

# Klubbhåndbok for Radøy Symjeklubb



*Radøy Symjeklubb*

REVISJON	REVISJONSDATO	REVIDERT AV	GODKJENT STYRE
Original	25.11.24	Raymond Njøten	

## Innholdsfortegnelse

Innledning	Side 3
Barneidrett i svømmeskolen og svømmeklubben	Side 4
Visjon for Radøy symjeklubb	Side 4
Hovedmål svømmeskolen	Side 5
Hovedmål svømmeklubben	Side 6
Klubbens utviklingstrapp svømmeskolen	Side 7
Nivå Vann	Side 7
Nivå Hval	Side 7
Nivå Skilpadde	Side 7
Klubbens utviklingstrapp svømmeklubben	Side 8
Nivå Pingvin	Side 8
Nivå Selunge	Side 8
Nivå Sjøløve	Side 9
Nivå Delfin	Side 10
Nivå Hai	Side 11
Nivå T2	Side 12
Nivå T1	Side 13
Nivå K4 til K1	Side 13
Organisasjon og struktur svømmeklubben	Side 14
Styret	Side 14
Styret andre viktige oppgaver	Side 14
Styrets arbeid	Side 14
Styrets ansvar politiattest	Side 14
Rollen hovedtrener	Side 15
Rollen trener	Side 17
Treningsavgift og medlemskontingent	Side 18
Innmelding i Radøy Symjeklubb	Side 18
Personlig utstyr	Side 18
Klubbens utstyr	Side 18
Rekruttering trenere	Side 18
Kontrakt frivillighetsarbeid	Side 18
Informasjonsrutiner	Side 18
Lønnsrutiner	Side 18
Hjemmeside	Side 19
Politiattest	Side 19
Sikkerhetsarbeid (HMS)	Side 20
Formål med HMS plan	Side 20
Foreldres ansvar	Side 20
Radøy Symjeklubb sitt ansvar	Side 20
Forsikring i Norges Svømmeforbund	Side 20
Barneidrettsforsikringen - for barn til og med 12 år	Side 20
Forsikring for de som er eldre enn 12 år	Side 21
Melde fra om skade	Side 21
Ansvarsforsikring	Side 21
Kontaktinformasjon	Side 22

VEDLEGG

Radøy Symjeklubb  
Idrettsvegen 13  
5936 Manger

Forfatter: Raymond Njøten  
KS/ HMS system opprettet 26/3 2024

## Innledning

- ⇒ Klubbhåndboken inneholder hvem Radøy Symjeklubb, heretter kalt RSK er, hva vi gjør og hvordan vi gjør det.
- ⇒ Styret, hovedtrener svømmeklubben og hovedtrener svømmeskolen og har ansvar for utarbeiding og oppdatering av håndboken.
- ⇒ Håndboken er et levende dokument som kan endres og godkjennes av styret mellom årsmøtene.
- ⇒ Klubbhåndboken er utarbeidet for å vise hvordan RSK er oppbygget og drives.
- ⇒ Klubbhåndboken skal brukes av alle involverte i klubbens drift, og for å informere foreldre hvordan klubben drives.

For oss i RSK handler det om å være en klubb som ivaretar alle, og gir alle muligheten til å utvikle seg og sitt potensial.

Vi skal også være en klubb som utvikler hele mennesket. Det handler om å kombinere god læring og utvikling med det å ha det gøy på trening og konkurranser.

RSK skal jobbe aktivt for inkludering og kunne tilby aktivitet for alle.

Klubbens strategiplan har blitt utarbeidet og vedtatt over flere styremøter i 2024.

Strategiplanen forsterker våre satsingsområder, og utfordret oss på samme tid til å bli enda bedre til å gi et større og bredere kvalitetstilbud.

Derfor startet vi parallelt arbeidet med evaluering og revidering av klubbens organisering.

Det har vært kjørt en ryddig og god forankrings prosess der klubbens trenere og styret har vært viktige bidragsyttere.

Hovedtrener Isabell Njøten og Charlotte Kvinge- Skår har ledet arbeidet med revidering av sportslig plan på en meget god måte, og har sørget for at det er en gjennomarbeidet og god faglig plan som er lagt frem.

Vi legger NSF's planverk faglig til grunn for vår sportslige plan, og vår tilhørende utviklingstrapp.

