

Klubbhåndbok for Steinkjer svømme- og livredningsklubb



Oppdatert september 2018

Innhold

Innledning.....	3
Grunnlagsopplysninger for idrettslaget.....	3
Visjon.....	4
Mål	4
Vedtekter	4
Informasjon	5
SSLK organisasjon.....	6
Styret.....	6
Utvalg i klubben	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Årsplan/årshjul	8
Medlemmer – gruppeinndelinger.....	8
Arrangement/dugnad.....	9
Økonomi	9
Regnskap	10
Medlemskontigent	11
Treningsavgift	10
Politiattest.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Stevner	11
Retningslinjer for Steinkjer svømme –og livredningsklubb.....	16
Retningslinjer fra Norges Idrettsforbund (NIF) ang alkohol	17
Livredning	18
Gode råd om klær og mat på stevner ☺	18

Innledning

Klubbhåndboken skal inneholde hvem vi er, hva vi står for og hvordan vi utfører det vi driver med. Dette er også ment å være et levende dokument som skal kunne endres av styret mellom årsmøtene.
Sist oppdatert september 2018.

Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn: Steinkjer svømme- og livredningsklubb
Stiftet:
Idrett: Svømming og livredning
Postadresse: Postboks 24, 7001 Steinkjer
E-postadresse: steinkjersvommeoglivredning@gmail.com
Bankkonto:
Bankforbindelse: Sparebank1
Internettside: www.steinkjerslk.wordpress.com
Org.nr: 979 478 925
Anleggsadresse: Dampsaga Bad
Telefon: Leder 98246054

Medlem av Norges idrettsforbund og Norges Livredningsselskap
Registrert tilknytning til Nord Trøndelag Idrettskrets
Registrert tilknytning til Norges svømmeforbund
Årsmøtemåned: Februar

Visjon

SSLK skal være en klubb hvor alle har mulighet til å utvikle gode ferdigheter i svømming og livredning, føle tilhørighet, få utfordringer, oppleve mestring og utvikle god selvfølelse.

Mål

- Det skal legges til rette for at hver enkelt skal ha mulighet til å utvikle seg i tråd med egen målsetting.
- Gi et godt og bredt svømme- og livredningstilbuds til alle våre medlemmer.
- Legge til rette for å utvikle konkurransesvømmere og livreddere.
- Øke kjennskapen til og interessen for idretten og gjøre den mer attraktiv.
- Legge til rette for at medlemmer som ønsker å utdanne seg til instruktører for klubben får mulighet for dette.

Vedtekter

§ 1.

SSLK har som formål å utvikle ferdighetene i svømming og øke kunnskapen om livredning for sine medlemmer.

§ 2.

SSLK er medlem av Norges Livredningsselskap og Norges Idrettsforbund.

§ 3.

Styret skal velges på årsmøtet og bestå av 6 medlemmer. Vervene leder, nestleder og kasserer velges av årsmøtet. Styret fordeler selv ansvaret for følgende oppgaver;

- Sekretær
- Sportslig ansvar
- Utstyersansvar
- Arrangementsansvar
- Drift av kiosk i Paradisbukta
- Leder økonomiutvalget

§ 4.

Steinkjer Svømme- og Livredningsklubb ledes av styret som er høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret skal;

- Iverksette årsmøtets vedtak og bestemmelser
- Være ansvarlig for klubbens daglige virksomhet og representere denne utad
- Etter evne søke å oppfylle § 1, gjennom treningsvirksomhet, øvelser, stevner og på annen måte ivareta SSLK og medlemmenes interesse
- Oppnevne etter behov utvalg/komiteer/personer for spesielle oppgaver
- Styret skal holde møte når styreleder bestemmer eller flertall av styremedlemmene krever det
- Et møte er vedtaksfør når et flertall av styret er tilstede
- Det føres protokoll over møter

§ 5.

