

KLUBBHÅNDBOK
FOR
Karmøy Svømmeklubb



April 2017

Samhold, ærlig, kraft

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Karmøy svømmeklubb
Stiftet: 25. september 1973
Idrett: Svømming
Postadresse: Pb 1923, 5508 Karmsund
E-postadresse: karmoysk@gmail.com
Internettadresse: www.karmoysvkl.com
www.karmoysvkl.no
Organisasjonsnummer: 981 339 649
Bankforbindelse: Skudenes og Åkra Sparebank
Bankkonto: 3361.11.06853
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet: Norges svømmeforbund, Rogaland idrettskrets, Karmøy idrettsråd



Samhold

Innhold

Innledning	5
Klubbens historie – under arbeid	6
Verdier	6
Visjon	6
Virksomhetsidé	6
Hovedmål i Karmøy svømmeklubb	6
Kommunikasjon	7
Organisasjon Karmøy svømmeklubb	7
Klubbens lov – vedtekter	7
Organisasjonsplan	7
Årsmøtet	7
Styret	8
Utvalg/komiteer	12
Retningslinjer i klubben - klubbdrift	12
Årshjul	13
Kurs og utdanning	13
Medlemshåndtering	13
Politiattester	13
Dugnad og frivillig arbeid	14
Åpen bading i Vormedalshallen	14
Dommer	14
Klubbens antidopingarbeid	14
Arbeidsgiveransvar	14
Sikkerhetsarbeid (HMS)	15
Økonomi	15
Forsikringer	15
Straffereaksjoner	16
Utmerkelser, æresbevisninger og ferdighetsmerker	16
Ikke prestasjonsavhengige utmerkelse	16
Prestasjonsavhengige utmerkelser	16
Barne- og ungdomsidrett	18
Medlemskap	18

Æresmedlemmer	18
Innmelding, utmelding og plikter	19
Medlemskontingent	19
Treningsavgifter	19
Startkontingenter – deltakeravgifter-egenandeler.....	20
Klubbens arrangementer	20
Ansatte pr januar 2017	21
Trener	22
Instruktør	23
Klubbens aktivitetstilbud	24
Oversikt over aktivitetstilbudet/hall.....	24
Svømmeskolen/kurstilbud	25
Generell informasjon	25
Kursopplegg	25
Treningstilbud rekrutter og konkurransesvømmere	25
De ulike utøvergruppene	25
Rekruttgruppen	25
Konkurransgruppen	26
Terminliste	27
Stevnedeltagelse.....	27
Anlegg og utstyr	29
Hallregler	30
Trenere	30
Svømmere.....	30
Reise i regi klubben	30
Til deg som er	31
Utøver	31
Foreldre	32

Innledning

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres. Klubbhåndboka er laget av styret og er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

Vi håper den gir svar på det du måtte ha av spørsmål. Skulle det likevel være ting du lurer på, ber vi deg ta kontakt med en av kontaktpersonene under personalia delen på nettsiden til klubben. På den måten kan vi kanskje få tips til andre ting som burde komme med i senere utgaver.

Hilsen

Styret i Karmøy Svømmeklubb



Ærlighet

Klubbens historie – under arbeid

Verdier

Karmøy svømmeklubb (KSK) baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Karmøy svømmeklubb tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Karmøy svømmeklubb sine verdier er:

Samhold, ærlighet, kraft

Les mer

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/testside/>

Visjon

Karmøy svømmeklubb sin visjon: "Vi skal bidra til at svømming er den mest fremgangsrike aktiviteten på Haugalandet."

Virksomhetsidé

"Karmøy Svømmeklubb skal arbeide for å motivere barn, unge og voksne til å utøve svømmeaktivitet, enten i form av svømmeopplæring (kurs), trening eller konkurranse. Dette i et forebyggende og utviklende perspektiv for den enkelte. KSK skal ha fokus på breddeidrett og toppidrett uavhengig av sosial bakgrunn, funksjonsnivå eller etnisitet."

Hovedmål i Karmøy svømmeklubb

Les mer om strategiplanen og hoved- og delmålene her:

<http://www.karmoysvkl.no/dokumentarkiv/>



Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Det sendes ut e-post til foresatte ved behov i enkeltsaker og det avholdes møte med foresatte i rekruttgruppen og i konkurransegruppen 1-2 ganger pr år, ellers ved behov.

All offentlig informasjon finnes på klubbens hjemmeside, <http://www.karmoysvkl.no>

Klubben har også egne e-postadresser:

Hoved e-postadresse: karmoysk@gmail.com

Svømmekursansvarlig: karmoysvom@gmail.com

Facebookside svømmeklubb: <https://www.facebook.com/KarmoySvømmeklubb/?ref=hl>

Facebookside Åpen bading: <https://www.facebook.com/Åpen-bading-Vor-medalshallen-202484263295938/?ref=hl>

De ulike gruppene har egne, lukkede sider på Facebook (rekruttsvømmere, konkurransesvømmere i Vor-medalshallen og konkurransegruppen i Karmøyhallen).

Klubben har en egen logo som brukes på alt materiell og på klubbdrakter. Det er ikke utarbeidet egen logomanual, men logoen finnes på klubbens PC.

Organisasjon Karmøy svømmeklubb

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert.

Klubbens lov – vedtekter

<http://www.karmoysvkl.no/dokumentarkiv/>

Organisasjonsplan

<http://www.karmoysvkl.no/dokumentarkiv/>

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens nettside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside.

Protokollene skal legges på nettsiden.

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Styrets medlemmer skal være kjent med:

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- klubbens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- Retningslinjer og virksomhetsplan i Norges svømmeforbund

Link til nettside med oversikt over styret

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/styresammensetning/>

Det bør opprettes to representant for svømmerne, som har møte- og talerett på styrets møter. Representanten må være over 15 år. Svømmerne velger en representant fra medlemmer fra hver av svømmehallene.

Opgaver som må fordeles på styremedlemmene:

Styreleder:

- Leder står for klubbens daglige ledelse og koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet. Leder anviser utbetalinger, leder klubbens forhandlinger og møter dersom ikke annet er fastsatt. Leder fungerer som fast personalansvarlig
- Vedkommende skal påse at valg, adresseforandringer og lignende som har interesse for krets eller forbund blir meldt. Lederen må sammen med kasserer og revisor og innen gjeldene frister, sende inn oppgave over klubbens medlemmer til overordnede instanser, deriblant Idrettsregistreringen og momskompensasjonen
- Leder holder sammen med hallansvarlig den formelle kontakten med svømmehallens eiere
- Leder har også ansvar for mål- og strategiarbeidet i klubben, er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger. Leder skal også innkalle til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Bestille hotellrom for svømmere, reiseledere og trenere på stevner

Nestleder:

- Nestleder skal fungere "ved siden av" leder. Det vil si at disse deler oppgaver seg imellom
- Nestleder er ansvarlig for å følge opp at alle trenere og andre som er involvert i klubbrelaterte aktiviteter, har godkjent politiattest
- Nestleder er dommerkontakt i klubben og fungerer som bindeleddet mellom kretsen og dommerne