Dette sikrer kontinuitet og helhetstenking sammen med resten av svømme-Norge.

Vi styrker fokus på en god utviklingskultur. Det er gjort mye godt arbeid i perioden 2024, og vi skal nå forsterke og forbedre dette i de kommende årene.

Vi må jobbe mer med å redusere frafallet av medlemmer, derfor presenterer vi en revidert gruppestruktur som skal gjøre oss bedre i stand til å se alle, og gi alle et bedre kvalitetstilbud.

Dette vil kreve mer av oss som klubb, og vi øker derfor kravene og forventningene dere kan sette til oss som klubb. Skal vi utvikle oss og bli bedre er dette nødvendig. For å kunne klare å nå våre nye mål er vi avhengig av at foreldre bidrar i form av trenere eller styrearbeid.

Det er svært velkomment om noen av dere foreldre har mulighet til å bidra i vårt arbeid for våre unge lovende medlemmer.

For ingen blir gode alene – det gjør vi sammen, og det er da det er gøy!

## Barneidrett i Svømmeskolen og Svømmeklubben.

Alle som har ansvar for barn og trener barn skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Det betyr at:

- Aktiviteten er 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.

## Visjon for Radøy Symjeklubb.

Svømmeklubben ønsker å skape motivasjon og interesse for å satse videre på svømming som idrett. Svømmeklubben skal være et trygt og godt sted å være for alle som ønsker å lære å være trygg i vannet.

Det skal være en god og åpen kommunikasjon mellom foreldre og instruktører. Vi som er engasjert i klubben brenner for svømming som en flott sports-/ idrettsgren og ser også stor nytte av å engasjere barn og unge gjennom aktiviteter knyttet til vann.

Vi ønsker å inkludere de eldre svømmerne våre for å skape et flott tilbud til de av våre svømmere som kan tenke seg å bidra som trenere.

Dette for å inkludere de eldste i driften av klubben på et tidlig nivå slik at vi i fremtiden kan bygge klubben gjennom rekrutering av trenere som tidligere har vært svømmere.

## Hovedmål svømmeskolen

Hovedmålet for svømmeskolen er å gi barn det året de fyller 5 år mulighet til å lære seg grunnleggende svømmeferdigheter. Øvelsene skal gi barn trygghet i vann samt svømmeferdigheter nok til å klare seg selv både over og under vann.

Svømmeskolen skal jobbe aktivt for mestring og motivasjon for videre interesse av svømmesporten samt rekruttere nye svømmere til svømmeklubben.

Klubben driver svømmeskole etter mal fra Norges svømmeforbund. Svømmeskolen har som mål å gi barn trygghet i vann og basiskunnskap i de forskjellige svømmeteknikkene. Gjennom svømmeskolen ønsker vi å skape motivasjon og interesse for å satse videre på svømming som idrett.

Svømmeskolen skal være et trygt og godt sted å være for alle som ønsker å lære å være trygg i vannet. Det skal være en god og åpen kommunikasjon mellom foreldre og instruktører.

Vi som er engasjert i klubben brenner for svømming som en flott sports-/idrettsgren og ser også stor nytte av å engasjere barn og unge gjennom aktiviteter knyttet til vann. Svømmeferdighetene som disse barna opparbeider er noe som de faktisk vil inneha resten av livet, og det kan redde liv.

Alle svømmere skal ha tilhørighet til en gruppe og dermed ha klare mål for å komme seg videre.

RSK har følgende nivå på svømmeskolen:

- Vann
- Hval
- Skilpadde

Svømmeskolen er klubbens første trinn for nye medlemmer. Her er hovedfokus trygg i vann samt grunnleggende svømmekunnskaper.

Hovedkrav for oppstart i svømmeskolen for nye medlemmer er at de kan med letthet stå på det grunneste partiet i bassenget.

Svømmeskolen skal tilegne medlemmene de grunnleggende egenskapene som svømmer før de flyttes opp til svømmeklubben for videre opplæring.

Ved mestring av nivå SKILPADDE vil svømmeren kunne flyttes opp til svømmeklubben.

## Hovedmål svømmeklubben

Hovedmålet for svømmeklubben er å utvikle svømmeegenskapene til den enkelte utøver. De skal få mulighet til å trene på de forskjellige svømmeartene som bryst, crawl, rygg og butterfly.