Hvert år innen utgangen av februar holder SSLK ordinært årsmøte med minst 8 dagers varsel fra styret.

På årsmøtet skal det;

- Gis melding om aktiviteten siste året
- Legges fram revidert regnskap
- Legges fram forslag til budsjett og arbeidsplan for kommende år
- Velges styrerepresentanter med varamenn
- Velges revisor
- Velges valgkomite
- Fastsettes årskontigent
- Drøftes og eventuelt avgjøres forslag og andre spørsmål av interesse for klubben

§ 6.

På årsmøtet trengs 2/3 flertall av de avgitte stemmer til vedtak om endring av vedtektene og om oppløsning av klubben. Til andre vedtak kreves vanlig flertall. Stemmeberettigede ved årsmøtet er den som er registrert som medlem i SSLK og som har betalt kontingenten til SSLK før årsmøtet avholdes- eller dette medlemmets foresatte.

Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden som har adresse:

www.sslk.no

Samt e-post og face book.

SSLK organisasjon

Styret

Styrets oppgaver - HVEM GJØR HVA?

Leder:

Leder har den daglige ledelse av klubben. Han/hunanviser utbetalinger, leder klubbens forhandlinger og møter dersom ikke annet er fastsatt.

Vedkommende skal påse at valg, adresseforandringer og lignende som har interesse for krets eller forbund blir meldt. Lederen må sammen med kasserer og revisor og innen gjeldene frister, sende inn oppgave over klubbens medlemmer til overordnede instanser.

Lederen er leder i klubbens økonomiutvalg.

Leder holder den formelle kontakten med svømmehallenes drivere og personale.

Leder holder den formelle kontakten med NLS og NSF.

Nestleder:

Nestleder skal fungere "ved siden av" leder. Det vil si at disse deler oppgaver seg imellom.

Nestleder er som hovedregel styrets representant i trener/sportslig utvalg. Holde kontakt med trener/sportslig utvalg på en slik måte at kommunikasjonen er god og klubben til enhver tid har tilstrekkelig med kvalifiserte trenere og instruktører.

Nestleder skal holde seg orientert om aktuelle kurs og holde styret orientert om kurs og utdanningstilbud.

Kasserer:

Kassererens plikter å sette seg inn i de til enhver tid gjeldende instruksjoner og bestemmelser, og føre klubbens regnskap i samsvar med disse. Vedkommende sitter i klubbens økonomiutvalg og er leder av dette utvalget ved leders frafall.

Styret bestemmer hvor stort beløp kassen til enhver tid skal inneholde.

Kasserer skal sammen med klubbens revisor gjennomgå regnskapet og legge dette frem for årsmøtet.

Kasserer er ansvarlig for å få gjennomført dugnader hos vår sponsor (som oftest varetelling vår og mellomjul/nyttår). Være kontaktperson opp mot sponsor, sette opp dugnadslister og informere foreldre/foresatte.

Sekretær:

Sekretær fører protokoll over alle styremøter, medlemsmøter, årsmøter og påser at referater fra disse blir distribuert til styremedlemmer og andre sentrale personer snarest mulig etter møtet.

Vedkommende ajourfører, sammen med styremedlem B, nødvendig registre over klubbens ressurser og kompetanse.

Vedkommende skal videre, sammen med leder, føre klubbens korrespondanse.

Sekretær skal være ansvarlig for at klubben til enhver tid har politiattester for trenere, instruktører og andre som jobber nært med utøverne.

Sekretær skal til enhver tid oppdatere nettsiden www.sslk.no

Styremedlem A:

Styremedlem A skal holde kontakten med og aktivt følge opp hele foreldregruppen i klubben og være kontakten inn mot foreldre/foresatt gruppa. Vedkommende skal ved oppstart etter ferier sørge for danning av foreldregruppe og være den som organiserer og motiverer klubbens voksenressurs på det utenomsportslige plan.