- Nestleder er ansvarlig for utarbeiding av og oppdateringer i vedtekter, organisasjonsplanen, klubbhåndboka, årsmøtepapirer og andre større dokumenter i klubben.
- Nestleder skal månedlig se over tilsendte regnskaps status fra kasserer
- Nestleder har ansvar for å oppdatere klubbens nettside.
- Arrangere møter for foreldre
- Ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Sekretær / Utdanningskontakt (S/U):

- S/U koordinerer innspill og sender ut møteinnkalling samt fører protokoll ved alle styremøter, medlemsmøter, årsmøter og påser at referater fra disse blir distribuert til styremedlemmer og andre sentrale personer snarest mulig etter møtet. Det er også S/U som er ansvarlig for å bestille møterom til styremøter samt årsmøte og halltid til stevner
- Ta seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- S/U skal holde seg orientert om aktuelle kurs og holde styret orientert om kurs og utdanningstilbud og sende disse ut til aktuelle i klubben
- Holde kontakt med trener / oppmannsutvalg på en slik måte at klubben til enhver tid har tilstrekkelig med kvalifiserte trenere og instruktører
- Vedkommende ajourfører nødvendig registre over klubbens ressurser og kompetanse
- Ansvarlig for at sponsoroversikten er ajourført til enhver tid, samt kontaktinformasjon og søke om fornyelse av gjeldende sponsoravtaler. Dette arbeidet gjøres i samarbeid med kasserer
- Vedkommende skal videre, sammen med leder, føre klubbens korrespondanse. Dette innebærer å søke om halltider og kulturmidler til Karmøy kommune, og søknad om stevneavvikling til Rogaland svømmekrets

Kasserer:

- Kassererens plikter å sette seg inn i de til enhver tid gjeldende instruksjoner og bestemmelser, og føre klubbens regnskap i samsvar med disse
- Kasserer skal innen gjeldende frister sende søknad om driftsstøtte fra kommunen (for tiden innen 1. oktober)
- Lage sluttregnskap for alle prosjekt hvor det er mottatt midler
- Kasserer skal sammen med klubbens revisor gjennomgå regnskapet og legge dette frem for årsmøtet
- Kasserer skal månedlig rapportere regnskapsstatus til nestleder
- Kasserer sette opp et budsjett til behandling i styre i god tid før årsmøtet

Styremedlem A - Leder foreldregruppe:

- Leder foreldregruppe skal holde kontakten med og aktivt følge opp foreldregruppen i klubben. Vedkommende skal sørge for danning av foreldregruppe og være den som organiserer og motiverer klubbens medlemmer på det utenomsportslige plan.
- Leder foreldregruppe har ansvar for kafedrift/salg og loddsalg på alle klubbens stevner/arrangementer, samt bevertning til funksjonærer.

- Skal ha det overordnede ansvar for klubbens sosiale medier.
- Være klubbens kontakt opp mot svømmeforbundet vedrørende salg av julekalendere. Bestilles i september.
- Ansvarlig for å bestille klubbklær, sekker og badehetter til salg til klubbens medlemmer. Ha oversikt over lagerbeholdningen.
- Er representant for barneidretten
- Arrangere utøvermøter og foreldrekafe

Styremedlem B - Oppmann rekruttsvømmere:

- Oppmann rekruttsvømmerne har ansvaret for å holde klubbens registre over rekrutt medlemmer à jour til enhver tid via kontaktregisteret i rekruttsk@gmail.com
- Oppmann rekruttsvømmere er kontaktperson/oppmann for klubbens rekrutter og er ansvarlig for å motta påmeldinger fra klubbens rekrutter på interne/eksterne stevner.
- Sender ut medlemskontingent til alle klubbens medlemmer via Trygg i Vann, iht klubbens register karmoysk@gmail.com
- Er kontaktledd for overnatting for rekruttsvømmere
- Sende ut samtykkeskjema til alle nye svømmere og svømmere som har meldt overgang fra annen klubb
- Sende ut invitasjon til rekruttstevner

Styremedlem C - Oppmann konkurransesvømmere:

Oppmannen fungerer som bindeleddet mellom styret og trenerne i klubben og har møteplikt i styret som medlem. Oppmann er ansvarlig for å melde på svømmere til stevner og ordne det praktiske ved reisevirksomheten ved disse. Det vil si bestille overnatting og billetter og lignende, og gi kasserer beskjed om utbetalinger ved disse aktiviteter.

- Oppmann har ansvar for oppfølging av trenere i samarbeid med hovedtrener. Herav trenermøter minst 2 ganger årlig i samarbeid med sportslig leder og hovedtrener.
- Skrive terminliste sammen med trenere, som godkjennes av styret
- Sende ut stevneinnbydelser til trenere og nettsideansvarlig
- I forkant av stevner, sørge for at aktuelle svømmere får tilsendt relevant informasjon om stevne/reiser/påmelding etc via mail og det forventes at det gis tilbakemelding via mail.
- Oppmann er ansvarlig for å informere media før og etter større stevner og arrangementer etc. Sende informasjon til ansvarlig for hjemmesidene for KSK.
- Ordne liste over lisenser og sende ut informasjon om lisenser
- Kontakt med NSF ved overganger
- Holde oversikt over plaketter, pokaler og utmerkelser – må få tider fra trenerne når det gjelder rekruttene fra deres stevner
- Sende ut reiselapp for stevner og leirer

- Lage halvårlig oversikt over reiseledere på stevner og leirer
- Bestille operatør og hotellrom til egne stevner
- Bestille treningsleirer i samråd med styret
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren
- Gå igjennom foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Ta imot henvendelser fra svømmere og trenere angående ønsker om utstyr og lignende.

For å bistå oppmann, skal en person i klubben ha følgende oppgaver fra 2016, men har ingen rolle i styret.

- Melde på svømmere på stevner og gi beskjed til kasserer om betaling av startkontingent
- Holde oversikt over klubbrekorder og klubbmestere og oppdatere listene
- Kjøre interne stevner

Varamedlem:

- Varamedlemmet er ansvarlig for drift av Åpen bading. Varamedlemmet lager vaktlister og har ansvaret for å føre regnskapet for driften. Varamedlem har også ansvar for at det til enhver tid utdannes badevakt 1 og at badevakt 2 har nødvendig opplæring.
- Varamedlemmet har møterett, men ikke møteplikt i styret og skal til enhver tid være disponibel for å gå inn i styret og kan av styret pålegges konkrete oppgaver for kortere eller lengre varighet.
- Bestiller reiser for svømmere, reiseledere og trenere på stevner.

Revisor: Deloitte

Valgkomité: Skal bestå av fire personer inkludert leder av komitéen. Valgkomitéens arbeid starter i god tid før Årsmøtet. Valgkomiteen skal i rimelig tid før valget gjøre kjent hvilke verv som er på valg, formelle krav til kandidatene og frist for innsendelse av forslag til valgkomiteen. Alle klubbens medlemmer kan komme med forslag til valgkomiteen, også komiteen selv.

