

AVDELINGSHÅNDBOK



MALVIK IL
SVØMMING



| | |
|------------|---|
| Oppdatert: | 27. februar 2024 |
| Filnavn: | <i>Avdelingshandbok_MalvikILsvom_rev.1.03.pdf</i> |

Klubbavdelingsinformasjon

| | |
|--------------------------|---|
| Avdelingsnavn: | Malvik IL Svømming |
| Stiftet: | 1933 |
| Idrett: | Svømming |
| Post- og fakturaadresse: | Malvik IL, postboks 161, 7560 Vikhammer, att. Svømmeavdelingen |
| E-postadresse: | Malvikilsvom@gmail.com |
| Internettadresse: | https://www.malvikil.no/svomming |
| Facebook-gruppe: | Malvik IL Svømming https://www.facebook.com/groups/401837999841218 |
| Organisasjonsnummer: | 971 384 271 |
| Bankforbindelse: | Sparebank 1 Midt-Norge |
| Bankkonto: | 4212.07.03085 |
| Vipps: | 101225 |

Innholdsfortegnelse

Innhold

| | |
|---|----|
| Klubbavdelingsinformasjon | 3 |
| 1. Innledning | 6 |
| 1.1 Svømmeavdelingen og forhold til hovedklubb | 6 |
| 1.2 Svømmeavdelingens målsetting | 6 |
| 1.3 Sportslig plan | 6 |
| 2. Organisasjon | 7 |
| 2.1 Årsmøtet svømmeavdelingen | 7 |
| 2.2 Styrets sammensetning | 7 |
| 2.2.1. Styreleder | 7 |
| 2.2.2 Sportslig leder | 7 |
| 2.2.3 Svømmeskoleansvarlig (SSAN) | 8 |
| 2.2.4 Kasserer | 8 |
| 2.2.5 Stevneansvarlig | 8 |
| 2.2.6 Sekretær | 8 |
| 2.2.7 Dugnads- og sponsoransvarlig | 9 |
| 2.2.8 Foreldrekontakter og Oppmann | 9 |
| 2.3 Utvalg/komiteer | 9 |
| 2.3.1 Valgkomite | 9 |
| 2.3.2. Andre komiteer | 9 |
| 3. Svømmeavdelingens lov | 10 |
| 4. Medlemskap | 11 |
| 4.1 Medlemskontingent | 11 |
| 4.2 Treningsavgifter | 11 |
| 4.3 Startkontingent- deltakeravgifter | 12 |
| 4.3.1 Deltagelse UM og jr./ senior NM | 12 |
| 4.3.2 Deltagelse på arrangement i regi av Trøndelag svømmekrets | 12 |
| 4.4 Lisens | 13 |
| 4.5 Medlemshåndtering | 13 |
| 4.6 Økonomisk støtte | 13 |
| 5. Svømmeavdelingens aktivitetstilbud | 14 |
| 5.1 Svømmeskolen | 14 |
| 5.2 Svømmeavdelingen | 15 |
| 5.3 Aktivitetsplan/terminliste | 17 |

| | |
|--|----|
| 5.4 Arrangementer i regi av svømmeavdelingen | 18 |
| 5.4.1 Stevner..... | 18 |
| 5.4.2 Malvik Open og Høstjakta | 19 |
| 5.4.3 Treningsleir | 19 |
| 5.4.4 Reise og overnatting i regi av svømmeavdelingen..... | 20 |
| 5.4.5 Andre arrangementer..... | 20 |
| 5.5 Samarbeid med andre klubber | 20 |
| 6. Retningslinjer og funksjoner..... | 22 |
| 6.1 Bestemmelser om barneidrett | 22 |
| 6.2 Mobbing og trakassering..... | 22 |
| 6.3 Foreldre/foresatte | 23 |
| 6.4 Trener | 23 |
| 6.5 Lagleder | 24 |
| 6.6 Dommere..... | 24 |
| 7. Stevneprosess..... | 25 |
| 7.1 Stevnegjennomføring..... | 25 |
| 7.1.1 Før stevnet (invitasjon og påmelding)..... | 25 |
| 7.1.2 Under stevnet..... | 25 |
| 7.1.3 Etter stevnet | 27 |
| 7.2 Noen spesielle stevner (LÅMØ, ÅM) | 27 |
| 7.2.1 Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ)..... | 27 |
| 7.2.2 Årsklassemesterskap (ÅM) | 28 |
| 8. Kommunikasjonskanaler | 29 |
| 9. Annet | 30 |
| 9.1 Utmerkelser - vandrepokal..... | 30 |
| 9.2 Politiattest | 30 |
| Revisjonshistorikk..... | 32 |

1. Innledning

Formålet med avdelingshåndboka er at denne skal gi en oversikt over svømmeavdelingens liv og virke. Boka skal gi svar på de viktigste spørsmålene om aktiviteten vår for alle aktører i avdelingen, som svømmere, foresatte, styret og andre frivillige. Håndboka er ment som et verktøy som kan brukes til å orientere seg om regler og retningslinjer, få innsyn i organiseringen av avdelingens aktivitet og enkeltsaker. Dersom du er ny i svømmeavdelingen anbefaler vi at du tar deg tid til å lese gjennom boken for å få et godt overblikk og en god start på tiden i Malvik Idrettslag Svømming (MIL Svøm).

1.1 Svømmeavdelingen og forhold til hovedklubb

Svømmeavdelingen er en del av Malvik Idrettslag. Malvik IL er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Trøndelag Idrettskrets. Medlemskap i svømmeavdelingen forutsetter medlemskap i Malvik IL. I Malvik idrettslag har den enkelte avdeling stor grad av selvstendighet når det gjelder hvordan de driver sin virksomhet. Vi viser til egen klubbhåndbok for hovedlaget, Malvik IL klubbhåndbok, som beskriver klubbens sentrale støttefunksjoner og administrasjon.

1.2 Svømmeavdelingens målsetting

MIL Svøm har som målsetting å arbeide for utvikling og fremme av svømmeidretten på alle nivåer, i et miljø preget av trygghet og godt kameratskap.

Etter Norges Svømmeforbunds definisjon så er svømmeavdelingen organisert som en breddeklubb. I en breddeklubb er hovedmålsettingen å utvikle grunnleggende ferdigheter i svømming, hos barn, ungdom og voksne. Svømmeavdelingen skal ha et godt opplæringstilbud, og muligheter for videre trening på bredde- og mosjonsnivå etter endt opplæring. I tillegg ønsker MIL Svøm at våre svømmere skal ha muligheten til å kunne satse også på høyere nivå. Denne satsingen ivaretas gjennom å legge forholdene til rette for at svømmerne får gode treningsforhold og utfordringer i egen klubb, samt at det kan initieres samarbeid med andre klubber i kretsen når det er behov for ytterligere satsning.

1.3 Sportslig plan

Styret vurderer å utarbeide en sportslig plan etter NSF sitt veiledningsmateriale. En sportslig plan kan bli et verktøy for å beskrive svømmeavdelingen, aktivitetene og de målene en skal ha for sin aktivitet. En sportslig plan vil dersom den lages naturlig erstatte deler av klubbhåndboken og samtidig være utfyllende til denne. Sportslig plan kan inneholde f.eks. disse elementene:

- Medlemsmasse; hvem er dette, hvordan ønsker vi medlemsmassen skal være?
- Hvilke aktiviteter tilbyr vi? Hvilken svømmeavdeling ønsker vi å være? (breddeklubb, fokus på særskilte grupper?)
- Hvem er vi til for?
- Trenerne, hva er deres oppgaver og hvilke mål og retningslinjer skal de jobbe etter?
- Lokaler, tilgang lagerrom, basseng, halltid
- Eiendeler, hva eier vi og hva trenger vi?

2. Organisasjon

2.1 Årsmøtet svømmeavdelingen

Årsmøtet er svømmeavdelingens øverste myndighet. Ordinært årsmøte gjennomføres i henhold til retningslinjene i Malvik IL klubbhåndbok. Alle som har vært medlem av idrettslaget i minst én måned, fyller minst 15 år det kalenderåret årsmøtet avholdes, og har oppfylt sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget, har stemmerett.

2.2 Styrets sammensetning

Medlemmer i styret velges for to år av gangen, med unntak av styreleder som velges årlig. Det tilstrebes en ordning hvor halve styret (tre verv) er på valg hvert år, for å sikre kontinuitet i driften.

Styret består av følgende roller:

Styreleder

Sportslig leder

Svømmeskoleansvarlig

Kasserer

Stevneansvarlig

Sekretær

Dugnad/sponsoransvarlig

2.2.1. Styreleder

- Har det overordnede ansvaret og står for den daglige driften av svømmeavdelingen.
- Motiverer og stimulerer svømmere, trenere, instruktører, styremedlemmer og foresatte til å arbeide for et godt svømmemiljø og sosialt miljø i avdelingen.
- Er svømmeavdelingens representant overfor Trøndelag svømmekrets og hovedlaget i Malvik IL.
- Følger opp at fordelte oppgaver blir gjennomført til satte tidsfrister.
- Deltar ved behov i forskjellige komiteer.
- Søker om halltid til idrettskretsen/kommunen.
- Innkaller til styremøter.
- Har ansvar sammen med sportslig leder for at alle trenere og instruktører tar livredningsprøve en gang i året.
- Har ansvar sammen med sportslig leder for ansettelse av trenere.

