare tar dansare från våra kurser.
- Privata näringsidkare skickar inte över tävlingsmogna dansare till föreningarna.
- Gamla föräldrar som skrämmer bort

nya föräldrar och barn.

- "Så här har vi alltid gjort."
- Samarbete.
- Dåligt val av annonser.
- R-tävlingar krockar.
- Vem åker till skolan och visar upp? (Tuffa killen får antagligen med fler än blyga killen)
- Vem är lagledare? Välj rätt person.
- Musikval vid danskurser.
- Favorisering, tränare ser inte alla par.
- Utbudet av danser.
- Dåligt utbildade ledare.
- Föreningskunskap bland medlemmar.

Rekrytering idag INTRESSANT

- Ledarskap.
- Kreativitet.
- Samarbete.
- Kommunikation.
- Föreningskunskap.
- R- och N-tävlingar, publiktävlingar.
- Utbildningar.
- Marknadsföring.
- Nya visioner - Nya tider.
- Vilka ska göra vad? Bästa dansaren kanske inte har tid och är inte bäst lämpad till kursledare, men är bra till marknadsföring.

Framtida rekrytering av aktiva

- Två killar betala för en.
- Fler dansgrenar.
- Hitta nya flugor snabbt och kom igång fort med kurser. (Vad kommer efter Zumba?)
- Föreningsutbyte.
- Nya marknadsföringsflöden.
- Dansbandsveckan.
- Socialt umgänge.
- Ha kul.
- Positivt välkomnande till en FUNGERANDE förening.
- Få bort töntstämpeln.
- Prova på.
- Bra ledare.
- Idrott på recept.
- Friskvårdsbidrag.
- Knatteskutt, Idrottsbussen (samarbete mellan idrotter för prova på aktiviteter)
- Dra medlemmar med hjälp av andra idrotter.
- Föräldramöten vid skolor. Övertyga papporna, många singelpappor kan inte dansa och ångrar sig idag att de aldrig gått en kurs, går att framföra på ett humoristiskt sätt.
- Utbildningskrav på ledare.
- Skoldisko.
- DansSPORTENS dag - samma dag i hela Sverige.
- Bättre utbildning, mer pedagogik.
- Hitta en/flera idésprutor.

Västsvenska Danssportförbundet har hållt Årsstämma

Styrelse Verksamhetsåret 2012

Camilla Karlsson *Ordförande*
camilla.karlsson@vsdsf.se
0738-05 04 69

Christer Lindh *Vice ordförande*
christer.lindh@vsdsf.se
0709-10 76 40

David Hugoson *Kassör*
david.hugoson@vsdsf.se
070-667 18 35

Louise Alström *Sekreterare*
louise.alstrom@vsdsf.se
070-368 07 14

Karl Lettenström *Ledamot*
karl.lettenstrom@vsdsf.se
0705-708 007

Björn Ljunggren *Suppleant*
bjorn.ljunggren@vsdsf.se
0706-37 31 97

Jenny Johansson *Suppleant*
jenny.johansson@vsdsf.se
0703-133 786

Postadress:
Västsvenska Danssportförbundet
Rundan 59
302 53 Halmstad
E-mail: info@vsdsf.se

Revisorer

Maud Karlsson *Revisor*
Agnetha Johansson *Suppleant*

Valberedning

Björn Lundqvist *Ordförande*
Ann-Sofi Nilsson
Monika Andersson

Årsavgift 2013

300 kr/förening

Åliggande för rösträtt

Mötet beslutade att för att ha rösträtt vid VSDSF:s årsstämma skall medlemsförening ha sänt in gällande årsredovisning omfattande protokoll från senaste årsmöte, verksamhetsberättelse, resultatrapport, balansrapport och revisionsberättelse till VSDSF:s styrelse senast två veckor innan handlingarna skall vara Svenska Danssportförbundet tillhanda, året innan mötesdagen. *Beslutet hänvisas till VSDSF:s stadgar 2 kap, 4 §, 2 st.*

Workshop om nya tävlingssystemet (N- och R-tävlingar)

PLUS

Vad som är bra, positivt, en styrka och som känns tillfredställande

R-tävling

- Korta tävlingar
- Lätt att prova på nya discipliner
- Extrachans är bra
- A+B-final
- Enkla arrangemang för alla klubbar
- Lägre tröskel för att börja tävla
- R-systemet är bra för helt nya par

N-tävling

- Roligare att se på
- Mer "tävling" höjdnivå på klasserna/dansen
- Superklasserna är ett bra initiativ, höjer statusen på S+A-klassen

Allmänt

- Positivt med olika tävlingsformer som ex. ormen
- Roligare för publiken
- Kortare tävlingar

- Svårt att få folk på R samt N-tävlingar (ej GP) = Låg lönsamhet
- Två läger i klubben (N+R)
- För stort steg mellan R+N (C-klass i V och 35+)
- För få tävlingsklasser – för stort steg mellan R och N
- Ingen inspiration från andra ev. duktigare dansare
- Barnen försvinner
- Svårt att tävla i både N och R när man är i olika klasser i olika discipliner.