Representant for svømmere: kalles inn til styremøter ved behov og skal ivareta svømmernes interesser, både sportslige og sosiale.

Styrets arbeid

Styret avholder møter en gang pr måned, bortsett fra i sommerferien. Ved behov kalles styret inn til arbeidsmøter og ekstraordinære møter. Møtene avholdes primært i Vormedalshallen eller i Karmøyhallen. Møtene har en varighet på ca 2,5 timer og innkalling skjer pr e-post. Referat fra møtene sendes også ut pr e-post snarest mulig etter avhold møte.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes per e-post eller per telefon (fjernmøter), se lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene. Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres. Om inhabilitet, se lovnorm § 9.

Mal for innkalling til og protokoll fra styremøte ligger hos den som til en hver tid er sekretær klubben.

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Det gjelder valgkomité og valgt revisor (ev. kontrollkomité der det er et krav). Det er foreslått ulike utvalg i organisasjonsplanen.

Økonomiutvalg

Økonomiutvalget skal søke å skaffe klubben flere inntektskilder, så som sponsorer og dugnadsjobber. Det er ikke meningen at utvalget selv skal utføre alt dugnadsarbeidet. Forslag rettes til utvalgets medlemmer. Det utvalget måtte komme opp med av for eksempel dugnader, oppfordres medlemmene og/eller foresatte i klubben til å følge opp/delta i.

Foreldregruppen

Foreldregruppen har ansvaret for alle utenomsporstlige aktiviteter så som kafédrift, og sosiale sammenkomster for medlemmene. Være det sosiale samlingspunktet / nettverket i klubben. I tillegg til leder av gruppen bør det være to-tre personer til som er medlem i foreldregruppen, dette for å fordele oppgaver på flere.

Stevneutvalget

Styret fungerer pr. d.d. som stevneutvalg. Utvalget har ansvaret for, sammen med oppmannen i klubben, å søke om stevner innen gjeldene frist. Stevneutvalget skal sette opp fullstendig liste over arbeidsoppgaver ved klubbens stevner.

Sportslig utvalg

Består av sportslig leder/oppmann og hovedtrener (svømmernes rep.).

Utvalget er hovedansvarlig for den sportslige driften av klubben så som koordinering av treningsopplegg, stevnedeltagelse, trenerkreftene, innkjøp og disponering av innkjøpt treningsutstyr / hjelpemateriell og lignende etter gitte rammer.

Utvalget rapporterer tilbake til styret.

Foreldrekontakt

Det kan opprettes en foreldrekontakt for rekruttgruppen og en for konkurransegruppen. Disse vil være bindeleddet mellom foreldrene og styret. Kontakten vil kunne videreformidler saker til styret som er av sosial karakter.

Retningslinjer i klubben - klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Klubben har et årshjul som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år. Det er sekretæren som har ansvar for å oppdatere denne i januar hvert år og presentere denne i første styremøte i januar.

Kurs og utdanning

Sekretæren er klubbens utdanningsansvarlig. Det er viktig at klubben utdanner nok instruktører, trenere, dommere og badevakter, i tillegg til at ledere og tillitsvalgte får delta på samlinger og kurs i regi av kretsen, Norges Svømmeforbund og andre aktuelle arrangører som kan tilby relevante kurs og konferanser. Dersom foresatte ønsker å ta kurs for å bidra i klubbens drift, ta kontakt med utdanningsansvarlig.

Les mer

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Medlemshåndtering

Medlemmene er registrert i Trygg i vann og kontingenten sendes vi dette systemet.

Alle egenandeler betales via tilsendt faktura fra Medlemsnett. Dette forenkler både innkreving og oppfølging av de som ikke betaler.

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Prosedyre for politiattest i klubben:

- Styret har oppnevnt nestleder som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Styret og nestleder informerer den enkelte om at man må ha politiattest.
- Den enkelte sender inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
- Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for nestleder.
- Nestleder lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- Karmøy svømmeklubb gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

Informasjon om [politiattest for idrettslag](#) fra Norges Idrettsforbund

Les mer om politiattest i Karmøy svømmeklubb her:

<http://137087-www.web.tornado-node.net/klubb-info/politiattest/>

Dugnad og frivillig arbeid

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Vi kan likevel oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet.

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, som kafedrift på stevner, reiseledere, drift av Åpen bading, mv. Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

Åpen bading i Vormedalshallen

Karmøy svømmeklubb drifter Åpen bading i Vormedalshallen. Det er de foresatte som er badevakter og som drifter dette på dugnad. Hallen er åpen for publikum tirsdag og torsdag kl. 17-21, der den siste timen er forbeholdt voksne. Alle foresatte som stiller på vakter må enten ha bestått badevakt 1-kurs eller livredningskurs. Det skal alltid være en badevakt 1 og en med livredningskurs (badevakt 2) på den enkelte vakt.

Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges Idrettsforbund

Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av approberte stevner. Det er mulig å utdanne seg til kretsdommer, forbundsdommer og starter. Ta kontakt med dommeransvarlig i klubben om du er interessert i dommerkurs.

Dommerne må være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- forbundets retningslinjer og forventninger til dommere
- hva forbundet/kretsen tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Lenke til relevante konkurranseregler

<http://www.svømming.no/index.php?menuid=480&expand=475,480>

Lenke til informasjon om dommerutdanning i klubb/krets/forbund

<http://utdanning.svømming.no/utdanningstilbudet/dommer/>

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Karmøy svømmeklubb tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler.

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Arbeidsgiveransvar

Dersom klubben har ansatte, er det styret som har arbeidsgiveransvar. Ansvar for å følge opp en daglige leder kan delegeres til et av styremedlemmene. Dersom det er flere ansatte, er det vanligvis den daglige lederen som har oppfølgingsansvar for de øvrige ansatte.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

Veiledning om [klubben som arbeidsgiver](#) fra NIF
Brosjyre fra Skatteetaten: [Arbeidstaker eller næringsdrivende](#)

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg. Det bør beskrives rutiner for arrangementer, reiser, dugnader m.m. Det kan gjøres skriftlig i en internkontrollhåndbok eller på et elektronisk internkontrollsystem. Andre beskrivelser kan være kontrollrutine for anlegg og utstyr eller sikkerhetsprosedyre for trening.

Dersom klubben har ansatte, foreligger det et spesielt ansvar for arbeidsmiljøet i klubben. Arbeidet skal være systematisk og forebygge skader. Dette ansvaret er hjemlet i arbeidsmiljøloven og i «Forskrift om systematisk HMS-arbeid i virksomheter» («internkontrollforskriften»). Den daglige lederen har plikt til å gjennomgå nødvendig opplæring.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/kassereren.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Klubben har tilgang til Tilskuddsportalen på Karmøy kommune sin nettside. Her er det flere titalls søknadsordninger som det er mulig å søke midler fra. Økonomiutvalget bør se på disse ordningene og tenke strategisk i forhold til å søke om midler til ulike prosjekt og tiltak.

Link til Tilskuddsportalen: <http://tilskuddsportalen.no/#/1152>

Les mer

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](#)

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år. Enten må foreldre ha egen barneforsikring eller løse ut lisens og være forsikret gjennom denne.