2.2.2 Sportslig leder

- Har ansvar for styring av den sportslige satsingen og utviklingen i svømmeavdelingen, herunder treningsopplegg (i samarbeid med trenerne) og oppsett av forslag til terminliste.
- Har ansvar for at det på stevnene er treneransvarlig/lagleder med.
- Har ansvaret for kommunikasjon mellom trenere og styret.
- Redegjør på styremøtene om hvordan den sportslige utviklingen er, stevner, deltakelse, perser etc.
- Deltar i det sportslige forumet sammen med de andre avdelingene i Malvik IL. Samarbeider der på tvers av avdelinger.

- Ansvar, sammen med leder, for at alle trenere og instruktører tar livredningsprøve en gang i året.
- Ansvar sammen med leder for ansettelse av trenere.

2.2.3 Svømmeskoleansvarlig (SSAN)

- Har ansvaret for å drive avdelingens svømmekurs i samsvar med Norges svømmeskoles retningslinjer.
- All kontakt som har med drift av svømmekursene er SSAN sitt ansvar.
- SSAN innkaller i forkant av ny kursrunde til et oppstartsmøte med alle instruktører, SSAN og leder av styret, for gjennomgang av instruktørperm og fordeling av instruktører til de ulike kursene.
- I etterkant av kursperioden skal kursene evalueres sammen med instruktørene.
- Ansvar for å legge ut kurs og relevant informasjon på www.tryggivann.no
- Være til stede på første og siste kurskveld.
- Ansvar for å kjøpe inn svømmemerker/diplomer til kurs.
- Ansvar for kontakt med hovedlaget mht organisering av svømmetrening for Allidretten.
- Har kontroll på at alle instruktører og andre som kan komme i et tillits- eller ansvarsforhold til svømmeskoleelevene har gyldige politiattester.

2.2.4 Kasserer

- Har ansvaret for å holde orden på den daglige økonomien og føre regnskapet.
- Lage forslag til budsjett i samarbeid med resten av styret før årsmøtet.
- Følge opp budsjett, underrette styret ved eventuelle avvik.
- Sørge for innbetaling av egenandeler fra medlemmer ved turer, stevner, lisens, osv.
- Sende ut krav om treningsavgift.
- Sende ut purringer ved manglende innbetalinger, underrette styret om manglende innbetalinger.
- Sender ut fakturaer ved dugnadsarbeid, reklame, dommeroppdrag o.lign.
- Overordnet ansvar for innkjøp ved arrangementer.
- Få godkjent regnskapet og levert dette ferdig revidert til styret senest 14 dager før årsmøtet. Levere halvårsrapport før 1. august til hovedlaget og styret.

2.2.5 Stevneansvarlig

- Har ansvaret for påmelding til stevner og kommunikasjon med stevnearrangøren.
- Sjekke og følge opp at alle påmeldte svømmere til svømmestevner har gyldig lisens.
- Sørge for at klubben har en dommeransvarlig.
- Har hovedansvar for organisering og koordinering av svømmeleir/sosiale turer. For større turer og arrangement, lede en oppnevnt gruppe eller komite for arrangementet.
- Har hovedansvaret for de stevner svømmeavdelingen arrangerer. Lager stevneoppsett, invitasjon, og tar imot påmeldinger fra andre klubber. Er kontaktperson for arrangementet, og normalt oppført som stevneleder. Lager dugnadsliste for stevnet, med oversikt over hvem som har ansvar for de ulike funksjonene.

2.2.6 Sekretær

- Fører referat fra styremøtene og andre møter i regi av svømmeavdelingen og arkiverer disse.
- Med unntak av svømmeskolen skal sekretær ha kontroll på at alle i styret, alle trenere og andre frivillige i svømmeavdelingen har politiattester som er gyldige (politiattester for svømmeskolen følges opp av SSAN).

- Setter sammen årsmeldingen, fordeler og følger opp styrets medlemmer i dette arbeidet slik at alle sender oppdatering ang. sine felt.
- Oppdatering av avdelingshåndboken ved behov.
- Oppdatering/posteringer og vedlikehold av hjemmesiden.
- Oppdatering og vedlikehold av medlemslister, koordinering av medlemslisten mot hovedlaget.
- Oppdatering av klubbrekordlisten.

2.2.7 Dugnads- og sponsoransvarlig

- Koordinerer inntektsgivende aktiviteter for svømmeavdelingen, for eksempel salg av artikler, dugnadsarbeid eller andre tiltak.
- Søker om midler til drift av svømmeavdelingen gjennom ulike støtteordninger.
- Holder oversikt over sendte og innvilgede/ikke innvilgede søknader, inngåtte sponsoravtaler og kontaktpersoner hos sponsorer/samarbeidspartnere.
- Koordinerer sponsorarbeid i svømmeavdelingen og påser at sponsoravtaler for svømmeavdelingen ikke kommer i konflikt med hovedlagets sponsoravtaler.
- Være en pådriver i avdelingen for å få inn nye sponsorer, for eksempel ved å ta kontakt med aktuelle sponsorer, jevnlig å be medlemmer, styremedlemmer eller andre om tips til aktuelle kandidater.
- Inngår avtaler med (nye) sponsorer i samarbeid med styret. Fakturering av avtaler i samarbeid med kasserer.

2.2.8 Foreldrekontakter og Oppmann

Det utnevnes foreldrekontakter, gjerne fra hver av de fire svømmegruppene (A, B, C og D). Disse har som oppgave å bidra til gjennomføring av dugnader, sosiale tilstelninger og andre aktiviteter utenfor avdelingens daglige drift. Foreldrekontaktene velger en oppmann som har ansvar for organiseringen av gruppen og arbeidet. I tillegg kan oppmannen få ansvar for praktiske oppgaver knyttet til stevner og treningsleir, som for eksempel organisering av overnatting, transport og bespisning.

2.3 Utvalg/komiteer

2.3.1 Valgkomite

Valgkomiteen består av en leder og to medlemmer. Valgkomiteen har ansvaret for å skaffe kandidater til styreverv til Årsmøtet. Valgkomiteen bør i god tid vite hvilke verv som er på valg. Kandidatene som kan gjenvelges må gi beskjed innen utgangen august om de ønsker å stille til gjenvalg for en ny periode. Alle verv i styret skal ha en innholdsbeskrivelse om hva vervet går ut på, disse skal valgkomiteen ha tilgjengelig. Leder av valgkomiteen innkaller til møter ved behov. Valgkomiteen inviteres til et styremøte, senest i oktober, hvor de får vite hvilke verv som er på valg, hvem som ønsker gjenvalg og annen relevant informasjon.

2.3.2. Andre komiteer

Det blir satt ned komiteer der svømmeavdelingen finner det nødvendig, for eksempel 17. mai komite, leir-komite og stevne-komiteer knyttet til større overnatningsstevner.

3. Svømmeavdelingens lov

Vi forholder oss til 'Lov for Malvik idrettslag'

<https://www.malvikil.no/wp-content/uploads/2019/08/Lov-for-Malvik-idrettslag-2019.pdf>

og retningslinjer fra Norges Svømmeforbund

<https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/retningslinjer/>

4. Medlemskap

4.1 Medlemskontingent

Malvik idrettslag driver sin virksomhet på dugnadsbasis. Vi må derfor ha et oppdatert register over aktuelle dugnadsmedhjelpere. De fleste dugnadsmedhjelpere er foresatte til våre aktive barn. Vi ønsker derfor at alle foresatte registrerer seg som medlemmer i Malvik idrettslag sammen med sine barn i et familiemedlemskap. For å kunne delta i idrettslagets beslutninger på årsmøtet, er stemmeretten forbeholdt registrerte medlemmer over 15 år som har betalt medlemskontingenten.

Det er en forutsetning at alle som deltar i idrettslagets aktiviteter er medlemmer og betaler medlemskontingent.

Det er et krav at alle som deltar i konkurranse og således representerer Malvik idrettslag skal være medlem av laget.

Kontingentsatsene pr. år er som følger pr. 2024:

- Familie: kr. 500,-
- Enkeltmedlem: kr. 250,-

Det året et medlem fyller 21 år, frafaller familierabatten, og medlemmet blir tilsendt tilbud om enkeltmedlemsskap.

Størrelsen på medlemskontingenten for etterfølgende år fastsettes av årsmøtet i hovedlaget.

Alle økonomiske krav fra Malvik idrettslag har 14-dagers betalingsfrist.