Vi skal også fastsette delmål for svømmerne slik at de får gode mål og jobbe mot.

Vi følger strukturen som Norges Svømmeforbund jobber etter.

Alle svømmere skal ha tilhørighet til en gruppe og dermed ha gode mål for å komme seg videre opp i nivå.

RSK har følgende nivå på i svømmeklubben:

- Pinvin
- Selungen
- Sjøløve
- Delfin
- Hai

Alle på nivå pingvin nivå skal ha deltatt på våre egne klubbstevner.

Alle på nivå sjøløve skal ha deltatt på klubbstevne eller rekrutt stevner.

RSK ønsker å få flest mulig svømmere på stevner, vi skal fremstå som ett lag og skape interesse for hverandres prestasjoner.

Videre deles svømmerne inn i følgende grupper:

- Teknikk 2 (T2)
- Teknikk 1 (T1)
- Konkurransen 4 (K4)
- Konkurransen 3 (K3)
- Konkurransen 2 (K2)
- Konkurransen 1 (K1)

Vi skal legge til rette for å få minst en svømmer til LÅMØ.

Alle deltakere i treningsgruppe K4 skal ha deltatt på approbert stevne.

Deltakere i treningsgruppe K3 skal jobbe aktivt for å få godkjent tid på alle LÅMØ øvelser. Klubben skal tilby de svømmerne som ønsker å konkurrere aktivt ett godt treningsmiljø for satsning.

## Klubbens utviklingstrapp svømmeskolen

### Nivå VANN:

Begynneropplæring fra 4/5-års alder.

Krav: gjennomført vanntilvenningsøvelser, samt godkjent testøvelse 1 og 2.

#### Testøvelse 1:

Eleven skal kunne "frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst fem meter uten å berøre det.

#### Testøvelse 2:

Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet.

### Nivå HVAL:

Dekker kjernefunksjonen dykke.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene
- Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen
- Holde pusten – dykke mellom beina på en partner eller bøyle
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen.

### Nivå SKILPADDE:

Dekker kjernefunksjonen flyte.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste – linjeholdning
- Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

## Klubbens utviklingstrapp svømmeklubben

### Nivå PINGVIN:

Dekker kjernefunksjonen gli.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Gli på magen – linjeholdning
- Gli på ryggen – linjeholdning
- Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen
- Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning
- Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – dreie kroppen på magen – crawlbeinspark
- Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust.

Mål for gruppen:

- Antall økter vann: 2
- Antall økter basistrening land: 0
- Antall meter per trening: 400-700 meter

### Nivå SELUNGE:

Dekker kjernefunksjonen fremdrift.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting
- Crawlsømming uten pust
- Crawlsømming – rytmisk pusting – linjeholdning
- Ryggsvømming – linjeholdning – puste
- Glistup fra bassengkanten – crawlsømming med pust

Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 2
- Antall økter basistrening land: 0
- Antall meter per trening: 800- 1000 meter



## Nivå SJØLØVE:

Fokus på bryst- og butterflybevegelsen

På Sjøløve-nivået har man fokus på å lære bevegelsen i bryst og butterfly (delfinbevegelsen). Deltakerne har lite erfaring med dette fra begynneropplæringen, så det er viktig å arbeide med det grunnleggende på dette nivået. I tillegg er det viktig med repetisjon fra de tidligere nivåene.

### Læringsmål

- Kunne utføre bryst- og butterflybevegelsen (delfinbevegelsen)
- Kunne utføre overlevelsesflyting og H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest)

### Delmål

1. Kunne svømme 10m brystbeinspark med fotbladene vinklet ut (med plate eller annet flytemiddel)
2. Kunne svømme 10m brystarmtak med pusting (med nuddel/ flytepinne/ pølse under brystet)
3. Kunne svømme 15m bryst, med gli mellom armtak og beinspark
4. Kunne utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodet
5. Kunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 butterflybeinspark pr armtak (syklus)
6. Kunne utføre åpen vending i bryst, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linje-holdning
7. Kunne utføre overlevelsesflyting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest). Kunne varsle om hjelp (1-1-3).

Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 2
- Antall økter basistrening land: 1
- Antall meter per trening: 800- 1000 meter

## Nivå DELFIN:

Fokus på bryst- og butterflyteknikken

På Delfin-nivået har man fokus på å lære teknikk i bryst og butterfly. Fra Sjøløve-nivået har deltakerne fått erfaring med delfinbevegelsen, som kjennetegner både bryst og butterfly. På dette nivået skal deltakerne få mer kjennskap med svømmeteknikkene i bryst og butterfly slik at de mestrer disse grovkoordinert. I tillegg repetisjon fra tidligere nivåer.

### Læringsmål

- Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert
- Kunne svømme med klær og trå vannet

### Delmål

1. Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning
2. Kunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10m
3. Kunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel)
4. Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert
5. Kunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet.
6. Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann. Kunne varsle om hjelp (1-1-3).

Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 3
- Antall økter basistrening land: 2
- Antall meter per trening: 1000- 1200 meter

## Nivå HAI:

### Fokus på medley

På Hai-nivået har man fokus på medleivsvømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående nivåene.

Medleivsvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl.

På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. I tillegg repetisjon fra tidligere nivåer.

### Læringsmål

- Kunne svømme medley
- Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- Kunne grunnleggende livredning i vann

### Delmål

1. Kunne svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m rygg
2. Kunne svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m bryst
3. Kunne svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawl
4. Kunne utføre en crawlvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
5. Kunne utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
6. Kunne utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
7. Kunne utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
8. Kunne svømme 100m medley (eller 4 lengder i 12,5m basseng)

### 9. Livredningstest:

Start fra startsted/bassengkant, svøm 25m bryst, dykk fra vannflaten (dybde min 2m) etter en utlagt gjenstand, ilandføring 25 meter av «den forulykkede» ved hjelp av forlenget arm.

Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge. Livredningstesten krever praktisk kjennskap til: Prinsipper om den forlengede arm, de alminnelige ilandføringsteknikker, HLR-forløpet, is-/bade-/sjøvetregler.

### Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 3
- Antall økter basistrening land: 2
- Antall meter per trening: 1200- 1500 meter

## Nivå T2:

### Ferdighetsmål:

- Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning
  - Kunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10m
  - Kunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel)
  - Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert
  - Kunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet.
  - Kunne svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m rygg
  - Kunne svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m bryst
  - Kunne svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawl
  - Kunne utføre en crawlvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
  - Kunne utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
  - Kunne utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
  - Kunne utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
  - Kunne svømme 100m medley (eller 4 lengder i 12,5m basseng)
  - Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann.
  - Kunne varsle om hjelp (1-1-3).
- Livredningstest: Start fra startsted/bassengkant, svøm 25m bryst, dykk fra vannflaten (dybde min 2,5m) etter en utlagt gjenstand, ilandføring 25 m. av «den forulykkede» ved hjelp av forlenget arm. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge.

Livredningstesten krever praktisk kjennskap til: Prinsipper om den forlengede arm, de alminnelige ilandføringsteknikker, HLR-forløpet, is-/bade-/sjøvettregler.

### Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 3
- Antall økter basistrening land: 2
- Antall meter per trening: 1500 meter

## Nivå T1:

### Ferdighetsmål:

- Gjennomføre bølgebevegelse under vann i rygg-, bryst- og sideleie minimum 25 meter.
- Gjennomføre 25m kick under vann i streamline (uten pust).
- Gjennomføre 100 meter crawl med god teknikk (linje, rotasjon, pust, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 100 meter rygg med god teknikk (Linje, rotasjon, rytme arm, beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 100 meter bryst med god teknikk (Linje, gli, symmetriske beinspark, riktig vending og undervannsarbeid)
- Gjennomføre 50 meter butterfly med god teknikk (Arm ned før hodet, symmetrisk armtak, 2 kick, riktig timing og flyt i svømmingen)
- Svømme 100m medley i konkurransesfart med korrekt teknikk og vendinger.
- Kan svømme crawl med 2 og 6 beinspark per armsyklus.
- Svømme 200 m crawl uten stopp, med 3 kick i streamline etter vending.
- Gjennomføre 4x50 cr bein i jevnt tempo med korrekt teknikk og fremdrift, på en bestemt starttid.
- Gjennomføre 4x25m kraftige og effektive kick (2 på mage og 2 på rygg)
- Svømme 4x100m crawl- og ryggteknikk på en bestemt starttid. Utføres med riktige vendinger og streamline etter start og vending.
- Utføre minimum 3 undervanskick i streamline i butterfly, rygg og crawl etter start og vending.
- Utføre effekt åpen vending i bryst og butterfly, med korrekt undervannsarbeid.
- Kunne gli 5m i streamline etter saltovending.
- Gjennomføre et effektivt stup og gli 8 m i streamline.
- Gjennomføre en ryggstart og gli 5m i streamline.
- Kan utføre 5 forskjellige bevegelsesøvelser.
- Kan utføre 5 funksjonelle styrkeøvelser med egen kroppsvekt.
- Kan utføre minimum 8 hopp og koordinasjonsøvelser.
- Kan gjennomføre en rekke turnøvelser.

