

SPORTSPLAN
FOR
Os Svømmeklubb



Innholdsfortegnelse

1	Sportsplan - hensikt	2
1.2	Visjon	2
1.3	Verdier	2
1.4	3	
2	Sportslige mål	3
2.1	Hovedmål	3
2.2	Delmål og strategier	3
3	Gruppestrukturer	4
3.1	5	
3.3	5	
3.4	6	
3.5	6	
4	Trenere	7

1 Sportsplan - hensikt

Sportsplanen er utarbeidet av OSSK styret, sportslig ansvarlig og vedtatt på klubbens årsmøte. Den baserer seg på svømmeklubbens kjerneverdier (Kvalitet - Mestring – Samhold), strategiske målsetting og intern lov. Planen skal brukes som et verktøy i planleggingen og gjennomføringen av svømmetilbudet for barn og ungdom i OSSK. Sportsplanen tar sikte på å sette svømmeren i sentrum og er et verktøy for å gi alle en mulighet for å utvikle seg og føle mestring, samme hvilket nivå man er på og hvor lenge man har svømt. Planen skal være et rammeverk og veiledende dokument for alle aktører i OSSK og har til hensikt å klargjøre felles mål, verdier, retningslinjer og føringer i klubben på en kortfattet måte. Den er ment som et arbeidsverktøy for alle utøvere, medlemmer, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og ansatte i klubben vår. Det er viktig å ha en klar og tydelig struktur på treningsgruppe systemet, som beskriver hvordan overgangene til de ulike treningsgruppene foregår, og hvilke krav som stilles med hensyn til svømmernes utvikling av ferdigheter. Det er viktig at treningsgruppe systemet er oversiktlig og forutsigbart for svømmere, trenere og foreldre. Ved å fokusere på god kommunikasjon og entusiasme mellom alle parter, vil dette bidra til å skape en solid og god klubbstruktur som ivaretar svømmeklubbens verdier. Planen er ikke uttømmende og går ikke i detaljer på alle punkter. Planen vil være dynamisk. Det innebærer at eventuelle tillegg, korrigeringer og presiseringer kan justeres etter behov.

Oss Svømmeklubb (OSSK) ble etablert i 2007 og er i dag en aktiv gruppe med over 200 aktive medlemmer. Over 150 av disse tilhører vår populære svømmeskole, mens i underkant av 50 er aktive svømmere i A-C gruppen

1.2 Visjon

For klubben er det viktig å drive med grunnleggende ferdigheter samt sikre at flest mulig lærer seg å svømme. Dette gjenspeiler seg i klubbens visjon: *"Trygg i vann – best på teknikk"*.

1.3 Verdier

Kvalitet - Mestring - Samhold

Det skal være gøy på trening og stevner (og dugnad) og et godt miljø. I OSSK skal alle som vil få mulighet til å være med, og svømmeskolen er åpen for alle. Vi har kompetente trenere og instruktører med en sosial profil, og alle i klubben respekterer og tar vare på hverandre. I OSSK gjør vi hverandre gode. Utvikling skjer på flere nivåer, svømme messig og personlig. Alle skal kunne oppleve mestring ut fra sine forutsetninger. Trening i OSSK er tilpasset den enkelte svømmers nivå, motivasjon og potensial.

1.4 Ambisjonsnivå

Vi søker å skape et trygt og attraktivt svømmemiljø som en rekrutteringsplattform for fremtidige konkurransesvømmere. Klubben skal legge til rette for breddeidrett og konkurranseidrett på ulike nivåer.

2 Sportslige mål

2.1 Hovedmål

Hovedmålet for OSSK er å drive svømmeopplæring og svømmetrening for barn og unge i Bjørnafjorden kommune. Vi skal gjennomføre svømmeopplæring for å skape trygghet i vann, samt skape en svømme teknisk forståelse og interesse for videre trening. Aktivitetsnivået i klubben er tilpasset kapasitet på trenere og instruktører, og tilgang til basseng og basistrening fasiliteter.

I det sportslige hovedmålet ligger følgende målbare parametere:

- Sikre at antallet holder seg på minst 130 på svømmekurs
- Sikre at antallet holder seg på minst 50 utøvere på ordinær svømmetrening.
- Beholde flest mulig, lengst mulig
- 3 svømmere på LÅMØ hvert år
- 1 utøvere på ÅM innen 2026
- 1 utøvere på UM innen 2026

De sportslige målsetningene har blitt konkretisert i tett samarbeid med trenerteamet og utøverne i gruppene. For at de sportslige målsetningene skal være realistiske, er det nødvendig med tilstrekkelig oppmøte til treningene. Det er også et annet viktig moment relatert til oppmøte, da en utøver i en gruppe har fått tildelt et visst antall treningstimer. Dersom vedkommende utøver ikke bruker disse, eller bare et fåtall av disse, så kunne andre utøvere ha trent mer.