4.2 Treningsavgifter

Ansvar for innkreving av treningsavgifter deles mellom avdelingene og hovedlaget. De generelle reglene for utforming og innkreving av treningsavgift er som følger:

- Hovedstyret/Malvik IL krever inn treningsavgift for alle medlemmer fra og med året de fyller 5 år, til og med det året de fyller 11 år. En innbetalt avgift gir rett til trening i alle avdelinger i Malvik IL.
- For medlemmer fra og med 12 år krever de enkelte avdelinger selv inn treningsavgift. Slik avgift skal da betales fullt ut til hver av de avdelingene en deltar i. Treningsavgiften til svømmeavdelingen graderes etter gruppetilhørighet. Treningsavgiften fastsettes av årsmøtet i svømmeavdelingen.
- Felles treningsavgift for barn 5 – 6 år (Allidrett) kreves inn i september. Felles treningsavgift for barn 7 til 11 år kreves inn i juni. Denne blir overført fra hovedlaget til svømmeavdelingen mot slutten av året.
- Det kreves ikke treningsavgift for deltakelse på svømmeskolen
- Avdelingene har ansvaret for kontroll og kvalitetssikring av medlemslister for alle aldersgrupper to ganger i året; i februar og i oktober. Siste frist for rapportering i idrettsregistreringen er 28. februar (medlemsstatus pr 31. desember).
- Kommunen tildeler aktivitetsmidler på grunnlag av antall registrerte aktive i laget mellom 6 og 19 år pr 31. desember. Internfordeling mellom avdelingene skjer på grunnlag av medlemstall pr 31. oktober.

4.3 Startkontingent- deltakeravgifter

Startavgifter på stevner dekkes av den enkelte svømmer.

Approberte stevner:

Det betales en startavgift per øvelse man er påmeldt. Startavgiften spesifiseres i innbydelsen til hvert stevne, men har over flere år ligget på kr. 100 pr start for approberte stevner.

For utøvere opp til 12 år, betales det en fast startavgift per stevne, uavhengig av antall starter, kr 100 per 2024.

Startavgiften for evt. stafettstarter dekkes av svømmeavdelingen.

Rekruttstevner:

Deltakere i rekruttstevner betaler kun en startavgift pr stevne, uavhengig av antall starter. Per 2024 er denne avgiften kr 100.

Avmelding:

Avmelding fra stevner kan gjøres vederlagsfritt fram til stevnets påmeldingsfrist. Etter at påmeldingsfristen har gått ut (vanligvis en uke før stevnestart), må man normalt betale full startavgift ihht. påmeldingen. Det er likevel plikt om å varsle forfall, da det har betydning for heatoppsett og stevnets praktiske gjennomføring.

Fakturering og betaling:

Startavgiftene faktureres samlet mellom klubbene, og viderefaktureres deretter fra svømmeavdelingen til den enkelte svømmer basert på påmeldingen. Utfakturering fra Svømmeavdelingen skjer 2-4 ganger i året, og samler da alle stevnestarter siden forrige faktura.

4.3.1 Deltagelse UM og jr./ senior NM

Norges svømmeforbund arrangerer flere ulike norgesmesterskap i svømming. Disse arrangeres en gang i året, sted varierer fra år til år. Malvik IL svømming oppmuntrer aktive svømmere til å ha som mål å delta i norgesmesterskap der det er krav til kvalifisering. Slik deltakelse henger høyt både for utøvere, trenere og svømmeavdeling som helhet. Svømmeavdelingen ønsker å legge til rette for slik deltakelse ved at svømmeavdelingen dekker inntil 5.000 kroner ved dokumentert regning på reise og opphold for følgende mesterskap:

- Ungdomsmesterskap (UM)
- Junior-/ seniormesterskap, kortbane
- Junior-/seniormesterskap, langbane

Svømmeavdelingen dekker også alle kostnader for medfølgende trener på disse mesterskapene.

4.3.2 Deltagelse på arrangement i regi av Trøndelag svømmekrets

Trøndelag svømmekrets arrangerer med jevne mellomrom treningsleir for kretsens svømmere. Ved deltakelse på arrangementer i regi av Trøndelag svømmekrets vil svømmeavdelingen dekke deler av kostnaden for deltakende svømmere. Subsidiert deltakerkostnad vil vurderes for hvert arrangement og vil være avhengig av antall deltakere og de totale kostnadene. Vanligvis inntil halvparten av deltakeravgift, opptil 3000 kroner.

4.4 Lisens

For deltagelse på approberte stevner skal det betales lisens til Norges Svømmeforbund. Lisens betales årlig og dekker bl.a. forsikring. Lisensen følger kalenderåret.

Nytt fra 2024 er at lisens blir registrert gjennom medley.no. Her vil stevneansvarlig melde inn de som trenger lisens basert på påmelding. Lisensen forskuddsbetales av svømmeavdelingen og viderefaktureres svømmeren sammen med startavgiften.

Foresatte/svømmer må påse at lisens faktisk er betalt i forkant av årets første stevne. Gyldig lisens kan kontrolleres på medley.no. Stevneansvarlig vil hjelpe til med å kontrollere at lisens er betalt i forkant av årets første stevne.

4.5 Medlemshåndtering

Avdelingen er pålagt å holde medlemslistene oppdatert. Medlemslistene utgjør grunnlaget for ytelser fra hovedlaget og gir mulighet til å ha oversikt over medlemsmassen med hensyn til avdelingens aktiviteter. Oppdaterte medlemslister er også viktig med tanke på utsending av informasjon og for å ha mulighet til å kontakte foresatte.

Innmelding til svømmeavdelingen gjøres på vår hjemmeside:

www.malvikil.no/svomming/innmeldingsskjema

Utmelding må skje skriftlig ved epost til avdelingens epostadresse:

malvikilsvom@gmail.com.

4.6 Økonomisk støtte

Svømmetrening i avdelingen vår er i utgangspunktet en rimelig aktivitet. Likevel, flere svømmere deltar på mange stevner gjennom sesongen som også innebærer reising med overnatting. I tillegg kommer gjerne utgifter til treningsleir, arrangement i kretsregi, svømmetøy og klær for konkurranse og trening, m.m. Til sammen kan utgiftene oppfattes som store, spesielt for de mest aktive svømmerne.

Svømmeavdelingen har ikke mulighet til å støtte utøvere utover de ordningene som er nevnt ovenfor. Malvik Idrettslag, som svømmeavdelingen er en del av, er mer enn bare et idrettslag. Som idrettslag har Malvik IL et samfunnsansvar. Idrettslaget ønsker å ta imot flyktninger, legge til rette for lavinntektsfamilier og utenforskap. Om svømmere er forhindret fra å delta på normal aktivitet grunnet økonomisk situasjon er det mulig å søke hovedlaget (Malvik Idrettslag) om støtte. Slike henvendelser blir behandlet konfidensielt og av kun en person (daglig leder).

5. Svømmeavdelingens aktivitetstilbud

Malvik IL svøm har et bredt aktivitetstilbud innen svømmeopplæring og konkurransesvømming.

5.1 Svømmeskolen

Svømmeskolen drives etter svømmeforbundets kursmodell med konkrete delmål for hvert kursnivå.

Kursene Malvik Svømmeskole tilbyr er følgende:

Hval: Dykke – orientere seg under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann, dykke, og orientere seg der. Det krever en kontrollert pusting.

Skilpadde: Flyte – erfare og påvirke oppdrift. Den bevisste opplevelsen av at vannet «bærer» kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning og pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking. I den videre progresjonen må pusting være situasjonstilpasset, en bevisst inn- og utpust, eller å holde pusten. Det tillater en målrettet progresjon av opphold under vann.

Pingvin: Gli – erfare og påvirke motstand. Gli under vann eller i overflaten er flyting i bevegelse. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Avhengig av kroppens form, stilling i vannet og gli-hastighet, økes eller reduseres motstanden. Målet er å gjøre eleven i stand til å påvirke (reducere) denne motstanden f.eks. ved linjeholdning. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte.

Selungen: Fremdrift – erfare og utnytte motstand. Alle mer eller mindre kontrollerte bevegelser i vannet med armer og bein viderefører erfaringen av vannets motstandskraft. Målet er å nytte denne kraften slik at bevegelsene skaper fremdrift.

Sel: Fokus på crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på begynnerkursene. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert.

Her finnes ytterligere beskrivelse av hvert kurs og en nivåvelger som gir en pekepinn på hvilket nivå barnet bør meldes på: www.tryggivann.no/index.aspx.

Malvik svømmeskole har utdannede hovedinstruktører og hjelpeinstruktører, samt enkelte hjelpeinstruktører uten kurs. Det er et overordnet mål at alle instruktører skal ha relevante kurs for det nivået de underviser på. Instruktørene er selv ansvarlig for å melde seg på via Min Idrett og kursavgiften dekkes av svømmeavdelingen.

Alle instruktører skal ha en årlig livredningsprøve som organiseres av svømmeavdelingen.

Hovedinstruktør har ansvar for kvaliteten og gjennomføringen av kursene. Hjelpeinstruktør skal ivareta deltakere på svømmekurs.

Fra og med året 2023 er det holdt svømmekurs tre ganger pr år. Første runde starter i januar, andre runde starter rett før/etter påske og tredje runde starter i september.