### Aktivitetsmål for gruppen:

- Antall økter vann: 3
- Antall økter basistrening land: 3
- Antall meter per trening: 1500- 2000 meter

## Nivå K4 til K1:

I konkurransegruppene skal alle få videreutvikle ferdighetene sine slik at man etter hvert kan delta i lokale, regionale, nasjonale og internasjonale svømmekonkurranser.

RSK har pr dags dato ingen kandidater til disse gruppene.

Så snart vi ser at det er mulige kandidater vil ferdighetsmål, krav og treningsmål jobbes med og føres inn i ny revisjon av klubbhåndbok.

## Organisasjon og struktur i svømmeklubben

### Styret

Styret i RSK er svømmeskolens høyeste myndighet mellom årsmøtene.

### Styret andre viktige oppgaver

- Planlegge og ivareta klubbens totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i idrettslagets lov.
- Påse at Norges svømmeforbundets retningslinjer for aktiviteten i RSK blir fulgt.
- Stå for klubbens daglige ledelse.
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité.
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti.
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører.
- Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordeling av oppgaver bør beskrives slik at folk ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

### Styrets arbeid

- Avholder møter etter behov, men minimum 6 møter i året.
- Styremøtene avholdes i egnende lokaler.
- Årsmøte skal avholdes i mars måned.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er styrets leder stemme avgjørende.

### Politiattest

Styreleder er ansvarlig for oppfølging av politiattestene.

Alle med verv i svømmeklubben skal ha politiattest.

Alle som skal tiltre nye verv skal søke om politiattest før vervet starter.

Denne skal sendes til leder av klubben og skal oppbevares så lenge personen innehar ett verv i klubben.

Dersom personen trer ut av sin posisjon skal enten attesten leveres tilbake eller makuleres.

## Rollen Hovedtrener

Hovedtrener har en sentral rolle i klubben da den er ansvarlig sammen med styret for klubbens sportslige tilbud.

Hovedtrener har det faglige ansvaret for klubbens øvrige trenerteam som består av dyktige og erfarne trenere.

Hovedtrener har instruksjonsmyndighet overfor klubbens øvrige gruppetrenere.

Hovedtreneren skal ha god kjennskap til norsk svømmesport. Hovedtrener rapporterer til styret i klubben.

### Kvalifikasjoner og personlige egenskaper

- Inneha Trener 1 kompetanse samt godkjent livredningskurs.
- Brennende engasjement for å utvikle barn og ungdom innen svømming.
- God svømmefaglig kompetanse både teoretisk og praktisk
- Evne og lyst til å lede andre trenere i et trenerteam
- Selvstendig og ryddig med gode samarbeidsevner
- Positiv og løsningsorientert
- Gode administrative egenskaper
- Opptatt av å utvikle klubben som en helhet
- Evne til å skape disiplin, gode holdninger og oppnå resultater.
- Gode kommunikasjonsevner som skaper glede, mestring og motivasjon.
- Ambisiøs og ønsker å oppnå resultater på et høyt nivå, samtidig som en tar hensyn til behovene for å utvikle hver svømmer individuelt.