Styremedlem A skal være utstyrsansvarlig. Holde oversikt over klubbens utstyr og kiosk/klubbhus i paradiskbukta.

Styremedlem B:

Styremedlem B har ansvar for å holde klubbens registre over medlemmer, foresatte, trenere og dommere à jour til enhver tid.

Sammen med kasserer sørge for at kontingentkrav bli sendt ut til rett tid.

Vedkommende skal ha ansvaret for arrangement i regi av klubben, med hjelp fra foreldre/foresatte gruppen.

1. og 2. Varamedlem:

Varamedlemmene har møterett, men ikke møteplikt i styret. De skal til enhver tid være disponible for å gå inn i styret og kan av styret pålegges konkrete oppgaver for kortere eller lengre varighet.

I klubben er det styreleder som er ansvarlig for barneidretten.

Årsplan/årshjul

Måned	Hva	Frist	Ansvar
August	Oppstart ved skolestart Prioritere stevner høstsesongen		
September	Stevne		
Oktober			
November	Bestemme aktiviteter og stevner for våren		
Desember	Klubbmesterskap Dugnad		Styret/foreldreg. Alle
Januar	Idrettsregistreringen	30.april	Leder
Februar	Årsmøtet Opprette foreldre/foresatt gruppe		Styret Styret
Mars	Oppdatere klubbhåndbok		
April	NM i Livredning		
Mai	Dugnad		Alle
Juni	Klubbmesterskap Bestemme aktiviteter for høsten		Styret/foreldre
Juli			

Medlemmer – gruppeinndelinger

		Hvem
R (D)	Rekruttgruppe	Nye medlemmer starter i denne gruppa. Gruppe for å lære svømmearter, teknikk mm
T (C)	Teknikkgruppe	Gruppe for å trene opp styrke, utholdenhet og finjustere teknikk.
TR (A/B)	Treningsgruppe	De som ønsker å trene og være med på noen få stevner eller ikke delta på stevner.
S	Satsningsgruppe	De som ønsker å trene mye og ønsker å konkurrere.

De fleste nye utøvere i klubben starter i rekruttgruppa. Unntak gjøres ved alder/erfaring og da avgjøres dette av trener/hovedtrener.

Flytting fra en gruppe til en annen gjøres i samsvar og enighet mellom trener og utøver. Trener avgjør om utøver får prøve seg i annen gruppe og utøveren får prøve denne gruppa en stund før han/hun avgjør om han/hun vil fortsette der.

Utøver kan selv velge om han/hun ønsker å gå fra Opptreningsgruppa til Treningsgruppe eller Satsningsgruppe. Valget kan gjøres om ved senere anledning hvis ønskelig og dette gjøres i samråd med hovedtrener.

Arrangement/dugnad

Steinkjer svømme- og livredningsklubb arrangerer klubbmesterskap som avslutning før jul og før sommerferie.

Steinkjer svømme- og livredningsklubb setter pris på at foreldre bidrar i styrearbeid, stiller som foreldrekontakter, reiseledere og annen dugnadsarbeid. Vi er avhengige av at alle bidrar.

SSLK har en sponsor avtale med Dampsaga Bad. Denne innebærer at vi må stille på dugnad.

Foreldre/foresatte til medlemmer forplikter seg til å stille på klubbdugnader. Hvis det er vanskelig å stille på oppsatt tidspunkt kan man bytte innbyrdes i klubben eller skaffe en annen person over 18 år som stiller på dugnaden. Frafall belastes med kr 500,-.

Salg av lodder og adventskalendrer organisert av svømmeforbundet eller andre inntekts bringende salg kan også forekomme.

En sunn klubbøkonomi er avgjørende for å kunne tilby kvalitet til medlemmene, og vi oppfordrer alle til å bidra til at klubben får sponsorinntekter og eventuelle dugnadsoppdrag.

