

Retningslinjer Riska Svømmeklubb

Sist revidert 9.sep 2025

Innhold:

- Mål & Visjoner
- Historie & Nå-situasjon
- Organisasjon
- Treningsgrupper i Riska svømmeklubb
- Forventninger til styret og trenere
- Forventninger til utøvere
- Forventninger til foreldre\foresatte
- Sosiale medier og dugnad
- Rus og prestasjonsfremmende midler
- Mobbing
- Dugnad
- Verv og kontaktpersoner i RSK

Visjon & Mål

Visjon: **målrettet, inkluderende og mestringsgivende.**

Riska svømmeklubb skal være en svømmeklubb med fokus på kompetansebasert opplæring fremfor kvantitet. Vi skal gi barn, ungdom og voksne et målrettet , inkluderende og mestringsgivende svømmetilbud.

Klubben skal legge til rette for, og satse på, utøvere som ønsker å nå et toppnivå - samtidig som samhold og inkludering ivaretas. Dette for å sikre rekruttering av trenere og utøvere i breddeidretten og svømmeskolen.

Klubben har stort fokus på verdi,- holdningsskapende,- og antidopingarbeid, da klubbens unge utøveres verdier og holdninger formes for år fremover. Riska svømmeklubb skal være en tydelig verdiformidler for en ren idrett, og skape et trygt og godt miljø for utøvere som ønsker å svømme. Som medlem i NIF (Norges idrettsforbund) og NSF (Norges svømmeforbund) følger vi anbefalinger, retningslinjer og lover som gis her. Oppdaterte retningslinjer finnes på nettsidene til hhv NIF og NSF.

Historie & nå status

Riska svømmeklubb (RSK) ble grunnlagt i 1985. Etter noen års nedetid, startet klubben opp igjen i 2012. Da RSK gjenoppstod i 2012 var det 30 medlemmer. Siden den gang har RSK hatt en fin utvikling i antall medlemmer, trenere og positivt engasjerte foresatte. RSK har til enhver tid hatt et godkjent styre. Budsjett og regnskap har vært i henhold til ønsket mål.

RSK er drevet på dugnad av aktive medlemmer og foresatte til medlemmer. Uten denne dugnaden hadde ikke klubben eksistert. RSK er derfor helt avhengige av at foresatte tar sitt samfunnsansvar og bidrar positivt til store og små oppgaver innen drift av klubben. Ingen klarer alt, men alle klarer litt, og sammen kan vi skape og bygge videre på et flott svømmemiljø i Riska bydel.

Organisasjon

Årsmøtet er klubbens øverste organ. På årsmøtet kan alle medlemmer i klubben møte og alle har stemmerett. En av hovedoppgavene til årsmøtet er å nedsette et styre. Årsmøtet avholdes på våren og alle medlemmene i klubben oppfordres til å stille. Engasjement blant klubbens medlemmer og foresatte til medlemmer er absolutt kritisk for at RSK skal eksistere.

Styret er klubbens «operative» ledelse, og velges av årsmøtet.

Styret består av

Styreleder, velges for 1 år

Nestleder, velges for 1 år

Sekretær, velges for 2 år (oddetall)

Materialforvalter, velges for 2 år (partall)

Trenerkoordinator, velges for 2 år (partall)

Kasserer, velges for 2 år (oddetall)

Varamedlem, velges for 2 år (oddetall)

Kontrollutvalg: Kontrollere at klubbens regnskap er i tråd med gjeldende regelverk. Signere på "kontrollutvalgets beretning" 1 gang i året. Komitéen består av leder, 1 medlem og 1 varamedlem.

Valgkomiteen består av leder, 1 medlem og 1 varamedlem.

Styreleder og kasserer har kontofullmakt.

Styret har ut over forvaltning av klubbens ressurser også et ansvar for å påse at det er svømmeskoleansvarlig, spond-ansvarlig og at det utarbeides budsjetter og regnskap. Forslag til fastsettelse av kontingenter legges frem for årsmøtet.

Roller i styret:

- Styreleder: Samordnet registrering i Altinn. Søke om treningstider/halltider for andre arrangementer. Innkalle, lede og gjennomføre styre- og årsmøter. Dialog med kommune. Godkjenne alle utlegg sammen med kasserer eller annet styremedlem. Gå gjennom årsregnskapet og noter før det sendes til kontrollkomité (revisor). Felles meldinger til alle klubbens medlemmer. Overordnet ansvar.
- Nestleder: Bistå styreleder i forefallende arbeid. Ansvarlig for årlig å revidere klubbens retningslinjer mm. (Idrettens lovnorm, og annet som kommer fra forbundet). Stedfortreder for styreleder. Vara ansvarlig for politiattester, trenerattester og dialog med valgkomiteen.
- Kasserer: Føre regnskap og klubbens økonomiske stand. Betale regninger. Ansvarlig for fakturering av medlemskontingenter. Utarbeide forslag til årsregnskap og budsjett. Utarbeide underlag til samordnet rapportering.
- Sekretær: Føre protokoller for styre- og årsmøter og lagre dette på plattform iht. klubbens retningslinjer.
- Trenerkoordinator: Formålet er å videreformidle føringer fra styret ut til trenerne og motsatt. Minne nye trenere på å melde seg på livredderkurs/instruktørkurs, samt oppdatere kursoversikten på klubbens medlemmer. Ha kontakt med hjelpetrenerne (ungdommene) som er på flere grupper. Ansvarlig for å kjøpe nødvendige påskjønnelser til trenerne, hjelpetrenerne og styret etter klubbens retningslinjer. Kalle inn og lede trenermøter ved behov, eksempelvis én gang i semesteret.
- Materialforvalter: Ansvarlig for anskaffelse av klubbens materielle behov og innkjøp.
- Stevne - og leiransvarlig(foreløpig fjernet fra styre, nede i gruppene): Det er en representant i styret som påser at det blir opprettet årlige komitéer. Dette gjøres ved oppstart av ny sesong og det er viktig at det kommuniseres ut hva som skal gjøres slik at det ikke er skremmende for foreldre/trenere og vise til maler vi har liggende. Deretter påse at planleggingen er i rute og melde videre til styret. Som ansvarlig for treningsleirene, snakker man med de forskjellige komitéene, som vanligvis består av trenere fra de respektive grupper. Som stevneansvarlig er det kun interne stevner enn så lenge, dvs. jule- og vårstevne. Ansvaret ligger på sel-hai gruppene, stevneansvarlig skal "bare" påse at alt blir gjort. Dvs. at gruppene har kontroll på påmelding, tidtakere, sette opp heatlister, speaker og kiosk.
- Dugnadsansvarlig(foreløpig fjernet fra styre, nede i gruppene)

Andre oppgaver/ansvar i Riska svømmeklubb(som ikke trenger å være i styret):

- Svømmeskoleansvarlig. Rollen er et krav i medlemsregistreringen fra NSF og for å være godkjent i Norges svømmeskole. Svømmeskoleansvarlig må kunne svømme pga. opplæring. Bistå trenerne med opplæring av svømmeskolen sine merker. Ansvar for å finne nye trenere fra ventelister (med hjelp fra spond-ansvarlig) og bistå med å starte opp nye grupper når treningstidene tillater det og styret bestemmer det.
- Spond ansvarlig: Lage grupper pr 6. mnd, oppdatere venteliste, melde inn barn fra venteliste fortløpende når ledige plasser. Legge til nye trenere og slette gamle. Hjelp svømmeskoleansvarlig med å finne nye trenere fra ventelister og bistå med å starte opp nye grupper.
- SOME-ansvarlig: Legge ut bilder og tekst fra arrangementer medlemmer deltar på.
- Kontrollkomité: Kontrollere at klubbens regnskap er i tråd med gjeldende regelverk. Signere på revisors beretning 1 gang i året. Komitéen består av 2 faste og 1 vara.
- Smittevernansvarlig på klubbnivå(foreløpig fjernet fra styret): Rollen må holde seg oppdatert på de retningslinjer som forbund og myndigheter kommuniserer til idretten vedr. smittevern. I spesielle situasjoner vil det kreves at det er en smittevernansvarlig fra klubben på alle aktiviteter vi arrangerer eller deltar i. Oftest delegeres et slikt ansvar til den ansvarlige treneren for de aktuelle gruppene.
- Lagleder konkurranse: påmelding til stevner, lisenser og annen svømmerelatert organisering
- Lagleder svømmeskolen(foreløpig håndtert av hovedtrenerne) : påmelding til stevner, og annen svømmerelatert organisering

Ulike svømmetilbud i klubben:

Svømmeskolen: Riska Svømmeklubb er en del av Norges svømmeskole som følger Norges Svømmeforbunds metodikk og pedagogikk. Informasjon om grupper og spesifikk svømmeopplæring på de respektive gruppene finnes på tryggivann.no og svømming.no.

Konkurransegruppa: Konkurransesvømmerne som satser og deltar på approberte stevner. Trener for å forbedre egne personlige rekorder. Gruppens medlemmer blir også rangert i Norgescup av Norges svømmeforbund. Innenfor gruppen vil det settes opp differensierte treningsopplegg på mindre grupper tilpasset utøvere, ambisjoner og kapasitet.

Breddegruppa: Svømmere på konkurranse-nivå som ikke ønsker å konkurrere.

Mastergruppa: Trening for voksne på alle nivå. Trening legges opp til den enkeltes nivå, egne opplegg innad i gruppa. Alder for å delta på mastertreninger er satt til 18 år i RSK. Trenere og styret får tilbudet gratis og studenter får halv pris.

Forventninger

Styret:

Det forventes at en stiller til innkallende styremøter. Tidligere referat skal være lest, kommende agenda skal være forberedt av alle før møtestart. Eventuelle saker skal meldes inn 3 dager før møtet. Ved forhindringer i å delta på møte, skal det informeres om i god tid, helst 3 dager. Det er et krav om 100% taushetsplikt av alle i styret.

Styrets barn har prioritet ved oppstart i klubben. Klubben dekker reiser/kurs for styremedlemmer, dersom dette er i klubbens regi/interesse.

Trenere:

Følgende retningslinjer er felles forventninger til alle trenere i klubben. Retningslinjene forteller hvordan trenere skal oppføre seg overfor utøvere, foreldre og andre interessenter når de representerer klubben. Det forventes at trener binder seg til et halvår om gangen, og kan ikke slutte midt i semesteret.

Politiattest må fremlegges av alle trenere ved oppstart og alle trenere skal ha gyldig trenerattest. Info om trenerattest finner du på: [Trenerattest](#)

Ansvarlig trener må ha livredderkurs. Det er et stort ansvar å være svømmetrener og den ansvarlige trener må være seg rollen bevisst. Den ansvarlige treneren kan også delegeres et smittevernsansvar når spesielle situasjoner krever det. Dette gjelder både på trening og aktiviteter i regi av RSK .

Hovedtrenere skal ha en hensiktsmessig plan for hver trening. Trener er selv ansvarlig for å be om råd/veiledning dersom en trenger kompetanseheving/utvikling som trener. Det er viktig å se hvert barn sin sportslige utvikling og dens sosiale plass i gruppen.

Det arrangeres stevner/treningsleirer eller andre sosiale aktiviteter som Riska svømmeklubb deltar på. Her forventes det at trenerne stiller opp. Om en ved enkelte tilfeller er forhindret i å delta, skal info være gitt før gruppen sender ut påmelding. Alle trenere administrerer selv sine grupper i Spond, samt holder dem ajour.

Noen grupper i klubben har hjelpetrener(svømmere). Hjelpetrener får livredderkurs dekket av klubben, selv om det ikke blir godkjent pga. alder. Hjelpetrener er ikke ansvarlig for barn dersom de er under 18 år, men de er en veldig god ressurs for trenere. Primært er hjelpetrener over 18 år. Ansvarlige trenere for konkurransegruppen og ned til delfin kan anbefale utøvere til å bli hjelpetrener selv om de er under 18 år. Kravet er da at 2 eller flere av trenerne vurderer at aktuelt barn har de rette kvalifikasjonene for en slik rolle.

Trenere og hjelpetrener får tildelt følgende bekledning med RSK logo:

T-skjorte og shorts. Dette brukes på arrangementer og trening.

Tøyet kan også brukes privat og vil ikke bli innkrevd dersom en slutter i sitt verv.

Klubben dekker reiser/kurs for trenere, dersom dette er i klubbens regi/interesser. Egne regler for dekningsgrad til treningsleirer. Treners barn har prioritet ved oppstart av nye grupper i klubben.

Under følger noen enkle punkt som trener i RSK skal forholde seg til:

- Klubbens visjon MIM etterleves. Målrettet, inkluderende og mestringsgivende.
- Klubbens digitale registreringsverktøy Spond brukes slik at all aktivitet er sporbar hvis smittevern eller annet krever det.
- Spre og gi positive erfaringer med trening og konkurranse.
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap også utenfor bassenget.
- Jobbe for godt samarbeid og ha god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Vær et godt forbilde.
- Møt presis og vær godt forberedt til hver trening.
- Som trener skal du veilede, inspirere og motivere.
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av trening.
- Utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Rett hatt til rett tid
- Trygt læringsmiljø; uenigheter mellom trenere tas ikke foran utøverne.
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet, ikke kun egne barn.
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter.

Innholdet i treningen skal være preget av:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelse og ferdigheter.
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser.
- Effektiv organisering.
- Saklig og presis informasjon.
- Kreative løsninger.
- Fleksibilitet ved problemløsning.
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon.
- Husk vår visjon.

Utøvere:

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle utøvere i klubben. Retningslinjene er forventninger til hvordan utøvere skal oppføre seg på trening og når de representerer klubben.

Utøvere i klubben skal:

- Vise gode holdninger.
- Respektere hverandre og klubbens trenere.
- Komme i god tid til treningsstart.
- Ha med nødvendig utstyr: badetøy, badehette, håndkle, såpe og svømmeutstyr
- Vise lojalitet mot klubb og trenere.
- Hjelp hverandre og stille opp for hverandre.
- Følge klubbens regler.
- Være ærlig overfor trener og andre utøvere.
- Ta ansvar for godt samhold.
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til.
- Vise engasjement.
- Være stolt av sin egen innsats.
- Anerkjenne og glede seg over andre sin innsats og prestasjon.
- Ta ansvar for miljø og trivsel.
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier.

Foreldre/foresatte:

Til deg som er forelder/foresatt i klubben:

- Respekter idrettslagets arbeid. Det er frivillig å være medlem av idrettslaget, men er du med, følger du idrettslagets regler.
- Engasjer deg som foreldre, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du.
- Respekter trenerne, deres arbeid og anerkjenn dem overfor barna dine.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Lær barna å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.
- Engasjer deg positivt. Ta samfunnsansvar og bidra med en rolle i klubben.
- Sosialt fokus i klubben, så bidra med matlaging, spillkveld el.l.

Klubbens retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder.

www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media41142.media

Sosiale medier og kommunikasjon utad

Det er en utvalgt person utpekt av styret som har ansvaret for å betjene og kvalitetssikre at vår kommunikasjon ut via sosiale medier og annet blir gitt tilfredsstillende. Ingen trenere eller styremedlemmer skal uttale seg på klubbens vegne. Dette for å sikre rett kommunikasjon. Hvis trenere eller styremedlemmer ser noe som bør besvares eller tas tak i,

gis det info til kommunikasjonsansvarlig. Kommunikasjonsansvarlig vil kontakte eventuelle parter dersom den trenger info for å gi konkret og korrekt svar. RSK har facebook, instagram og nettside som vi markedsfører og kommuniserer ut fra. Påmelding går til Club Spond som er svømmeforbundets kommunikasjonsplattform.

Det er lov å publisere bilder fra offisielle stevner. Vi i RSK gjør dette med forsiktighet. Bildedeling fra treningsleirer etc. ber vi om tillatelse fra foresatte til.

Styret og trenere skal alltid vurdere om private publiseringer på sosiale medier er etter RSK sine verdier, dersom det relateres til RSK. Når det skal sendes ut fellesmailer til alle klubbens medlemmer og andre på venteliste, kan dette først gjøres når 2 av styremedlemmene har godkjent teksten. Dette for å minimere risiko for feilkommunikasjon.

Rus og prestasjonsfremmende midler

Alle medlemmer og representanter for klubben skal følge klubbens nulltoleranse for rus og prestasjonsfremmende midler

- Ingen trener, representant eller engasjert leder skal komme påvirket til trening, konkurranse, seminar.
- Ansvarlige for reise i regi klubben skal aldri være ruspåvirket.
- Trenere, ledere, foreldre og utøvere skal fremstå som gode forbilder og skal ikke drikke alkohol i samvær med barn og unge i regi av klubben.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter.

Klubben og medlemmene i klubben skal ha tydelige holdninger til alkohol. Klubben er klare på at barn og unge under 18 år som deltar i organisert aktivitet i regi klubben skal møte et trygt idrettsmiljø uten bruk av alkohol.

Barn og unge skal ta med seg gode holdninger og sunne verdier fra miljøet de møter i klubben. Når foreldre overleverer ansvaret for barna sine til idretten, er det en tillitserklæring som må behandles med respekt. Ansvarspersoner i klubben er forbilder og rollemodeller som påvirker barn og unges veivalg, også når det gjelder alkohol. Dette stiller krav til klubbens medlemmer, involverte og engasjerte, for vi er alle med på å skape den kulturen vi ønsker hos oss.

Klubbens retningslinjer er i tråd med forhold til alkohol, vedtatt av Idrettsstyret.

Lenke: www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/alkohol.aspx

Det er nulltoleranse for bruk av doping eller andre prestasjonsfremmende midler for alle medlemmer og trenere. Riska svømmeklubb er registrert som et «Rent Idrettslag». Rent Idrettslag er et konsept forbeholdt organisasjonsledd som er en del av Norges Idrettsforbund.

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 utøver, trener, foresatt 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:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med hen 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.
5. 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. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge, seksuell orientering eller kjønn. Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering. Klubbene i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/Seksuelltrakasseringogovergrep.aspx

Dugnad

Riska svømmeklubb drives på dugnad og frivillig innsats. Klubben er avhengig av noe dugnadshjelp fra medlemmer. Medlemmer under 18 år, her settes det til foresatte. Dugnad kan være deltakelse ved 17.mai, Riskadager, interne stevner, treningsleir og lignende. Trenere og styret er fritatt fra dugnad, men kan sitte i komiteer.

Grupper kan ha egne dugnader, der inntektene går til den aktuelle gruppen/svømmer. Disse er foreldrestyrte og frivillige dugnader, fortrinnsvis inkludere at svømmerne selv må bidra.

