

**KLUBBHÅNDBOK**  
**FOR**  
**Karmøy Svømmeklubb**



23.09.20

*Samhold, Glede, Mestring*

## Klubbinformasjon

Klubbnavn: Karmøy Svømmeklubb  
Stiftet: 25. september 1973  
Idrett: Svømming  
Postadresse: Pb 1923, 5508 Karmsund  
E-postadresse: karmoysk@gmail.com  
Internettadresse: [www.karmoysvkl.no](http://www.karmoysvkl.no)  
[www.karmoysvkl.com](http://www.karmoysvkl.com) (gammel side, ikke i bruk)  
Organisasjonsnummer: 981 339 649  
Bankforbindelse: Skudenes og Aakra Sparebank  
Bankkonto: 3361.11.06853  
Medlem av: Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité  
Tilknyttet: Norges Svømmeforbund, Rogaland Idrettskrets, Karmøy Idrettsråd



## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>5</b>
<b>2.0 KARMØY SVØMMEKLUBB</b> .....	<b>6</b>
2.1 VERDIER, VISJON, VIRKSOMHETSIDÉ.....	6
2.2 KLUBBENS LOVER – VEDTEKTER – ORGANISASJONSPLAN .....	6
2.3 GDPR I KARMØY SVØMMEKLUBB.....	6
2.4 KONTAKTINFORMASJON .....	7
<b>3.0 ORGANISASJON KARMØY SVØMMEKLUBB</b> .....	<b>8</b>
3.1 KOMMUNIKASJON.....	8
3.2 UTVALG/KOMITEER .....	8
3.3 ÅRSMØTET.....	8
3.4 STYRET .....	8
3.4.1 Styrets arbeid .....	9
3.4.2 Årshjul.....	9
3.4.3 Økonomi .....	9
3.4.4 Arbeidsgiveransvar.....	10
3.4.5 Foreldregruppen.....	10
3.4.6 Sportslig utvalg.....	10
<b>4.0 RETNINGSLINJER I KLUBBEN</b> .....	<b>11</b>
4.1 SIKKERHETSARBEID (HMS) .....	11
4.2 POLITIATTESTER .....	11
4.3 STRAFFEREAKSJONER .....	12
4.4 KLUBBENS ANTIDOPINGARBEID.....	12
4.5 RETNINGSLINJER FOR ALKOHOL OG RUSMIDLER .....	12
4.6 FORSIKRINGER .....	12
4.7 MEDLEMSHÅNDTERING.....	12
<b>5.0 KLUBBDRIFT</b> .....	<b>13</b>
5.1 DUGNAD OG FRIVILLIG ARBEID.....	13
5.2 REISE I REGI AV KLUBBEN .....	13
5.2.1 Kjøring .....	13
5.2 ÅPEN BADING I VORMEDALSHALLEN.....	13
5.3 KURS OG UTDANNING .....	13
5.4 DOMMER .....	14
5.5 TRENER .....	14
5.5.1 Hovedtrener.....	14
5.5.2 Gruppetrener.....	15
5.5.3 Hjelpetrener.....	15
5.5.4 Instruktør.....	15
5.6 TRENINGSTILBUD .....	15
5.7 DE ULIKE UTØVERGRUPPENE .....	16