Målet/visjonen for svømmeskolen er:

- At svømmeopplæring er gøy!
- Ferdighetsutvikling
- Svømmeteknisk utvikling
- Kognitiv utvikling

Mange av svømmerne våre rekrutteres gjennom svømmeskolen.

Merk at medlemskap i Malvik IL er **obligatorisk** for alle våre svømmeskoleelever. Innmelding i Malvik IL - svømmeskole gjøres på hovedlagets hjemmeside:

www.malvikil.no/bli-medlem

Medlemskap i Malvik IL gir deg mulighet til å delta på alle klubbens aktiviteter. Medlemskap er også viktig for å være dekket av klubbens forsikring dersom noe skulle oppstå. Det gir også Malvik IL mulighet til å opprettholde et godt aktivitetstilbud og bidrar i tillegg til økt tilskudd fra kommune og idrettsforbundet.

Det kreves ikke treningsavgift for deltakelse på svømmeskolen

5.2 Svømmeavdelingen

Utøverne i svømmeavdelingen er delt inn i 4 grupper; A, B, C og D. De som kommer fra svømmeskolen starter i D-gruppa hvor fokus er å gi en myk overgang fra svømmeskolen. Overgangen mellom de ulike gruppene oppover til A-gruppa styres av svømmerens utvikling av svømmeferdigheter, modenhet for mer avanserte og krevende treninger og en sosial faktor. Ofte avanserer svømmerne oppover i gruppene ved at de først 'hospiterer' gruppen over før de blir en del av denne. Det er trenerne som vurderer når svømmeren er klar for neste gruppe. Som ramme for disse vurderingene er det laget beskrivelser av målsettinger for de ulike svømmegruppene. En slik vurdering involverer både trener for avgivende gruppe og trener for mottagende gruppe. Overganger mellom gruppene er tema i trenermøter, hvor trenere og sportslig leder deltar. Hovedsakelig skjer overflytting mellom gruppene hvert halvår.

Gruppeoversikt:

A-gruppa:

A-gruppa er et tilbud til svømmere som behersker de fire svømmeartene og som ønsker å delta på stevner. Opptak skjer etter ferdighet. Trenere vurderer ferdigheter og svømmerens kapasitet til å følge treningsprogrammet for A-gruppa. I tillegg til faste treninger i bassenget i Hommelvik kan det arrangeres ytterligere treninger på andre ukedager/helg. A-gruppa kan også få utvidet treningstiden ifm. styrke og bevegelsestrening med landtrening.

Mål for svømmerne i A-gruppa er:

- Mestre alle svømmearter, inkludert start og vending.
- Jobbe målrettet mot kvalifisering til større stevner og mesterskap (LÅMØ, UM/jr. NM, NM).

B-gruppa:

Dette er et tilbud til de svømmerne som har tilfredsstillt målene for C-gruppa og behersker det grunnleggende i de fire svømmearter. Opptak etter ferdighet. Trener vil styre overføring fra C-gruppa til B-gruppa.

Mål for svømmerne i B-gruppa er:

- Mestre alle svømmearter, inkludert start og vending.
- De av svømmerne som ønsker det, får mulighet til å delta på flere svømmestevner i løpet av året.

C-gruppa:

Dette er et tilbud til de svømmerne som har tilfredsstillt målene for D-gruppa (har vært svømmer på D-gruppa eller har ferdigheter som tilsvarer disse). Opptak etter ferdighet. Trener vil styre overføring fra D-gruppa til C-gruppa.

Mål for svømmerne i C-gruppa er:

- Beherske de grunnleggende ferdighetene i alle fire svømmearter, startstup og vendinger med butterfly kick.
- Kunne svømme 400 meter sammenhengende med saltovendinger.
- De av barna som ønsker det, får mulighet til å delta på 2-4 svømmestevner i løpet av året.

D-gruppa:

Dette er et tilbud til de som har gjennomført kursstigen på svømmeskolen eller har ferdigheter som tilsvarer disse. Svømmerne rekrutteres i hovedsak fra svømmeskolen. Opptak etter påmelding, påmelding på svømmeavdelingens hjemmeside www.malvikil.no/svomming/innmeldingsskjema

Treningene vil være på ca. 500m svømming pr trening. I perioder vil avdelingen dele opp D-gruppa for på beste måte å gi et tilpasset treningstilbud til nye svømmere i D-gruppa vs. erfarne svømmere i D-gruppa. En slik oppdeling legger til rette for oppfølging tilpasset ferdighetsnivået og vil også bidra til en myk overgang til C-gruppa og treninger i bassenget i Hommelvik. En slik to-delt D-gruppe vil kunne ha treninger både på Vikhammer og i Hommelvik.

Mål for svømmerne i D-gruppa er:

- Å beherske de grunnleggende ferdighetene i crawl, rygg og bryst. Ha god linjeholdning og ha grunnleggende ferdigheter i startstup og saltovendinger. Svømmerne skal vise ferdigheter med spesielt fokus på beinspark.
- De av barna som ønsker det, får mulighet til å delta på 2-4 svømmestevner i løpet av året.

For svømmere som ønsker å starte med svømming i relativt høy alder vil avdelingen gjøre vurderinger fra gang til gang for hvilken gruppe som er hensiktsmessig for å oppnå trivsel og mestring for svømmeren.

T-gruppe:

Avdelingen har en ambisjon om å opprette en T-gruppe. Dette skal være en trenings-gruppe for svømmere som ønsker å drive med svømming som trening uten at fokuset er rettet mot konkurransesvømming. (Det er ikke tatt stilling til hvilken aldersgruppe som er målsetting, junior/senior/masters). T-gruppen kan også utvikles til å være et tilbud for barn/ungdom som har lyst

til å ha svømming som trening, uten at de har svømt aktivt tidligere. Det vil være naturlig å stille noen krav om grunnleggende ferdigheter i svømming.

Nedsatt funksjonsevne:

Nedsatt funksjonsevne er ikke et hinder for å drive med svømming og å delta på svømmeavdelingens aktiviteter. Så langt det er praktisk mulig og med de ressurser og lokaler som er tilgjengelig, vil vi legge til rette for at de med nedsatt funksjonsevne kan delta på våre ordinære treninger og aktiviteter. Ifm. svømmestevner vil svømmere med nedsatt funksjonsevne svømme sammen med de som er funksjonsfriske.

5.3 Aktivitetsplan/terminliste

Terminliste utarbeides av sportslig leder og trenere for vårhalvåret og høsthalvåret. Terminlisten vedtas av styret før den publiseres. Terminlisten har som funksjon å være en plan for deltagelse på stevner. Gjennom treningssesongen legges det til rette for at svømmerne er godt forberedt til stevnedeltagelse. Terminlisten skal også gjøre det enkelt å planlegge stevnedeltagelse/sesongen for svømmerne og deres familier. Terminlisten vil i hovedsak inneholde stevner arrangert av svømmeklubbene i Midt-Norge. Svømmeavdelingen vil velge ut de stevnene som passer vår ambisjon for aktivitet og de svømmerne klubben har til enhver tid. Det er frivillig å delta på stevner, men vi har tro på at stevnedeltagelse er en viktig motivasjon for trening. Stevnedeltagelse gir mulighet til måling av egen ferdighetsutvikling i tillegg til at det er en viktig sosial arena for svømmerne og for svømmemiljøet generelt.

I svømmeavdelingen er det rom for at svømmere kan trene svømming, men ikke delta på stevner.

Svømmestevner deles i approberte stevner og ikke-approberte stevner/rekruttstevner.

Ikke-approberte stevner (rekruttstevner):

Disse stevnene er spesielt egnet for barn mellom 6 og 10 år, de som er eldre kan delta om de ønsker. Her er øvelsesutvalget tilrettelagt, svømmerne blir ikke diskvalifisert og alle under 12 år får premie. Disse stevnene koster som oftest 100 kroner uansett antall øvelser. Målsetning for svømmerne som deltar på rekruttstevner er å lære stevnerutiner og venne seg til konkurransesituasjonen for etter hvert å delta på approberte stevner.

Ifølge NSF så er det anledning for nybegynnere og yngre svømmere å delta både på rekruttstevnet og approbert stevne på samme dag. Man melder seg da på øvelser og betaler startkontingent for begge stevnene. Skal man delta på approbert stevne må man ha betalt startlisens.

Approberte stevner (åpne stevner):

Approberte stevner er svømmestevner arrangert etter Norges Svømmeforbunds regler hvor det er rangering og premiering til de beste svømmerne. På slike stevner kan man bli disket hvis man ikke svømmer i henhold til reglene. Disking kan virke skremmende for noen, men det betyr bare at de ikke får registrert den tiden de svømte på fordi de har gjort noe som er feil i forhold til svømmearten det konkurreres i. Svømmere stoppes ikke underveis dersom de disktes i en øvelse, det blir gitt beskjed etterpå med forklaring på hvorfor utøveren ble disket. Alle svømmere opplever å bli disket, selv de mest rutinerste svømmerne våre blir det. Alle som skal delta på approberte stevner må betale lisens. Startlisensen gjelder fra den dagen man betaler, og ut kalenderåret. Det finnes ikke engangslisens for ett enkelt stevne.