Klubben må tegne en underslagsforsikring for de to personene som disponerer klubbens konto.

Les mer

Informasjon om [Idrettsforsikring for barn](#)

Straffereaksjoner

Straffereaksjoner kan ved brudd på klubbens reglement komme på tale.

Eventuell reaksjon bestemmes av styret på bakgrunn av innhentede / mottatte opplysninger. Det vises ellers til klubbens lovnorm §§ 3 og 20.

Utmerkelser, æresbevisninger og ferdighetsmerker

Ikke prestasjonsavhengige utmerkelse

Hedersmerke

Personer som på en særlig måte har utmerket seg i arbeidet for fremme av svømmingens og eller livredningens sak, kan etter anmodning eller på styrets eget initiativ hedres med KSK's hedersmerke. Styret avgjør slik utnevning og avgjørelsen må være enstemmig. Utdeling foretas normalt på klubbens årsmøte.

Æresmedlem

Personer som på en spesiell måte har utmerket seg i klubben eller til klubbens beste, kan etter anmodning eller på styrets eget initiativ hedres med KSK's hedersbevisning og utnevnes til æresmedlem av KSK. Styret avgjør slik utnevning og avgjørelsen må være enstemmig. Utdeling foretas normalt på klubbens årsmøte.

Prestasjonsavhengige utmerkelser

Det gis ut med jevne mellomrom anledning for medlemmene å ta forskjellige ferdighetsmerker innen svømmeidretten. De skulle være merker til ett hvert ambisjonsnivå. Så møt opp i hallen når dette blir annonsert. Foruten alle de forskjellige ferdighetsmerkene fra Norges Svømmeforbund, deler klubben ut prestasjonsblanketter / pokaler to ganger i året til de av medlemmene som har oppnådd kravene under. Målet med disse utmerkelsene er å motivere / inspirere til videre trening / utvikling som svømmer.

JENTER:

Øvelse	Bronse	Sølv	Gull	Pokal
100m bryst	01.52.5	01.40.0	01.27.5	01.23.3
100m fri	01.30.0	01.20.0	01.10.0	01.05.5
100m rygg	01.39.1	01.28.1	01.19.1	01.16.1
100m butterfly	01.38.1	01.27.2	01.16.3	01.12.4

GUTTER:

Øvelse	Bronse	Sølv	Gull	Pokal
100m bryst	01.52.5	01.40.0	01.22.5	01.16.0

100m fri	01.30.0	01.20.0	01.08.0	01.00.0
100m rygg	01.39.1	01.28.1	01.17.1	01.10.0
100m butterfly	01.38.1	01.27.2	01.10.3	01.06.0

Mønstringpokal

Denne pokal gis til klubbsvømmere som oppnår medalje (1 – 3 plass) i nasjonal finale i Årsklassemønstringen (ÅM). Pokalen kan bare fås en gang.

Elitepokal

Denne pokal gis til klubbsvømmere som oppnår medalje (1 – 3 plass) i NM kortbane / langbane (junior eller senior). Pokalen kan bare fås en gang.

Representasjons pokal

Denne pokal gis til klubbsvømmere som oppnår medalje (1-3 plass) i Nordisk mesterskap/EM/VM eller OL.

Klubbmester

Til klubbmester utnevnes den gutt og jente som har den høyeste oppnådde poengsum fra og med 1/1 til og med 31/12 hvert enkelt år og som er medlem i klubben 31/12 det året utdelingen finner sted. Målet er å fremme allsidighet hos klubbens svømmere. Dette er et gjennomgående mål for NSF og Rogaland Svømmekrets. Poengene beregnes etter den tyske "LEN-tabellen" og øvelsen det beregnes poeng for er; 100 butterfly, 100 rygg, 200 bryst, 400 fri og 200 medley.

Det foretas 1/5 premiering til de beste / mest allsidige jenter / gutter hvert år.

Klubbrekorder

Det noteres klubbrekorder for junior og senior under ett og for gutter og jenter separat. Det noteres normalt bare rekorder fra kortbane. Dersom en rekord settes i langbane, skal den likevel registreres dog med en note at den er satt i langbane.

Det noteres klubbrekorder på følgende distanser:

Individuelt:

1. Fri 50m – 100m – 200m – 400m – 800m – 1500m
2. Rygg 50m – 100m – 200m
3. Bryst 50m – 100m – 200m
4. Butterfly 50m – 100m – 200m
5. Ind. medley 100m – 200m – 400m

Stafett:

1. Fri (4x50m) – 4x100m – 4x200m
2. Medley 4x100m

Øvelser i () er ikke rekordøvelse nasjonalt eller internasjonalt.

Rekordbetingelser

1. For at en rekord skal godkjennes, gjelder samme regler som for norske rekorder.
2. Det er ikke krav om elektronisk og eller automatisk tidtaking.

3. Det sittende styre kan på klubbens årsmøte overrekke utmerkelse for nye rekorder.

Barne- og ungdomsidrett

Klubben har en egen barneidrettsrepresentant, som er forankret i styret. Karmøy svømmeklubb ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig i aktivitet i klubben, som kursdeltakere, aktive rekrutt- og konkurransesvømmere og som trenere, instruktører og dommere.

Barneidrett

Karmøy svømmeklubb skal jobbe for følgende, at :

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Funksjonshemmede

Klubben har ingen funksjonshemmede utøvere pr i dag.

Her kan du forøvrig finne informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund

Medlemskap

Æresmedlemmer

Pr desember 2016 har Karmøy Svømmeklubb 7 æresmedlemmer, disse er:

- Reidar Leknes og Arne Storesund, utnevnt ved klubbens 10 års jubileum.
- Tor Kyvik og Torbjørn "Tobben" Sørensen, utnevnt ved klubbens 20 års jubileum.
- Signe Forssell, utnevnt november 2000 ved klubbens 25 års jubileum.
- Torunn Waage, utnevnt mars 2010 ved klubbens årsmøte.
- Helge Heiberg, utnevnt august 2013 ved klubbens 40 års jubileum.

Styret er alltid åpne for forslag på personer som en mener har gjort seg fortjent til denne utmerkelsen.

Innmelding, utmelding og plikter

Medlemmer i KSK plikter å følge gjeldene lover og regler i klubben (ref vedtekter og hallregler). Brudd på disse kan føre til utestengning av kortere eller lengre varighet.

Foresatte må være forberedt å stille opp på treninger, tilstelninger, dugnader og lignende.

Nye medlemmer blir tatt opp etter gjennomført og bestått rekruttkurs.

Utmelding / overganger skal skje skriftlig til oppmann.

Ved innmelding bør medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg. Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Medlem som skylder kontingent for to år, taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste. Dersom idrettslaget vurderer eksklusjon av et medlem, må det tas kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for eksklusjon.

Medlemskontingent

Det betales kontingent forskuddsvis for et år av gangen. For gamle medlemmer sendes kontingentkravet ut like over nyttår, for øvrig ca. 14 dager etter første trening. Etter sommerferien innrømmes ½ kontingent.