Alle sponsoravtaler skal likevel godkjennes av hovedstyret, og enkeltgrupper kan ikke inngå egne avtaler uten godkjennelse fra hovedstyret.

Økonomi

- Hovedstyret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- Hovedstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- Alle innkjøp skal godkjennes av styret.
- Alle betalte fakturaer skal attesteres av 2 personer, den som har bestilt varen og styreleder.

Regnskap

Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben.

En skal levere reiseregning/utleggsskjema med kvitteringer for å få igjen det en har lagt ut.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov. §4. Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap.

Medlemskontingent for 2018

Enkeltmedlem	kr 630 pr. år
Familiemedlemskap	kr 735 pr. år

Det er 50 % søskenmoderasjon.

Medlemskontingenten dekker lisensavgiften til Norges Svømmeforbund.

Treningsavgift

Treningsavgift for 2018

A/B- gruppa	kr 1.900
C og D gruppa	kr 1.300

Avtale med Dampsaga Bad:

I tillegg må SSLK sine medlemmer inngå avtale med Dampsaga bad, som gir tilgang til badet.

Denne avtalen koster for 2018/19:

Års avtale kr 1650 pr år (september - juni) (må betales i ett beløp)

Pr mnd. kr 190,-.

Rutiner ved manglende innbetaling av kontingent og treningsavgift

I de tilfeller der medlemmer ikke oppfyller sine forpliktelser til å betale kontingent og/eller treningsavgift, skal følgende tiltak iverksettes:

- Ved uteblitt innbetaling sendes det ut 1. gangs purring og eventuelt 2. gangs purring.
- Ved fremdeles uteblitt innbetaling vil kasserer ta kontakt med vedkommende for å avklare eventuelle misforståelser og be om at utestående betales.
- Ved fremdeles uteblitt innbetaling løftes saken inn i styret til behandling. Styret må da vurdere saken og passende tiltak. Tiltak som bør vurderes er evne/ vilje til betaling, er det mulig å avtale nedbetalingsplan og om man i ytterste konsekvens må foreta en utestengelse fra klubben. Målet er at klubbens økonomi blir ivaretatt men på en slik måte at man samtidig ikke påfører barnet/svømmeren unødig belastning.

Forsikringer

Som svømmer i SSLK, er man forsikret gjennom avtalen med Norges svømmeforbund. Det er viktig å være klar over at forsikringen gjelder bare for de som har betalt for treningsavgift og lisens gjennom året.

Mer informasjon om forsikringsordningen for svømmere registrert hos Norges svømmeforbund finnes på Norges svømmeforbund sine nettsider og på vår hjemmeside.

Politiattest

Krav om politiattester for trenere og tillitspers i SSLK. Ansvar ligger hos sekretær i styret.

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Ordningen trådte i kraft 1. januar 2009.

Les mer [her](#).

I SSLK blir ordningen håndtert på følgende måte: Alle ansatte og frivillige som

skal utføre oppgaver for SSLK som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal fremskaffe politiattest. Dette gjelder derfor for alle våre trenere, instruktører, assistenter og styremedlemmer.

Dette gjøres i samråd med:

Elin Jegersen e-post:elin.jegersen@steinkjer.kommune.no telefon: 91179657

eller stedfortreder: Lene V. Martinsen

e-post: lene.vaernes.martinsen@inderoy.kommune.no telefon: 98246054

Begge representantene har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til.

Politiattesten inneholder kun opplysninger om personen for tiden er siktet/tiltalt eller tidligere ilagt forelegg/dømt for brudd på bestemmelser i straffeloven om seksualforbrytelser overfor barn. Idrettslaget har ikke anledning til å be personen om å innhente politiattest for andre straffbare forhold.

Innhenting av politiattest er gratis og er gyldig i 3 år.