### Arbeidsoppgaver

#### **Sportslig ansvar:**

- Ledet den sportslige utviklingen i klubben, slik at klubbens mål nås.
- Hovedansvar for det faglige innholdet i klubbens utviklingstrapp. Sørg for at det er en "rød tråd" gjennom hele klubbens aktivitetstilbud.
- Ivareta rekruttering og en sportslig utvikling i klubben, gruppevis og individuelt.
- Trene, lede og inspirere utøverne til å delta i daglig trening og i lokale, nasjonale og internasjonale konkurranser.
- Planlegge, tilrettelegge, gjennomføre og følge opp trening av utøvere i ulike aldre med ulike mål
- Delta som trener på stevner og treningssamlinger etter styrets retningslinjer.
- Delta i planlegging og arrangering av stevner, leire og arrangementer i regi av klubben.
- Delta og rapportere på styremøtene.
- Avholde trenermøter minst 2 ganger årlig.
- Ivareta og koordinere videreutvikling, kursing og opplæring av trenere i samarbeid med styret.
- Være villig til å være med på kurs og etterutdanning.
- Delta på forumer i regi av NSF, som f.eks Trener/Lederkonferansen

Kommunikasjon:

- Være klubbens hovedkontakt til svømmerne og deres foresatte
- Ha en åpen og god dialog med utøvere og foreldre
- Ansvarlig for sportslig innhold på foreldremøter.
- Være hovedkontakt mellom styret og trenere.
- I samarbeid med styret og hovedtrener for svømmeskolen - videreutvikle og bruke nettsidene som en effektiv informasjonskanal.
- Ha god kommunikasjon med alle involverte i klubben.

Lederansvar:

- Være overordnet for klubbens trenere og sørge for god informasjon og samarbeid med disse.
- Lede trenermøter.
- Delta i koordinering av sportsåret for utøverne.

Sportslig samarbeid:

- Samarbeide med andre klubber om treningsfaglige forhold og utvikling, både svømmeklubber og andre idrettsmiljøer.
- Samarbeide med andre klubber om treningsleirer og stevner.



## Rollen Trener

Trener har ansvar for de forskjellige treningsgruppene i utviklingstrappen.

Kvalifikasjoner og personlige egenskaper:

- Inneha Opplæringstrener kompetanse samt godkjent livredningskurs.
- Brennende engasjement for å utvikle barn og ungdom innen svømming.
- God svømmefaglig kompetanse både teoretisk og praktisk
- Selvstendig og ryddig med gode samarbeidsevner
- Positiv og løsningsorientert
- Evne til å skape disiplin, gode holdninger og oppnå resultater.
- Gode kommunikasjonsevner som skaper glede, mestring og motivasjon.
- Ambisiøs og ønsker å oppnå resultater på et høyt nivå, samtidig som en tar hensyn til behovene for å utvikle hver svømmer individuelt.

Sportslig ansvar:

- Trene, lede og inspirere utøverne til å delta i daglig trening, klubbstevner, uapproberte og approberte stevner.
- Motivere til deltakere til å delta på felles arrangementer.
- Lage en plan i samarbeid med hovedtrener for hvordan trener ønsker at treningsgruppen skal jobbe for å utvikle ferdighetene.
- Planlegge og tilrettelegge treningene i henhold til klubbens utviklingstrapp.
- Gjennomføre og følge opp trening av sine treningsgrupper.
- Dersom det skal inn en vikar for gruppen er trener ansvarlig for å formidle hva gruppen jobber med og hva trener ønsker at vikaren skal jobbe videre med.
- Delta som trener på stevner og treningssamlinger etter styrets retningslinjer.
- Delta i planlegging og arrangering av stevner, leire og arrangementer i regi av klubben.
- Tett samarbeid med hovedtrener samt delta på trenermøter minst 2 ganger årlig.

Kommunikasjon:

- Tett samarbeid med hovedtrener.
- Tett samarbeid med vikar.
- Ha en åpen og god dialog med utøvere og foreldre
- Ha god kommunikasjon med alle involverte i klubben.

Kompetanse:

- Livredningskurs obligatorisk
- Opplæringstrener eller trener 1 utdannet. Før kurs blir gjennomført kan de hospitere og gå i lære med de andre trenerne.
- Være villig til å være med på kurs og etterutdanning.

## Kursavgift og medlemskontingent

I RSK er det en medlemsavgift på kr 100,- og en treningsavgift på kr 1300,-. Treningsavgiften deles i 2, en for vår og en for høst.

## Innmelding i Radøy Symjeklubb.

Innmelding i RSK gjøres på hjemmesiden, [www.radoysymjeklubb.no](http://www.radoysymjeklubb.no)

Her finner du fanen «Bli medlem». Derfra blir du omdirigert til SPOND hvor man legger inn nødvendig informasjon.