5.7.1 Konkurransgruppen.....	16
5.7.2 Rekruttgruppen .....	16
5.7.3 Svømmeskolen.....	16
5.8 KLUBBENS ARRANGEMENT.....	16
<b>6.0 UTMERKELSER, ÆRESBEVISNINGER OG FERDIGHETSMERKER .....</b>	<b>18</b>
6.1 IKKE PRESTASJONSAVHENGIGE UTMERKELSE <i>HEDERSMERKE</i> .....	18
6.2 PRESTASJONSAVHENGIGE UTMERKELSER .....	18
6.2.1 <i>Mønstringspokal</i> .....	18
6.2.3 <i>Representasjons pokal</i> .....	18
6.2.4 <i>Dråpe</i> .....	19
6.2.5 <i>Klubbmester</i> .....	19
6.3 KLUBBREKORDER .....	19
<b>7.0 BARNE- OG UNGDOMSIDRETT.....</b>	<b>20</b>
7.1 BARNEIDRETT .....	20
7.2 UNGDOMSIDRETT .....	20
7.3 FUNKSJONSHEMMEDE .....	20
<b>8.0 MEDLEMSKAP 8.1 INNMELDING, UTMELDING OG PLIKTER.....</b>	<b>21</b>
8.2 MEDLEMSKONTINGENT.....	21
8.3 TRENINGSavgIFTER.....	22
8.4 STARTKONTINGENTER - DELTAKERavgIFTER - EGENANDELER .....	22
8.4.1 <i>Svømmere</i> .....	22
<b>9.0 ANLEGG OG UTSTYR.....</b>	<b>23</b>
9.1 PERSONLIG UTSTYR.....	23
9.2 KLUBBENS UTSTYR.....	23
<b>10.0 TIL DEG SOM ER: .....</b>	<b>24</b>
10.1 UTØVER .....	24
10.2 FORELDRE.....	24
<b>11.0 BRUK AV SOSIALE MEDIER:.....</b>	<b>27</b>

## 1.0 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*



## 2.0 Karmøy Svømmeklubb

### 2.1 Verdier, Visjon, Virksomhetsidé

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, Glede, Mestring*

#### [Virksomhetsplan](#)

## 2.2 Klubbens lover – Vedtekter – Organisasjonsplan

#### [Dokumentarkiv](#)

### 2.3 GDPR i Karmøy Svømmeklubb

Personvernordningen, General Data Protection Regulation (GDPR) ble lovfestet i Norge 25/5 – 18.

Ordningen stiller krav til hvordan personopplysninger skal behandles, der også i idrettslag. NIF har utarbeidet retningslinjer for idrettsklubber i Norge, og KSK følger retningslinjene.

Personopplysninger er opplysninger og vurderinger som kan knyttes til en enkeltperson, og GDPR skiller ikke på sensitiv eller generell data. Personvern er retten til et privatliv og retten til å bestemme over egne personopplysninger. Hvilket i praksis betyr at hver enkelte medlem også har rett til sletting av informasjon etter ønske.

KSK bruker Tryggivann.no systemet som er godkjent av NSF som bruk av personopplysninger til registrering av medlemskap. Informasjon fra tryggivann.no blir ikke levert ut videre til uvedkommende. Når et medlem så går videre til å bli rekrutt og/eller svømmer med lisens må samtykkeerklæring fyllest ut, for medlemmer under 15 år må foresatte signere. Erklæringene som KSK bruker er utformet og godkjent av NIF.

Kontakt styret hvis du ønsker mer informasjon eller har spørsmål. Kontakt nærmest trener eller oppmann hvis du ønsker å forandre på allerede innlevert erklæring.

#### [Personvernerklæring](#)

## 2.4 Kontaktinformasjon

Klubben har også egne e-postadresser:

Hoved e-postadresse: [karmoysk@gmail.com](mailto:karmoysk@gmail.com)

Daglig leder: [dagliglederksk@gmail.com](mailto:dagliglederksk@gmail.com)

Svømmeskolesansvarlig: [karmoysvom@gmail.com](mailto:karmoysvom@gmail.com)

Facebook-side svømmeklubb: <https://www.facebook.com/KarmoySvommeklubb/?ref=hl>

Facebook-side Åpen bading: <https://www.facebook.com/Åpen-bading-Vormedalshallen-202484263295938/?ref=hl>

## 3.0 Organisasjon Karmøy Svømmeklubb

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

### 3.1 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>

### 3.2 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.

### 3.3 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.

**Valgkomité:** Blir valgt på Årsmøte ref vedtekter §19 (1). 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.

**Revisor:** Valg av revisor velges ihht NIF's regnskaps- og revisjonsbestemmelser. Ref vedtekter §12.

### 3.4 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.

### [Styresammensetning](#)

#### 3.4.1 Styrets arbeid

Styret avholder møter en gang pr måned, bortsett fra i sommerferien. Ved behov kalles styret inn til arbeidsmøter og ekstraordinære møter.