Prosedyre:

1. Ansvarlig fyller ut dette skjema som sendes til trener/ tillitsperson.
2. Trener /tillitsperson må logge seg inn på Politiets hjemmeside for å søke om politiattest. Her må man logge seg inn ved bruk av MIN id/ bankId
3. Fyll ut søknad og legg ved tilsendte skjema fra SSLK som en bekreftelse på hvorfor du søker.

Politiattest blir sendt til deg og du må fremvise den til Elin Jegersen i SSLK. Personer som ikke har fremvist politiattest uten merknad, kan ikke settes til oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Stevner

Aktuelle stevner blir lagt ut på vår hjemmeside.

Påmeldingsansvarliges oppgaver ved stevnepåmelding:

- Henter ut invitasjoner på www.medley.no
- Sende invitasjoner på mail til foresatte og gjør oppmerksom på påmeldingsfrist
- Ut fra antall øvelser og deltakerklasse setter påmeldingsansvarlig opp betalingsoversikt. Denne sendes kasserer.
- Elektronisk påmelding sendes arrangørklubb m/kopi til trenere og lagleder.
- Er ansvarlig for å bestemme hvem som skal være lagleder på stevne, og gi nødvendig informasjon til denne.

Rutine for Lagledelse

Formålet er at styret i klubben vil sikre en god kvalitet og sikkerhet rundt gjennomføringen av terminfestede reiser i klubbens regi. Foruten det sportslige er det et mål for alle turer at alle svømmerne kommer hjem med en positiv totalopplevelse. Laglederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar. En god dialog med trenerne er viktig.

Rutinen gjelder delvis ved konkurranser på hjemmebane, fullt og helt ved reiser og konkurranser i regionen, stevner nasjonalt og internasjonalt samt ved organiseringen av treningsleirer.

Lagleder

Lagleder for hvert stevne blir valgt ut av påmeldingsansvarlig.

Før stevne

- Lagleder koordinerer skyss til stevne. Det er felles kjøring med felles oppmøteplass til alle lokale stevner.
- Deltakerlista fås fra påmeldingsansvarlig. Ha en oversikt over alle utøverne som er påmeldt på stevne, samt øvelser.
- Sørge for at alle har skyss
- Sjekke at alle utøvere har møtt opp
- Møte i god tid på stevne før lagledermøte

Lagleder velger ut en foresatt til å hjelpe seg på hvert stevne.

Under stevne

Etter avtale med trener møter lagleder på lagledermøtet slik at trener kan konsentrere seg om inn svømmingen.

På lagledermøtet går heat-lista gjennom, og lagleder gir beskjed om strykninger. Lagleder noterer også strykninger fra andre klubber og alle endringer i stevneoppsettet.

- Oppdatere startliste

Det er særlig viktig å få med informasjon om:

- Evt. endringer i heatoppsett
- Endringer i tidsplan
- Skjema for stafettoppsett og når disse skal innleveres
- Ovenstående formidles til trenere når lagledermøtet er ferdig.
- Skaffe startlister til trenere, samt oppdatere startlisten
- Informere utøvere/trenere/ledere (om for eksempel pauser, innmarsjer, premieutdelinger og lignende)

Lagleder skal:

- formidle praktisk informasjon til alle
- være samlende ved "plassen"
- følge med heatene
- informere utøverne om bane de skal svømme i, etc "sende" til trener eller direkte til start i god tid.
- Bør ha med plaster og smertestillende. I svømmehaller er det svømmehallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.
- Ha 200 kr klar i tilfellet det skal være behov for å legge inn protest
- For enkelte svømmere er dette kanskje deres første stevne eller deres første reise uten foreldrene. Enkelte svømmere kjenner kanskje heller ikke de andre barna særlig godt. Lagleder må være spesielt oppmerksom ovenfor disse barna.
- Lagleder er også heiagjeng og oppmuntrer under stevnet og lagleder bør håndtere alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine etc. under stevnet.
- Mange svømmere trenger påminnelse om næringsinntak og påkledning under stevnet. Næringsinntak avklares med trener. Lagleder kjøper inn frukt, rosiner el.
- Oppmøte til øvelsene er den enkelte svømmers og treners ansvar.
- Sørge for at alle som skal ha får med seg premier

Hjemkomst

På hjemreisen må lagleder sjekke med hver enkelt at de blir hentet på riktig sted og til rett tid. Lagleder påser at alle blir hentet.