Gjeldene satser ligger på nettsiden <http://137087-www.web.tornado-node.net/kontingenter/>

De av medlemmene som ønsker å endre sitt medlemskap, må melde fra om dette til oppmann.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på kurs. Slike avgifter trenger ikke årsmøtevedtak.

Treningsavgifter

Karmøy Svømmeklubb har pr dd ikke innført treningsavgifter.

Startkontingenter – deltakeravgifter-egenandeler

Det fastsettes en egenandel for deltakelse i det enkelte stevne for konkurransegruppen. For rekruttgruppen er det ingen egenandeler for deltakelse i rekruttstevner. Egenandeler betales forskuddsvis til klubbens konto eller kontakt til reiseleder. Betalingsmåte opplyses i reiselapp for det enkelte stevne eller leir.

Svømmere

På klubbens egne stevner herunder klubb-, rekrutt- og åpne stevner, dekkes startkontingenten i sin helhet av klubben.

Egenandel på andre klubbers stevner (veiledende):

1. Dagsstevne uten reise kr. 100,-
2. Dagsstevne med reise kr. 200,-
3. Stevne med 1 overnatting på skole kr. 300,-
4. Stevne med 1 overnatting på hotell kr. 500,-
5. Stevne med 2 overnattinger på hotell kr. 1000,-
6. Stevner utover 2 overnattinger, eller stevner som krever fly/buss, avgjøres av styret individuelt.

Egenandeler ved treningsleirer og andre samlinger, avgjøres av styret individuelt. Der hvor klubbens svømmere deltar på arrangementer sammen med andre klubber, skal det tilstrebes at svømmerne gis omtrentlig samme vilkår som øvrige lokale deltagere fra andre klubber.

Svømmere som har kvalifisert seg til deltagelse i følgende stevner; LÅMØ, ÅM, NM/ UM får reiseutgifter samt kost og losji dekket av klubben.

Svømmere som blir tatt ut for å representere krets, region eller forbund, vil få dekket 50 % av egenandel av klubben. Dette under forutsetning av at kretsen eller forbundet dekker disse kostnadene.

Svømmere som ønsker det og etter godkjenning fra oppmann, tillates å delta på stevner utenom klubbens oppsett. Det forutsettes da at deltager bærer hovedtyngden økonomisk. Klubben vil normalt bare dekke startkontingent på slike stevner.

Ved deltakelse på treningsleir dekkes som regel 50% av kostnadene ved leiren av klubben. Det opplyses om egenandel i reiselappen for leiren. Egenandelen betales forskuddsvis.

Klubbens arrangementer

Karmøy svømmeklubb arrangerer 4 stevner pr år. Disse er :

Januar: Haugaland Kraft Open Karmøyhallen (apporbert).

Juni: Klubbstevne Vormedalshallen

September: Rekruttstevne Karmøyhallen (uapporbert)

Desember: Klubbstevne Vormedalshallen

Det er styret som er ansvarlig for å kjøre de ulike stevnene og fordeler oppgaver. Dette kan være kafedrift, tidtakersjef, speaker, kjøre stevnet, mv. Foreldregruppen er ansvarlig for kafedrift mv.

Liste over arbeidsoppgaver før, under og etter stevner ligger på klubbens PC.



Kraft

Ansatte pr januar 2017

Stilling	Navn / E-mail	Tlf. privat
Hovedtrener	Helge Heiberg h.heiberg@hotmail.com	408 06 078
Gruppetrener	Daniel Sandhåland daniel.sandhaaland@hotmail.com	473 90 826
Svømmeskoleansvarlig	Nina Sandhåland karmoysvom@gmail.com	458 89 329
Instruktør Karmøyhallen	Daniel Sandhåland	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Lars Magne Lund	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Johan Eriksen	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Birgitte Ytreland	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Anja Ytreland	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Rakel Eriksen	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Eli Nilssen	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Per Steinar Nilssen	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Johanne Øygarden	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Karmøyhallen	Marlene Madsen Fossdal	Henvendelse

		svømmeskoleansvarlig
Instruktør Vormedalshallen	Nina-Therese Storstein	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Vormedalshallen	Halvor Alvestad Larsen	Henvendelse svømmeskoleansvarlig
Instruktør Vormedalshallen/ Karmøyhallen	Lena Dyrkolbotn	Henvendelse svømmeskoleansvarlig

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Hovedtrener

Hovedtreneren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben eller gruppen. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppen og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt. Hovedtrener skal ha minimum trener 3-kompetanse, men styret kan fravike dette dersom vedkommende har lang trenererfaring. Hovedtrener skal ytes stor respekt i hallene. Hovedtreneren må ha et godt samarbeid med oppmannen og jobbe sammen i Sportslig utvalg.

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide terminliste i samarbeid med oppmann
- Delta i trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer ved behov
- Årsmelding for klubbens sportslige plan
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Ha dialog med utøvere om mål for sesongen
- Ha dialog og samarbeid med foresatte
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Gruppetrener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. Gruppetrener skal ha minimum trener 1-kompetanse. Det er også klubbens klare målsetning å kunne tilby interesserte videreutdanning for å høyne nivået i klubben. Vedkommende skal påse at nye medlemmer blir godt mottatt.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelptrenerere
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Ha dialog med utøvere om mål for sesongen
- Ha dialog og samarbeid med foresatte
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Hjelptrenerere:

Hjelptrenerere, vanligvis foresatte, er de som hjelper til på kanten og har som regel ikke formell trenerkompetanse. De er underlagt gruppetrener og følger opplegg lagt opp av denne. Denne gruppen er en prioritert gruppe på kurs og klubben er avhengig av nettopp disse.

Alle foresatte oppfordres til å møte opp i hallene og delta aktivt på rekruttreningene. Klubben er avhengig av å ha foreldre til stede under trening. Disse oppfordres til å gå i dialog med trener(ne) for å få tildelt oppgaver, samt å gjennomføre livredningskurs årlig.

Det forventes at alle foreldre/foresatte er villige til å delta som ressurs på treningene. Hjelptrenerere kan tilbys trener 1-kurs ved behov.

Instruktør

Instruktørene har som oppgave å instruere elevene på klubbens svømmekurs, etter prinsipper gitt av Norges svømmeskole i regi av Norges svømmeforbund. Instruktørene skal ha gjennomført Norges svømmeforbunds utdanningsmodell. Ansvarlig instruktør må være fylt 18 år. Instruktør innen baby,- og småbarnssvømming må være fylt 20 år.

Alle trenere og instruktører må gjennomføre livredningskurs 1 gang pr år.

Svømmeskoleansvarlig:

Svømmeskoleansvarlig skal jobbe med oppfølging/administrasjon av TryggiVann systemet. Dette inkluderer administrering av svømmekurs, utsendelse av medlemskontingent, samt oppfølging av utestående fordringer relatert til dette.

Videre skal svømmeskoleansvarlig være styrets kontaktledd i.f.m. gjennomføring av svømmekurs i Karmøyhallen og Vormedalshallen. Vedkommende skal koordinere påmeldinger og sørge for at instruktører får fullstendige lister over deltagere før kursstart, samt ha oppfølgingsmøte med

instruktørene årlig. Svømmeskoleansvarlig skal også annonsere nye kurs og sørge for å ha nok ressurser til å gjennomføre disse.