På alle svømmestevner som står oppført i terminlisten stiller svømmeavdelingen med en lagleder som bistår trenerne med å følge opp svømmerne underveis i stevnet og som deltar på lagledermøtet før stevnestart. I lagledermøtet er det mulig for svømmere å stryke seg fra øvelser (ved for eksempel sykdom) og be om å få etteranmelde seg på øvelser. Svømmere må informere lagleder om slike endringer før lagledermøtet. I lagledermøtet går hele stevnet gjennom, heat for heat, øvelse for øvelse og det gis praktisk informasjon om stevnearrangeringen.

Påmelding til stevner vil kunngjøres på vår facebook-side i tillegg til på trening. Påmelding administreres via Spond.

Utover planlagte stevner kan også andre aktiviteter inngå i terminlisten, som for eksempel svømmeleir, arrangement i kretsregi, klubbstevner, jule- og sommeravslutning, m.m.

5.4 Arrangementer i regi av svømmeavdelingen

5.4.1 Stevner

Svømming er en helårsidrett og det arrangeres stevner både i sommer- og vinterhalvåret. Vår aktivitet følger i all hovedsak skoleåret og følger ikke sommer-/vintersesong. Hovedaktiviteten på stevnefronten er fra september til november på høsten og fra januar til midten av juni på våren.

Gjennom sesongen arrangeres det svømmestevner stort sett hver helg, over hele landet. De fleste av disse er såkalte approberte stevner, dvs. stevner som er godkjent av, og gjennomføres i henhold til Norges Svømmeforbunds lover og regler. Dette omfatter blant annet de fleste krets-stevner, nasjonale stevner, internasjonale stevner og mesterskapsstevner (LÅMØ, UM, NM).

I tillegg står hver klubb fritt til å arrangeres ikke approberte stevner. Typiske eksempler på ikke-approberte stevner er rekruttstevner, som gjerne arrangeres i sammenheng med kretsstevnene, og interne klubbstevner og -mesterskap. For ikke-approberte stevner stilles det ingen spesielle krav til gjennomføringen, og resultater oppnådd i ikke-approberte stevner teller heller som offisielle poeng og rekorder.

Approberte stevner i Norge vil man alltid finne på stevnekalenderen fra NSF (medley.no/stevner). Deltakelse i approberte stevner krever at svømmeren har løst svømmelisens, og oppnådde resultater teller mot den offisielle rekord- og poengstatistikken. Man kan delta i approberte stevner fra det året man fyller 10 år, men vær oppmerksom på at alle deltakere dømmes etter samme regelverk uavhengig av alder, og kan diskvalifiseres på linje med alle andre. Noe erfaring med stevnesituasjonen fra deltakelse på rekruttstevner er en fordel for unge svømmere.

Rekruttstevner arrangeres normalt ikke som egne stevner i stevnekalenderen, men inngår vanligvis i invitasjonen til de approberte stevnene. Disse stevnene har gjerne ikke en øvre aldersgrense, men er spesielt egnet for barn mellom 6 og 10 år. Her er øvelsesutvalg tilrettelagt, svømmerne blir ikke diskvalifisert og alle får deltakerpremie. Målsetning for svømmerne som deltar på rekruttstevner er å lære stevnerutiner og venne seg til konkurransesituasjonen, og etter hvert bli motivert til å delta på approberte stevner.

Klubbstevner i Malvik IL sin regi, publiseres kun på våre interne kanaler; Spond og Facebook. Vi arrangerer vanligvis et høyst uformelt klubbstevne i forbindelse med avslutning til jul og sommer.

I Malvik IL Svømming settes det opp en terminliste med stevner per halvår (høst/vår), som viser hvilke stevner Svømmeavdelingen vil delta på. Terminlisten viser også hvilke av svømmegruppene (A-

D) som kan delta på hvert enkelt stevne. De aller fleste av stevnene på terminlista er krets-stevner i regi av klubbene i Trøndelag svømmekrets.

5.4.2 Malvik Open og Høstjakta

Malvik IL Svømming arrangerer normalt to stevner gjennom kalenderåret. «Malvik Open» arrangeres i februar og er delvis rettet mot øvelser for kvalifisering til LÅMØ. En finner derfor et større utvalg av lengre øvelser på dette stevnet i tillegg til flere korte øvelser. Stevnet har en rekruttdel i forkant av det approberte stevnet.

«Høstjakta» avvikles hvert år i oktober/november. Stevnet har lang tradisjon, og er populært blant våre naboklubber. Høstjakta har en profil som retter seg mot yngre svømmere og har alltid en godt besøkt rekruttdel.

De to stevnene er noen av avdelingens større inntektskilder, og årets viktigste dugnadsinnsats fra foreldregruppa. For å kunne gjennomføre stevnene, er det behov for bidrag fra alle medlemmene, gjennom oppgaver som opp- og nedrigging, kiosksalg, tidtaking, kakebaking etc.

5.4.3 Treningsleir

Svømmeavdelingen har lang tradisjon for å starte sesongen med egen treningsleir i uke 32. Sted for leiren kan variere fra år til år, men vi har hatt veldig god erfaring med turer til Storsjøbadet i Østersund og Jorekstad ved Lillehammer. Treningsleiren har A til C gruppa som målgruppe.

Leiren gjennomføres normalt fra søndag ettermiddag til fredag ettermiddag. Det legges opp til 2 treningsøkter hver dag, med hovedfokus på et godt treningsgrunnlag og sosialt samhold i svømmegruppa. Det er et mål at så mange som mulig av de aktive svømmerne skal bli med på leiren hvert år.

Svømmeavdelingen står for booking av basseng og overnatting, og vil utnevne en leiransvarlig, som får dekket opphold mot at denne har et hovedansvar gjennom oppholdet. I tillegg må foreldre bidra gjennom dagene for å følge opp matlaging og måltider der det er nødvendig, samt forefallende oppgaver gjennom oppholdet.

Det er et uttalt mål å holde deltakeravgiften på svømmeleiren så lav som mulig, slik at flest mulig har anledning til å delta.

Svømmeavdelingen vil i tillegg ha ambisjon om å arrangere treningsleir rettet mot de mest erfarne svømmerne når dette er mulig å gjennomføre. En slik treningsleir vil ha en høyere ambisjon for reisemål og treningsutbytte, og vil i tillegg ha som mål å være en motivasjon for god treningsinnsats gjennom sesongen. Retningslinjene for deltakelse er at barn kan reise utenfor Norden fra det året de fyller 13 år. I tillegg må utøveren kunne delta på treningsopplegget som planlegges for et slikt opphold. Avdelingen ønsker å kunne gjennomføre en slik treningsleir hvert 2. eller 3. år.

Det kan også komme invitasjon fra krets eller naboklubber om deltakelse på leire utenfor Malvik IL sitt ansvar. Egenandel på disse leirene vil normalt ligge høyere.

5.4.4 Reise og overnatting i regi av svømmeavdelingen

Overnatting i regi av svømmeavdelingen er aktuelt når avdelingen deltar på stevner utenfor nabokommunene, som for eksempel Namsos, Kristiansund og Hamar, og i forbindelse med treningsleir og samlinger.

Kostnader knyttet til overnatting dekkes av den enkelte svømmer så lenge ikke annet er opplyst. Svømmeavdelingen søker å legge til rette for felles booking av overnatting der dette er praktisk, primært gjennom bruk av tilbudet knyttet til hvert enkelt stevne (overnatting på skole, avtaler med lokale hoteller etc.).

Styret vil, der det er mulig, delegerer oppgaver i forbindelse med reising og overnatting til oppmann/foreldrekontakter.

For å kunne tilby og gjennomføre felles stevne-overnatting i regi av svømmeavdelingen, fordrer det at foresatte eller andre voksne stiller opp og tar ansvar for utøverne utover selve stevnedeltagelsen. Dette er normalt en oppgave som gjøres på dugnad og som vil gå på rundgang mellom foresatte av de utøverne som overnatter. Dugnadsoppgaven koordineres av stevneansvarlig.

Noen typiske oppgaver ved overnattingsstevner er å:

- sjekke inn og ut utøverne og svømmesvømmeavdelingen ved overnattingsstedet
- påse at det er ro om kvelden/natta slik at alle får tilstrekkelig hvile (en må følge med overnatte sammen med utøverne)
- bistå svømmerne slik at de kommer til bassenget til riktig tid
- ta ansvar for logistikk rundt bespisning
- se til at svømmerne har det bra underveis, hjelpe de med ev. utfordringer som kan dukke opp underveis og utføre andre oppgaver som faller naturlig

Om ingen stiller som ansvarlig, kan ikke svømmeavdelingen tilby felles overnatting. En må da sørge for overnatting i egen regi.