Deretter vil svømmer få mail om de det er ledig plass eller om de er på venteliste.

Rekruttering fra svømmeskolen blir prioritert før de som ikke har vært innom svømmeskolen.

## Personlig utstyr:

Personlig utstyr for å delta på svømmeklubben er svømmebriller, badehette og badedrakt/bukse.

Resten av utstyret holder svømmeskolen.

Klubbens utstyr:

Svømmeklubben har nødvendig utstyr for å kunne få en variert trening. Klubben har svømmebrett, svømmeføtter, baller, ringer til å dykke etter og ringer til å dykke gjennom.

## Rekruttering trenere

Svømmeklubben rekrutterer kontinuerlig trenere etter behov. På sikt ønsker vi å motivere våre eldste svømmere til å ta instruktør kurs og være med å bidra. Da ønsker vi å fase de inn forsiktig og la de få mer og mer ansvar. Hovedtrener har ansvaret for at dette foregår på en tilfredsstillende måte.

## Kontrakt

RSK skal ha kontrakt om frivillig arbeid med alle som innehar verv i klubben

## Informasjonsrutiner

Informasjon fra svømmeklubben til foreldre gjøres via appen Spond.

## Lønnsrutiner

RSK har ikke noen ansatte trenere pr idag.

Trenere får ett honorar pr halvår.

## Hjemmeside

Hjemmesiden oppdateres av IT ansvarlig for svømmeklubben.  
RSK ønsker at hjemmesiden skal bli en mer levende platform slik at det blir lett for alle og hente relevant informasjon.

## Politiattest

Styreleder er ansvarlig for oppfølging av politiattestene.  
Alle med verv i svømmeklubben skal søke om politiattest.  
Denne skal sendes til leder av klubben og skal oppbevares så lenge personen innehar ett verv i klubben.  
Dersom personen trer ut av sin posisjon skal enten attesten leveres tilbake eller makuleres.

Hva skal styreleder gjøre:

1. Styreleder fyller ut «Stadfesting på formålet med politiattesten» skjemaet.
2. Denne sendes til søker

Hva skal søkeren over 18 år gjøre?

1. Logge seg inn på <https://attest.politi.no/> med hjelp av MinID, BankID, Buypass eller Commfides.
2. Velg formål fra nedtrekksliste (formålet skal en få fra idrettslaget)
3. Laste opp en bekreftelse av formål som en har fått fra idrettslaget.
4. Vente på svar.
5. Fremvise politiattesten til den i idrettslaget som er ansvarlig.

Hva skal søkeren under 18 år eller de som ikke har mulighet å søke elektronisk gjøre?

1. Fyll selv ut skjemaet «Politiattest-under-18-år» og styreleder fyller ut «Stadfesting på formålet

med politiattesten» skjemaet.

Begge skjemaene sendes samlet inn til Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester.

## Sikkerhetsarbeid RSK (HMS)

### FORMÅL HMS ARBEID

Formålet med å drive aktivt HMS arbeid er for å forebygge skader og ulykker. Ved å jobbe strategisk og funksjonelt skal vi kunne forhindre ulykker som kan opptre under aktiviteter i regi av svømmeklubben.

RSK har en 0 visjon av skader.

Styret har jobbet aktivt med å få på plass HMS håndbok, dette har vært en prioritert oppgave. Alle hendelser under kategori skal rapporteres til styret så raskt som mulig som uønsket hendelse.

Alle som innhar verv i RSK forplikter seg til å sette seg inn i klubbens HMS bok og jobbe etter bokens retningslinjer

HMS håndboken er i likhet med klubbhåndboken ett flytende dokument som minst skal revideres årlig. Ved behov kan det utføres flere revisjoner.

### Foreldre og barnas ansvar

Foreldre har ansvar for barna frem til de ankommer svømmehallen til deres treningstid. Foreldre har ansvar for barnet fra de avslutter i svømmehallen og går i garderoben. Barn med særlige behov krever at en av foreldrene er til stede under hele treningen.

Dersom barnet har særlige behov og må følges i garderoben, MÅ foreldre påse at det ikke under noen omstendigheter blir brukt mobiltelefon. Dette gjelder selvsagt ikke i en nødsituasjon.

Det er TOTALFORBUD mot mobiltelefon i alle garderobeanlegg og i svømmehall.