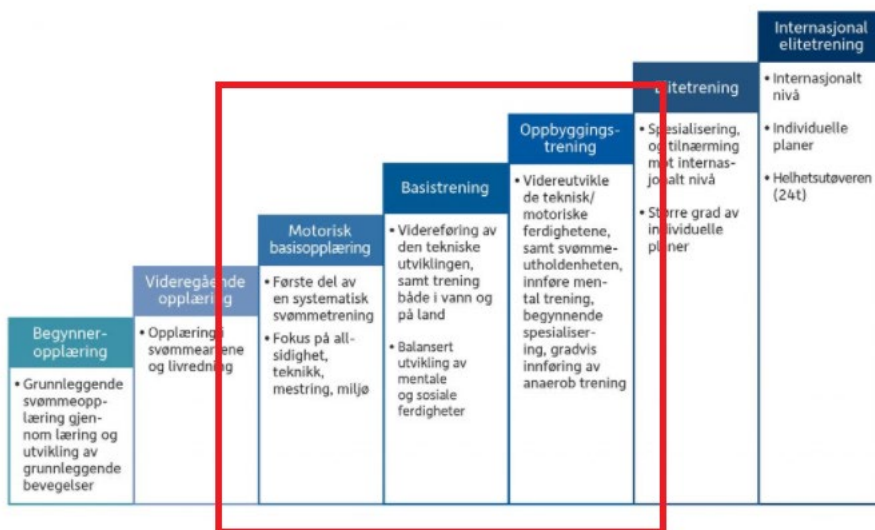
2.2 Delmål og strategier

Delmål:	Strategi:
Tilby og tilrettelegge trening ut fra ambisjoner og funksjonsnivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge ambisjonsnivå gjennom utøversamtaler- Ivareta treningsgrupper på flere nivå
Foreldrekontakt for hver treningsgruppe	<p>Barneidrettsansvarlig sikrer og hjelper foreldrekontakt med å:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ta imot nye utøvere- Gi god informasjon om klubben- Sosiale tilsetninger jevnlig- Kontaktledd mellom foreldre og trenere

Benytte kompetente og motiverte trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none"> - Kartlegge trener behov - Aktivt sikre rekruttering av trenere med behov
Utøvere i OSSK skal føle tilhørighet og inspirere hverandre	<ul style="list-style-type: none"> - Sosiale tilstelninger på tvers av gruppene - Gi de eldste enkle oppgaver som f.eks under stevner for å ta vare på og inkludere de yngste, hjelpetrenere etc
Treninger på tvers av gruppene	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsette med felles treningsleirer i ferier - Fellestreninger lørdag 4 ganger i halvåret
Bygge gode grupper	<ul style="list-style-type: none"> - Skape et trygt lærings- og inkluderingsmiljø og dra nytte av gruppedynamikken

3 Gruppestrukturer

OSSK ønsker å basere grupper etter inndeling ihht. NSF's utviklingstrapp. I en overgangsfase vil denne mest sannsynlig avvike noe i gruppeinndelingen. Sportsplanen beskriver videre i hovedsak gruppestruktur for treningsgruppene. Kursvirksomheten følger Norges svømmeskole sin mal for svømmeopplæring i sin helhet.



Figur 1. 7 Steps utviklingstrapp for svømming

Antall treningsøkter i oversikten under er hva klubben mener er optimalt. Treningsgruppene har normalt tilgang til 2-3 baner i hoved bassenget på tildelte tidspunkter i uken. Det bør tilstrebes å tilby A-gjengen 4-5 økter i uken a 2 timer. B-gjengen bør ha tilbud om 2-3 treninger i uken a 1-1,5 timer. Den ene treningen kan gjennomføres sammen med A-gjengen. C-gjengen bør ha tilbud om 1-3 treninger i uken a 45 min. Hvis det dukker behov for ekstra treningstilbud utover det klubben har kapasitet og økonomi til, vil klubben kun ha mulighet til å dekke for evt. økt bruk av basseng i helger, morgentrening (når det er ledig for leie av Osbadet). Evt. økt behov for trener kapasitet må meldes inn som egen sak til årsmøte og behandles der. Egentrening vil fortsatt dekkes av klubben og Osbadet med bruk

av LOGG-billett (kun A-gjengen og Deres hospitanter). Dersom det legges opp til en strategi som skal utvikle elitesvømmere må det jobbes frem en ny sportslig modell for OSSK.

Forventninger til alle svømmere

- Komme regelmessig og presis til treningsøktene
- Gi beskjed til trener ved fravær eller forsinkelser
- Hjelp til med å få utstyr på plass og rydde etter trening
- Ha vannflaske og nødvendig utstyr klar når trening starter
- Lytt til trener – ikke forstyrre andre når trener prater
- Dusje uten badetøy før trening!
- Være inkluderende overfor alle svømmere i klubben

3.1 C-gjengen

Målsetning og stevner	Samme læringsmål som til svømmekursene Delfin og Hai og i tillegg Motorisk basisopplæring. 1.og 2.treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: <ul style="list-style-type: none"> - Variert koordinert trening - Opplæring i Cr, Ry, Fly, Br, start, vending - Generell variert treningsoppbygging utholdenhet, bevegelse etc. Delta på 2-4 uapproberte (rekruttstevner) pr sesong Utholdenhet/hurtighet: 1,5 km/t, 1125 m i løpet av 45 min
Trening	Tilbud om 1-2 svømme økt + 1 basis trening pr uke Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig.
Leir	Vi anbefaler alle å delta på familieleir i Strandebarm. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og blir kjent med alle svømmegruppene (inkl. trenere)
Alder	Hovedtyngde 8-11 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.3 B-gjengen

Målsetning og stevner	Basistrening. 3. og 4.treningsår ihht NSF's utviklingstrapp: <ul style="list-style-type: none"> - Variert kondisjonell trening: basis utholdenhet, max fart/frekvens - Stabilisering av de tekniske elementene - Variert koordinativ trening innenfor alle fire svømmearter, vendinger, stup; kick, start etc. Det er krav om å delta på minst 2 stevner (enten approbert eller uapprobert) pr halvår.
Trening	Tilbud om 2 svømmeøkter + 1 basis trening pr uke Oppmøte er viktig for utvikling. Det anbefales at man deltar på så mange treninger som mulig. Krav om 75 % oppmøte på treninger. Hvis ikke dette er mulig pga annen idrett så skal dette avtales med trener. Utholdenhet/hurtighet: 2,1 km/t, 3150 m i løpet av 90 min
Leir / samlinger	Vi anbefaler alle å delta på familieleir og 1-2 samlinger i Strandebarm i løpet av sesongen. Det gir anledning til å lære av de eldre svømmerne og blir kjent med alle svømmegruppene (inkl. trenere).

Alder	Hovedtyngde 10-13 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)
-------	---

3.4 A-gjengen

Målsetning og stevner	<p>Oppbyggingstrening. 4. og 5.treningsår ihht NSF's utviklingstrapp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grunnleggende svømme hurtighet og aerob kapasitet - Muskulær utholdenhet - Begynnende spesialisering av svømmearter / distanse. <p>Forutsetningen for å kunne starte i A-gjengen er at utøveren behersker de grunnleggende svømmeteknikkene. Det er krav om å delta på minst 4 stevner i halvåret. Svømme alle LÅMØ øvelsene i løpet av sesongen.</p>
Trening	<p>Det er en forutsetning at utøverne har tilstrekkelig treningsmotivasjon og treningsiver.</p> <p>Tilbud om 4 svømmeøkter + 1 basis trening pr uke</p> <p>Krav om 90 % oppmøte på treninger hvis ikke dette er mulig pga annen idrett så skal dette avtales med trener.</p> <p>Ser vi på omfanget av trening, så er dette en etappe hvor økningen i den totale årlige mengden er veldig stor fra etappe start til slutt. Utgangspunktet er samme nivå som forrige etappe avsluttes, men med en gradvis økning i antall ukentlige økter, minutter pr økt, km/t, og antall treningsuker, vil man mer enn doble km/år gjennom etappens varighet. Man øker gradvis, og må se økningen i relasjon til treningsalder, biologisk alder, rammebetingelser, ambisjoner etc.</p> <p>Bruk av treningsdagbok</p>
Leir / samlinger	Anbefales å delta på oppstartsleir og minst 1 treningssamling pr sesong
Alder	Hovedtyngde 12-16 år (åpen for yngre eller eldre, etter treners vurdering og i samråd med foreldre og utøver)

3.5 Flytting av utøvere mellom gruppene:

Flytting av svømmere mellom grupper gjøres etter en helhetsvurdering av den ansvarlige gruppetreneren og hovedtrener basert på følgende kriterier (i uprioritert rekkefølge):

- Treningsinnsats (fremmøte og gjennomføring av trening)
- Konsentrasjon og fokus under trening (kognitivt til stede)
- Talent (fysisk mentalt og trening)
- Svømmehastighet
- Alder
- Personlighet og engasjement (deltar positiv på treningene og bidrar til et godt treningsmiljø)
- Teknikk (teknisk utførelse av starter, vendinger og svømming i de ulike svømmearter)
- Holdninger og ambisjoner

Flytting mellom grupper gjøres normalt etter jul og sommer, men i noen tilfeller på andre tidspunkter. Det vil være ansvarlig trener for de ulike gruppene som anbefaler overføring av barn/ungdom fra de ulike gruppene. Dette vil være et samarbeid mellom de aktuelle ansvarlige trenerne. Å løfte utøvere fra B og C nivå til et høyere nivå skal prioriteres. Å først gi tilbud om hospitering kan være en fin start for å teste ut hva som vil fungere best for den enkelte og gruppen som helhet. Hvis, utøver trener mindre enn anbefalt (for sin alder /gruppe), eller på forhånd avtalte treningsmengde kan man bli flyttet til en annen gruppe for

å gi plass til utøvere som ønsker å trene mer. Dette gjelder hovedsakelig for svømmere på A og B partiet.

4 Trenerne

Det er ingen som har så stor betydning for treningens gjennomføring og dermed effekt som treneren. Planlegging av treningen, energi, overskudd, entusiasme, motivasjon og det gode humør har stor smittende effekt på gjennomføringen av selve treningsprogrammet. Det er treneren som er sjef, og som stiller de nødvendige krav til god treningsdisiplin og konsentrasjon under treningene. Spesielt de unge svømmere opplever en betydelig bedre trening når grenser, og utfordringer blir overholdt og etterlevd. For å understøtte Trenerens rolle, samt visjonen og målene i klubben, har klubben følgende forventninger til alle Svømmetrenerne i OSSK.

- Fremstå som god rollemodell for utøvere og andre trenere/ledere/støtteapparat.
- Representere klubben på en positiv måte og være lojal mot klubbens beslutninger.
- Bidra til godt klubbmiljø og læringsmiljø
- Treneren skal opptre høflig og konstruktivt overfor foreldre, og bidra til god informasjonsflyt vedrørende treningstider, progresjon og utvikling, samt stevner og treningsleirer.
- Motivert og starter til trening og stevner til fastsatt tid.
- Treneren har 100% fokus på de svømmere som er i gruppen.
- Hilse med navn til alle barna i gruppen ved oppstart og avslutning av hver trening.
- Hver trening skal ha et program og et formål som bygger opp under klubbens mål og ambisjoner og planlegge hver økt med program ihht. til planer.
- Treneren skal påse at fremmøte er stabilt og punktlig for utøverne. Oppmøte og progresjon skal kunne dokumenteres og redegjøres for.
- Treneren sikrer at bassenget utnyttes best mulig.
- Under trening er man aktiv på kanten eller i vannet.
- Evaluere treningene (hva fungerer bra? hva kan gjøres bedre?)
- Treneren skal motivere utøverne til å delta på stevner, og påse at de får relevant og motiverende tilbakemeldinger underveis og i ettertid.
- Svømmetrening foregår i vannet. Utøvere som gjennomfører avtalt alternativ trening skal ikke ta oppmerksomhet bort fra bassengtreningen.
- Forebygge mobbing og kunne løse konflikter i treningsgruppen, eller i forbindelse med enkeltutøvere, ledelse og foreldre
- De fast ansatte trenerne, samt leder for svømmeskolen deltar i arbeidet med å fortløpende evaluere og videreutvikle gruppas sportslige ambisjon og plan.
- De fast ansatte trenerne, samt leder for svømmeskolen, skal praktisere klubbens retningslinjer for opprykk og flyttinger mellom grupper. Det vil være ansvarlig trener for de ulike gruppene som anbefaler overføring av barn/ungdom fra de ulike gruppene
- Treneren må følge NSF sine lover og regler.

OSSK skal ha utdannede trenere, gjennom Norges Svømmeforbund og/eller trenere som selv har vært aktive svømmere for å utvikle og sikre rett kompetanse på alle nivå. OSSK skal ha et sterkt trenersteam som jobber mot felles mål og legger til rette for et godt læringsmiljø i gruppen. For trenere i A-gruppen kreves det minimum trener 2 nivå evt. personlige egenskaper som tilsvarer dette.

Delmål	Strategi
Utvikle trenere faglig	<ul style="list-style-type: none"> - Trener kurs - Trenerkonferanser

Tilrettelegge for ett sterk trenerteam	<ul style="list-style-type: none">- Jobbe mot samme mål- Teamfølelse- Jevnlige trenermøter- Sosiale møteplasser
Benytte kompetente og motiverte trenere på riktig nivå	<ul style="list-style-type: none">- Kartlegge trener kompetanse

KLUBBHÅNDBOK

FOR

Os Svømmeklubb



Innholdsfortegnelse

1	Innledning	3
2	Grunnlagsopplysninger for idrettslaget	3
3	Kort historikk	3
4	Idrettslagets formål	4
4.1	Verdier	4
4.2	Langsiktig mål	4
4.3	Årsplan	4
5	OSSK organisasjon	4
5.1	Klubbens lov	4
5.2	Årsmøte	5
5.3	Styret	5
5.4	Kontrollutvalg	5
5.5	Valgkomite	6
5.6	Medlemmer	6
5.7	Medlemskap	6
5.7.1	Medlemskontingent	6
5.7.2	Treningsavgift	6
6	Aktivitetstilbud i OSSK	7
6.1	Treningsgrupper og tider	7
6.2	Stevner	7
6.2.1	Uapproberte stevner – rekruttstevner	7
6.2.2	Approberte stevner	7
6.2.3	Bruk av ressurser ifbm stevner	8
6.2.4	Startkontingenter - deltakeravgifter	8
6.3	Dekning av stevner og treningsleirer:	8
6.4	Trener ressurser	9
7	Klubbdrift	9
7.1	HMS	9
7.1.1	Politiattest	9
7.1.2	Skade, ulykker og førstehjelp	10
7.1.3	Mobbing/ trakassering	11
7.1.4	Rent idrettslag	11
7.1.5	Rusmidler	12
7.2	Lønnsutbetalinger/ kompensasjon for instruktører, trenere og styremedlemmer	12
7.2.1	Trenere/ juniortrenere:	12
7.2.2	Instruktører	12
7.2.3	Styre	12
7.3	Svømmeopplæring og utdanning	12
7.3.1	Begynner instruktør	13
7.3.2	Videregående instruktørkurs	13

7.4	Prioritering av basseng og trenerressurser	13
7.5	Inkluderings fond	14
7.6	Dugnadsarbeid	14
7.7	Kommunikasjon	14
7.8	Økonomi	157.9
		Forsikring
		15
7.10	Anlegg og utstyr	15
7.10.1	Materiell oversikt	15
8	Endringer siden forrige versjon	16

1 Innledning

Klubbhåndboken skal:

- Inneholde informasjon om hvem vi er, hva vi står for og hvordan vi utfører arbeidet med å drifte klubben.
- Gi svar på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben.
- Sikre at det er kontinuitet og forutsigbarhet i de avgjørelser og beslutninger som tas.

Klubbhåndboken er utarbeidet av OSSK styret og vedtatt på klubbens årsmøte. Håndboken er ment som et arbeidsverktøy for alle utøvere, medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og ansatte i klubben vår.

Håndboken skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig for klubben vår, hvilken klubb vi er, hva vi kan oppnå, tilby og hvordan vi gjør ting.

2 Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn: Os Svømmeklubb

Stiftet: 11.02.2007

Idrett: Svømming

Hjemmeside: ossk.no

Adresse: Postboks 28 Industriveien 5206 Os

Bankforbindelse: DNB, SPV

Organisasjonsnummer: 991 560 459

Medlem av Norges idrettsforbund og Norges Svømmeforbund

Årsmøte måned: Mars

3 Kort historikk

Os Svømmeklubb ble stiftet i 2007 av Thomas Harlem og Elin Austevoll og er Os sin første svømmeklubb. Klubben ble stiftet et halvt år etter den offisielle åpningen av Osbadet.

Klubben har hovedbase er i Os Idrettspark (Osbadet).

4 Idrettslagets formål

Formålet for OSSK er å drive svømmeopplæring og svømmetrening for barn og unge i Bjørnafjorden kommune. Vi skal gjennomføre svømmeopplæring for å skape trygghet i vann, samt skape en svømme teknisk forståelse og interesse for videre trening. Vi søker å skape et trygt og attraktivt svømmemiljø som en rekrutteringsplattform for fremtidige konkurransesvømmere. Klubben skal legge til rette for breddeidrett og konkurranseidrett på ulike nivåer. Aktivitetsnivået i klubben er tilpasset kapasitet på trenere og instruktører, og tilgang til basseng. For klubben er det viktig å drive med grunnleggende ferdigheter samt sikre at flest mulig lærer seg å svømme. Dette gjenspeiler seg i klubbens visjon: *"Trygg i vann – best på teknikk"*.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

4.1 Verdier

Kvalitet - Mestring - Samhold

4.2 Langsiktig mål

Klubben har en egen strategiplan som beskriver klubbens visjon, kortsiktige og langsiktige mål. Denne holdes vedlike og justeres ved behov av det sittende styret.

Overordnet mål er at OSSK skal være en klubb som kan tilby svømmeopplæring og konkurransetrening av høy kvalitet for barn og unge.

4.3 Årsplan

Klubben har et eget årshjul som oppdateres minst en gang pr. år av det sittende styret. Her listes det opp faste gjøremål styret og klubben har i løpet av året med fordelt ansvar og tidsfrister.

5 OSSK organisasjon

5.1 Klubbens lov

Alle klubber skal ha en egen lov. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøte og godkjennes av idrettskretsen. OSSK sin lov er basert på lovnorm for idrettslag, som er utarbeidet av NIF.

5.2 Årsmøte

- Er klubbens høyeste myndighet og avholdes i mars måned.
- Hvert år skal årsmøte gjennomføres slik det er fastsatt i Lov for Os svømmeklubb §12.
- Protokollen fra årsmøtet lastes opp i Klubbadmin under Dokumentarkiv og det sendes melding om endring til Brønnøysundregisteret (via Klubbadmin).
- Protokollen kan legges ut på idrettslagets internettsider.
- Innkalling til årsmøtet skal skje en måned før årsmøtet avholdes.
- Innkalling til årsmøte annonseres på klubbens interne nettside og/eller Facebook side og/eller via melding i KlubbAdmin/Trygg i vann til alle medlemmene.
- Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet og sakspapirene gjøres tilgjengelig for medlemmene senest 1 uke før.
- Det er klubbens medlemmer som har stemmerett. Medlemmet må ha fylt 15 år og ha betalt kontingent for å ha stemmerett.
- Årsmøte legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid.
- Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, hvordan den skal drives, bør delta på årsmøte.

5.3 Styret

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

Styret har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av medarbeidere i klubben ved nøye vurderinger av medlemsmassen.

Styret skal bestå av leder, nestleder, 3 styremedlemmer og 2 vara.

5.4 Kontrollutvalg

OSSK oppnevner hvert år to medlemmer og en vara til kontrollutvalget.

Kontrollutvalget skal:

- Påse at idrettslagets midler går til de aktivitetene som årsmøtet har fattet vedtak om
- Påse at idrettslaget har økonomisk kontroll internt
- Påse at årsregnskapet gir et riktig bilde av idrettslagets drift

Kontrollutvalget avgir beretning til årsmøte og foretar regnskapsrevisjon iht veiledninger, sjekklister og maler som beskrevet for Kontrollutvalg uten engasjert revisor på NIF sine hjemmesider.

5.5 Valgkomite

Valgkomiteen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for å rekruttere nye styremedlemmer og medlemmer i kontrollutvalget etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

5.6 Medlemmer

For å bli medlem i OSSK kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Medlemskap i OSSK er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha betalt kontingent.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent og/eller treningsavgift for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten/avgiften er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfall to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, skal det tas kontakt med idrettskretsen. Det finnes egne prosedyrer for ekskludering.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøte og kan heller ikke inneha årsmøte valgte verv i idrettslaget. Unntak gjelder for personer som kun innehar noen få betalte trener timer i uken, og som ikke har dette som hovedgeskjeft.

5.7 Medlemskap

5.7.1 Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøte som en egen sak jf egenbestemmelse i Lov for Os svømmeklubb §4. Medlemskontingenten skal betales forskuddsvis for hvert enkelt medlem. For 2022 er medlemsavgiften satt til NOK 100,- pr medlem.

5.7.2 Treningsavgift

I tillegg til medlemsavgift kommer det en treningsavgift for aktive medlemmer som trener med OSSK. Treningsavgiften fastsettes på årsmøte som en egen sak jf egenbestemmelse i Lov for Os svømmeklubb lov §4. Denne skal dekke bl.a lønn til trener, utstyr til basseng og utgifter til leie av basseng. For våren 2022 er treningsavgiften som følger:

A-gruppen NOK 2 200 pr år

B-gruppen NOK 1 800 pr år

C-gruppen NOK 1 600 pr år

D-gruppen NOK 1 400 pr år

6 Aktivitetstilbud i OSSK

6.1 Treningsgrupper og tider

Klubben er pt delt inn i 3 grupper:

A-gjengen, B-gjengen og C-gjengen

Medlemmer i disse gruppene er delt inn ihht til klubbens Sportsplan for planleggingen og gjennomføringen av svømmetilbudet for barn og ungdom i OSSK. Sportsplanen skal være et rammeverk og veiledende dokument for alle aktører i OSSK og har til hensikt å klargjøre felles mål, verdier, retningslinjer og føringer i klubben på en kortfattet måte. Den er ment som et arbeidsverktøy for alle utøvere, medlemmer, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og ansatte i klubben vår. Det er viktig å ha en klar og tydelig struktur på treningsgruppe systemet, som beskriver hvordan overgangene til de ulike treningsgruppene foregår, og hvilke krav som stilles med hensyn til svømmernes utvikling av ferdigheter

De ulike gruppene har følgende tilbud om treningstimer:

A-gjengen: 4 dager a 2 timer

B-gjengen: 2 dager a 90 min + 1 dag a 1 time halltrening evt. 2 timer hospitering med A-gjengen.

C-gjengen: 2 dager med 45 min trening + 1 dag a 1 time halltrening.

Flytting mellom grupper gjøres normalt etter jul og sommer, men i noen tilfeller på andre tidspunkter. Det vil være ansvarlig trener for de ulike gruppene som anbefaler overføring av barn/ungdom fra de ulike gruppene. Dette vil være et samarbeid mellom de aktuelle ansvarlige trenerne. Å løfte utøvere fra B og C nivå til et høyere nivå skal prioriteres. Å først gi tilbud om hospitering kan være en fin start for å teste ut hva som vil fungere best for den enkelte og gruppen som helhet.

6.2 Stevner

Svømmerne blir invitert til flere forskjellige stevner gjennom året. Klubben setter for hvert år opp en terminliste over de stevner klubben prioriterer, normalt 8-10 regionale kretsstevner, LÅMØ, UM og NM junior.

6.2.1 Uapproberte stevner – rekruttstevner

Svømmere under 9 år kan ikke delta på approberte stevner. De tilbys derfor rekruttstevner, her er det ingen rangering av resultatene og det blir normalt gitt deltakerpremie til alle.

6.2.2 Approberte stevner

Approberte stevner må følge lover og regler av NSF. Stevnet kan kun gjennomføres med autoriserte dommere. Er man gammel nok (9 år) til å delta på approberte stevner, vil man også bli disket hvis man gjør noe feil. Som oftest gjelder det tjuvstart, feil vending eller andre teknikk brudd. Enkelte stevner krever kvalifikasjon enten gjennom tidskrav og/eller trening deltagelse. Dette fremkommer på terminlisten. For å delta på approberte stevner må man ha betalt lisens. Utøvere kan melde seg selv på andre stevner enn de som er satt opp på klubbens terminliste. Alle kostnader ifbm stevnet må da dekkes av utøveren selv.

6.2.3 Bruk av ressurser ifbm stevner

Det skal etterstrebtes å organisere reiser og opphold slik at kostnader holdes så lave som mulig ved deltagelse på stevner. Klubben er innstilt på å sende med trenere og reiseleder til stevnene som er satt opp på terminlisten.

6.2.4 Startkontingenter - deltakeravgifter

Deltagelse i konkurranser krever startkontingent. Utgifter til stevner blir annonsert i innbydelse, sammen med betalingsinfo. Klubben dekker startkontingenten. Frafall rett opp til stevne skal meldes via telefon til den som er satt opp som kontakt trener under aktiviteten for stevnet.

Klubben kan kreve inn startkontingent dersom det ikke er gyldig fravær.

6.3 Dekning av stevner og treningsleirer:

Treningsleir lokalt som OSSK arrangerer (Treningsleir skal være vedtatt i styre)

- Klubben dekker alle utgifter til trenere, utøverne belastes ikke utgifter til trenerne.
- Klubben dekker for inntil 50% av utøvernes utgifter til opphold og mat.
- Klubben dekker bassengleie.

Treningsleir utenbys og utenlands som OSSK arrangerer (Treningsleir skal være vedtatt i styre)

- Klubben dekker alle utgifter til trenere, utøverne belastes ikke utgifter til trenerne.
- Klubben dekker for inntil 50% av utøvernes utgifter til opphold og mat.
- Klubben dekker bassengleie.

For utøvere som er individuelt kvalifisert til Nordsjøstevnet, LÅMØ, ÅM, UM og NM junior

- Klubben dekker alle trenerutgifter fullt ut, utøveren belastes ikke for trenerutgifter.
- Klubben dekker 50% av utøverens utgifter til opphold og reise.
- Klubben dekker påmeldingsavgift.

Utenbys stevner for alle grupper, som står på OSSK sin annonserte terminliste (vedtatt i styre)

- Klubben dekker trenerutgifter til stevnet, utøveren belastes ikke med trenerutgifter.
- Klubben dekker 50% av utøveren utgifter til opphold og reise.
- Klubben dekker påmeldingsavgift.

For utøvere på regionslaget:

Klubben dekker 50% av utøverens utgifter til mat, opphold og reise.

Landslag deltakere

NSF dekker rundt 50% av alle utgifter. Svømmeklubben blir fakturert for resterende.

Generelt

Ved utenbys reiser er påmelding bindende. Hvis utøver av ulike grunner ikke kan reise, må utøver dekke 100% av alle utgifter som allerede er betalt av klubben (f.eks flybillett, overnatting etc). Ved sykdom eller skade vil familiens egen reiseforsikring kunne dekke utgiftene. Det er derfor viktig at alle svømmere har privat reiseforsikring. Det skal etterstrebes å organisere reiser og opphold slik at kostnader holdes så lave som mulig ved deltagelse på treningsleire og stevner.

6.4 Trener ressurser

1. Trenere for A, B og C-gjengen
2. Juniortrener
3. Instruktører til svømmekursene
4. Eksterne trenere (en framtidig mulighet)

7 Klubbdrift

7.1 HMS

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i Osbadet. Dette kapittelet omhandler praktiske råd til trenere og ledere, både om forebygging og håndtering av uhell, ulykker og andre problemstillinger.

- Hva kan gå galt?
- Hva kan vi gjøre for å forhindre det?
- Hvordan kan vi redusere konsekvensene hvis det likevel skulle skje?

7.1.1 Politiattest

OSSK er pliktig til å kreve politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben og innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Det er ikke nødvendig med politiattest for styremedlemmer.

7.1.2 Skade, ulykker og førstehjelp

Vi skal arbeide bevisst på å forebygge ulykker, miljø og helseskader.

Forebygge skader:

- Svømmere skal varme opp og tøy ut.
- Svømmere må prøve å huske korrigeringer og instruksjoner fra trenere.
- Trenerne skal inspisere utstyr for skade og rapportere utstyr som har behov for oppgradering og utskiftning til styret v/ materialforvalter.

Ved ulykke/skade:

- Trenerne og hjelpetrenerne må bevare roen.
- Badevert må varsles om situasjonen
- Sjekk situasjonen.
- Gi førstehjelp.
- Hvis behov for å ringe nødnummer: Oppgi navn, sted og ulykkessituasjon
- Få en annen voksen til å ta ansvar for de andre svømmerne og ta dem bort fra ulykkesstedet.
- Snakk med barna om hva som har hendt.
- Kontakt foreldre.

Ved brannalarm:

- Livredder får svømmerne opp av vannet.
- Dersom det er brann i hallen, gir de tilsette beskjed via høyttaleranlegg til de badende om å samle seg ved kafeteria på land.
- Dersom brannen er alvorlig bes alle om å gå ut nødutgangen bak. Om brannen kan kontrolleres av de tilsette må svømmerne vente ved kafeteria til situasjonen er under kontroll
- Dersom det er brann i badet, må alle fra badet. Vi samler de badende i hallen. Om mulig be de ta med håndkle.
- Ta barna inn i biler på utsiden av hallen dersom du har anledning til det.
- Livredder skal stå ved nødutgang og vente på brannvesenet.

Viktige telefonnummer: 113 Ambulanse * 110 Brann * 112 Politi

Førstehjelpsutstyr:

OSSK har en egen førstehjelpskoffert som ligger inne svømmehallen (i vaktbua til Osbadet). Osbadet er utstyrt med hjertestarter.

Trener/instruktør skal ha med en førstehjelpskoffert på stevner, og gir beskjed til material ansvarlig ved eventuelle mangler etter bruk.

7.1.3 Mobbing/ trakassering

Vi har nulltoleranse for mobbing. Hvis du ser eller får vite om mobbing, skal du reagere. Alle, dvs svømmere, foresatte, trenere og styret har et ansvar for at mobbing ikke skjer i Os svømmeklubb.

Forebygging:

Det er viktig at trenere og instruktører har en bevisst holdning til dette og går foran som et godt eksempel og gode rollemodeller. Vi må være tydelige på at «vi ser» og «vi bryr oss». Da kan vi unngå at noen av våre utøvere eller trenere/ledere havner i en slik situasjon, og vi forebygger mer alvorlige tilfeller av krenkelser, som også kan føre til vold.

Hva gjør vi når noen mobber:

1. Ta tak i mobbesituasjonen med en gang du blir oppmerksom på det!
2. Snakk med den som er plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte.
3. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Si fra at mobbing er uakseptabelt og må stoppe straks
4. Snakk med foresatte til begge parter dersom mobbingen betegnes som veldig aggressiv og gjentakende. Informer styret.
5. Oppfølging. Mobbesituasjonen må følges opp til det stopper helt.
6. Søk råd og hjelp om du kjenner du trenger det. Snakk gjerne med medlemmene av styret. Vi har nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

Hvordan kan vi forebygge trakassering?

Arbeide for å etablere et trygt miljø og en trygg atmosfære hvor utøveren kan bevege seg trygt. Avstå fra alle former for handling eller behandling som krenker utøveren. Støtteapparatet skal ikke blande seg unødig i privatlivet til utøveren

Handle på en reservert og respektfull måte overfor utøveren og de områder utøveren bruker under trening, konkurranser og reiser.

Se konkrete retningslinjer på www.nif.no

7.1.4 Rent idrettslag

Alle medlemmer i Os svømmeklubb er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge Norges Idrettsforbunds (NIF) lover og dopingbestemmelser. I vårt idrettslag står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier. Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler.

7.1.5 Rusmidler

Rus og idrett hører ikke sammen. Rusmidler er alkohol, tobakk og alle narkotiske eller sentralstimulerende stoffer. De voksnes holdning til rusmidler har stor betydning.

Trenere og lagledere bør alle arbeide med forebyggende tiltak, men samtidig ha oppmerksomheten rettet mot faresignaler. Ved mistanke om bruk av rusmidler eller doping, har trenere og ledere et ansvar for å ta tak i det og sette i gang tiltak i samarbeid med styret.

Eksempler på forebyggende tiltak:

- Diskutere rus med de unge.
- Være aktivt med på å bygge holdninger mot rus
- Lære de unge hvordan de kan stå imot rus-press
- Vær oppmerksom på faresignaler som endringer i atferd og interesser og skifte av vennekrets
- Samarbeid mot rus og doping
- Samarbeid med foreldre, andre foresatte,

7.2 Lønnsutbetalinger/ kompensasjon for instruktører, trenere og styremedlemmer

7.2.1 Trenere/ juniortrenere:

Det utbetales individuelle lønninger inkl. feriepenger for trenere iht kompetanse, engasjement og antall timer på kanten pr. uke samt deltagelse på stevner og samlinger. Lønninger utbetales enten månedlig eller halvårlig. Årsmøtet kan justere lønnsmodellen ved behov.

Trenere kan i tillegg benytte LOGG billett for egen trening i Osbadet.

7.2.2 Instruktører

Instruktører vil få prioritet for egne barn på kurs. De får dekket en kursavgift pr kurs de stiller som kursinstruktør. Det vil være maks to kurs i hver kursrunde de kan få dekket. Instruktører uten barn på kurs kan motta godtgjørelse som tilsvarer kursavgiften. Godtgjørelsen betales ut etter fullført kursrunde.

7.2.3 Styre

Ingen kompensasjon til styreleder eller medlemmer.

7.3 Svømmeopplæring og utdanning

Os svømmeklubb skal ha en strategi/plan for å utvikle og sikre rett kompetanse på instruktører og trenere.

7.3.1 Begynner instruktør

Dette kurset kan man delta på fra det året man fyller 15 år.

Kurset varer ca. 20 timer, fordelt over en helg (fredag-søndag).

Kurset dekkes av OSSK for instruktører som jobber for OSSK enten som fast instruktør eller vikar i ett år etter kurset er ferdig.

Kurset kan arrangeres av OSSK i Osbadet ved at OSSK leier inn ekstern kursholder. Etter hvert som kursene blir klar for påmelding, blir de lagt ut på [Min idrett](#) for påmelding. Eksterne som melder seg på vil bli fakturert av OSSK i ettertid.

7.3.2 Videregående instruktørkurs

Dette kurset kan man delta på etter man har tatt «Begynner instruktørkurs» og fra det året man fyller 16 år. Kurset varer ca. 16 timer, fordelt på en helg (lørdag-søndag).

Kurset dekkes av OSSK for instruktører som jobber for Os svømmeklubb enten som fast instruktør eller som vikar i ett år etter kurset er ferdig.

Kurset kan arrangeres i Osbadet ved at OSSK leier inn kursholder. Etter hvert som kursene blir klar for påmelding, blir de lagt ut på [Min idrett](#) for påmelding. Eksterne som melder seg på kurs arrangert av OSSK vil bli fakturert av OSSK i ettertid.

Trenere i klubben som har behov for videre utdanning kan søke styret om mulighet til å ta [kurs via NSF](#). De tilbyr blant annet følgende kurs:

- Trener 1, NSF
- Trener 2, NSF
- Trener 3, NSF
- Trener 4, NSF

7.4 Prioritering av basseng og trenerressurser

Basseng- og trenerressurser er en av knapphetene i klubben og primært skal dette fordeles på klubbens aktive medlemmer som har betalt treningsavgift.

Kursaktivitet gjennomføres primært en dag i uken på ettermiddager/kveld. På denne dagen er det ikke plass til treningsaktivitet. Det kan evt. gjennomføres om morgenen eller tidlig ettermiddag før kursstart.

Treningsgruppene har normalt tilgang til 3 baner i hovedbassenget på tildelte tidspunkter i uken. Det bør tilstrebes å tilby A-gjengen 4-5 økter i uken a 2 timer. B-gjengen bør ha tilbud om 2-3 treninger i uken a 1-1,5 timer. Den ene treningen kan gjennomføres sammen med A-gjengen. C-gjengen bør ha tilbud om 1-3 treninger i uken a 45 min.

Hvis det dukker behov for ekstra treningstilbud utover det klubben har kapasitet og økonomi til, vil klubben kun ha mulighet til å dekke for evt. økt bruk av basseng i helger, morgentrening (når det er ledig for leie av Osbadet). Evt. økt behov for trener kapasitet må meldes inn som egen sak til årsmøte og behandles der. Egentrening vil fortsatt dekkes av klubben og Osbadet med bruk av LOGG-billett (kun A-gjengen og deres hospitanter).

Dersom det legges opp til en strategi som skal utvikle elitesvømmere må det jobbes frem en ny sportslig og økonomisk modell for OSSK.

7.5 Inkluderings fond

Klubben har en målsetning om å holde kurs og treningsavgifter på et rimelig og lavt nivå. Hensikten er at klubben ikke ønsker å bidra til å skape økonomiske og kanskje kulturelle barrierer for barn og unge som vokser opp i familier med lav inntekt.

For å bøte på dette har OSSK opprette et inkluderings fond som sikrer at barn og unge skal kunne få delta i aktiviteter uavhengig av foreldres økonomi eller etnisk bakgrunn slik at alle som vil, kan bli inkluderte i idretten vår.

Det fastsettes på årsmøtet hvor mye som skal settes inn årlig på inkludering fondet.

Styret utpeker to medlemmer som skal sitte Fondsutvalget. Fondsutvalget vil beslutte hvilke medlemmer som kan få dekket treningsavgift, treningsleirer etc fra inkluderings fondet.

Følgende legges ut på nettsidene til OSSK:

Svømmetrening

Ønsker du å lære å svømme, eller begynne i våre svømmegrupper, men økonomien strekker ikke helt til? Ta kontakt med oss, så kan vi se om vi kan finne en løsning. Ta kontakt med fondsutvalget (her må det oppgis navn på de som sitter i fondsutvalget).

7.6 Dugnadsarbeid

All inntjening av dugnadsarbeid i klubbens regi skal i sin helhet gå til inntekt til klubben. Det kan evt. avtales om disse midlene skal øremerkes til planlagt aktivitet. Inntjente midler skal ikke tildeles enkeltpersoner/medlemmer.

7.7 Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig er klubben avhengig av en god kommunikasjon med alle medlemmene og de som klubben har relasjon til.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside <https://www.ossk.no/> og klubbens interne Facebook side <https://www.facebook.com/groups/ossvomming>

7.8 Økonomi

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

- Klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- Klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps og budsjett funksjonen
- Klubben har en forsvarlig økonomistyring

Klubben har også en egen økonomihåndbok som er et viktig styringsverktøy for kasserer og andre i klubben som har ansvar for klubbens økonomistyring.

7.9 Forsikring

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 12 år og er dekket av barneidrettsforsikring. Mer informasjon om idrettsforsikring for medlemmer og barn

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/>

Utøvere eldre enn 12 år har idrettsskadeforsikring gjennom innbetalt startlisens.

OSSK har i tillegg en Kollektiv ulykke forsikring hos If for alle medlemmer.

Alle aktive utøvere oppfordres til å tegne egen reiseforsikring da idrettsforsikringen har begrensninger f.eks avbestilling av reiser som følge av sykdom.

7.10 Anlegg og utstyr

OSSK leier/låner basseng for trening og svømmeopplæring i Os Idrettspark (Osbadet).

Det er eierne av anleggene som har ansvaret for vedlikehold.

7.10.1 Materiell oversikt

Klubben har et eget dokument med oversikt over klubbens eiendeler. Det er materialforvalter i klubben som har ansvar for å holde denne oppdatert og ha minimum halvårlig opptelling.

8 Endringer siden forrige versjon

Kap 6.3:

Det er lagt inn presisering om å etterstrebes å organisere reiser og opphold slik at kostnader holdes så lave som mulig ved deltagelse på treningsleire og stevner.

Kap 7.2.1:

Nytt at årsmøtet kan justere lønnsmodellen ved behov for trenere. Trenere kan i tillegg benytte LOGG billett for egen trening i Osbadet.

Kap. 7.4

LOGG billett kan kun benyttes av A-gjengen og deres hospitanter.