Innkalling fra sekretær 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 styrelederens stemme eller dens stedfortreder avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommende 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.

### [Lovhefte NIF](#)

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

### [Organisasjonsplan](#)

### [Arbeidsfordeling i styret](#)

#### 3.4.2 Årshjul

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

#### 3.4.3 Økonomi

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

- 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 [Tilskuddsportalen](#)

#### 3.4.4 Arbeidsgiveransvar

Styret har arbeidsgiveransvar for ansatte i klubben. Styreleder har personalansvar for ansatte trenere og Daglig leder. Daglig leder er ansvarlig for instruktører i Karmøy Svømmeklubb.

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

#### 3.4.5 Foreldregruppen

Ansvar for alle utenomsportslige 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.

#### 3.4.6 Sportslig utvalg

Består av styreleder og to oppmenn. Utvalget er bindeleddet mellom styret og trenere. Utvalget rapporterer tilbake til styret. Sportslig utvalg skal sikre sportslig utvikling og legge til rett for best mulig utvikling for alle i idrettslaget.

## 4.0 Retningslinjer i klubben

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

### 4.1 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.

### 4.2 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 en ansvarlig person i styret for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Vedkommende 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 ansvarlig person i styret.
- Opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen blir lagret i arkiv, men 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](#). Les mer om politiattest i Karmøy svømmeklubb her: [KSK politiattest](#).

### 4.3 Straffereaksjoner

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

### 4.4 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

### 4.5 Retningslinjer for alkohol og rusmidler.

KSK følger NIF sine retningslinjer i forhold til alkohol og rusmidler. Det er nulltoleranse for utøvere når det gjelder alkohol og andre rusmidler. Reiseledere som er med skal til enhver tidspunkt ikke nytte alkohol eller andre rusmidler, fordi de har kontinuerlig ansvar for utøverne under arrangement og har dermed ikke noen ledig tid. Andre foreldre som frivillig reiser med i regi av klubben skal ikke nytte alkohol/rusmidler i lag med utøverne eller i klubbtoy. Trener som er med på arrangement skal ikke nytte alkohol/rusmidler på arbeidstid, på/i arenaer, i lag med utøverne eller i klubbtoy.

[Idrettsforbundets retningslinjer](#)

### 4.6 Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Ved lisens så er en også forsikret gjennom Norges Idrettsforbund.

Karmøy Svømmeklubb har egen forsikring som dekker alle ansatte og medlemmer. Informasjon om [idrettsforsikring for barn](#).

### 4.7 Medlemshåndtering

Medlemmene er registrert i Tryggivann og kontingenten sendes via dette systemet.

## 5.0 Klubbdrift

### 5.1 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!

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

### 5.2 Reise i regi av 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.

[Veileder for reiseledere](#)

#### 5.2.1 Kjøring

Godtgjørelse for kjøring ifm stevner/leirer blir dekket av klubben. Hvem som kjører og får dekket kjøring blir avklart før reiselapp blir sendt ut, kompensasjon for kjøring blir opplyst på reiselapp. Sjåfør signerer på reiselapp hos reiseleder/trener for å få utbetaling.

### 5.2 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. Det skal alltid være en badevakt med livredningskurs ved åpen bading.

### 5.3 Kurs og utdanning

Det er viktig at klubben utdanner nok instruktører, trenere, dommere og badevakter, i tillegg til at ledere 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 styret.