På stevner skriver ansvarlig trener og lagleder stevnerapport som også legges ut på hjemmesiden.

Trener

Før stevnet

Svømmerne skal avtale med trener før påmelding hvilke distanser de skal svømme på stevner.

Under stevnet:

- Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar. Trenerne kjenner svømmerne best og har bred erfaring. En god dialog med trenerne er viktig.
- Trenerne leverer stafettoppsettet.
- Trener har fullkonsentrasjon om de som til enhver tid svømmer/skal svømme/har svømt
- Mange svømmere trenger påminnelse om næringsinntak og påkledning under stevnet. Næringsinntak avklares med trener. Godterieregler avklares med trener.
- Gi konstruktiv tilbakemelding til utøveren på øvelsene
- Melde fra til lagleder ved protest

VIKTIG!

- Foreldre er ansvarlig for å informere lagleder om medisinerings som svømmerne trenger hjelp til.
- Alle barn under 11 år **skal ha følge av foreldre**. Man kan gjøre avtale med annen forelder om å overdra dette ansvaret. Dette skal være skriftlig inngått på forhånd

Foreldrekontakt

Lagleder kan velge en foresatt til å bistå under stevne.

Betaling for stevner:

Ved påmelding så legger klubben ut for antall enkelt starter. Regning sendes foresatte. Klubben dekker starter til stafetter.

NM i Livredning: Klubben dekker kr. 1000 pr deltaker, deltakeravgift samt bankett.

Avmelding:

Det er bindende påmelding. Ved sykdom dekker klubben kostnadene.

STEVNE REGLER for utøvere

1. Finn laglederen din og si ifra om at du er på plass med en gang du

kommer.

2. Innsvømming er viktig og gjennomføres under veiledning av din trener.
3. Alle svømmerne sitter samlet. Samhold er styrke.
4. Det er trener sitt ansvar å få barna til rett bane til rett tid, om ikke annet er avtalt med foresatte. **Foresatte har ansvar for at barnet kommer bort til treneren i god tid før heatet.** Barna må også komme til treneren etter at de har svømt.
5. Det er viktig å være godt forberedt til start.
Bruk badehetten. Ha briller som ikke lekker og som er stramme nok til å tåle stup.
Ha kontroll på hva du skal svømme. Følg med på dommerens signal.
6. Alle må være stille når dommer fløyter klar til start.
7. Alle bør være med på stafetlagene. Om det ikke er lag til alle så ikke gå før stafet lagene er ferdig. Reserver er viktige også.
8. **VI HEIER PÅ HVERANDRE** 😊
9. En liste over hva som er lurt å ha med seg på stevne ligger på klubbens hjemmeside og lengre bak i klubbhåndboka.

Retningslinjer for Steinkjer svømme –og livredningsklubb

Retningslinjer for foreldre/foresatte

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Steinkjer SLK, men er du med følger du våre regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter trenerens arbeid
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Retningslinjer for utøvere

- Vis respekt for hverandre, treneren og andre du møter i svømmehverdagen
- Vi støtter og oppmuntrer hverandre – vi er alle på samme lag
- Vi respekterer klubbens verdier
- Når treneren snakker følger vi med
- Vi hjelper hverandre med å rydde opp etter oss
- Vi gleder oss over andres utvikling

- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke
- Mobbing tolereres ikke
- I Steinkjer svømme og livredningsklubb utvikler vi vennskap