Verdisaker som ringer, smykker eller andre gjenstander bør ikke tas med inn i garderoben og forlates der. Unngå å ta med slike gjenstander på trening.

Dersom barnet har med seg telefon på trening må denne innleveres til trener FØR barnet går i garderoben. Barnet må selv påse at telefonen blir hentet etter de er ferdig i garderoben.

Når barnet deltar på trening er det viktig at beskjeder og trening blir fulgt. Dersom barnet ikke deltar eller lager vanskeligheter med å få gjennomført trening vil dette dessverre gå utover hele gruppen. Vi har begrenset mulighet til å kunne sette en trener i 1til 1 situasjon, dette vil i verste fall kunne medføre at alle barna må på land av sikkerhetsmessige årsaker.

Skulle det vise seg at samme barnet har gjentagende oppførsel vil vi snakke med vedkommende sine foreldre for å prøve å finne en løsning.

### RSK sitt ansvar

RSK har ansvar for svømmerne under trening.

## Forsikring i Norges Svømmeforbund

### Barneidrettsforsikringen - for barn til og med 12 år

Alle barn til og med 12 år som er medlem av en klubb som er tilsluttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komitè er forsikret (ordningen ble innført fra 01.01.1997).

Les om Barneidrettsforsikringen på NIFs hjemmesider.

Gjensidige er ansvarlig for Barneidrettsforsikringen i NIF fra 01.01.2015.

NB! Hvis 10-12 åringer skal delta på approberte stevner, så må utøverne ha lisens (se forsikringsvilkår på den siden). Denne betaler RSK.

## Forsikring for de som er eldre enn 12 år

Ved innbetalt startlisens blir lisensinnehaveren ulykkesforsikret i IF skadeforsikring.

Lisensperioden følger kalenderåret – dvs. 1. januar - 31. desember.

RSK betaler lisens for medlemmer som skal delta på approbert stevne.

NB! De som skal delta på approbert stevne MÅ lisens, fra det året de fyller 10 år.

## Melde fra om skade

Disse skal meldes til Skadetelefonen på telefon 02033 (alle dager 09.00-21.00).

Alle som betaler lisens har tilgang til Skadetelefonen, som er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin. Formålet er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet.

Skadetelefonen gir gode råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader. Etter innmelding av skade tar de raskt kontakt for videre oppfølging.

Skadetelefonen har et kvalitetssikret behandlingsnettverk. De kvalitetssikrer alle behandlere og benytter kun behandlere de vet tilfredsstillende kvalitetskravene de har satt. Det betyr at all bruk av behandlere skal forhåndsgodkjennes av Gjensidige.19

## Ansvarsforsikring

Forsikringen dekker Norges Svømmeforbund og samtlige lokale svømmeklubber tilsluttet forbundet, og gjelder for de aktiviteter og arrangementer disse driver. Forsikringspremien betales av Norges Svømmeforbund sentralt.

Forsikringen dekker

Bedriftsansvar

kr. 10.000.000 pr. skadetilfelle

Produktansvar

kr. 10.000.000 samlet pr. forsikringsår

Egenandel

kr. 5.000 pr. skadetilfelle

Radøy Symjeklubb  
Idrettsvegen 13  
5936 Manger

Forfatter: Raymond Njøten  
KS/ HMS system opprettet 26/3 2024

## Kontaktinformasjon:

Radøy Symjeklubb  
Idrettsvegen 13  
5936 Manger  
[www.radoysymjeklubb.no](http://www.radoysymjeklubb.no)

### Styreleder:

Raymond Njøten Tlf: 95 05 41 44

epost: [leder@radoysymjeklubb.no](mailto:leder@radoysymjeklubb.no)

### Kasserer:

Ole Kristian Hellesøy Tlf: 99 57 48 42

epost: [kasserar@radoysymjeklubb.no](mailto:kasserar@radoysymjeklubb.no)

### Hovedtrener svømmeskolen:

Charlotte Kvinge-Skår Tlf: 40 60 77 15

epost: [symjeskolen@radoysymjeklubb.no](mailto:symjeskolen@radoysymjeklubb.no)

### Hovedtrener svømmeklubben:

Isabell Njøten Tlf: 98 46 46 73

epost: [hovedtrener@radoysymjeklubb.no](mailto:hovedtrener@radoysymjeklubb.no)