Alle svømmere under 12 år skal ha følge med en foresatt eller ansvarlig person over 18 år ved overnatting i regi av svømmeavdelingen

Reise til og fra stevner og treningsleir dekkes av den enkelte, så lenge ikke annet er opplyst. vi oppfordrer til samkjøring der det er mulig. Koordinering av dette gjøres normalt via svømmeavdelingens Facebook-gruppe. Det oppfordres til å tilby en kompensasjon for skyss for de som sitter på med andre, spesielt i forbindelse med lengre transport, for eksempel til og fra overnattingsstevner. Dette bør avtales i forkant.

5.4.5 Andre arrangementer

Avdelingen har som målsetting å arrangere avslutning med klubbstevne til jul og sommerferie. Da vil det også være aktuelt med en samling med mat og sosialt samvær. I tillegg har svømmeavdelingen alltid en ambisjon om å samle svømmerne og av og til foresatte, til andre sosiale sammenkomster og tiltak som også strekker seg utenfor bassenget.

5.5 Samarbeid med andre klubber

Svømmeavdelingen ønsker å ha et godt forhold til og et godt samarbeid med andre svømmeklubber. Praktisk samarbeid har i all hovedsak vært med Stjørdals Blink Svømming og Verdal svømmeklubb. I

tillegg har svømmeavdelingen hatt noe samarbeid med TSLK når det gjelder treningstilbud til enkelte svømmere.

Styret i svømmeavdelingen har vedtatt at muligheten for ekstra treninger/treningsleir hos Stjørødsblink og/eller TSLK (eller andre klubber) skal skje etter avtale med trener og styret (sportslig leder). Slike ekstra treninger skal komme i tillegg til treningene i egen klubb og kan ikke være en erstatning for treningene i Malvik IL Svømming.

6. Retningslinjer og funksjoner

6.1 Bestemmelser om barneidrett

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Barn som driver med idrett gjør det fordi det er moro, og det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget for gode aktivitetsvaner dannes.

Norge har som det eneste landet i verden regulert barneidretten gjennom "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett".

Barneidretten skal skje gjennom idrettens verdier der idrettens barnerettigheter danner grunnlaget for et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle. Det er derfor viktig at barneidretten er åpen og inkluderende, og gir alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede.

Les mer om barneidrett på hjemmesiden til Norges Svømmeforbund

<https://svomming.no/forbundet/barneidrett/>

og bestemmelser om barneidrett hos Norges Idrettsforbund

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

6.2 Mobbing og trakassering

Mobbing er negative handlinger som blir gjentatt og foregår over tid, eller det kan være enkeltstående handlinger med trakassering og/eller diskriminering. Hvis noen kommer med negative kommentarer om hudfargen din, hvor foreldrene dine kommer fra, at du er homofil, lesbisk eller bifil, eller om en funksjonsnedsettelse du har, så er det diskriminering. Mobbing kan være fysisk, verbal, psykisk eller digital. Digital mobbing kan for eksempel være krenkende eller truende tekstmeldinger, kommentarer på internett og sosiale medier, spredning av private eller intime bilder. En spesielt alvorlig form for trakassering er handlinger av seksuell karakter. Seksuelle overgrep er brudd på Straffeloven (kap.26), og skal meldes og etterforskes av politiet.

Mobbing kan skje over alt, også i idrettslag. I Malvik IL svømming har vi nulltoleranse for mobbing og trakassering. Nulltoleranse betyr at slike handlinger alltid skal få en reaksjon. Vi er opptatt av at alle medlemmer skal kunne gjennomføre aktivitetene sine i trygge omgivelser. Alle i Malvik IL svømming har et felles ansvar for å reagere hvis de opplever eller blir vitne til negative handlinger. Trenerne og voksne med verv i avdelingen har et særlig ansvar for å forhindre mobbing og trakassering.

Alle mobbesaker varsles til styreleder. Ledelsen i svømmeavdelingen vil i samarbeid med trenerne følge Idrettsforbundets retningslinjer for videre aksjon:

- Ta tak i mobbesituasjonen med en gang du blir oppmerksom på den!
- Snakk med den som blir plaget, skaff deg informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet som oftest underdriver.
- Dersom mobbingen skjer barn – snakk med foreldrene til den som blir plaget.
- Snakk med den som mobber. Er det flere som mobber, snakk med dem én om gangen. Si ifra at mobbing er uakseptabel og må opphøre straks. Si ifra at du kommer til å ta en ny prat med dem om 2-4 uker slik at du er tydelig på at dette blir fulgt opp fra din side.
- Følg opp saken helt til mobbingen opphører helt.
- Søk om råd og hjelp dersom du trenger det.

6.3 Foreldre/foresatte

Malvik IL svømming ønsker aktive og engasjerte foresatte som er interessert i barnas aktiviteter. Vi er en liten avdeling og er helt avhengig av foresatte for å drive aktivitet på en god måte. Det er mange verv og roller som skal fylles for å kunne drive svømmeavdelingen. De fleste av disse krever ikke at du har svømmebakgrunn. Engasjement og et ønske om å bidra til at de aktive får et godt treningsmiljø er det viktigste. I Malvik IL svømming har vi følgende funksjoner hvor vi trenger frivillig innsats fra foresatte: Styret, valgkomite, foreldrekontakt/oppmann, dommere, lagledere, gjennomføring av dugnad og av og til hjelpetrenerne. I tillegg har foresatte en viktig rolle i oppfølgingen av sin egen utøver i idretten og som bidragsyter til det sosiale miljøet.

Det forventes at du som foresatt:

- Bidrar til at utøver kommer i tide til treninger og stevner.
- Setter deg inn i reglene som gjelder for svømmere, trenere og foreldre - og følger med på info fra svømmeavdelingen.
- Holder kontakt og informerer trener om spesielle ting. Ta gjerne kontakt etter trening eller på mail.
- Ikke involverer deg i treningsarbeidet på trening, men du må veldig gjerne se på når barnet ditt trener. Ta heller ikke kontakt med trener eller svømmer under treningen.
- Stiller som heiagjeng på stevner. I utgangspunktet er det trenere som skal følge opp utøveren under stevner mht. det sportslige. På noen stevner, og spesielt rekruttstevner, kan det noen ganger være utfordrende å få alle (de yngre) utøverne til start på rett plass til riktig tid. Å miste en start er noe de aller fleste utøvere har opplevd. Anerkjenn at dette kan skje, vær støttende ovenfor barnet om dette har skjedd, og hjelp trenere med å få utøveren på startpallen til rett tid.
- Ikke straff eller kritiser barnet hvis resultatet ikke blir som forventet. Støtt og gi ros på det som var bra! Lær barna å håndtere både motgang og medgang. Målet med stevner er at utøveren skal få en god opplevelse.
- Kontakt svømmeavdelingen direkte hvis du lurer på noe. Dette kan være oppklarende. Ved uenighet – snakk med den det gjelder, ikke om.
- Hvis det er vanskelig å kontakte noen i svømmeavdelingen om situasjonen, kan man også kontakte daglig leder i hovedlaget.
- Respekterer svømmeavdelingens arbeid. Det er frivillig å være medlem, men er du med følger du klubbens og avdelingens regler.
- Motiverer barnet ditt. Er du positiv til trening, påvirker det barnet ditt til å være positiv på trening.
- Viser god sportsånd og respekt for andre.

6.4 Trener

Det er et mål fra NSF at all svømmetrening skal ledes av trenere/instruktører som er utdannet og kvalifiserte. NSF har utarbeidet en trenerløype i tråd med rammene fra Norges idrettsforbund. Trenerne skal ha eller få utdanning og kvalifikasjoner tilpasset den gruppa de skal trene.

Trenerne planlegger og gjennomfører treningene i tråd med de målsettingene svømmeavdelingen har for den enkelte svømmegruppe og ellers i samarbeid med styret/sportslig leder. Trenerne skal planlegge treningene slik at svømmernes ferdigheter utvikles og gjennomføres på en måte som styrker svømmernes utvikling og det sosiale miljøet. Trenerne skal planlegge treningene i henhold til

de aktiviteter svømmeavdelingen planlegger, dvs. terminliste, treningsleirer o.l. Trenerne skal delta på jevnlig trenermøter sammen med sportslig leder/styret.

6.5 Lagleder

Når svømmeavdelingen deltar på stevner, er det alltid med en lagleder. Lagleder utpekes av sportslig leder i forkant av hvert enkelt stevne. Lagleders oppgave er å bistå trener med oppfølging av svømmerne i løpet av stevnet. Lagleder har i tillegg ansvar for å ta imot eventuelle frafall i forkant av stevnet og å delta på lagledermøte før stevnestart. På lagledermøtet deles viktig informasjon om den praktiske gjennomføringen av stevnet som lagleder tar med seg videre til trenerne og svømmegruppa.

6.6 Dommere

Ingen dommere – ingen stevner! For å kunne arrangere svømmestevner er en helt avhengig av dommere. Det er nettopp dommerne som sørger for at stevner blir gjennomført på en god måte, i henhold til gjeldende lover og regler. Norges svømmeforbund har bestemt at alle klubber som skal arrangere approbert stevne må kunne stille med minimum fem dommere fra egen klubb.