Retningslinjer for trenere, instruktører og ledere

- Vær et godt forbilde
- Som trener skal du veilede, motivere og inspirere
- Bli kjent med utøverne og deres målsetninger
- Vis god sportsånd
- Respekter hverandre som trenere, se det positive i andres måter å gjennomføre treninger på
- Vær en god ambassadør for klubben
- Mobil benyttes kun i nødstilfeller under treninger o.l.
- Bidra til å fremme et godt sosialt miljø, lagmoral og vennskap
- På stevner kreves det at lagleder eller trener deltar på innsvømming/lagledermøte
- Følge NIF sine retningslinjer i forhold til alkoholpolitikk. Foreldre sender sine barn med oss på tillit, og vi har mange forskjellige familier å ivareta.

Personlig utstyr

Svømmerne må selv sørge for å ha med seg nødvendig utstyr til trening.

Svømmebriller og badehetter skal brukes.

På stevner er det ønskelig at svømmerne bruker klubbens t- skjorte (Kjøpes på Malmo Sport) for å profilere klubben og for å skape samhold klubben.

Retningslinjer fra Norges Idrettsforbund (NIF) ang alkohol

Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54

1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-2 g)
2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.
3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private.
5. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med

bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohol-lov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstysreklame utføres iht gjeldende lovverk. Særforbund og kretser informerer underliggende ledd, herunder klubber og lag. Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.

Forbudet mot reklame for alkoholholdig drikk finner vi i alkohollovens § 9-2. All reklame for alkoholholdig drikk er forbudt. Alkoholholdig drikk er definert som drikk med alkoholinnhold over 2,50 volumprosent alkohol. I utgangspunktet rammes ikke reklame for lettøl av forbudet. Det er imidlertid forbudt å reklamere for andre varer med samme varemerke eller kjennetegn som alkoholholdig drikk. Dette stiller særskilte krav til lettølreklame.

Livredning

NM i livredning gjennomføres som oftest hver vår – mars/april

Gode råd om klær og mat på stevner

Huskeliste til svømme-stevner

Viktig å ha med i bagen:

- 2 håndduker
- Minst 2 badebukser/ badedrakter (en til innsvømming og en til å svømme distanse).
- Mellom distansene må svømmerne ha på seg tørre klær, fordi muskulaturen blir kald og kan bli skadet/ eller man kan bli syk
- Svømmebrille med reservedeler/ ekstra brille hvis den andre går sund.
- 2 badehetter, hvis det blir brukt (1 er reserve)
- Bade-sko /tøfler/trenings-sko. Blir føttene kalde blir også hele kroppen kald og muskulaturen får ikke brukt all sin styrke)
- Shorts (holdemuskulaturen varm slik at denne kan bruke all sin styrke)
- Sokker (holder foten varm i skoen)
- Lue på hodet om vinteren. Faren å bli syk er veldig stor, hvis man går ut i kulden med bløtt hår.

Mat:

Når man er aktiv er det viktig at kroppen får energi. Energi får man av karbohydrat og det får man ved å spise ordentlig mat.

JA-mat på stevner er:

- Brødskiver med pålegg (skinke, ost, salat, etc.)
- Barer med havre, korn, frø, etc.
- Bananer metter litt og
- Frukt metter en liten stund og hjelper også mot tørst
- Solsikkefrø hjelper mot kramper.
- Vann eller energidrikk

Det er ikke lurt å ta med:

- Potetgull (da blir man bare tørst)
- Godteri (trekker energi) .
- Brus eller sukkerholdig drikke. Det fører til at man bare blir mer tørst og får mer lyst på sukker. Sukker gir bare kort energi og trekker ned overskudd og gjør at man blir veldig trøtt etterpå. Derfor er det bedre med energi drikke eller vann. Hvis man vil gi litt smak, kan man bruk litt konsentrat til blanding.

Godteri, potetgull og brus kan man få **ETTER** stevne, som belønning. Da er det egentlig viktig å få dette ☺.