



Klubbhåndbok for Sandefjord Svømmeklubb



Oppdatert og godkjent av styret 12.11.25

Innhold

Innhold	2
Klubbinformasjon	6
Innledning	6
Klubbens historie.....	6
Visjon.....	7
Virksomhetsidé	7
Verdier	7
Ambisjon for Sandefjord Svømmeklubb.....	7
Mål for aktiviteten i klubben:	7
Mål for anlegg:	8
Organisasjon	8
Organisasjonskart	8
Årsmøtet.....	8
Klubbens lov.....	9
Styret	9
Lovpålagte oppgaver for styret:	9
Styrets arbeid.....	9
Ansatte	10
Utvalg/komiteer.....	10
Medlemskap	10
Medlemskontingent.....	11
Treningsavgifter.....	11
Betalingsrutiner:.....	11
Svømmeskole	12
Treningspartier	12
Spons på stevner og leire.....	12
Klubbens aktivitetstilbud.....	13
Treningsgrupper	13
Svømmeskole barn og ungdom:.....	13
Svømmeskole voksne:	13

Treningsgrupper:.....	13
Paraidrett	13
Flytting av utøvere mellom partiene.....	13
Hai-Partiet:	14
C-Partiet:	14
B-Partiet:	14
Elite/A-Partiet:	14
T-Partiet:	14
Aktivitetsplan/terminliste.....	14
Konkurranser	15
Uapproberte stevner	15
Approberte stevner	15
Klubbens stevner/arrangementer	15
Reise i regi av klubben.....	15
Klubbdrift	15
Årshjul	15
Kurs og utdanning.....	16
Dommerkurs	16
Trenerutdanning	16
Politattest	16
Prosedyre for politiattest i klubben:.....	16
Varighet på politiattest og hvor ofte skal en person sjekkes?	17
Klubbens antidopingarbeid	17
Kommunikasjon	17
Arbeidsgiveransvar	17
Økonomi	18
Forsikringer og lisenser	18
Samtykkeskjema for publisering av bilder	19
HMS-plan og avviksskjema	19
Anlegg og utstyr	19
Klubbutstyr:	19

Personlig utstyr:.....	19
Vedlegg	21
Sjekkliste årsmøte for styret	21
Oppgavebeskrivelser for styret.....	21
Leder	21
Stevnekoordinator	22
Hallansvarlig.....	22
Økonomiansvarlig.....	22
Dommeransvarlig	23
Trening og kurs - roller	23
Svømmeskoleansvarlig.....	23
Hovedtrener	23
Generelt	23
Organisasjon og plassering	24
Ansvar og myndighet	24
Retningslinjer valgkomite	24
Forarbeid:.....	25
Kartlegging:.....	25
Rekruttering:.....	26
Presentasjon på årsmøte:	26
Ny valgkomite:	26
Arbeidsoppgaver andre frivillige.....	26
Lagleder	26
Lagleder på reiser (reiseleder)	27
Forberedelser:	27
Transport.....	28
Overnatting/mat	28
Stevnet	28
Annet:	28
Regler når vi er på tur	29
Retningslinjer og forventninger for utøvere.....	29

Konsekvenser ved brudd på retningslinjene:	30
Retningslinjer foresatte	31
Retningslinjer for svømmeskolen	32
Retningslinjer trenere	32
Antidopingpolicy for Sandefjord Svømmeklubb	33
Antidopingpolicy	33
Verdier og holdninger.....	33
Kunnskap	33
Regelverk.....	33
Bevisstgjøring	33
Beredskapsplan.....	34
Retningslinjer rusmidler.....	34
Retningslinjer mobbing.....	34

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Sandefjord Svømmeklubb Stiftet: 1974

E-postadresse: kurs@sandefjordsvommeklubb.no

Internettadresse: <https://www.sandefjordsvommeklubb.no/>

Organisasjonsnummer: 976 101 162

Bankforbindelse: Sparebank 1 BV

Medlem av: Norges idrettsforbund, Norges svømmeforbund

Tilknyttet: Sandefjord idrettsråd, Vestfold og Telemark idrettskrets

Innledning

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben. Håndboken skal sikre kontinuitet og forutsigbarhet i klubbens arbeid.

Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Klubbhåndboka er laget av styret.

Klubbens historie

Sandefjord Svømmeklubb ble dannet i 1974 med Wenche Thorsen som primus motor. Til da hadde klubben eksistert som Varden Svømmeklubb.

Fra 1974 til 1982 hadde klubben i mange år sin hovedvirksomhet på Varden Ungdomsskole, men i forbindelse med åpningen av Sandefjord Svømmehall i Bugården flyttet klubben sin virksomhet hit. Svømmehallen er bygd blant annet ved hjelp av tippemidler, og hallen er registrert i anleggsregisteret.no

Klubben har administrativt tillholdssted på Idrettens Hus, Bugården, Sandefjord.

Visjon

Sandefjord Svømmeklubb skal være et naturlig sentrum for svømmesporten i Vestfold og tilby et bredt sportslig tilbud i et godt sosialt miljø

Virksomhetsidé

Sandefjord Svømmeklubb utvikler utøvere i vann i et bredde- og eliteperspektiv i et livslangt forløp. Sandefjord Svømmeklubb skal ha et tilbud for alle nivåer for alle utøvere med vekt på mestring og mestringsglede i et inkluderende miljø.

Verdier

- Sentrale elementer av medlemskap i SaS skal handle om aksept og likeverd for alle, uansett kjønn, alder og talent.
- Positivt samvær, i og utenfor vannet, er en viktig bærebjelke i klubben
- Treningsmiljøet skal gi idrettsglede og medansvar for positiv tenkning.
- Samspillet mellom foreldre, svømmere, trenere og klubb skal bygge på involvering, forståelse, engasjement og åpenhet.

Ambisjon for Sandefjord Svømmeklubb

For å oppnå Sandefjord Svømmeklubbs visjon i tråd med virksomhetsideen har Sandefjord svømmeklubb definert følgende mål:

Mål for klubbens organisering: En fortsatt effektiv drift og økonomisk solid klubb som legger til rette for frivillig innsats fra medlemmene. Styret skal sikre engasjement og involvere klubbens medlemmer.

Mål for aktiviteten i klubben:

Det arbeides mot fortsatt vekst i svømmeskolen og økning i andelen som går fra grunnleggende svømmetrening til svømmeklubbens øvrige tilbud. Det skal aktivt arbeides for å beholde utøvere som ikke ønsker å være aktive svømmere ved andre tilbud og som instruktører.

Ambisjon: Klubben skal ha topp og bredde i aktivitet i vann uavhengig av funksjonsnivå. Klubben erkjenner at topp og bredde satsningene er avhengige av hverandre.

Mål for anlegg:

- SaS skal tilby et **attraktivt treningstilbud** til **alle aldersgrupper** og **nivåer**.
- SaS skal være **Vestfolds beste svømmeklubb** innenfor **rekruttering, administrasjon** og sportslige resultater
- Våre **svømmere** skal **tiltrekke, fastholde** og **utvikle nye** og eksisterende svømmere
- SaS skal ha et **godt sosialt miljø** blant **svømmere, trenere og foreldre**.

Organisasjon

Organisasjonskart

For året mars 2025 – mars 2026

Leder Mette Louise Løken og medlem SU

Styremedlem og økonomiansvarlig Berit Finstad

Styremedlem og sekretær Tori Egeberg

Styremedlem og politiattestansvarlig Jon Birger Aarnes

Styremedlem og vara politiattestansvarlig Birgit Brosø

Styremedlem og dommeransvarlig Goran Dragojevic

Styremedlem og barneidrettsansvarlig Ellen Palmgren og medlem SU

Styremedlem og lisensansvarlig Anzhelika Yakopova

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i februar eller mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres i Spond.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på

å bestemme hva klubben skal gjøre og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside. For mer informasjon rundt årsmøtet, se Protokoller fra tidligere årsmøter, Lovnorm for idrettslag, om årsmøtet i §§ 13, 14, 15, 16 og 17.

Klubbens lov

Sandefjord Svømmeklubb har en lov basert på «lovnorm for idrettslag».

Styret

Styret er klubbens myndighet mellom årsmøtene. Styremedlemmene velges for 1-2 år av gangen. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av

«Årsmøtets oppgaver» (ref. lovnorm for idrettslag §15), 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 opp på årsmøtet, eventuelt kalles inn til ekstraordinært årsmøte.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester og Barneidrettsansvarlig
- Oppgavene i klubben er i stor grad fordelt mellom styremedlemmene.

Styrets arbeid

Styret møtes regelmessig, typisk en gang i måneden. Møtene holdes i Sandefjord Svømmeklubbs kontorlokaler på idrettens hus, Sandefjord.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede, og vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene.

Styreleder fungerer som møteleder, og ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter og enkeltsaker kan behandles per e-post eller per telefonkonferanse, se lovnorm for idrettslag § 10. Det føres referat fra styremøtene og protokollene legges i Spond.

Medlemmer som ønsker saker behandlet på styremøte må melde inn saken skriftlig normalt en uke før styremøtet. Saken vil bli behandlet ved første anledning.

Som en kompensasjon for arbeidet har styrets medlemmer fri tilgang til å svømme på klubbens treninger dersom det er ledig bane.

Ansatte

Sandefjord Svømmeklubb har heltidsansatte, deltidsansatte samt ansatte på timesbasis. Alle ansatte skal ha en arbeidskontrakt. Her finner du de til enhver tid faste ansatte, og lur du på hvem som jobber med hva, kan du se på stillingsbeskrivelsene.

De ansatte har personlig avlønning, og lønn for alle ansatte fastsettes av styret. Lønns plassering skal være i forhold til stillingens ansvar, myndighet, oppgaver, krav og plass i organisasjonen.

Det er fastsatte regler med tilhørende satser for avlønning/refusjon i forbindelse med reiser. Styret er ansvarlig for fastsettelse og regulering av satsene.

Utvalg/komiteer

- Sandefjord Svømmeklubb har flere utvalg og komiteer. Valgkomite og kontrollkomite er lovpålagt (se lovnorm), mens andre utvalg og komiteer er frivillige å ha for klubben.
- Valgkomiteen er en uavhengig og selvstendig komite. Dette er Sandefjord Svømmeklubbs viktigste komite for å sikre at de riktige personene velges til å styre klubben.
- Kontrollkomiteen er et valgt organ med minimum to medlemmer som skal påse at Sandefjord Svømmeklubb har god kontroll på økonomien, og at driften av klubben er forsvarlig og i henhold gjeldende lover og regler.
- Andre frivillige rekrutteres av styret, og vil alltid ha et styremedlem som kontaktperson. Disse kan bli invitert til styremøter ved behov.
- Lagleder skal bistå trenerne og følge deres instruks, samt påse at utøverne også gjør det.
- Alle som reiser på overnattingstur med klubben, også lagledere, må ha gyldig politiattest.
- Dommeransvarlig skal arbeide for at klubben til enhver tid disponerer egne godkjente dommere (kretsdommere/forbundsdommere) som etter behov kan benyttes under avvikling av approberte stevner både i regi av klubben.
- Tidtaking. Ansvarlige for tidtaking skal sørge for å klargjøre og sjekke tidtageranlegget i god tid før stevner og rett før stevnestart alle dager. De skal sørge for å finne egnede personer til tidtaking og påse at disse får opplæring og blir kjent med klokken i god tid før stevnestart.

Medlemskap

- Påmelding og administrering av klubbens medlemmer skjer gjennom minidrett.no
- Deltakere på svømmeskolen «Tryggivann.no» routes til minidrett.no for å betale medlemskapet.
- Ønsker du å bli medlem i Sandefjord Svømmeklubb, kan du ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb.
- Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.
- Alle som har vært medlem av idrettslaget i minst én måned, fyller minst 15 år det kalenderåret årsmøtet avholdes, og har oppfylt sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget, har stemmerett ved årsmøtet.
- En ansatt kan være medlem i Sandefjord Svømmeklubb, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i klubben. Unntak kan gis for personer som kun innehar noen få betalte trenertimer i uken, og som ikke har dette som hovedgeskjeft.
- Medlemskapet i Sandefjord svømmeklubb kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon:
- En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
- Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra klubbens side.
- Ved ekskludering gjelder egne prosedyrer. I disse tilfellene må svømmeklubben ta kontakt med Svømmeforbundet og / eller idrettskretsen.

Medlemskontingent

- Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet, betales forskuddsvis og skal betales for hvert enkelt medlem.
- Medlemskontingenten er på 150 kroner per år.
- Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på kurs. Slike avgifter trenger ikke årsmøtevedtak.

Treningsavgifter

Treningsavgiftene til treningspartiene og svømmeskolen fastsettes på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene.

Betalingsrutiner:

Svømmeskole

- Påmelding og betaling skjer forskuddsvis på tryggivann.no
- Instruktørene vurderer underveis om deltakerne kan flyttes oppover i nivåstigen.

Treningspartier

- Treningsavgift betales to ganger per år i Spond.
- NSF lisens er årlig og faktureres i desember. Faktura kommer fra minidrett.no
- Påmelding til stevner gjøres på medley.no. Faktura for startavgift ettersendes.
- Påmelding for treningsleire gjøres i Spond. Betaling i Spond eller ettersending av faktura.
- Påmelding og betaling for felleskostnader på stevner (overnatting/bespisning/trenere) gjøres i Spond. Eventuell spons av egenandel avgjøres av styret.

Spons på stevner og leire

Når svømmeklubben deltar på stevner med overnatting eller arrangerer treningsleire er det kostnader til overnatting, mat og trenere. Klubben sponser deler av denne utgiften, vanligvis mellom 20 og 40 % avhengig av klubbens økonomi.

Retningslinjer for spons:

- Spons forutsetter at deltakerne deltar på hele klubbens opplegg for overnatting og mat.
- Foresatte som deltar på klubbens opplegg får vanligvis ikke spons med mindre de aktivt må hjelpe til (laglederoppgaver).
- Lagleder får dekt opphold og mat på stevner med overnatting.
- Det er ikke spons på startkontingent, som betales av den enkelte utøver separat.
- Svømmerne kan melde seg på andre stevner utenfor den godkjente terminlista, men får da ikke spons fra klubben.

Dette pleier klubben å sponse:

- **Vanlige approberte stevner** med overnatting – vanligvis 30 % spons
- **Høstleir.** 4-7 dagers treningsleir i høstferien – vanligvis 30 % spons
- **Kveldeleir.** 2 dagers leir for de yngste – vanligvis 30 % spons
- **NM-leir:** 7 – 10 dagers leir i forkant av NM langbane i skoleferien. Alle som har ett eller flere krav får tilbud om å delta. Det er hovedtrener som bestemmer hvilke andre utøvere som får tilbudet. Vanligvis spons på 30 %.
- **NM langbang/kortbane:** Bare utøvere som har klart kravene får delta.
 - 2 eller flere krav: Vanligvis 30-40 % spons

- 1 krav: Vanligvis 20 % spons

Klubbens aktivitetstilbud

Sandefjord Svømmeklubb har et omfattende tilbud med forskjellige aktiviteter tilpasset alder og ferdigheter.

Treningsgrupper

Svømmeskole barn og ungdom:

Tryggivann.no kursprogram:

Hval > Skilpadde > Pingvin > Selunge > Sel > Sjøløve

Svømmeskole voksne:

Crawlekurs for voksne

Treningsgrupper:

Svømmerne er inndelt i følgende partier: Hai3, Hai2, Hai1, C2, C1, B og Elite/A-parti samt Master

I Spond kan du se hvem som er med i hvilke treningsgrupper.

Paraidrett

Klubben har tilbud for barn og unge voksne med funksjonsnedsettelse, og klubben plasserer disse i grupper avhengig av alder, funksjonshemming og svømmeferdigheter. Svømming er en idrett og en aktivitet som de aller fleste kan drive med, uansett funksjonsnedsettelse. [Para svømmeidrett for alle](#)

Flytting av utøvere mellom partiene

Opprykk mellom partiene skjer 1 – 2 ganger per år. Det er en rekke kriterier som spiller inn, men trygghet, trivsel, treningsmotivasjon og tekniske ferdigheter er sentralt. Det er hovedtrener i klubben, i samråd med de andre trenerne, som har oversikt og hovedansvar for opprykk mellom de forskjellige partiene.

Man kan gjerne komme med ønsker for sitt eget barn, og dette tas hensyn til så langt det lar seg gjøre i forhold til partiets begrensninger mhp antall/trenerkap. Det er likevel ett unntak, og det er opprykk fra B til A/Elite hvor det er helt bestemte krav til treningsinnsats. Se beskrivelsen under. Det tas alltid en

samtale med barnet og foresatt før opprykk.

Hai-Partiet:

Rekruttene våre kommer hit fra Trygg i Vann -kursene. Det er vannlek og svømming i en balansert forening. Vi reiser på rekruttstevner i Vestfold. Der får barna delta i "uhøytidelig" konkurranse der alle får premie, og de er ingen dommere som diskvalifiserer. Gode opplevelser og svømmemestring er hovedfokus.

C-Partiet:

Dette partiet har tre svømmeøkter i uka. Her går det over til økt fokus på riktig teknikk, samt at deltakelse på approberte stevner starter her. På dette partiet starter vi med konkurranser i liten skala. Her arrangeres også en årlig "treningsleir" m/overnatting på skole.

B-Partiet:

Konkurransепarti på et lavere nivå enn Elite/A. B-partiet har seks svømmeøkter i uka som utgjør ca 6,5 t i vannet. I tillegg kommer styrketrening og landtrening. Egentrening er ønskelig i denne fasen, gjerne i kombinasjon med annen idrett. Det er et godt tilbud om konkurranser i dette partiet, samt tilbud om treningsleire og samlinger tilpasset dette nivået.

Elite/A-Partiet:

Dette er vårt konkurransепarti. Her er det normalt åtte svømmeøkter i uka som utgjør ca 13 t i vannet. I tillegg er det styrketrening og landtrening. Denne gruppen har et målrettet arbeid inn mot konkurransепrestasjoner. Ved flytting opp til denne gruppen forplikter utøveren seg til å prioritere svømming og konkurranser. Det blir satt høyere krav til treningsoppmøte og treningsinnsats og det er et krav om 80 % oppmøte før opprykk hit. Som følge av denne forpliktelsen får denne treningsgruppen også tilbud om å reise på svømmestevner og treningsleire som kan stimulere til høyere prestasjonsnivå.

T-Partiet:

Tilrettelegging for (tidligere) aktive svømmere, som ikke ønsker å delta på stevner/leirer, samt ikke har mulighet å følge opp 7-8 treninger i uka, men som fortsatt vil svømme og være en del av klubben vår.

Aktivitetsplan/terminliste

Sandefjord Svømmeklubb deltar jevnlig på stevner, arrangementer og leire. Terminlisten med oversikt over aktivitetene legges ut hvert halvår. Terminlista utarbeides av hovedtrener og godkjennes av styret.

Konkurranser

Uapproberte stevner

Uapproberte stevner (rekruttstevner) er for svømmere under 9 år som ikke kan delta på approberte stevner. Her er det ingen rangering av resultatene, ingen blir diskvalifisert og normalt gis det deltakerpremier. Barn kan delta på rekruttstevner fra det året de fyller 8 år.

Approberte stevner

Approberte stevner må følge lover og regler fra NSF, og stevnet kan kun gjennomføres med autoriserte dommere. Man kan delta på approberte stevner fra det året man fyller 9 år. Er man gammel nok til å delta på approberte stevner, vil man også kunne bli diskvalifisert. Resultatlisten vil være alfabetisk for deltakere som er 9-10 år. I landsdels- og nasjonale stevner kan man delta fra det året man fyller 11 år, mens man kan delta i stevner med kvalifiseringskrav fra det året man fyller 13 år så sant man har klart kvalifiseringskravet. Noen stevner har deltakerkrav.

Klubbens stevner/arrangementer

Sandefjord Svømmeklubb har to hovedarrangementer gjennom året: SaS Open og Fjordsvøm

Dette er viktige stevner for klubben både når det gjelder profilering og økonomi. Dette er også de to arrangementene hvor de foresatte blir bedt om å bidra til dugnadsinnsats.

Før jul arrangeres juleavslutning, og før sommerferien sommeravslutning. Svømmeklubben deltar i borgertoget i Sandefjord på 17.mai.

Reise i regi av klubben

På alle reiser i regi av klubben, skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Styret bestemmer hvem som skal være reiseledere på reiser til stevner, treningsleirer og konkurranser. Er det overnattingstur i regi av klubben, skal lagleder ha godkjent politiattest.

Når vi er på reiser, har vi regler som gjelder for utøverne. Se vedlegg.

Klubbdrift

Årshjul

Sandefjord Svømmeklubb har et oppdatert årshjul som viser viktige frister for klubben. Dette ligger hos idrettsforbundet: <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc3acd4568>

Kurs og utdanning

Dommerkurs

Klubben er avhengig av dommere for å kunne arrangere egne stevner, samt hjelpe andre klubber med dommere. Dommerkorpsset består først og fremst av foreldre som ønsker å bidra. Klubben arrangerer kurs ved behov. Forkunnskaper er ikke nødvendig.

Trenerutdanning

Sandefjord Svømmeklubb ønsker å utdanne trenere og instruktører. Sandefjord Svømmeklubb legger gjerne til rette for dette. For mer informasjon rundt dette, kan du lese om trenerutdanning hos Norges Svømmeforbund.

Politattest

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige over 15 år som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, altså personer som i klubbens regi skal ha direkte kontakt med disse gruppene. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Trenere må ha gjennomført trenerattest for at en politiattest skal kunne registreres.

Prosedyre for politiattest i klubben:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/politiattest/>

Styret har utnevnt politiattestansvarlig og vara, herunder må styret vite hvilke rutiner de skal bruke for at ordningen fungerer slik den er tenkt.

Den som har en rolle som krever politiattest, må selv søke om attest. Politiattest må alltid søkes om på [Politiattest - Politiet.no](#).

Norges idrettsforbund har en digital tjeneste som forenkler prosessen. I tjenesten kan politiattestansvarlig bekrefte formål for søkeren digitalt, og ved bruk av Digipost kan politiattesten fremvises digitalt til idrettslaget.

Klubben ønsker at alle politiattester registreres digitalt.

Varighet på politiattest og hvor ofte skal en person sjekkes?

En person som ble sjekket da den ble ansatt/påtok seg oppdraget kan i utgangspunktet ikke sjekkes på nytt selv om hun i lengre tid fremover fortsetter å utføre tilsvarende oppgaver for idrettslaget. Dersom det er gått flere år fra personen ble sjekket, svekkes effekten av politiattesten. Derfor mener NIF at en person som settes til en annen oppgave i idrettslaget som også innebærer et tillits-/ansvarsforhold overfor mindreårige/utviklingshemmede, bør avkreves ny attest.

Påtar personen seg oppgaver for et annet idrettslag, må vedkommende fremvise politiattest. Det samme gjelder dersom personen har vært borte fra idrettslaget i en periode, for eksempel ett år eller en sesong, og igjen påtar seg nye oppgaver for laget.

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Sandefjord Svømmeklubb er registret som et rent idrettslag

Sandefjord svømmeklubb er klare på at barn og unge under 18 år som deltar i organisert aktivitet i regi av klubben skal møte et trygt idrettsmiljø der det ikke skjer misbruk av rusmidler.

Kommunikasjon

Sandefjord Svømmeklubb informerer medlemmene via Spond. **Utøvere og foresatte er selv ansvarlige for å holde seg oppdatert på det som legges ut på Spond.**

Alle nye medlemmer i svømmeskolen mottar en bekreftelse og et velkomstbrev på e-post ved påmelding i «Trygg i vann».

Arbeidsgiveransvar

De ansatte i Sandefjord Svømmeklubb er hovedtrener, svømmeskoleansvarlig, trenere og instruktører. Styret har arbeidsgiveransvar for alle ansatte i klubben, mens leder av sportslig utvalg har personalansvar for hovedtrener og svømmeskoleansvarlig. Hovedtrener har personalansvar for sine respektive trenere/ hjelpetrenere/ instruktører.

Av dette følger at leder av sportslig utvalg har medarbeidersamtaler med hovedtrener og svømmeskoleansvarlig.

Hovedtrener har medarbeidersamtaler med trenere og instruktører. Disse gjennomføres årlig i februar/mars.

Styret er ansvarlig for ansettelse og arbeidskontrakter. Styret avgjør i hver enkelt ansettelsessak hvem som skal involveres i prosessen og hvem som står for den praktiske gjennomføringen av stegene i prosessen.

Ved ansettelse av timebetalte trenere/instruktører kan rekrutteringsprosessen avvikes. Ved

rekruttering av fulltidsansatte skal prosessen følges.

Økonomi

Det 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 budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring med tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at kravet om to signaturer overholdes.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Forsikringer og lisenser

Alle utøvere med unntak av svømmeskolen og Masters har [årlig NSF lisens, og er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund](#). Lisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser og idrettsskadeforsikring. Det er egen avgift og vilkår for barn 9 – 12 år.

,

*Alle som betaler NSF lisens har tilgang til
Skadetelefonen 987 02033*

Her melder du fra om skader. Skadetelefonen gir også gode råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader.

Svømmeklubben har en dekkende personal- og skadeforsikring hos Gjensidige Forsikring ASA. Den inkluderer blant annet underslagsforsikring, som skal sikre klubben mot økonomiske tap i tilfelle økonomisk utroskap og ulykkesforsikring for all medlemmer under dugnader/arrangementer/trening og lignende i regi av klubben.

Samtykkeskjema for publisering av bilder

I Sandefjord Svømmeklubb ønsker vi å bruke bilder av alle utøvere for å vise frem samhold, glede og resultater. Vi respekterer at ikke alle vil ha bilder av seg selv eller barna på nett, og klubben ber derfor alle foresatte med barn under 15 år om å fylle ut et samtykkeskjema for bildepublisering. Skjema til utfylling finnes hos trenerne i svømmehallen, og oppbevares av styreleder. Skjema ligger også tilgjengelig under filer på Spond.

HMS-plan og avviksskjema

I Sandefjord Svømmeklubb tar vi risiko ved idretten på alvor. Det er utviklet en egen HMS plan med tilhørende avviksskjema. Dette skal brukes ved hendelser på trening og under konkurranser. Kopier av avviksskjema skal ligge tilgjengelig for trenere. Styret skal alltid informeres ved skader på trenere eller utøvere. Styret er ansvarlig for at forhold det varsles om, følges opp.

Anlegg og utstyr

Sandefjord Svømmeklubb har tildelt bassengtid til trening og kursvirksomhet fra Sandefjord kommune ved Sandefjord Svømmehall. Det er kommunen som er eier av anleggene, og som har ansvaret for vedlikehold av disse.

Klubbutstyr:

Sandefjord Svømmeklubb eier tidtakerutstyr sammen med Tønsberg og Horten Svømmeklubb, som benyttes på egne stevner. Utstyret skal i utgangspunktet ikke leies ut til andre tredjeparter. Utstyret er meget kostbart og det er forbundet med risiko når det er ute av sameiet sin kontroll.

Klubbansvarlig for utstyr skal påse at utstyret til enhver tid er i orden, fritt for skader og klart til bruk. Den ansvarlige skal bistå ved ut- og innlevering av utstyret og være en støttefunksjon til tidtaksgruppen ved behov.

Personlig utstyr:

Utøverne plikter selv å anskaffe utstyr som benyttes i treningene. Dette avtales med trenere/instruktører.

Det er ønskelig at utøverne og foresatte benytter klubbttøy i forbindelse med arrangementer for å profilere klubben og skape samhold.

For bestilling av utstyr og klubbttøy kan du finne nærmere informasjon på Spond.

Sjekkliste årsmøte for styret

- Kontakt valgkomiteen - 1-3 mnd før årsmøte
- Sjekk om vi trenger å oppdatere loven vår - 1-3 mnd før
- Sjekk om det er kommet endringer i [«Lovnorm for idrettslag»](#)
- Sjekk om vi trenger å oppdatere vår organisasjonsplan - 1-3 mnd før
- Ta kontakt med regnskapsbyrå - 1 mnd før
- Oppdatere medlemsregistret vårt - 2 mnd før
- Delegere oppgavene til dem som skal skrive årsrapportene - 1 mnd før

Sjekk at vi har:

- Vi har regnskapet klart 2-4 uker før
- Vi har rapportert til idrettsregistreringen Innen 30. April
- Vi har sendt ut innkalling til årsmøtet 1 mnd før
- Vi vet hvem som skal lede årsmøtet 1 mnd før
- Vi har lagt siste styremøte i forhold til årsmøtedatoen 1 - 2 uke før
- Vi har behandlet innkomne forslag 1 - 2 uke før
- Vi har mottatt valgkomiteens innstilling 1 - 2 uke før
- Vi har laget styrets innstilling til ny valgkomité 1 - 2 uke før
- Vi har kontroll på hvem som har stemmerett 1 uke før
- Vi har satt opp og sendt ut en agenda og sakspapirer i tråd med lovens § 13 1 uke før
- Vi har gitt informasjon til idrettskretsen om hvem den nye lederen av idrettslaget er
- Vi har oppdatert våre nettsider med nytt styre 1 mnd etter
- Vi har oppdatert opplysningene i Brønnøysundregistret 1 mnd etter
- Vi har kontaktet idrettskretsen for å få vite hva idrettslaget kan få hjelp til 1 mnd etter
- Vi har sendt ut/publisert en signert protokoll 1 mnd etter

Oppgavebeskrivelser for styret

Leder

- Overordnet ansvarlig for klubbens drift.
- Ansvarlig for mål- og strategiarbeidet i klubben.
- Er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger etter avtale med

styret

- Koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet.
- Innkaller til styremøter, og leder møtene.
- Distribuerer møtereferater til styret og kontrollkomite.
- Kontakt med valgkomiteen.
- Ansvarlig for klubbhåndboka.

Stevnekoordinator

- Ansvarlig i samarbeid med Hovedtrener og stå for stevneoppsett og innbydelse til stevner i regi av Sandefjord Svømmeklubb.
- Ansvarlig for planlegging, gjennomføring og utvikling av svømmestevner i regi av Sandefjord Svømmeklubb og Norges svømmeforbund.
- Ansvarlig for å melde inn svømmestevner for kommende år via medley.no. Dette skal skje før innen 1. september hvert år i dialog med leder og hovedtrener
- Sørge for at det er kommunikasjon med styret og stevnekomite rundt gjennomføring, samt rapportering etter endt gjennomføring.
- Ansvarlig sammen med stevnekomite og sponsorkomite for å skaffe stevnesponsorer.
- Ansvarlig for å utpeke en ansvarlig for premier til stevner.
- Sette sammen en stevnekomite som hovedsakelig har ansvar for å planlegge, gjennomføre og utvikle svømmestevner i Sandefjord Svømmeklubbs regi. Arrangementsansvarlig skal legge til rette for at Stevnekomiteen skal være et mest mulig selvdrivet organ, men alltid i dialog med styret og ledelse.

Hallansvarlig

- bidra i samtaler/diskusjoner mellom kommune og klubb.
- innhente råd om politiske og byråkratiske prosesser knyttet til anlegg.
- være lobbyist og pådriver ovenfor kommunens administrasjon og politikerne.
- være i dialog med svømmeforbundet og deres hallgruppe for å trekke erfaringer, støtte og søke råd fra forbundet.
- i samarbeid med hallkomiteen, legge opp planer og strategier for arbeider vedrørende halldrift.

Økonomiansvarlig

Arbeidsoppgaver økonomiansvarlig:

- Bistår hovedtrener og kursansvarlig ved utarbeidelse av budsjetter.
- Bistår styret ved utarbeidelse av rapporter på et aggregert nivå i forhold til aktiviteter, kostnader og inntekter.
- Ansvarlig for å utarbeide og oppdatere en økonomisk myndighetsmatrise (økonomiske fullmaktgrenser for styret, hovedtrener, kursansvarlig, som godkjennes av styret.

- Bistår styret med utarbeidelse og oppdatering av retningslinjer for økonomirutiner for alle grupper.

Dommeransvarlig

Dommeransvarlig sørger for å utdanne nye dommere jevnlig, og er ansvarlig for å sørge for tilstrekkelig med dommere på egne stevner.

Trening og kurs - roller

Svømmeskoleansvarlig

Svømmeskoleansvarlig har ansvaret for svømmeskolen, og skal sikre at opplæringen i klubben gjennomføres i tråd med de prinsippene NSF har lagt til grunn i Norges Svømmeskole.

Svømmeskoleansvarlig har ansvar for:

- Bidra til den årlige budsjettprosess og ansvarlig for svømmeskolens budsjett og oppfølging av dette og melde avvik til daglig leder.
- Daglig drift av svømmeskolen med hensyn på personal, økonomi og fasiliteter.
- Å sikre kvalitet i kursene og riktig dimensjonering av kurstilbudet.
- Dokumentere svømmeskolens utvikling og utvikle nye kurs og tilbud ved behov.
- Oppfølging av kurs og sette opp kurs i «Trygg i vann»..
- Sørge for at klubbens websider om svømmeopplæring/svømmeskole er oppdatert og markedsføre klubbens svømmeskoletilbud.
- Instruktørene har egen informasjon om oppgaver på inst.tryggivann.no
- Ha god dialog med andre svømmeskoleansvarlige fra andre klubber
- Sammen med hovedtrener legge til rette for overgang fra klubbens Svømmeskole til treningspartier
- Sammen med hovedtrener gjennomføre og planlegge livredningsprøven for alle instruktører og trenere

Hovedtrener

Generelt

- utarbeide årlige budsjetter for den sportslige satsingen og ansvarlig for treningspartienes budsjetter, oppfølging gjennom året. Avvik fra budsjettene skal diskuteres med leder.
- klubbens sportslige plan, oppfølging og rapportering av den sportslige fremgang til styret.

- utarbeide terminliste for sportsåret inklusive stevner og treningsleirer. Dette er underlag for årlig budsjettprosess.
- sørge for at bassengtid blir fordelt i henhold til anbefalt utviklingstrapp.
- trene, lede og inspirere utøverne til å delta i daglig trening og i lokale, nasjonale og internasjonale konkurranser
- ivareta rekruttering og en helhetlig sportslig utvikling i klubben.
- tett samarbeid med svømmeskoleansvarlig
- være klubbens hovedkontakt for utøverne og deres foresatte og sikre et godt sosialt miljø i klubben
- ansvarlig for å rekruttere lagledere
- ivareta og koordinere videreutvikling, kursing og nødvendig opplæring av trenere.
- sørge for at arbeidstiden er riktig balansert for klubbens fast ansatte trenere og hjelpetrenere.
- arrangere og lede møter som nødvendig for koordinering av trener, svømmeskole og breddeansvarlige. Delta på møter i klubbens regi som forventet.
- bidra til videreutvikling av nettsidene og andre medier som effektive informasjonskanaler.
- samarbeide med andre klubber og idrettsmiljøer.
- delta på fora i regi av NSF og delta på relevant etterutdanning.
- ha et godt samarbeid med ansatte ved Sandefjord svømmehall og evt andre treningsfasiliteter vi benytter.
- sikre at det er gode overganger mellom gruppene
- ivareta tilbud for utøvere som har vært skadet eller av andre helsemessige grunner trenger oppfølging
- bidra til å sikre Sandefjord Svømmeklubb har et godt sosialt miljø og et godt omdømme.

Organisasjon og plassering

- Hovedtrener rapporterer til Sportslig Utvalg.
- Hovedtrener samarbeider med svømmeskoleansvarlig og trenere om overgang fra svømmeskole til treningspartier.

Ansvar og myndighet

- Hovedtrener har personalansvar for trenerteamet i samarbeid med styret
- Hovedtrener har mandat til å ta økonomiske beslutninger innenfor de rammen som styret har satt.

Retningslinjer valgkomite

Valgkomiteen er en uavhengig og selvstendig komite. Dette er Sandefjord Svømmeklubbs viktigste komite for å sikre at de riktige personene velges til å styre klubben. Valgkomiteen skal ha en dialog med styret under prosessen. Det er viktig at valgkomiteens medlemmer setter seg inn i idrettslagets lover.

Det er viktig at valgkomiteen starter sitt arbeid i god tid, og at alle kandidater er forespurt og har akseptert i god tid før årsmøtet.

Komiteens innstilling skal foreligge med andre saksdokumenter 1 uke før årsmøtet.

Litt om hva loven sier om årsmøte og valg ihht. Lovnorm for idrettslag og NIFs lov:

- For å stille til valg må personen være fylt 15 år og ha vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha betalt medlemskontingent. Ref. §6 Lovnorm for idrettslag.
- En arbeidstaker i idrettslaget er ikke valgbar til verv i laget. Ref § 7 Lovnorm for idrettslag. Gjelder ansatte som har dette som hovedgeskjeft. For eksempel trenere eller andre som mottar honorar og kun jobber timer kan velges inn i styret.
- Det skal velges personer fra begge kjønn. Sammensetningen av styret skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen. Men det må være representanter fra begge kjønn der det velges eller oppnevnes flere enn 3 personer. Ref. §2.4 i NIFs lov.
- For andre begrensninger: se «[Lovnorm for idrettslag](#)».

Forarbeid:

- Start med arbeidet i god tid – min. 6 måneder før årsmøte
- Vær orientert og oppdatert
- Sørg for å ha kunnskap om klubbens verdier, visjon og mål
- Sørg for å bli holdt orientert gjennom året. Be om å få tilsendt referater, nyhetsbrev og/ eller annen aktuell informasjon
- Ha dialog med klubben/styret for å finne ut hvordan styret har fungert i perioden
- Lag en fremdriftsplan
- Lag en tidsplan med oppstart av arbeidet min. 3-6 måneder før årsmøte
- Hva og hvordan skal arbeidet utføres? Lag en oversikt over hvilke funksjoner som skal velges på årsmøte. Dette finnes det en oversikt over i klubbens lover. Finn ut hvem som er på valg av disse
- Deleger oppgaver til alle i komiteen.

Kartlegging:

- Ta kontakt med alle som er på valg
- Lag et spørreskjema med spørsmål om personen ønsker gjenvalg eller ikke. Se forslag
- Send ut et spørreskjema til de som er på valg
- Dersom en velger å ikke sende ut skjema bør spørsmålene stilles i en samtale med personen. Men for best mulig kontinuitet anbefales det å få skriftlig svar slik at neste valgkomite har med seg historikken
- Forsøk å danne et bilde av hvilken kompetanse klubben har behov for i sitt arbeid.

Rekruttering:

- Avtal gjerne et personlig møte med aktuelle kandidater.
- Det viser seg at flere sier ja av de som det gjennomføres et møte med.
- Valgkomiteens medlemmer må vise engasjement og være motivert når de er i samtale med kandidater.
- Gi en så nøyaktig beskrivelse av styrearbeidet som mulig
- Legg vekt på at det gir glede og er sosialt
- Fortell at vedkommende er viktig for klubben p.g.a sin kompetanse, engasjement
- Ikke si «det er ikke noe å gjøre»

Presentasjon på årsmøte:

- Innstillingen skal vise en totaloversikt over styret, komiteer og utvalg; både de som skal velges på årsmøte (regulert i klubbens lover), og de som skal fortsette (se forslag).
- Presenter hvem som har sittet i valgkomiteen og hvordan arbeidet har foregått.
- Valgkomiteen legger frem sin innstilling på klubbens årsmøte med begrunnelse for hvorfor disse
- kandidatene blir foreslått.
- Valg skjer etter retningslinjer gitt i loven.
- Ved benkeforslag må valgkomiteen være forberedt på å fortelle om de foreslåtte kandidatene

Ny valgkomite:

- Ny valgkomite skal foreslås av styret (ikke valgkomiteen selv)
- Finn alltid motiverte personer. Dersom personer som går ut av styret er lei og lite positive er
- ikke klubben tjent med at disse går inn i valgkomiteen.

Arbeidsoppgaver andre frivillige

Lagleder

Det å være lagleder er noe alle kan bidra med. Funksjonen er ment som en støtte til trenerne, slik at de kan fokusere på det sportslige.

Lagleder har ikke ansvaret for oppmøte til øvelsene. Dette er den enkelte utøvers og treners ansvar.

Lagleder har heller ikke noe ansvar for medisinsk hjelp. I konkurransehaller er det hallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.

Lagleders oppgave ved stevner:

- Avtale med trener hvilken bistand de ønsker under stevnet
- Være til stede og bistå trenerne ved behov
- Være synlig på tribunen
- Innkjøp av frukt til utøverne. Kvittering leveres økonomiansvarlig for refusjon
- Stille på lagledermøte (hvis det er satt opp)
- Lagledere gis gratis entre på stevnet. Si fra ved inngangen at du er med som lagleder, og du får gratis inngang.

Egen sjekkliste for lagledere ligger i Spond.

Lagleder på reiser (reiseleder)

På alle reiser i regi av klubben skal det utpekes en ansvarlig reiseleder/lagleder. Styret bestemmer i samarbeid med trenere hvem som skal være reiseledere. Om det settes opp flere reiseledere blir disse enige seg mellom om eventuell fordeling av arbeidsoppgaver.

Reiseleder skal bistå trenerne og følge deres instruks, samt påse at utøverne også gjør det.

For å ivareta sikkerheten har vi satt opp en del punkter som laglederne skal ta ansvar for når vi er på tur. Merk at reiseleder/lagleder som reiser med klubben på overnattingstur må ha gyldig politiattest. Dette er noe politiattestansvarlig i styret kan bistå med.

Foruten det sportslige, er det et mål for alle turer i klubbens regi at alle utøverne kommer hjem med en positiv opplevelse. Reiselederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar, så en god dialog mellom reiseledere og trenere er viktig.

Alle barn under 12 år skal ha følge av foresatte eller annen voksen dersom reisen innebærer overnatting. Alle foresatte som deltar på reisen skal bistå reiseledere om dette er nødvendig.

Forberedelser:

- Få foresattes kontaktdetaljer fra styret
- Ha med navneliste med telefonnummer (evt. kontrollere utøvernes telefonnr. på buss)
- Hente førstehjelpsskrin på utstyrsrom i Sandefjord Svømmehall, evt. avtale med trener hvem som tar dette med.
- Sette seg inn i plan for transport, overnatting og måltider. Hovedtrener vil gi informasjon om dette.
- Det er ønskelig at lagleder tar med kredittkort som kan benyttes ved utlegg som refunderes etter hjemkomst. Eventuell valuta ved utenlandsturer.
- Tips: Kan være lurt med en kommunikasjonsgruppe for foresatte og/eller barn før avreise på en egnet plattform.

Transport

- Sjekk at alle er med, eller at det er gjort avtaler
- Sjekk opp dersom utøvere ikke møter opp til avreise
- Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis
- Utøverne er selv ansvarlige for sin egen bagasje
- Ved hjemkomst må reiseleder påse at alle blir hentet evt. kommer seg på andre transportmidler

Overnatting/mat

- Ha kontakt med overnattingsstedet
- Sikre at leggetider overholdes
- Tidspunkt for måltider avtales med trenerne i forhold til stevnetider.
- Hente evt. matkuponger
- Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet og gir beskjed om hvor deltakerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise.
- Være på plass/tilgjengelig på bosted

Stevnet

- Under stevnet ivaretas oppgaver som for «Lagleder»

Annet:

- Hvis ønskelig, bidra til å organisere sosiale aktiviteter under oppholdet
- Få tak i medisinsk hjelp dersom nødvendig (evt. følge til legevakt e.l.)
- Ta seg av utøvere dersom sykdom eller annet hindrer dem i å være med gruppen
- Være kontaktperson for foreldre
- Være kjent med brannsikkerhet og evt. andre sikkerhetstiltak på bosted
- Ved alvorlige hendelser: Ta kontakt med trenere/hovedtrener. Styreleder kan også kontaktes dersom det anses for relevant.
- Reiseleder oppfordres til å lage en reiserapport fra stevnet. Bruk trenere og utøvere til hjelp.
- Tekst og bilder sendes hovedtrener.
- Sosiale medier kan benyttes til kommunikasjon fra stevner og leire. Utvis forsiktighet ved bruk av bilder. Det kan være at noen har reservert seg for bruk av bilder på nett.
- Krav om utlegg som reiseutgifter, innkjøp mv. leveres til økonomiansvarlig senest en uke etter turen sammen med originale kvitteringer og et kort regnskap.
- Foresatte er ansvarlig for å informere reiseleder om medisiner som utøvere trenger hjelp til.
- All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til styret (se retningslinjer, rusmidler).

Regler når vi er på tur

Noen enkle regler alle må følge når vi er på tur:

- Alle skal møte presis til avtalte tidspunkt for trening og måltid.
- Alle hovedmåltider skal inntas i fellesskap. Vi følger kostholdsråd fra Sunnidrett/Olympiatoppen. Det innebærer at søtsaker, brus og snacks er lov i moderate mengder, så lenge man får i seg alle viktige næringsstoffer i hovedmåltidene. Det er ikke tillatt med energidrikke med koffein.
- Utøvere under 18 år kan ikke gå ut alene i utlandet. Det skal alltid være minimum 3 som går sammen.
- All aktivitet utenfor området må avtales spesielt med reiseleder, uavhengig av alder.
- Ved aktiviteter utenfor hotellområdet, skal utøvere i størst mulig grad være samlet.
- Felles transport til/fra trening og utflukter.
- I harde treningsperioder er det viktig med tilstrekkelig hvile/søvn.
- Kontrollrunder til avtalt tid gjennomføres hver kveld, og reiseleder bør oppfordre til orden/trivsel på rommene.
- Totalt forbud mot rusmidler fra avreise til hjemkomst. Brudd på dette punkt vil bli tatt opp med foreldre og man vil diskutere konsekvenser med foreldre. Brudd kan medføre hjemsendelse på egen regning.
- Alle utøvere må gi beskjed om hvor de går til enhver tid.
- Husk at treningsleire skal være sosialt og hyggelig og bidra til samhold og trivsel for alle, både svømmere, foresatte og trenere. Smil så ofte du kan og si positive ting til hverandre.

Retningslinjer og forventninger for utøvere

For at vi skal få god læring, god trivsel og gode resultater er det viktig med klare spilleregler, gode holdninger og god disiplin, i tillegg til fokus og innsatsvilje.

Vårt mål er å være en attraktiv svømmeklubb, ikke bare på resultater, men også på trivsel og samhold. For å nå dette må også utøverne ta ansvar for at treningene blir bra og trivelige.

Vi ønsker disiplin med et smil, men dette forutsetter at utøverne følger reglene og ikke ødelegger treningen, verken for seg selv eller andre.

Utøverne i vår klubb forventes å:

- Være punktlig
- Dette betyr å komme tidsnok, ferdig dusjet og skiftet, og klar når treningen skal starte.
- Å høre nøye etter når trener snakker
- Når trener instruerer må du følge nøye med og konsentrere deg om å gjøre oppgavene riktig.
- Følge starttider
- Du må starte nøyaktig når du får beskjed.
- Holde orden på ditt eget svømmeutstyr
- Ha utstyr i orden og klart på kanten når treningen begynner.
- Huske drikkeflaske og etter-treningsmat
- Ha med vannflaske og noe mat å spise til rett etter trening.
- Gjennomføre øvelser som beskrevet.
- Det forventes ikke at du får til alle øvelser, men vi forventer at du prøver.
- Bidra aktivt til at treningen blir bra
- Både for deg selv og de andre, og at treningen blir gjennomført til planlagt tid.
- Ha fokus/ være konsentrert
- Full innsats både på land og i vann
- Landtrening regnes som like verdifull som svømmetrening.
- Oppføre seg respektfullt ovenfor andre utøvere og trenere
- Det er uakseptabelt med mobbing, erting, plaging eller stygg språkbruk mot andre.
- Ha positiv innstilling og godt humør.
- Du som utøver har også ansvar for å skape trivsel.
- Vise gode holdninger
- hjelpe hverandre
- Følge klubbens regler
- Stille opp for hverandre
- Være ærlig overfor trener og andre utøvere
- Ta ansvar for godt samhold
- Stå sammen
- Vise engasjement
- Være stolt av sin egen innsats
- Anerkjenne andre sin innsats

Konsekvenser ved brudd på retningslinjene:

- Ved brudd på instruks vil en utøver få advarsel.
- Ved gjentatte brudd vil utøver kunne bli sendt opp på land, evt. sendt hjem.
- Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet.
- Brudd på regler uten oppfølging og samarbeidsvilje kan føre til bortvisning av klubben.

Retningslinjer foresatte

Til deg som er foresatt i klubben:

Sandefjord Svømmeklubb ønsker engasjerte foreldre som er interessert i barnas aktiviteter. Vi er også avhengig av foreldre for å drive klubben og ønsker et godt samarbeid.

Er du foreldre til en av våre utøvere? Da forventer vi at du:

- Bidrar til at utøverne kommer i tide til treningene.
- Setter deg inn i reglene som gjelder for utøvere, trenere og foreldre og følger med på info fra klubben slik at en på en best mulig måte samarbeider med klubben for at utøveren skal få mest mulig ut av treningen.
- Ikke involverer deg i treningen. Ta heller ikke kontakt med trener eller utøver under treningen. Ikke kommuniser med barna, la treneren gjøre dette. Vi ønsker ingen foreldre til stede under treningen, med mindre dette er avtalt med trener på forhånd av treningen.
- Holder kontakt og informerer trener om spesielle ting. Ta gjerne kontakt etter trening eller på e-post. Telefoner bes gjort på dagtid. God kontakt mellom trener og foreldre er viktig for barnets utvikling.
- Er støttende og heiende. I utgangspunktet er det trenere som skal følge opp utøveren under stevnet mht. det sportslige. Ikke straff eller kritiser barnet hvis resultatet ikke blir som forventet. Støtt og gi ros – vis at du er like glad i barnet uansett.
- **Stiller på dugnader.** Vi må ha hjelp til å arrangere egne stevner, være lagleder på stevner, hjelpe til på sosiale sammenkomster mv.
- Kontakter oss direkte hvis du lurer på noe. Lurer du på noe er det mulig å kontakte klubbens ansatte og spørre dem direkte. Dette kan være oppklarende. Ved uenighet – snakk med den det gjelder, ikke rundt. Kom gjerne med konstruktive innspill og forslag til forbedring.
- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem, men er du medlem, følger du klubbens regler.
- Engasjer deg, men husk at det er barna, ikke du som driver idrett.
- Oppmuntre barna til innsats og engasjement.
- Møt ikke barnet med spørsmålet «Vant du?» – spør heller «Var det morsomt?»
- Respekter treneren og vedkommendes arbeid. Anerkjenn denne ovenfor barna dine.
- Lær barna god oppførsel og folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel. Du skal støtte dine barn, men ikke være blinde for at de også kan ha feil.
- Lærer barna å takle både motgang og medgang.
- Motiverer barnet ditt. Er du positiv til trening, påvirker det barnet ditt til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Klubbens retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder.

Retningslinjer for svømmeskolen

Sandefjord Svømmeklubb har som målsetning å øke trivsel og trygghet i vann blant befolkningen i vår region.

Vi ønsker at barna skal bli trygge, selvstendige og glade i vann, samt lære å svømme. Vi prioriterer derfor sikkerhet og trivsel høyt. Som deltaker eller forelder til deltaker på vår svømmeskole, er det fint at du setter deg inn i disse punktene:

- Påmelding skjer gjennom: www.tryggivann.no. Det er viktig at personopplysninger og kontaktinformasjon er oppdatert på denne siden. Betaling foretas samtidig.
- Avbestilling senere enn en uke før kursstart kan bli belastet med kr. 500.
- Vi har dessverre ikke anledning å erstatte tapte dager som skyldes feil ved svømmeanlegget eller fravær av årsaker som skyldes deltakers forhold, unntatt dersom fravær dokumenteres ved legeattest.
- Vi ønsker ingen forstyrrelser under trening. Om det er noe spesielt som ønskes oppklart eller diskutert, ber vi foreldre ta kontakt med svømmeskoleansvarlig, eller med instruktør etter treningens slutt.

Retningslinjer trenere

Trenere skal bidra med sin kunnskap og sine ferdigheter til at Sandefjord Svømmeklubb når sine mål, og klubbens visjon.

Alle trenere forventes å være sterkt motiverte, engasjerte, profesjonelle og opptatt av aktivt å bidra til at klubben utvikles og medlemmene presterer og trives.

Trenerne forventes å gå foran som gode eksempler og forbilder overfor utøverne. Skal vi kunne stille krav til utøverne må vi også stille krav til trenerne. I SaS ønsker vi at trenere skal jobbe i et team der en utvikler, utfyller og utfordrer hverandre. Ved uenighet mellom trenere skal hovedtrenerens vurdering være avgjørende.

- Trenerne bidrar med sin kunnskap og sine ferdigheter til at Sandefjord Svømmeklubb når sine mål.
- Trenerne opptre profesjonelt og bidrar til klubbens sportslige utvikling samt trivsel og tilhørighet.
- Trenerne går foran som gode eksempler og forbilder overfor utøverne.
- Trenerne jobber i et team der alle utvikler, utfyller og utfordrer hverandre.
- Oppmøte i gruppene skal registreres og videreformidles til sportslig leder og styret ved behov.
- Ansvarlig trener skal gjennomføre samtaler med individuelle svømmere to ganger i året.
- Trenerne møter forberedt (program) og til riktig tid på alle sportslige aktiviteter.

- Trenerne veileder og motiverer hver enkelt svømmer, både under sportslig aktivitet, og ved individuelle samtaler. Treneren oppmunttrer også til individuelle mål og selvstendig tenkning.
- Under trening brukes ikke telefon eller annet elektronisk utstyr, hvis det ikke er relevant for aktiviteten.

Antidopingpolicy for Sandefjord Svømmeklubb

Rent Idrettslag er et konsept innen forebyggende antidopingarbeid utviklet av «Stiftelsen Antidoping Norge» i samarbeid med «Norges idrettsforbund» og «Norsk Tipping».

Antidopingpolicy

Verdier og holdninger

Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag.

Kunnskap

Her har alle medlemmer tilgang til oppdatert informasjon om antidoping: www.antidoping.no.

Regelverk

- I vårt idrettslag er alle trenere medlemmer av idrettslaget og forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. De som eventuelt ikke er medlemmer har gjennom avtale forpliktet seg til å følge NIFs lov.
- I vårt idrettslag er alle utøvere kjent med at de plikter å avgi dopingprøve fastsatt av Antidoping Norge.
- I våre avtaler med utøvere er det en egen bestemmelse om bortfall av eventuelle godtgjørelser for de som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

Bevisstgjøring

- Vi samarbeider kun med treningssentre som tar antidopingarbeidet på alvor
- Sandefjord Svømmeklubb anbefaler å ta kontakt med en ernærings ekspert/lege før eventuelle kosttilskudd benyttes for veiledning i forhold til kosthold.
- Vi reklamerer vi ikke for kosttilskudd.
- Vi synliggjør idrettslagets antidopingarbeid og verdiprofil gjennom nettsidene våre.

Beredskapsplan

- Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre!
- Vi har nulltoleranse for dopingbruk, men vi tar vare på våre medlemmer
- En dopingmistenkt utøver skal alltid få oppfølging av Sandefjord Svømmeklubb eller helsepersonell, som tilbyr hjelp og støtte
- Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere Sandefjord Svømmeklubb før forholdet er avklart

Retningslinjer rusmidler

Alle ansatte, tillitsvalgte, medlemmer og representanter for klubben skal følge klubbens retningslinjer for rusmidler.

- Ingen ansatt, tillitsvalgt, nettverk, representant eller engasjert leder eller trener skal komme påvirket til sportslige aktiviteter eller andre aktiviteter i klubbens regi.
- Ansvarlige for reise i klubbens regi skal aldri være påvirket
- Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder og skal ikke drikke alkohol eller nyte andre rusmidler i samvær med barn og unge.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og rusfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes noen former for rusmidler i tilknytning til konkurranseaktiviteter.
- Klubben og medlemmene i klubben skal ha tydelige holdninger til rusmidler. Sandefjord Svømmeklubb er klare på at barn og unge under 18 år som deltar i organisert aktivitet i regi klubben skal møte et trygt idrettsmiljø der det ikke skjer misbruk av rusmidler.
- Barn og unge skal ta med seg gode holdninger og sunne verdier fra miljøet de møter i klubben. At folk overleverer ansvaret for barna sine til idretten, er en tillitserklæring som må behandles med respekt. Ansvarspersoner i klubben er forbilder og rollemodeller som påvirker barn og unges veivalg, også når det gjelder rusmidler. Dette stiller krav til klubbens medlemmer, involverte og engasjerte, for vi er alle med på å skape den kulturen vi ønsker hos oss.
- Retningslinjene innebærer ingen forbud for styret, tillitsvalgte, trenere, dommere, ansatte eller representanter over 18 år mot å drikke alkohol. I sin rolle eller ved representasjon er man dog en representant for klubben, og skal opptre deretter.
- Klubbens retningslinjer er i tråd med Idrettsstyrets retningslinjer.

Retningslinjer mobbing

- Idretten skal være et trygt sted å være. Vår klubb har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets.

- Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.
- Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

- Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
- Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
- Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
- Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
- Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.
- Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen.
- Klubbens retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

Varslingstjeneste Norges idrettsforbund:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/varsling/jeg-vil-varsle/>