Det skal utarbeides en veileder for svømmeskolen.

Alle som har en rolle der de er i kontakt med kursdeltakere og utøvere, er pliktige til å fremskaffe godkjent politiattest.



Klubbens aktivitetstilbud

Klubben har tilbud til mange ulike grupper. Pr idag har vi tilbud om babysvømming og flere svømmekurs i NSS sin stige. For voksne arrangeres det crawlkurs med jevne mellomrom. For barn og unge gis det tilbud om rekrutt-treninger og treninger i konkurransegruppen, på ulike nivå. Mastersgruppen er oppegående til tider og trener gjerne sammen med konkurransegruppen. Klubben drifter også Åpen bading i Vormedalshallen, der barn og voksne kan være aktive i vann tirsdag og torsdag kl 17-21. Siste time er forbehold voksensvømming.

Oversikt over aktivitetstilbudet/hall

Babysvømming	Karmøyhallen
Småbarnsvømming	Karmøyhallen
Hvalkurs	Begge haller
Pingvinkurs	Begge haller
Selungekurs	Begge haller
Selkurs	Begge haller
Rekruttkurs	Begge haller
Svømmekurs voksne, ulike nivå	Begge haller
Trening rekrutt	Begge haller
Trening konkurranse	Begge haller
Trening Masters	Begge haller
Åpen bading	Vormedalshallen

Svømmeskolen/kurstilbud

Generell informasjon

Klubben arrangerer jevnlig svømmekurs på forskjellige nivåer. Kursene arrangeres i Karmøyhallen og i Vormedalshallen.

Klubbens ordinære kurstilbud baseres på Nasjonal plan for svømmeopplæring (Norges svømmeskole), et opplegg utarbeidet og videreutviklet over en årrekke av Norges svømmeforbund (NSF).

Alle som går på kurs i regi Karmøy svømmeklubb skal føle seg trygg på at opplegget er så sikkert som mulig. Våre instruktører er godt skolert med både instruktørkurs og livredning i regi av Norges Svømmeforbund.

For øvrig er alle elever forsikret mens de går på kurs, i form av medlemskontigent inkludert i kursavgiften.

Kursopplegg

Alle kurs som Karmøy svømmeklubb til en hver tid tilbyr, ligger på nettsiden Trygg i vann. Her finnes også pris på det enkelte kurs.

Link til www.tryggivann.no.

Treningstilbud rekrutter og konkurransesvømmere

Klubben har hallkapasitet med gode treningsmuligheter både i Karmøyhallen og Vormedalshallen. Oversikt over treningstidene og trenere ligger på nettsiden:

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/konkurranse/trening/>

De ulike utøvergruppene

Det er trenerne som til en hver tid bestemmer hvilken gruppe den enkelte svømmer tilhører, basert på antall treninger, treningsinnsats, treningskapasitet og eventuelle krav til mesterskap. Dersom en svømmer er usikker på hvilken gruppen han/hun tilhører, snakk med treneren.

Rekruttgruppen

Rekruttgruppen er en samlet gruppe på samme nivå (R-gruppen). For å bli tatt opp i gruppen må rekruttkurs være gjennomført og bestått. Dersom en utøver kommer fra en annen klubb, kan annen kursbakgrunn vurderes før opptak. Alle i rekruttgruppen stiller på uapproberte stevner på samme grunnlag. Rekrutt er nivået i klubben før konkurransenivå. Svømmerne går gjennom den samme grunnleggende teknikktreningen i alle svømmeartene, men teknikken videreutvikles slik at alle møter på nye utfordringer og lengre distanser. Svømmere vil dessuten møte på de første svømmestevnene, og enhver svømmer fra rekrutt bør delta på minst 2 uapproberte stevner pr sesong.

Det er konkurransetrener som avgjør når en rekruttsvømmer skal tas opp i konkurransegruppen. Et av kravene vil være at rekrutten tar en eller flere bronseplakett(er) før opptak. Det bør også tillegges en skjønnsmessig vurdering av den enkelte utøver i forhold til nivå i de enkelte svømmearter.

Konkurransgruppen

NM gruppen

Disse må ha NM krav eller UM krav.

Gruppen må ha i snitt minst 6 treninger pr uke eller mer over lengre tid - og vise til god innsats på trening og i tillegg god treningskapasitet. Deltar på alle stevner og leirer. Bare denne gruppa får tilbud om NM og UM. Krav til NM og UM er 1 eller flere øvelser. Gruppa må være inneforstått med at enkelte stevner utelates av hensyn til trening. Ved minkende antall treningsdager og innsats over en tid, må svømmeren gå ned i annen gruppe for så eventuelt senere å gå inn igjen i denne. Gruppen kan ellers få tilbud om stevner som de andre gruppene ikke får.

Gruppe A

Svømmere i gruppe A må ha minst 6 treninger i uka eller mer over lengre tid og vise til god innsats på trening og i tillegg god treningskapasitet. Dette er utøvere i gruppen som har UM eller JrNM-lagbanetid satt i kortbane. A-svømmere deltar på alle stevner de er kvalifiserte i, samt påskeleir (kan reise på NM-leir om de er tatt ut til å svømme stafett i langbane-NM).

Gruppe B

Gruppe B må trene minst 5 ganger pr uke eller mer over lengre tid - og vise til god innsats på trening og i tillegg god treningskapasitet. Deltar på alle stevner de er kvalifiserte for. Tilbud om påskeleir.

Generelt for overnevnte grupper:

Etter en leir forventes det at svømmerne følger vanlige treningstider, og ikke tar ferie fra treningen, ellers vil leiren være forgjeves. De som deltar på påskeleir i langbanesesongen forventes å delta på langbanestevner iht terminlisten og de krav som er satt til deltakelse fra arrangørens side.

For å delta på påskeleir må en trene 5 ganger pr uke over lengre tid og være fylt 13 år i løpet av året eller eldre, det åpnes for yngre svømmere i samråd med trenere, men her må foreldre følge svømmeren på leir. For 13-åringene åpnes langbanekonkurranse med stevnet i månedsskiftet april/mai. Deltagelse i langbanestevner forutsetter at en har vært på påskeleir.

Det stilles krav til utøvere om deltakelse på samlinger og stevner. Utøvere skal dessuten kunne stille på samling og stevner friske, skadefrie og i god trening.

Gruppe C

Deltar på lokale stevner. Må trene minst 3 ganger i uka og vise til god innsats på trening og i tillegg god treningskapasitet. Gruppa får tilbud om stevner som passer alder og kvalifikasjoner, med og uten de andre gruppene. Ved økt antall treningsdager og innsats over tid, kan svømmeren gå opp i gruppe B dersom han/hun ønsker dette etter anbefaling fra trenerne. De som ikke har utløst svømmelisens, kan ved plassmangel måtte delta på rekrutt treninger i stedet for konkurranse treninger.