Mange foresatte tilbringer mange timer i svømmehallen når det er stevner. Som svømmedommer får du en unik mulighet til å bli bedre kjent med idretten, du er del av et godt dommerteam – og du får muligheten til å bidra fra kanten når du likevel skal være i hallen. Som aktiv dommer kan du også utvikle deg videre gjennom dommerutdanning.

Første trinn i dommerutdanningen er som Kretsdommer. Enten du er foresatt, tidligere svømmer, aktiv svømmemosjonist eller har et hjerte som banker litt ekstra for svømming – kan du bli Kretsdommer. Kretsdommerkurset gjennomføres på en dag. I tillegg kommer e-læringskurs og 5 økter med praksis. Når praksisen er gjennomført får man autorisasjon. Autorisasjon som dommer varer i 2 år. Man må dømme på minst fem økter i denne 2- års perioden for å opprettholde lisensen. Ved ny autorisasjon praktiseres at første til-dato settes til 01.01. Det vil si at noen får førsteperiode på 1,5 år (tas hensyn til ved oppdatering) og noen opp til 2,5 år. Alle stevneøkter som dømmes, blir registrert på den enkelte i Medley. I tillegg til Kretsdommerkurs, er det også mulig å videreutdanne seg til Starter, Forbundsdommer og Overdommer.

I Malvik IL svømming er det en egen dommeransvarlig som følger opp dommerne. Dommeransvarlig har ansvar for at det utdannes nok dommere og at disse får god oppfølging. Informasjon til dommerne deles på gruppens side på Facebook. Der legges det blant annet ut forespørslor om dommeroppdrag fra andre klubber. Alle autoriserte dommere er registrert med kontaktinformasjon på Medley.no. Det kan derfor også komme henvendelser om dommeroppdrag dirkete til den enkelte dommer.

I Trøndelag svømmekrets har klubbene inngått en avtale om at det betales dommerhonorar til klubber som bidrar med dommere. Hvis du har vært på dommeroppdrag skal dette meldes inn til kasserer, som så kan sende faktura til oppdragsklubben. Det er opp til den enkelte dommer om dommerhonoraret utbetales eller om dommerhonoraret gis som dugnadsbidrag til svømmeavdelingen.

7. Stevneprosess

7.1 Stevnegjennomføring

7.1.1 Før stevnet (invitasjon og påmelding)

I forkant av hvert stevne, sendes det ut invitasjon og påmelding til de aktuelle svømmegruppene fra avdelingens Spond-konto. Normalt går invitasjonen ut ca. 2 uker før stevnets påmeldingsfrist, som vil si ca. 3,5 uker før selve stevnet.

Påmeldingen til stevner skjer todelt:

- Foresatte bekrefter deltakelse for sin(e) svømmere ved å svare på Spond-invitasjonen (svømmere over 18 år kan selv bekrefte egen deltakelse). Dette er viktig for å være sikker på at svømmeren har anledning til å stille på stevnet, og innebærer at man også aksepterer et ansvar for å betale deltakeravgiften.
- Svømmeren avtaler øvelser med trener på en av treningene i forkant av påmeldingsfristen. Dette for å sikre at svømmeren får et best mulig øvelsesoppsett, med tanke på gjennomførbarhet, mestrings- og utvikling.

En til to dager før stevnets påmeldingsfrist, legges påmeldingen ut på avdelingens Facebook-gruppe, slik at det er mulig å kontrollere at påmeldingen er blitt riktig før den oversendes arrangøren.

Det kan skje at svømmeavdelingen avlyser planlagte stevner som er angitt i terminlisten - selv om stevnet avvikles som normalt av arrangør. Svømmeavdelingen vil ikke stille med trener og lagleder på avlyste stevner, eller på stevner som faller utenfor terminlisten. Utøvere står likevel fritt til å delta på disse i privat regi.

Stevner kan avlyses av sportslig leder i samråd med styreleder. Dette kan skje for eksempel ved lav deltagelse, og da spesielt på overnattingsstevner. Stevner kan også avlyses av andre årsaker. For krets-/regionstevner som krever overnatting må det i utgangspunktet delta minimum 5 svømmere. For noen spesielle stevner gjelder ikke minstekrav på 5, som for eksempel LÅMØ, ÅM, UM, NM, EM, VM, OL og andre nasjonale/internasjonale stevner på terminlisten.

7.1.2 Under stevnet

Oppmøte:

Det er viktig å komme tidsnok til stevnet. All informasjon om oppmøtested og tid (innsømming) står på påmeldingen. Vær i svømmehallen der stevnet skal være ca. **15 minutter** før innsømmingen starter. Noen stevner krever adgangskort/billett for adgang til bassenget. Dette blir som oftest organisert av lagleder eller en av de foresatte som står ved hovedinngangen til bassenget og tar imot utøverne. Informasjon om dette blir gjerne delt på Facebooksiden vår i forkant av stevnet.

Oppfølging fra trenere under stevnet:

Trenere og lagleder er med på hvert stevne. Meld fra til lagleder når du har ankommet svømmehallen. Trenerne gir individuell info om når svømmeren skal starte, heat og bane. Det er viktig at svømmerne holder seg i nærheten av trenerne, slik at de får gitt hver enkelt av dem den informasjonen de skal ha og for at treneren skal kunne gi tilbakemeldinger etter at svømmeren har konkurrert.

Oppvarming – innsvømming:

Oppvarming før konkurranse er viktig. Da får du prøvd bassenget, testet vendinger og svømt av deg litt nervøsitet. Trenerne gir instruks for hvordan oppvarmingen skal foregå.

Stafettlag:

Vi pleier å stille med både rekruttlag og juniorlag (jenter og gutter). Trener gir beskjed om hvem som er satt opp på et stafettlag. Svømmeavdelingen vil alltid stille med så mange stafettlag som mulig. For de som ikke er med og svømmer oppfordrer vi til å være med for å heie på lagkameratene.

Resultater:

De fleste stevner henger opp resultatlister et sted i stevnelokalene, fortløpende gjennom stevnedagen. Mange stevner publiserer også resultater på livetiming.medley.no. For barn under 11 år publiseres det ikke resultater, ihht NSF's bestemmelser. Dette er med utgangspunkt i et ønske om å sikre større fokus på mestring og utvikling av ferdigheter fremfor resultatfokus, og sammenligning med andre barn.

Premiering:

I rekruttklassen gis det deltakerpremier til alle. På vanlige åpne stevner er det 1/3 premiering – det betyr at hvis det er én til tre svømmere med i din klasse blir det delt ut en premie, hvis det er fire til seks svømmere blir det to premier, osv.

Stevneslutt:

Etter et langt stevne anbefales det å svømme noen rolige lengder (100-200 m).

Klær:

Det er viktig å ha med seg nok og riktig klær på stevne (se liste under). Det er ikke behagelig å gå i det samme våte svømmetøyet en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt/bukse. Hvis du ikke har tid, eller ikke har med deg flere tørre drakter/bukser, bør du tørke deg godt og ta på klær og joggesko/slippers.

Utstyr som alltid bør være med på stevner

- Treningsdress (genser/jakke og bukse)
- T-skjorte
- Joggesko/ slippers
- Badedrakter/ bukser – gjerne flere, avhengig av antall øvelser
- Svømmebriller – 2 stk, bør ha et sett i reserve
- Svømmeavdelingens badehette - 2 stk, bør ha en i reserve
- Håndkle – gjerne to
- Drikkeflaske
- Matpakke – stor og sunn

Mat:

På svømmestevner er det alltid kafeteria, men der er det ofte mest kaker beregnet for tilskuerne. For å svømme bra en hel dag trengs det ordentlig mat! Ta med en skikkelig matpakke – og sørg for å spise frokost før du drar hjemmefra. Matpakken kan for eksempel bestå av (grove) brødsiver med ost, skinke eller annet pålegg, yoghurt, frukt, rosiner og nøtter.

Drikke:

Drikkeflasken skal alltid være med. Du kan drikke vann eller sportsdrikk. I løpet av et stevne bør du drikke minst en liter eller mer, hvis du orker. Hvis du ikke har matlyst når du er nervøs, kan det være bra med sportsdrikk for å få energi.

7.1.3 Etter stevnet

Husk å hente evt. premier før dere forlater stevnet. De fleste stevner ettersender ikke premier. Dersom det er utdelt nøkler eller adgangsbånd som skal leveres tilbake, sørg for at disse faktisk blir levert inn. Som regel er det lagleder som skal ha disse, slik at alle båndene kan leveres samlet til arrangøren. Husk også å få med alt av klær og utstyr hjem.

Startavgiften for de heatene du er påmeldt i kommer til betaling på neste fakturering fra svømmeavdelingen.