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

## 5.4 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 ...)

[Dommerinformasjon](#)

[Dommerutdanning](#)

## 5.5 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 skal 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 trenere
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

### 5.5.1 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 bør ha minimum trener 3-kompetanse, men styret kan fravike dette dersom vedkommende har lang trenererfaring.

### 5.5.2 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.

### 5.5.3 Hjelpetrener

Hjelpetrener, 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 rekrutt treningene. 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. Hjelpetrenerne kan tilbys trener 1-kurs ved behov.

### 5.5.4 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 én gang pr år.

## 5.6 Treningstilbud

Klubben har hallkapasitet med gode treningsmuligheter både i Karmøyhallen og Vormedalshallen. Oversikt over treningstidene og trenere ligger på nettsiden: [Treningstider](#)

## 5.7 De ulike utøvergruppene

### 5.7.1 Konkurransgruppen

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

[Terminliste](#)

[Uttakskriterier](#)

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.

### 5.7.2 Rekruttgruppen

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.

Det er Hovedtrener som avgjør når en rekruttsvømmer skal tas opp i konkurransgruppen.

[Terminliste](#)

### 5.7.3 Svømmeskolen

Les mer om svømmeskolen i svømmeskolehåndboken.

[Svømmeskolehåndbok](#)

## 5.8 Klubbens arrangement

Karmøy svømmeklubb arrangerer 4 stevner pr år. Disse er:

Januar: Haugaland Kraft Open Karmøyhallen (approbert)

Juni: Sommeravslutning

September: Rekruttstevne Karmøyhallen (uapportert)



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 kafédrift mv.



## 6.0 Utmerkelser, æresbevisninger og ferdighetsmerker

### 6.1 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.

#### [Oversikt over æresmedlemmer](#)

### 6.2 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.

#### [Planketter og pokaler](#)

#### 6.2.1 Mønstringspokal

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

#### 6.2.2 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.

#### 6.2.3 Representasjons pokal

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

#### 6.2.4 Dråpe

Dråpen får en svømmer etter å ha vært i klubben i lengre tid og minst til etter fullført 2 året på videregående skole dvs det året de fyller 18 år for lang og trofast tjeneste.

#### 6.2.5 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.

#### Klubbmester

### 6.3 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 overrekke utmerkelse for nye rekorder.

## [Klubbrekorder](#)

### 7.0 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.

#### 7.1 Barneidrett

Karmøy Svømmeklubb skal jobbe for følgende:

- 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](#)

#### 7.2 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](#)

#### 7.3 Funksjonshemmede

Klubben har tilrettelagt for trening for funksjonshemmede.

Her kan du forøvrig finne informasjon om

## [Retningslinjer for funksjonshemmede](#)

## 8.0 Medlemskap

### 8.1 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.

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 ekskludering av et medlem, må det tas kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

### 8.2 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. 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.

## Medlemskontingent

### 8.3 Treningsavgifter

Karmøy Svømmeklubb har pdd ikke innført treningsavgifter.

### 8.4 Startkontingenter - deltakeravgifter - egenandeler

Egenandel for deltakelse i det enkelte stevne for svømmere sendes ut i etterkant av stevnet.

Betalingsmåte opplyses i reiselapp for det enkelte stevne eller leir.

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

#### 8.4.1 Svømmere

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 trener og 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.

## 9.0 Anlegg og utstyr

Karmøy svømmeklubb låner bassengtid 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.

[Svømmeanleggene](#)

[Ordensregler](#)

## 9.1 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:

[Retningslinjer for bruk av konkurransedrakter](#)

## 9.2 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.

## 10.0 Til deg som er:

### 10.1 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 gjeldene krav for trenings- og stevnekrav.
- Ha med seg riktig utstyr.
- Føre treningsdagbok om dette er krav for gruppen.
- Oppmøte: Avtale på forhånd med ansvarlig trener 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 fravær. 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.

### 10.2 Foreldre

#### **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.

#### [Foreldrevettregler](#)

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

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.
- Mistillit til trener tas opp via 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.

## 11.0 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!**