Felles for gruppene:

Gruppeinndelingen skal være klar ved sesongstart (august). Svømmerne skal ved oppstart være kjent med hvilken gruppe de inngår i. Hovedtrener er ansvarlig for inndelingen og informasjon til svømmerne om gruppeinndeling. I tillegg til gruppeinndelinger settes det krav til deltakelse i de ulike stevner. Noen stevner har krav til tider, andre har krav til alder for deltakelse. Det stilles krav til at lisens er løst.

Terminliste

Klubben setter opp en terminliste over konkurranser/stevner/leirer klubbens utøvere skal delta i, en for våren og en for høsten. Terminlisten publiseres på klubbens hjemmeside. Denne skal være klar til publisering 1.januar og 1.august hvert år. Her vil det stå krav til deltakelse og hvilke grupper som skal delta i de ulike stevnene. Er du usikker på hvilken gruppe svømmeren er i, ta kontakt med trener.

Les mer

Konkurransesvømmere:

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/konkurranse/terminliste-var-2017/>

Rekruttsvømmere:

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/rekrutt-trening/terminliste-rekrutter/>

Stevnedeltagelse

Generelt

Styret i samarbeid med hovedtrener bestemmer hvilke stevner klubben skal delta i. I terminlisten vil det stå hvilke grupper som kan delta i de ulike stevnene. Eneste begrensning er budsjettet. Trenerne skal til en hver tid ha oversikt over hvilke gruppe den enkelte utøver tilhører.

Oppmann, sammen med styret; bestemmer opplegg ved all stevnedeltagelse.

Dersom en svømmer ikke skal delta på et stevne som det i utgangspunktet forutsettes av han/hun deltar på iht terminlisten, må det gis beskjed til oppmann i god tid i forveien. Dette for at vi betaler startkontingent og gjerne bestiller billetter og overnatting som ikke kan avbestilles, og da unngår vi at klubben betaler for svømmere som ikke skal delta.

Klubbstevner

- Utøver må være medlem av Karmøy Svømmeklubb eller være kursdeltager hos Karmøy Svømmeklubb, eller være i nærmeste familie med et medlem.
- Minst kunne svømme 25m (kursdeltagere kan nytte hjelpemidler).
- Det skal deles ut lik premiering til alle deltagere.
- Det primære med klubben skal være å bedre sine egne bestenoteringer og teknikk. Fremelske det sosiale samhold i klubben. Videre skal det være trening til øvrige stevnedeltagelser.

Rekruttstevner

- Utøver må være medlem i Karmøy Svømmeklubb.
- Påmeldt av klubben.
- Det primære med rekruttstevner skal være å bedre sin egen bestenotering og teknikk. Det skal videre fremelske det sosiale samhold samt være trening til deltagelse i åpne stevner.

Åpne stevner (approberte)

- Utøver må være medlem i Karmøy Svømmeklubb.
- Delta jevnlig på klubbens ordinære treninger minimum 3 ganger pr. uke.
- Utøver må være over 9 år, samt ha løst gyldig startlisens til NSF.
- Påmeldt av klubben samt ha betalt egenandel i forkant av stevnet.
- Ved offentlig representasjon i regi av KSK skal svømmerne benytte utstyr og bekledning i tråd med klubbens markedsavtaler.
- Det er terminlisten som settes opp hver vår og hver høst som er retningsgivende for deltakelse på stevner, også i forhold til grupper som skal delta i regi av klubben.

Mastersgruppen

Det vil til tider være utøvere i denne gruppen, som trener og konkurrerer. Grupper er for svømmere i aldersgruppen over 25 år og som trener med tanke på å konkurrere i Mastersklassen. Tilbudet er åpent for alle, uavhengig av nivå og ambisjoner.



Stevnesang

Melodi: Norge i rødt, hvitt og blått

Bedre tider er vårt mål

når det gjelder butterfly og rygg og bryst og crawl.

Alle trener så godt de kan,

og kommer det et stevne blir de glade alle mann.

Møter du Karmøy, så pass deg litt man.

Vi spruter, vi plasker, vi svømmer alt vi kan.

Se en svømmer som kommer fra Karmøy.

Han kan svømme og han har det gøy.

Mens de andre sure og leie,

kommer Karmøy og spruter i vei.

Se på oss når vi står oppå pallen,

med gull i hver eneste hånd.

Det er Karmøy som holder oss sammen,

med sitt store og kraftige bånd.



Anlegg og utstyr

Karmøy svømmeklubb låner bassengt i Karmøyhallen i Kopervik og Vormedalshallen (ved Vormedal ungdomsskole) i Vormedal. Det er kommunen som drifter begge basseng. Klubben har ingen ansvar for vedlikehold, men tar vannprøver i Vormedalshallen de dagene det ikke er tilsynsvakt tilstede på skolen. Klubben disponerer utstyret som er i hallene, men svømmerne har som regel personlig utstyr til bruk på treningene.

Til Åpen bading i Vormedalshallen er det kjøpt inn badeleker med midler fra en søknadsordning. Her disponerer også klubben tre rom, hvor det ene har betalingsluke og musikkanlegg, det andre rommet er lager for klubbens utstyr i låste skap og det tredje rommet fungerer som lager for privat utstyr for svømmerne og for badelekene. Klubben har også kjøpt inn nye baneskillere til begge haller og fått utgiftene refundert via kommunen eller søknadsordninger.

Les mer om svømmeanleggene:

<http://www.karmoy.kommune.no/no/tema/kultur-idrett-og-fritid/idrett/svømmehaller>

Personlig utstyr

Svømmeren må selv stille med det personlige utstyr som kreves til bruk i sin gruppe. Snakk med treneren om hva som forventes å ha av utstyr i din gruppe. Vanlig utstyr er badebukse/drakt, badehette, svømmebriller, zoomers, paddles, drikkeflaske + mat til etter trening.

Norges Svømmeforbund har vedtatt noen retningslinjer for bruk av konkurransedrakter, som styret i Karmøy svømmeklubb oppfordrer alle foresatte på det sterkeste om å følge:

<http://www.karmoysvkl.com/Nyheter.aspx?Id=259>

Klubbens utstyr

Det finnes litt utstyr i svømmehallene som kan lånes av svømmere, som brett, svømmeføtter og pullbouy. Svømmere kan kjøpe klubbklær og badehetter med klubbens logo. Ta kontakt med oppmann.

Hallregler

Trenere

Hovedtrener har sammen med gruppetrener ansvar for at det er utarbeidet treningsprogram for vedkommende gruppe.

Dersom en trener ikke kan stille til avtalt trening, skal vedkommende skaffe erstatning, eller underrette svømmerne om forandring i opplegget.

Alle trenere har ansvar for at svømmerne overholder reglene i hallen.

Treneren skal påse at alle i sin gruppe har forlatt dusj / garderobe, før vedkommende selv forlater hallen. Videre påse at det er ryddig etter seg og sine.

Svømmere

Alle skal møte opp ferdig dusjet (med såpe) og med badehette og svømmebriller til fastsatt treningstid.

Toalettbesøk skal som hovedregel gjøres før og etter trening.

Svømmerne legger ut og tar inn baner samt setter opp og tar ned vendeflagg.

Drikking av glassflasker er forbudt. All spising inne i hallen kun etter treners anvisning / godkjenning.

Pausetider under treningen skal overholdes. Det skal være ro i pausene. Når pausen er over, skal svømmerne ha utstyret i orden og være klar til å fortsette treningen.

Banen forlates ikke før treningen er ferdig. Unntak skal avtales med trener.

Det anbefales ikke å la verdisaker ligge i garderobene. Garderobene bør eventuelt låses når alle er kommet.

Forlat garderoben minst like ryddig som da dere kom.

At utøverne er til stede for å trene (lek = offentlig bading)

Ved uroligheter kan trener sende utøver i garderoben og foreldre/foresatte skal da i disse tilfeller kontaktes pr telefon.

Reise i regi klubben

På alle reiser i regi av klubben skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksene. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Les mer

Link til veileder for reiseledere

<http://www.karmoysvkl.no/wp-content/uploads/2017/03/Veileder-for-reiseledere-i-Karmøy-svømmeklubb-nov-2014.pdf>



Til deg som er ...

Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

Regler for trening:

- Følge krav for trenings- og stevnekrav som er skissert.
- Ha med seg riktig utstyr.
- Føre treningsdagbok om dette er krav for gruppen.
- Oppmøte: Avtale på forhånd med hovedtrener for gruppen om hvilke dager en ønsker å trene. Er det inngått avtale om dette, skal ikke treningsdagen avvike uten melding. Om du ønsker å komme på en trening som ikke er avtalt på forhånd, kontakt trener for ny avtale (dette for at vi skal ha nok trenere på kanten)
- Fravær: Send en sms til trener så tidlig som mulig om du ikke kan delta på en avtalt trening
- Godkjent oppmøte: For å opprettholde plassen i gruppen din må du møte på minimum krav som vist på nettsiden treningsgrupper. Gyldig fravær for dette er kun sykdom og / eller avtalt i forkant alternativ trening (om annen trening kolliderer med en av treningsdagene til gruppen). Om ikke kan en risikere å rykke ned til gruppen under. Dette gjelder spesielt for konkurransegruppene.

Ellers vil vi at svømmerne behandler hverandre med respekt, støtter hverandre og bidrar til et godt miljø i klubben. Alle har et ansvar for at alle har det bra på trening, stevner og leirer.

Les mer

Retningslinjer for utøvere -kommer



Foreldre

Foreldre er en fantastisk ressurs som Karmøy svømmeklubb ønsker å ta vare på og benytte på best mulig måte.

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene
- Foreldre som trener egne barn eller har barn i en eller flere grupper, vil ikke motta lønn for arbeidet. Dette er å forstå som dugnadsarbeid for klubben.

Foreldrevettregler ved bassenget:

- Ikke avbryt egne eller andre barn i treningstiden. Dette medfører kollektiv stopp og ødelegger serien
- Treneren er der for svømmerne, ikke foreldrene! Ikke avbryt treneren eller kom med forstyrrende oppmerksomhet. Treners oppgave er å lede trening, ha fokus på alle i bassenget.
- Dersom foreldre ønsker å delta på treningen eller stevner er de velkommen til å ta trenerkurs og bli trener.
- Forskjellsbehandling av svømmere aksepteres ikke. Trener skal ikke forskjellsbehandle og skal ha fokus på alle svømmere. Foreldre må ha forståelse for dette og må ikke kreve at trener skal ha mer fokus på sitt barn på bekostning av andre svømmere.
- Foreldre skal respektere treners arbeid i bassenget, i basistrening og på stevner.

<http://www.karmoysvkl.no/klubb-info/nyttig-info/foreldrevett-regler/>

Foreldre og barn:

- Det er barnet som trener – ikke du! Ikke overfør egne ambisjoner på ditt barn.
- Respekter arbeidet klubben gjør. Tilby din hjelp til å skape et godt miljø for ditt barn og din klubb.
- Fokuser på barnets egen utvikling. Ikke sammenlign barnet med andre.
- Gi positiv støtte både i medgang og motgang. Ikke vis skuffelse over barnets prestasjoner.
- Husk å heie på din klubb! Gi oppmuntring til alle barn under konkurranse, ikke bare egne barn.
- Husk at din rolle er å motivere, ikke press barnet. Det er normalt for barnet å være nervøs i fremmede situasjoner, f.eks på stevner. Spør treneren om hjelp.
- På stevne skal barnet alltid gå til trener før og umiddelbart etter en har svømt. Dette for å få tips og tilbakemeldinger fra trener.
- Spør om konkurransen var gøy - ikke fokuser på resultat
- Respekter dommerne og deres avgjørelser. Har du spørsmål til en dommer under stevne – ta det opp med treneren, som bringer det videre.
- Ikke kritiser treneren eller dommer foran barnet ditt. Ta kontakt med treneren
- Fokuser mer på fremsnakking enn baksnakking, både av voksne og barn i klubben og andre klubber

Foreldre og trenere:

- Bli kjent med de andre foreldrene og deres barn. I svømmehallen i treningstiden er vi nødt til å ha regler som klargjør ansvarsfordeling. Trenere er fokusert på å gjøre flest mulig best mulig, samtidig ha oversikt og kontroll.
- Ønsker foreldre kontakt med treneren? Gjør dette pr telefon eller e-post. Trener kan og kontaktes 15 minutter før treningen er slutt eller umiddelbart etter treningen er slutt.
- Misstillit til trener taes opp i rett kanal, plass kontakt/ foreldrekontakt, hovedtrener eller styre.
- Dersom trener får mye innblanding i treningsmetoder, eller forstyrrende oppførsel av foreldre, som går ut over trenerens oppgaver, kan trener vise foreldre ut av svømmehallen. Dersom dette ikke respekteres kan treningen avlyses og konflikten varsles styre
- Foreldre skal ikke involvere seg i treningen uten treners godkjenning. Trener kan be foreldre om hjelp ved behov. Det er trener som velger/godkjenner hvem som skal være foreldre/ hjelpetrener.
- Det er trener som styrer treningen. Foreldre/hjelpetrener holder oversikt og tell hoder.
- Foreldre skal ikke delta ved bassenget under stevner. Foreldrenes plass er på tribunen, mens trener har ansvar for barnet ved bassenget.

Bruk av sosiale medier:

- Ros er bra – Ris gis til den/de som er ansvarlig og ikke alle andre. Vi oppfordrer foreldre og utøvere til å snakke sammen og utvise varsomhet om hva som skrives bl.a på klubbens facebookside.
- Saker til styret skal ikke publiseres på Facebook
- Tenk på hva du skriver – ikke legg ut noe om andre du selv ikke hadde ville lest om deg selv!
- Medlemmer og foreldre oppfordres til å reflektere over hvilke verdier vi formidler til andre om andre.

Vær obs på reglene om å publisere bilder, sjekk om noen har reservert seg før du publiserer bilder av svømmere.

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Lykke til som medlem, trener, instruktør, frivillig, foreldre og styremedlem i Karmøy svømmeklubb!