INTRESSANT

Vad som kan vara "både och" eller något som man inte är riktigt säker på.

Frågeställning, konstaterande eller tanke.

- Nya tävlingsformer i N-klass, t.ex. ormen
- Superklassen
- Allround är bra
- Samt även allround i R-klass



Diskussioner under workshopen. Foto: David Hugoson

MINUS

Vad som upplevs negativt, är ett hot eller känns problematiskt

R-tävling

- Att bara ha en domare på en R-tävling är förkastligt
- För få som kan dömma R-tävling (ingen variation)
- Klubbarna är för dåliga på att utnyttja R-tävlingar
- Ingen morot utan U-poäng

N-tävling

- För långa
- GP-tävlingar fortfarande för långa
- Lite publik
- Stora heat, blir man sedd?

Allmänt

- Svårt att få att gå runt ekonomiskt
- Sammanhållningen i klubben minskar
- Olika dagar kan vara problem med familjer med representanter både i N & R.
- R-klasserna får inte följa sina förebilder
- 35+, omotiverade domare med få par
- R- och N-tävlingar får inte tävla samma dag

FRAMTIDEN

Hur vill vi att framtidens tävlingssystem ska se ut? Vad bör förändras?

- Öppna en A-klass i BWJ (för att förbereda sig för utländska tävlingar)
- Ta tillbaka det gamla systemets fördelar – U-poäng som morot, fler klasser
- Få lov att arrangera R- och N-tävlingar på samma dag.
- Byta pokaler mot presentkort eller annat användbart i Vuxen och 35+. Barnen vill ha fina pokaler!
- 35+ på egen dag och R+N på samma dag
- Uppflyttning ungdom till junior, samma som innan med U-poäng för de som vill (12 UP)
- 2 R-klasser i bugg, med U-poäng i "R2" Då har nybörjare en egen klass och mer rutinerade en annan, innan det stora lyftet till N-klass.
- Poängsystem/uppflyttningspoäng från R-klass till N-klass

BESÖK OSS PÅ
www.vsdsf.se

Västsvenska Danssportförbundet har hållt Årsstämma *forts.*

Workshop om nya tävlingsformer

Listan på vilka tävlingsformer som kan användas är lång, och vilka är egentligen bra? Det var syftet med den här delen av workshopen. En beskrivning på vad de olika tävlingsformerna innebär finns på danssport.se Gå in på infobank / Blanketter / BRR-danser / Olika tävlingsformer.

KLASSISK HEATINDELNING

Heat 6, 2 och 1.

POSITIVT

Heat 1 – Bättre plats på golvet

Heat 1 – Bra inför vuxenklass

Heat 2 – Max två par på golvet

Heat 2 – För ev. akro i program

Heat 2 – Plats på golvet

Heat 6 – Bättre plats på golvet

Heat 6 – Ser fler dansare med färre par i heaten

NEGATIVT

Heat 6 – Inte lika rättvis som ormen

Heat 6- Max 3 trior i Dubbelbugg Junior

+ Vuxen uttagn.

MATCHER

POSITIVT

- Roligt att se på
- Bra i S-klass
- Dansa alla mot alla
- Dansa mycket
- Positivt för dansarna
- Tar för lång tid

NEGATIVT

- Tråkigt att se på

CUP

POSITIVT

- Roligt att se på
- Roligt tävlingsform för dansare

NEGATIVT

- Omedelbar utslagning - Kan slå fel

FLERPOOLSUP

POSITIVT

- Positivt som omväxling

NEGATIVT

- Tar lång tid
- Känns som 2-3 klasser i klassen

A- OCH B-FINAL

POSITIVT

- Fler danser för nybörjare
- Skoj att vara på pallen
- Press utan vuxen
- Bra i R-klass
- Roligt att fler får chans på pallen

NEGATIVT

- Kan vara fel att dela in dansarna i olika klasser
- Ge hellre alla pris
- Orättvist mellan paren

JAM

POSITIVT

- Rolig tävlingsform att dansa och se på

NEGATIVT

- Musiken måste stämma annars kan det vara orättvist i musiken, då den kan vara uppbyggd på 4-6 åttor.
- Negativt i lindy att inte få ha egen musik längre.

EXTRACHANS

POSITIVT

- Bra
- Chans till fler danser och komma till final.
- Bra att få en dans till som nybörjare
- Duktiga kan sätta i system att gå till extrachans – en dans till innan final.
- Bara positivt

NEGATIVT

- Extrachans vid semi till final, använd mellan kvart och semi.

X-SYSTEM

POSITIVT

- Mer rättvis bedömning

NEGATIVT

- Ingen bedömning
- För många på golvet samtidigt
- Risk för omdans
- Dansarna vet inte var i fältet de ligger
- Domarna ser bara de som går vidare
- Förtroendet om att alla blir sedda är inte övertygande.



VSDSF:s Årsstämma hölls i natursköna Fjällbacka. Foto: David Hugoson

ALLA MOT ALLA

POSITIVT

- Lång – men rättvis
- Kul att dansa
- Lång musik
- Bra i vuxen och 35+
- Mer öppen bedömning så publiken ser snabba resultat

NEGATIVT

- Lång musik
- Tar lång tid

KOMPLEX-CUP

POSITIVT

- Roligt att se
- Passar bäst i högsta klasserna
- Rättvist – Vinna över alla för att vinna totalt

NEGATIVT

- Inte för många på golvet



Louise Alström bemannar VSDSF:s monter.
Foto: David Hugoson

Är era stadgar PUL-säkrade?

PUL - Personuppgiftslagen reglerar behandling av datainsamling, lagen reglerar alla typer av datainsamling; på internet, i vanliga datorfiler och i handskrivna form. Det är alltså viktigt att se över stadgarna då mycket av vår verksamhet idag finns på internet; via föreningens hemsidor, Swingweb, Idrott Online etc. Nedan finns ett förslag på stadgeändringar för att underlätta alla datainsamlingar, t.ex. namn, adress, telefon, fotografier, personnummer, resultat u-poäng, m.m.

Förslaget kommer ursprungligen från Svenska Danssportförbundet efter FM 2004.

§13 Medlems rättigheter och skyldigheter

Medlem

• ----.

• **godkänner genom sitt medlemskap att föreningen registrerar och behandlar medlemmens personuppgifter samt att uppgifterna, inom ramen för föreningens verksamhet offentliggörs, oavsett framställningsform, t.ex. på föreningens hemsida samt också tillhandahålls föreningens samarbetspartner.**

§14 Deltagande i den idrottsliga verksamheten

Medlem har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet under de former som är vedertagna inom idrotten och på samma villkor som gäller för övriga medlemmar. **Genom sitt medlemskap accepterar medlemmen att personliga tävlingsresultat offentliggörs, oavsett framställningsform.**

VSDSF:s Distriktsmästerskap drog fullt hus

Idrottshallen i Hamburgsund visade sin bästa sida när DF Dance Port, Fjällbacka arrangerade distriktsmästerskap. Detta var distriktets 3:e DM som också var landets största, räknat i antalet startande par. I tio klasser avgjordes tävlingarna i fem olika grenar; Bugg, Dubbelbugg, Lindy Hop, Boogie Woogie och Rock'n'Roll.

Närheten till havet visade sig i hallen där DF Dance Port hade utsmyckat hallen i ett mycket havsnära tema. Sjöbodarna var inflyttade från bryggan, som även den var inflyttad, som dagen till ära fick tjänstgöra som prispall. Hummerburar, åror, garn och silltunnor bidrog starkt till en härlig atmosfär i tävlingshallen.

mästerskap och internationella tävlingar. Invigningen avslutades med att en plakett överlämnades från VSDSF till arrangörsföreningen DF Dance Port som i sin tur överlämnade en bok om Fjällbacka till nästa års distriktsmästerskapsarrangör, Dancing Team Club, Hammarö.

Det var stor konkurrens på dansgolvet och det märktes att många av landets främsta dansare huserar just inom VSDSF:s område. Domarna Michael Brobeck, Annette Holmberg och Sven Noregran hade ett tufft jobb med att utse distriktets bästa danspar.

Inför årets DM hade VSDSF instiftat två åttovärda vandringspriser; Bästa Junior-



Invigning av VSDSF:s DM 2012. Foto: David Hugoson

Dagen började med R-tävlingen Lilla Bryggdansen, en tävling för de lägre klasserna i alla åldersgrupper. Tävligen flöt på bra och det var mycket bra dans på golvet från både dansare som genomförde sin första tävling och från dansare med mer tävlingsrutin. Klockan 13 var så dags för dagens stora höjdpunkt, distriktsmästerskapet invigdes med inmarsch av de deltagande föreningarna, sju av distriktets nio Bugg och Rock'n'Rollföreningar hade deltagare med i tävlingarna. Camilla Karlsson, ordförande i Västsvenska Danssportförbundet (VSDSF), höll invigningstal där hon bland annat berättade om distriktets stora framgångar under det gångna årets

klubb och Bästa Vuxenklubb. Efter en hårdkamp stod våra två Värmlandsklubbar som segrare. Dancing Team Club, Hammarö, som bästa juniorklubb och DK Rocksulan, Karlstad, som bästa vuxenklubb.

Västsvenska Danssportförbundet passade även på att visa upp vad distriktet arbetar med, skapa kontakter och dela ut information i montern som tidvis var mycket välbesökt. Alla dansare fick även med sig vattenflaskor hem med distriktets logo för att ytterligare sprida distriktets namn. I vanliga fall lever distriktet en ganska anonym tillvaro gentemot dansarna, som efter helgens tävlingar har lite mer kännedom om distriktet.

VÄSTSVENSKA KALENDERN

21-22 april	DSF Förbundsmöte, Nacka.
21 april	Inspirationsdag för ungdomsledare, Uddevalla. (VSDSF)
5 maj	Munkbuggen (N), Munkedal (MBM)
6 maj	Nunnebuggen (R), Munkedal (MBM)
16 juni	Årsredovisningar VSDSF tillhanda.
30 juni	Årsredovisningar DSF tillhanda.
6 oktober	N-tävling (Ranking), Tanumshede (VKB)
15 december	N-tävling, Göteborg (DFe)