7.2 Noen spesielle stevner (LÅMØ, ÅM)

7.2.1 Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ)

I Norge avholdes LÅMØ i fem landsdeler. Stevnet arrangeres normalt på våren, og arrangeres på samme dag og klokkeslett i alle landsdelene. Stevnet består av et fast øvelsesoppsett, og alle deltakerne må delta i alle øvelsene. Det deles ut gull, sølv og bronse i hver klasse for hver øvelse. I tillegg deles det ut en sammenlagtpremie for 1. – 6. plass i hver årsklasse. Sammenlagtrangeringen gjøres etter FINA-poeng hvor summen av alle fem øvelser teller. 11 og 12 årsklassen får i tillegg deltakerpremie. Man kan delta i LÅMØ fra det året man fyller 11 år til det året man fyller 16 år, men for å delta må svømmeren kvalifisere seg gjennom LÅMØ øvelsene:

LÅMØ – øvelser for 11 årsklassen (kvalifiseringsår = mens de er 10 årsklassen)

- 200 m fri
- 50 m butterfly
- 100 m bryst
- 100 m rygg
- 100 m medley

LÅMØ – øvelser 12 – 16 årsklassen (kvalifiseringsår = året før)

- 400 m fri
- 100 m butterfly
- 200 m bryst
- 200 m rygg
- 200 m medley

Kvalifiseringsperioden til LÅMØ er året forut for konkurransen. Rangering skjer etter de sammenlagte beste poengsummene fra de fem LÅMØ-øvelsene, og gyldig påmeldingstid må være oppnådd på *alle* fem distanser. De 24 beste i hver av klassene 13 år til 16 år innenfor hver landsdel vil være kvalifisert. For klassene 11 og 12 år holder det å ha gyldig påmeldingstid på alle de 5 øvelsene.

Rangeringslistene ligger inne på **medley.no** (ranking → LÅMØ ranking Landsdel). Rangeringen oppdateres fortløpende etter approberte stevner, men i tiden mellom LÅMØ og ÅM (se under) er listene på nettet fryst (tider fra stevner i denne perioden registreres allikevel og legges ut etter ÅM i april). 11-års klassen er med i kvalifiseringen, selv om kvalifiseringsperioden hovedsakelig foregår i

det året de er 10 år. Tidene de svømmer på approberte stevner vil da ikke bli offentliggjort før de er i 11-årsklassen. Rangeringslister for 11-års klassen vil dermed først bli klar 1. januar det året LÅMØ arrangeres.

7.2.2 Årsklassemesterskap (ÅM)

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til Årsklassemesterskapet for årsklassene 13-16 år. Etter at LÅMØ er avsluttet lages en nasjonal rangeringsliste for alle 11 og 12 åringene. De tre beste 11- og 12-åringene på landsbasis vil få tilsendt diplom fra NSF. For 13-16 årsklassene er det de 24 beste i hver klasse på landsbasis som er kvalifisert. Rangering skjer etter sammenlagt poengsum fra de fire beste øvelsene på LÅMØ. Ved lik poengsum for 30. plass avgjør tiden på 200m IM hvem som kommer med til ÅM. Tidene fra LÅMØ benyttes som påmeldingstid for alle øvelser i ÅM, men på 200m IM blir heatene rangert på bakgrunn av sammenlagt poengsum for de 4 første øvelsene i ÅM.

8. Kommunikasjonskanaler

Svømmeavdelingen har et sett med faste kommunikasjonskanaler

Facebook:

- Gruppen **Malvik IL Svøm** er en lukket gruppe for alle svømmere, trenere, frivillige og foresatte. Siden brukes til dag-til-dag kommunikasjon.
- I tillegg finnes det egne grupper for intern kommunikasjon mellom trenere og svømmere, for svømmeskolen, for svømmeskoleinstruktørene, for dommere og for styrets interne kommunikasjon

Spond:

- Gruppen **Malvik IL Svømming** brukes for påmelding til stevner og andre arrangementer i regi av svømmeavdelingen

Email:

- Epost-adressen malvikilsvom@gmail.com eies av styret, og brukes til både ekstern kommunikasjon og intern kommunikasjon, spesielt hvor det er behov for å distribuere dokumenter etc., hvor Facebook ikke er like godt egnet.

Hjemmeside:

- Svømmeavdelingen har en egen side under malvikil.no sine klubbsider. Siden inneholder primært statisk informasjon, inkludert informasjon om treningstilbudet og kontaktinformasjon.

Eksterne kanaler:

- Livetiming – livetiming.medley.no; Stevneinformasjon og direktestrømming av tider fra pågående stevner.
- Medley.no – medley.no; Norges Svømmeforbunds side for stevner, resultater, rekorder etc.
- Min idrett – minidrett.no; Felles side fra idrettsforbundet for registrering, informasjon om utøvere, kurspåmelding etc.
- Trygg i vann – tryggivann.no; NSF's side for svømmeskoler som håndterer informasjon om og påmelding til svømmekurs.

9. Annet

9.1 Utmerkelser - vandrepokal

Svømmeavdelingen har som tradisjon å dele ut vandrepokal ved årets sommeravslutning. Pokal tildeles årets svømmer både for jenter og gutter.

Trenere for A- og B-gruppa innstiller utøvere til pokalen. Denne innstillingen sendes til sportslig leder. Den formelle beslutningen om tildeling ligger hos styret.

Utmerkelsen blir gitt på følgende grunnlag:

- Oppmøte på trening
- Treningsinnsats
- Positivitet på trening
- Deltagelse på stevner
- Sosialt bidrag i gruppa – både på trening og som en god kompis på stevner/samlinger, for eksempel å inkludere alle/de yngre
- Fremgang – i form av bedre pers. eller ev større repertoar på øvelser/distanser
- Prestasjon i mesterskap

Andre faktorer som viser at utøveren har utmerket seg på en særdeles god måte kan også virke inn på avgjørelsen for tildeling.

Styret sørger for inngravering slik at pokalen er klar for utlevering til sommeravslutningen.

9.2 Politiattest

Idretten krever fremvisning av politiattest uten anmerkninger fra alle personer over 15 år som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold ovenfor mindreårige eller personer med utviklingshemming.

I svømmeavdelingen kreves det politiattest for følgende funksjoner:

- Styremedlemmer
- Trenere
- Instruktører / hjelpeinstruktører
- Lagledere og oppmann
- Foresatte/støttepersonell over 15 år som deltar på overnatting i regi av svømmeavdelingen

I enkelte tilfeller organiseres det overnatting i regi av svømmeavdelingen, for eksempel i forbindelse med svømmeleir, stevner, (krets-)samlinger, o.l. Her kan innkvartering gjerne være et klasserom, gymsal eller en campingplass. Foreldre/foresatte og eventuelt andre frivillige voksne som deltar på slik overnatting skal ha gyldig politiattest.

Svømmeavdelingen kan også kreve politiattest for verv og oppgaver utover det som er nevnt her, avhengig av om oppgaven eller vervet innebærer at de kan få et tillits- eller ansvarsforhold til mindreårige eller personer med utviklingshemming.

Styremedlemmer skal starte prosessen med å innhente politiattest straks de er valgt. Trenere, (hjelpe-) instruktører, lagledere/oppmenn og andre skal ha gyldig politiattest **før** de starter å virke i verv/funksjon, eller skal delta på aktivitet/arrangement/overnatting.

En politiattest er ansett som gyldig først etter at svømmeavdelingen har fått tilbakemelding om at gyldig politiattest er bekreftet mottatt av Malvik IL v/ daglig leder. Dersom du vet du skal delta på en aktivitet som vil kreve politiattest av deg, så anbefaler vi deg å starte søkeprosessen i god tid.

Informasjon om hvordan du søker og leverer politiattest kan du lese mer om på Malvik IL sine hjemmesider:

<https://www.malvikil.no/politiattester>

| Revisjonshistorikk | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|
| Versjon | Endringsdetaljer | Godkjent av | Utgitt |
| Siste versjon | | | |
| Rev. 1.03 | <i>Avdelingshandbok_MalvikILsvom_v.1.03.pdf</i> <ul style="list-style-type: none"> • Noen generelle oppdateringer • Kap.2.1: Presisering om stemmerett på årsmøtet • Kap. 2.2: Oppdatert ansvarsområder for styremedlemmer. • Kap. 4: Oppdatert innhold angående medlemskap og støtteordninger. • Kap. 5.1: Oppdatert informasjon om svømmeskolen som aktivitetstilbud • Kap. 5.4.2: Inkludert «Malvik Open» som en del av aktiviteten til svømmeavdelingen • Kap. 7.2: Oppdatert detaljer om LÅMØ og ÅM. | Styret | 27. feb.2024 |
| Rev.1.02 | <i>Klubbhandbok_MalvikILsvom_v.1.02.pdf</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kap. 2.2.4/2.2.5: Endring i rollebeskrivelse • Kap. 5.4.4: Oppdatert innhold mht. overnattingsstevner | Styret | 27. sep.2022 |
| Foregående versjoner | | | |
| Rev.1.01 | <i>Klubbhandbok_MalvikILsvom_v.1.01.pdf</i> <ul style="list-style-type: none"> • Tillegg i kap. 7.1.1: om avlysning av stevner • Lagt til kap. 9.2: Politiattest • Oppdatert klubbavdelingsinfo side 3 | Styret | 15. feb.2022 |
| Rev.1.00 | <i>Klubbhandbok_MalvikILsvom_v.1.00.pdf</i> | Styret | 6. mai 2021 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |