



KLUBBHÅNDBOK  
FOR  
DRAMMEN SVØMMEKLUBB

OPPDATERT: AUGUST 2019

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

<u>FORSIDE</u>	<u>1</u>
<u>INNHOLDSFORTEGNELSE</u>	<u>2</u>
<u>INNLEDNING</u>	<u>3</u>
<u>GRUNNLAGSOPPLYSNINGER</u>	<u>3</u>
<u>IDRETTLAGETS FORMÅL</u>	<u>4</u>
<u>VISJON, VERDIER &amp; VIRKSOMHETSIDÈ</u>	<u>5</u>
<u>MÅL</u>	<u>6</u>
<u>ÅRSPLAN</u>	<u>7</u>
<u>VISUELT KLUBBOPPSETT</u>	<u>8</u>
<u>ÅRSMØTET</u>	<u>9</u>
<u>STYRET</u>	<u>11</u>
<u>UTVALG &amp; KOMMITÉER</u>	<u>13</u>
<u>MEDLEMMER</u>	<u>14</u>
<u>ARRANGEMENT/DUGNAD</u>	<u>14</u>
<u>ØKONOMI</u>	<u>16</u>
<u>REGNSKAP</u>	<u>16</u>
<u>MEDLEMSKONTIGENT&amp;TRENINGSavgift</u>	<u>16</u>
<u>POLITIATTEST</u>	<u>16</u>
<u>STEVNER</u>	<u>17</u>
<u>REGLER</u>	<u>20</u>
<u>ANNEN VIKTIG INFO</u>	<u>22</u>
<u>NYE I KLUBBEN</u>	<u>23</u>
<u>RETNINGSLINJER FRA NSF - 16. MARS 2004, SAK 54</u>	<u>25</u>
<u>REISELEDER</u>	<u>26</u>

## **Innledning**

Klubbhåndboken skal fortelle hvem vi er, hva vi står for og hvordan klubben drives. Dette dokumentet er også ment å være et levende dokument som skal kunne endres av styret mellom årsmøtene.

## **Grunnlagsopplysninger for idrettslaget**

Navn: Drammen Svømmeklubb

Stiftet: 25.08.1925

Idrett: Svømming

Postadresse: Postboks 2090, 3003Drammen

E-postadresse: styret@drammensvømmeklubb.no

Bankkonto:1503.60.47299

Bankforbindelse: DNB

Internettadresse: [www.drammensvømmeklubb.no](http://www.drammensvømmeklubb.no)

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 875 569 252

Anleggsadresse: Drammensbadet

Telefon: Leder 92463654

Medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF

Registrert tilknytning til Buskerud idrettskrets

Registrert tilknytning til Drammen idrettsråd

Registrert tilknytning til Norges svømmeforbund

Registrert tilknytning til Buskerud svømmekrets

Årsmøtemåned: Mars

## **Idrettslagets formål**

Drammen Svømmeklubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

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.

## **Visjon, verdier og virksomhetsidé**

### **Visjon**

Vi skal skape begeistring, vennskap og trygghet i alle ledd i vår klubb. Vi skal være samfunnsbyggende og skape gode resultater både i topp og bredde.

### **Verdigrunnlaget for Drammen Svømmeklubb**

- Være et åpent og inkluderende idrettsmiljø.
- Svømming for alle, tilpasset eget ferdighetsnivå og ambisjoner.
- Respekt, toleranse og likeverd.
- Vår aktivitet skal preges av frivillighet, åpenhet og ærlighet.
- Klubben skal være inkluderende og ansvarsbevisst.

### **Virksomhetside**

Drammen svømmeklubb skal være den viktigste tilbyder av grunnleggende svømmeopplæring for barn og unge i drammensregionen. Vi skal gi et godt og variert treningstilbud til alle, samtidig som ungdommer i regionen som ønsker å satse mot et høyt nasjonalt nivå skal foretrekke DSK som utviklingsklubb. DSK skal være et kraftsenter for svømming i regionen.

### **Kjerneverdier:**

- Glede er å ha det gøy med idretten. Begeistring, opplevelse og mestring så vel sportslig som sosialt, og så vel individuelt som sammen med andre.
- Samhold er å støtte, inspirere og glede seg sammen med hverandre, samt være lojal til fellesskapet.
- Respekt er å erkjenne og ta hensyn til ulike behov, særpreg, ambisjonsnivå, kultur eller religion.
- Utvikling er så vel sportslig som sosial mestrings glede.
- Økt antall og redusert frafall av medlemmer krever så optimale rammevilkår som mulig.

## Mål

Drammen Svømmeklubb skal være den største svømmeklubben i kretsen. I løpet av 2-3 år har vi minst tre svømmere på nasjonalt toppnivå.

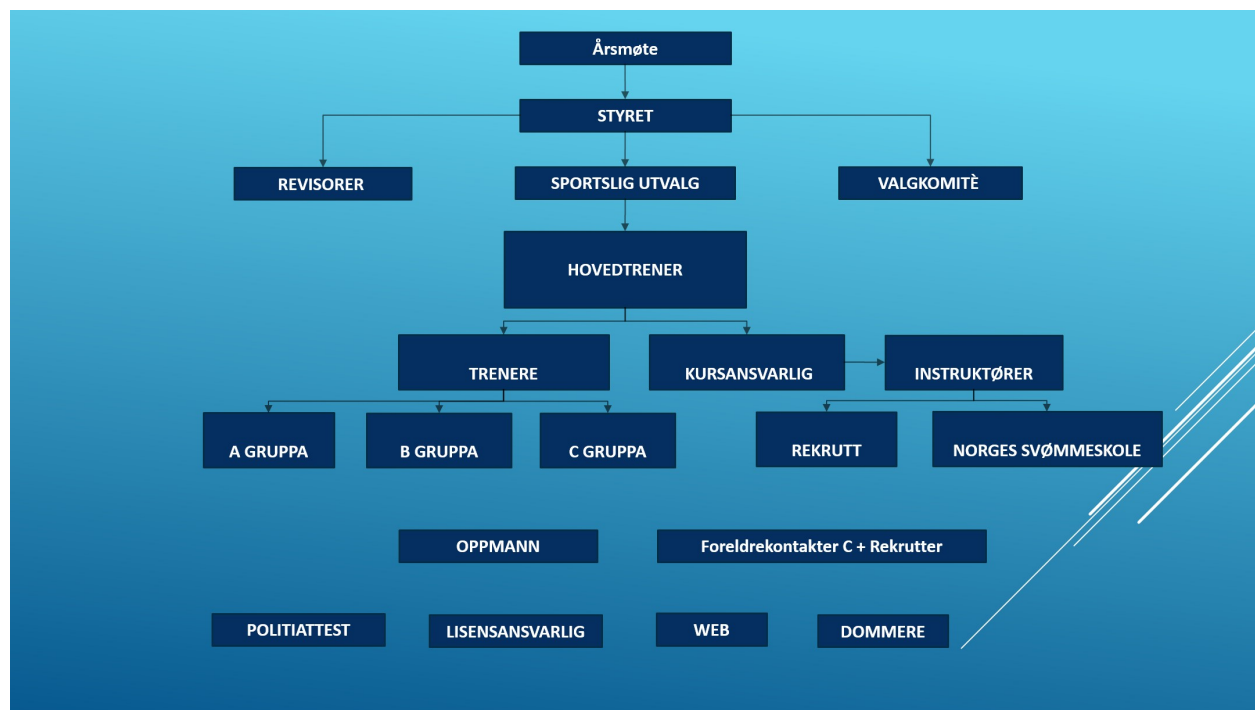
- Gi et godt og bredt svømmetilbud til alle våre medlemmer
- Legge til rette for å utvikle trenere og konkurransesvømmere
- Utvikle et sosialt og trygt miljø for våre medlemmer som inkluderer glede, trygghet og samhold
- Drammen svømmeklubb skal innen 2019 ha trenere med godkjent trener utdanning. (trener 1, nivå 1 er et minimum).
  
- Drammen svømmeklubb skal innen 2019:
  - Øke antall aktive svømmere med 15-20 % pr år. Utgangspunktet er 50 aktive svømmere i 2015.
  - Ha minimum 10 svømmere kvalifisert til LÅMØ.
  - Ha minimum 2 svømmere kvalifisert til ÅM
  - Ha minimum 5 topp 10 plasseringer ved UM/NM i enkeltøvelser.
  - Ha minimum 15 topp 3 plasseringer ved NM i enkeltøvelser HC.
  - Ha minimum 2 medaljer i internasjonale mesterskap HC.
  - Ha minimum en svømmer på et landslag.

## Årsplan

Faste gjøremål styret og klubben har i løpet av året med fordelt ansvar

Måned	Hva	Frist	Ansvar
August	Kursoppstart ved skolestart Oppstartleir for konkurransesgruppene		Kursansvarlig Styreleder Hovedtrener Arrangementskomité
September	Konkurranses sesongen begynner		Hovedtrener
Oktober	Høstleir i badet		Hovedtrener, Felles Arrangementskomité
November	Terminliste for våren settes opp	1.november	Sportslig utvalg  Felles
Desember	Julesvøm, Julegrøt og Juleavslutning		Arrangementskomité
Januar			Leder Felles
Februar	LÅMØ		Kvalifiserte
Mars	Årsmøte NM kortbane NM-Masters		Styret Felles
April	Marienlyst Open Medlemsrapportering NIF		Styret
Mai	Terminliste for høsten settes opp	1.mai	Sportslig utvalg
Juni	Klubbstevne med grilling		Arrangementskomité

	Sommerleir NM-leir		
Juli	NM langbane		Hovedtrener





## Årsmøtet

Styret i Drammen svømmeklubb består av:

• Leder	Velges for 2 år	Børre Hilden
• Nestleder	Velges for 2 år	Bjarte Olsen
• Kasserer	Velges for 2 år	Tonje S. Bergmann
• Sekretær	Velges for 2 år	Anne Skånhaug Bjørnstad
• Styremedlem 1	Velges for 1 år	Chantal Berntzen
• Styremedlem 2	Velges for 1 år	Kjersti Heggenhougen
• Styremedlem 3	Velges for 1 år	
• Varamedlem 1	Velges for 1 år	Thor Gundersen
• Varamedlem 2	Velges for 1 år	

Leder og sekretær velges fortrinnsvis samme år, nestleder og kasserer velges motsatt år.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Deretter velges varamedlem/ene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

Styremedlem Nina Markussen har trukket seg i perioden. Kjersti Heggenhougen rykket opp fra 1. varamedlem til styremedlem 2 vedtatt på styremøte 17.09.19. Thor Gundersen rykket opp fra varamedlem 2 til varamedlem 1.

## Oppmenn

Hver treningsgruppe i klubben oppnevner en oppmann for sin gruppe. Styret innkaller oppmenn til styremøte etter behov. Oppmann A/B er medlem av sportslig utvalg og har møterett i styremøter.

Oppmenn har virketid på 1 år, og oppnevnes etter årsmøtet.

Oppmann Karin Linders

Oppmann Rekrutter Tonje S. Bergmann

## Oppnevning av utvalg/komiteer og ansvarlige roller

Styret kan etter behov oppnevne utvalg, komiteer og ansvarlige roller der hvor dette ikke fremkommer i Organisasjonsplanen.

## **Svømmeskolen**

Svømmeskolen drives av kursansvarlig som har ansvaret for instruktørene og aktivitetene. Kursansvarlig rapporterer til styreleder.

Svømmeskoleansvarlig Aimée Victoria Olsen

## **Merknad:**

Styret: Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av årsmøtet

Kjønnsfordeling:”Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert” Jf. Idrettslagets lov § 7

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet.
- Årsmøtet blir avholdt en gang i året i måneden som er fastsatt i loven.
- Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettsrådet i kommune, og de særkretser idrettslaget er tilsluttet. Protokollen kan legges ut på idrettslagets internettsider.
- Innkalling til årsmøtet skal skje en måned før årsmøtet avholdes.
- Innkalling annonseres på nettet eller i avisen, eller sendes/legges ut til medlemmene.
- Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet og sakspapirene legges ut på nett senest 1 uke før.
- Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten.
- Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med og bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §12.

## **Styret**

- Planlegge å ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i §1 NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben.
- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter.
- Stå for lagets daglige ledelse, og representere laget utad.
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og fordele disse etter plan og godkjent budsjett.

## **Leder**

- Er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter, forhandlinger og seminarer.
- Står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet.
- Følger opp kontrakter og avtaler klubben måtte ha.
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene.
- Anviser utbetalinger sammen med kasserer.
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister.
- Har ansvaret for idrettsregistreringen.
- Behandle innkommende post og e-mail.

## **Nestleder**

- Fungere som leder under dennes fravær.
- Bistår leder og danner et lederteam med denne.
- Har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem.

## **Sekretær**

- Føre referat over alle styremøter og medlemsmøter.
- Ha oversikt over klubbens medlemsregister.
- Ansvar for politiattester.

## **Kasserer**

- Disponerer lagets midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer.
- Har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til regler.
- Anviser utbetalinger sammen med leder.
- Har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følger opp denne.
- Sette opp resultatregnskap ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet.
- Fakturere treningsavgift, medlemskontingent og utgifter som skal viderefaktureres.

## **Styremedlemmer 3 stk.**

- Møter på styrets møter.
- Tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak.
- Kan være valgt til spesielle oppgaver, som f.eks informasjon/web, sosialt-ansvarlig, materialforvalter o.l.
- Sitte som styrets representant i hver sine utvalg, og rapportere til styret.

## **Ungdomsrepresentant**

- Har kun møte og talerett. Ikke stemmerett i styret.
- Medansvar for oppføring av informasjon på Facebook.

## **Valgkomité**

Valgkomitéen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomitéen plikter:

- Diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning.
- Gjennomgå for styret hvilke forandringer/nomineringer som kommer til å bli foreslått.
- Før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, avgi skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet.
- Under årsmøtet presentere valgkomiteens forslag.

## **Utvalg og komitéer i klubben**

### **Sportslig utvalg**

Består av fire undergrupper

1. Trenersteam med ansvar for aktivitetsplan og valg av stevner
2. Foreldrekontakter med ansvar for stevneopmelding, skaffe reiseledere, holde lister oppdaterte og være bindeleddet mellom foreldre og ledelse
3. Stevnekomite ved stevner på hjemmebane
4. Egen kobbenansvarlig med ansvar for påmelding til arrangørklubber, samt koordinere påmeldinger fra andre klubber ved egne stevner

### **Arrangementskomité**

Ansvar for utenomsportslige aktiviteter som pizzakvelder, bowlingkvelder, sosiale overnattinger osv – skape samhold på tvers av gruppene.

Ansvar for våre årlige klubbstevner, julegrøt og juleavslutningen etc.

### **Svømmeskolen**

Svømmeskolen består av en eller flere som har ansvaret for å kjøre i gang nye kurs, informere og markedsføre kursene samt opprettholde og utvikle kvaliteten på kursene. Rekruttere flere instruktører og holde seg oppdatert på websiden [www.tryggivann.no](http://www.tryggivann.no).

## **Medlemmer**

Medlemskap i Drammen Svømmeklubb er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Strykning kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side.

Nye medlemmer oppretter en bruker på idrettsforbundets medlemssider [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no), velger Drammen svømmeklubb og medlemskap.

## **Arrangement/dugnad**

Drammen svømmeklubb arrangerer hvert år flere arrangementer hvor Marienlyst Open er det desidert største. I denne forbindelse forventer klubben at alle stiller seg til disposisjon for dugnadsarbeid for klubben.

Drammen svømmeklubb er helt avhengig av at foreldre bidrar i styrearbeid, stiller som foreldrekontakter/oppmenn, reiseledere og annet dugnadsarbeid. Vi er avhengige av at alle bidrar.

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 godkjenning fra hovedstyret.

## **Informasjon**

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden som har adresse:

[www.drammensvommeklubb.no](http://www.drammensvommeklubb.no).

Samt e-post og Facebook.

## **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 faktura skal attesteres av 2 personer, kasserer og styreleder.

## **Regnskap**

Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører klubbens medlemmer inn på personlige kontoer.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben.

Når en reiser med et lag kan det betales ut forskudd til reiseleder, han/ho skal da levere inn reiseoppgjør og kvitteringer for brukte penger.

En skal levere reiseregning/utleggskjema 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.

Medlemskontingent pr 2019 kr 350,-

Treningsavgift:

K1-gruppa kr 8900,-

K2-gruppa kr 7500,-

K3-gruppa kr 5500,-

K4-gruppa kr 5500,-

## **Politiattest**

Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Med mindreårige menes barn og unge under 18 år.

Vi skal ha attest fra trenere, styremedlemmer, reiseledere og de som ofte kjører andre sine barn.

## **Stevner**

Svømmerne blir invitert til flere forskjellige stevner gjennom året. Klubben setter for hvert halvår opp en terminliste over de stevner klubben satser på.

### **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.

### **Approberte stevner**

Approberte stevner må følge lover og regler av NSF. Stevnet kan kun gjennomføres med autoriserte dommere. Er man gammel nok (det året man fyller 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 teknikkbrudd. Premiering for hver årsklasse.

### **Påmelding til stevner**

Rutiner for påmelding til approberte stevner i DSK

Dette er klubbens rutiner for hvordan du melder på svømmere til approbert stevne, og for å unngå unødvendig ekstraarbeid er det viktige at foreldre og svømmere følger disse.

- Oppmann/foreldrekontakt sender ut invitasjon med intern svarfrist til sine grupper. Svømmere/foreldre diskuterer hva svømmer ønsker å svømme og snakker med/sender til trener i god tid innen fristens utløp.
  - Stevner som klubben skal delta på står på klubbens nettside Stevner «Terminliste».
  - Dere får invitasjon til stevner som står oppført i Terminliste.
- Trener ser gjennom ønsker og gjør evt. justeringer.
  - K1/K2/K3/K4-gruppene
    - Trener har siste ord på hvilke øvelser svømmeren skal svømme og sender inn samlet påmelding fra sin gruppe til oppmann innen intern påmeldingsfrist.
    - Om du ikke er enig med trenerens avgjørelse kan du diskutere med treneren evt. få en begrunnelse fra treneren.
    - Treneren kjenner utøveren best i sammenheng fysikk, utholdenhet, etc.
    - Treneren sender påmeldinger samlet til oppmann innen intern påmeldingsfrist.



- Oppmann samler alle påmeldinger fra klubben og sender et utkast før fristens utløp til trenere og foreldrekontakt, som sender videre til foreldre.
- Når trenere/foreldre oppdager feil skal det meldes til oppmann med en gang innen gitt frist. Deretter sender oppmann påmeldingen til arrangør.
- Foreldre skal ikke ta kontakt med arrangør for endringer, påmeldinger eller etteranmeldinger. Det skal alltid gå via trener/oppmann. På stevnedagen: Ta kontakt med lagleder.
- Påmeldinger er bindende. Strykning etter utgått påmeldingsfrist er mulig, men startkontingent må betales uansett.
- Gjelder strykning et stevne med reise blir kostnader til reise, overnatting og mat fakturert svømmeren. dersom det ikke kan avbestilles kostnadsfritt av klubben. Ved sykdom kan man benytte sin egen reiseregning.
- Påmelding til stevner som ikke står i Årshjul/terminliste (gjelder primært K1-gruppa)
  - Oppmann sender ikke ut invitasjon uten oppfordring fra trener. Utøverne og trener snakker sammen om ønsket stevne og øvelser, så sier utøverne fra om det aktuelle stevnet til oppmann samt påmeldinger.
  - Påmeldinger må sendes til oppmann minst 2 dager før fristens utløp hvis oppmann ikke har satt opp annen frist.
  - Invitasjon til stevner kan lastes ned fra medley.no - velg Terminliste - velg År/måned og klikk på søk. Når du finner det aktuelt stevnet klikk på «Innb.» (3. kolonne fra høyre) så får du opp innbydelsen. Hvis dette mangler er ikke innbydelsen lagt ut enda. Om dere har problem med nedlastingen, send mail til oppmann om ønsket stevneinnbydelse.
- K4-gruppe svømmere som ønsker å delta i approberte stevner.
  - Hvis det er første gang barnet ønsker å delta i approberte stevner, snakk med treneren om ønsket, så sender du info til foreldrekontakt for rekrutt og oppmann.
  - Mailen skal inneholde barnets fullstendige navn og fødselsdato, Si også fra om barnet har lisens for inneværende år eller ikke. Hvis svømmeren ikke har gyldig lisens lager oppmann lisens til svømmeren. Faktura på lisensen kommer på mail. Lisensen er gyldig fra den dagen den er betalt.
  - Uten gyldig lisens kan ikke barnet delta på approberte stevner.
  - NB! lisensen må betales av foreldre før stevnestart. Oppmann legger foreldrenes mailadresse i adresseboken og sender heretter ut invitasjon til approberte stevner. Snakk med treneren og bli enige om øvelser. .

- Vi ønsker å ha en samlet svømmegruppe på utvalgte rekruttstevner.
  - Dersom K4-svømmere ønsker å delta på rekruttstevner utenom Årshjul/terminlisten så snakk med treneren om eventuell stevnedeltakelse, men bare på stevner som ikke arrangeres samtidig med stevner i DSKs terminliste.

## **Deltakelse på stevner**

### Avreise og oppmøte

- Det er viktig å lese innbydelsen også evt. sjekke på medley.no om det er endringer i tidsplanen for stevnet.
- Det er smart å komme tidsnok til stevnet, det reduserer stress og mas og gjør at en klarer å yte best mulig. Informasjon om oppmøtested og tid (innsømming) står som sagt på innbydelsen og for approberte stevner også på medley.no.
- Å være i svømmehallen minst 15 minutter før innsømmingen starter er en god vane.

*Ved samkjøring foreslår klubben en godtgjørelse til sjåfør på 50øre/km.*

## **Oppfølging av trenere under stevnet**

En til to trenere er med på hvert stevne. Meld fra til trener når du har ankommet svømmehallen. Trenerne gir individuell info om når svømmeren skal starte, heat og bane. Det gis også individuell og konstruktiv tilbakemelding etter hvert løp.

NB!

Svømmeren har selv ansvar for å holde styr på når man skal svømme, trener vil ikke ha mulighet til passe på at man møter til riktig øvelse og heat. Her er det viktig at foreldre også hjelper til.

Ta kontakt med trener rett etter hvert løp.

## **Oppvarming - innsømming**

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

## **Klær**

Det er viktig å ha med seg nok klær, se listen under. Det er ikke behagelig, og heller ikke lurt, å gå rundt i den samme våte badedrakten/buksen en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt/bukse (alternativt undertøy). Hvis ikke det er

tid, eller du ikke har med deg flere tørre drakter/bukser, bør du tørke deg godt og ta på klær og sko/slipperser, og gjerne med sokker.

Utstyr som alltid skal være med på stevner:

- Overtrekksklær (genser/jakke og bukse)
- T-skjorte gjerne med DSK logo
- Joggesko, slipperser, sokker
- Badedrakter/bukser – gjerne flere, avhengig av antall øvelser
- Svømmebriller – 2 stk, må ha et i reserve
- Badehette – 2 stk, må ha i reserve. Gjerne med DSK logo
- Håndkle – gjerne to eller flere
- Drikkeflaske
- Matpakke – stor og sunn matpakke

### **Mat**

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

### **Drikke**

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

Ha det gøy på stevne, fokuser på dine resultater og din utvikling og ha det gøy med de andre svømmerne mellom heatene. Og skulle du bli disket så er det også nyttig læring.

## **Regler for Drammen svømmeklubb**

### **Retningslinjer for foreldre/foresatte**

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Drammen svømmeklubb, 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 den det gjelder
- 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
- Ønsker man å trene med andre klubber må dette avklares med hovedtrener /sportslig utvalg
- I Drammen SK utvikler vi vennskap

## **Retningslinjer for trenere 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
- Bidra til å fremme et godt sosialt miljø, lagmoral og vennskap
- På stevner kreves det at trener deltar på innsvømming
- Følge NIF sine retningslinjer i forhold til alkoholpolitikk. Foreldre sender sine barn med oss på tillit, og vi har mange forskjellige familier å ivareta.

## **Annen Info**

### **Mailadresser per mars 2019:**

Ronny Skaalien hovedtrener – trener for K1/K2- gruppene primært

[ronny@drammensvommeklubb.no](mailto:ronny@drammensvommeklubb.no)

Oppmann: Karin Linders oppmann@drammensvommeklubb.no

Oppmann for K-4 gruppa: Tonje Bergmann tonje@drammensvommeklubb.no

Tomasz Zabawa trener for K3/K4 gruppa primært: ttabawa@wp.pl

### **Andre viktige ting:**

- Stevnekontingent og andre utgifter knyttet til stevner (f.eks. overnatting, mat, etc.) blir etterfakturert til hver enkelt.
- Klubbklær: klubben selger ikke klubbklær. Klærne kan bestilles hos Sport1(Trisport) ved Gulskogen senter. Der kan du velge sortiment og prøve riktig størrelse, bestille trykk med riktig navn og klubblogo.
- Oppfordring til foreldre: bli medlem i DSK! Årsmøtet er klubbens øverste organ og avholdes i mars. For å være stemmeberettiget på årsmøtet, må en være medlem og over 15 år. Vi oppfordrer alle foreldre til å bli medlem slik at flest mulig kan bli med på å påvirke klubbens drift, fremtid, utvikling, fremme dine ideer og å gjøre klubben bedre for barna.

### **Terminliste og stevner:**

#### **Terminliste**

Hvert år utarbeides en terminliste over alle klubbens aktiviteter. Denne kan du finne på [www.drammensvommeklubb.no](http://www.drammensvommeklubb.no) / Årshjul, men den blir også sendt ut på e-post fra oppmann/foreldrekontakt – sett av stevnedagene i kalenderen med en gang.

#### **Lisens**

Merk: det er Drammen Svømmeklubb som ordner opp med lisens, betalingsblankett blir sendt ut til foreldrene for betaling. De som har ikke lisens fra før må sende melding til oppmann.

Mer informasjon om lisen og forsikring på [svømming.no](http://svømming.no) : Lisens 2019 på NSF's sider

## Info til nye svømmere og foresatte

- Alle svømmere i Drammen Svømmeklubb, DSK, skal ha adgangschip for å komme inn og ut til treningene. Adgangschipen får de i resepsjonen på Drammensbadet, hvor det blir registrert med bilde og navn. Adgangschipen gjelder ikke for besøk på badet utenom trening, er personlig og kan ikke lånes ut til andre. Adgangschipen må oppdateres hvert år.
- Dersom foresatte ønsker å følge med inn under trening kan dere be om å få besøksbillett i resepsjonen. Dette er en fin mulighet for å se hvordan treningene forgår og å møte andre foresatte. Trenerne kan bli kjent med dere og om man har spørsmål kan de tas opp her.
- Treningstøy og bag kan prøves og bestilles hos Trisport/Sport 1 på Gulskogen senteret. Klubbfarene er svart og hvitt. Si fra hva slags navn eller initialer dere vil ha på ved bestilling. Dere er ikke pålagt å bruke DSK treningstøy, men det er svært viktig for lagfølelsen, spesielt på stevner.
- Ved kjøp av svømmeutstyr i resepsjonen på Drammensbadet får dere 25% avslag ved fremvisning av det adgangschipen.
- Svømmehefter selger klubben selv. Svømmerne kan trene uten, men alle med langt hår må bruke hårstrikk.
- Treningsavtale på Drammensbadet; Alle foresatte får tilbud om treningsavtale (trening i trimrom og/eller svømming) til redusert pris. Oppgi at dere kommer fra DSK og svømmerens navn.
- Dugnadsinnsatsen er i hovedsak å delta som funksjonær ved stevnearrangering. DSK arrangerer sammen med Lier SK et stort langbanestevne (= 50m basseng) i april hvert år. Alle læres opp i den oppgaven de settes til på forhånd og jobber sammen med noen som har vært med tidligere. DSK har også hatt ansvaret for å arrangere Nordisk Ungdomsmesterskap og NM de siste årene på vegne av Norges Svømmeforbund. Dette mye jobb, men gir penger til klubben, er samlende og inspirerende når alt er overstått og gratulasjoner og rosende ord hagler fra deltakere og NSF. DSK har bygget opp en kompetanse som er mye verdt og vil gjøre det enda greiere å gå i gang neste gang.

- Dommer i svømming. DSK bruker en flott svømmehall og trenger flere dommere for å kunne gjennomføre stevner. i dag må vi låne dommere fra resten av Buskerud krets eller omkringliggende kretser. For at svømmestevnene skal bli attraktive for de aktive, er det viktig at vi har en dommerstand som skaper tillit. Dommernes viktigste oppgave er å sørge for at alle konkurrerer under like forhold og at ingen deltager får en uberettiget fordel fremfor de andre. Dette er ikke vanskelig og det går helt greit å ta dommerkurs uten å ha noe kjennskap til svømming fra før, aldersgrense er 14 år. Det blir morsommere på stevnene når dere kan litt om teknikk og er i stand til å diskutere svømming med egne barn. Kursavgiften betales av klubben.
  
- Nettsteder verd et besøk
  - I. [www.drammensvommeclubb](http://www.drammensvommeclubb.no) (DSK hjemmeside)
  - II. [www.medley.no](http://www.medley.no) (oversikt over alle norske stevner, svømmere, dommere osv)
  - III. [www.fastswim.no](http://www.fastswim.no)
  - IV. [www.klubben.no](http://www.klubben.no) (nettbutikk for svømmere)
  - V. [www.svomming.no](http://www.svomming.no) (Norges Svømmeforbund)



## **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 tribunene 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.

## Reiseleder

Reiseleder kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere og det velges ut 1 hovedansvarlig blant disse. Alle skal være kjent med og følge instruksjonen.

### Hva er reiseleders primære oppgave?

Å passe på at alle som skal være med faktisk er med bussen/bilene til og fra destinasjon. Være den personen som holder øye med svømmerne under hele oppholdet.

En reiseleder skal til enhver tid kunne være tilgjengelig for utøverne om det skulle oppstå uforutsette situasjoner. Det betyr at all form for alkohol er uakseptabelt.

Når	Hva	Hvem
Før avgang	Sørge for å få tak i lister fra trener evt. foreldrekontakt over alle deltagerne fra klubben som skal delta. Lista skal inneholde navn på deltager, navn på minst 1 foresatt (helst to), telefonnummer til deltager og telefonnummer til foresatte.	Hovedreiseleder
Før avgang	Alle reiselederne bør ha hver sin liste. I tillegg skal en liste gis til en i styret som skal ha den her i Drammen.	Hovedreiseleder
Før avgang	Reiseleder sjekker opp hvor mange måltider det er under oppholdet og sørger for innkjøp av evt kveldsmat (brød, pålegg, juice).	Hovedreiseleder
På buss	Ta imot egenandel. Krysse på listen hvem som har betalt.	Hovedreiseleder
Under arrangementet	Innkjøp av frukt under arrangement. Frukt deles opp og gis mellom øktene.	Reiseledere
Under arrangementet	Følge opp deltakerne og ser til at alle har det bra	Reiseledere
Innen to uker etter arrangement	Sende inn kvitteringer til styret på utlegg ved innkjøp.	Hovedreiseleder