

KLUBBHÅNDBOK FOR

Alta Svømmeklubb



Revidert november 21

Innledning	3
Grunnlagsopplysninger for idrettslaget	3
Historikk.....	3
Idrettslagets formål	4
Visjon	4
Verdigrunnlag	4
Mål.....	4
Årsplan	5
Organisering	6
Årsmøtet.....	7
Styret skal	7
Leder.....	7
Nestleder	7
Kasserer	7
Styremedlemmer 3 stk.	8
Ungdomsrepresentant	8
Valgkomité.....	8
Utvalg	8
Sportslig utvalg	8
Markedsutvalg.....	8
Barneutvalg	8
Medlemmer	9
Arrangement/dugnad.....	9
Informasjon og kommunikasjon.....	9
Økonomi	9
Regnskap	9
Medlemskontingent	10
Treningsgrupper og treningsavgifter.....	10
Stevner	10
Uapproberte stevner – rekruttstevner.....	10
Approberte stevner	10
Bruk av ressurser ifb. stevner	11
Egenandeler.....	11
Politiattest	11
Barneidrett	12
Bestemmelser om barneidrett	12
Regler for Alta svømmeklubb	13
Retningslinjer for foreldre/foresatte.....	13
Retningslinjer for utøvere	13
Retningslinjer for trenere og ledere	13
Brudd på retningslinjer.....	13
Instruks reiseleder	14
Kontaktinfo:	15

Innledning

Klubbhåndboken skal inneholde hvem vi er, hva vi står for og hvordan vi utfører det vi driver med. Dette dokumentet er også ment å være et levende dokument som skal kunne endres av styret mellom årsmøtene.

Sist oppdatert, november 2021.

Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn: Alta Svømmeklubb Stiftet: 05.04.1959

Idrett: Svømming og Triatlon

Postadresse: Postboks 1412, 9506 Alta E-postadresse: post@altask.no Bankkonto: 4901.13.86554

Bankforbindelse: Sparebank1 Nord-Norge Internettadresse: www.altask.no

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 992 006 749 Anleggsadresse: Nordlysbadet

Medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF Registrert tilknytning til Finnmark idrettskrets

Registrert tilknytning til Alta idrettsråd

Registrert tilknytning til Norges svømmeforbund

Registrert tilknytning til Finnmark svømmekrets Årsmøtemåned: Mars

Historikk

Alta svømmeklubb er stiftet i 1959, et år før det ble basseng i Alta. Bassenget ved Alta videregående skole (gymnaset) åpnet i 1960. På slutten av 60 tallet åpnet bassenget ved Alta ungdomsskole, og da flyttet Alta svømmeklubb dit. I 2003 stengte Alta kommune bassenget ved ungdomsskolen, og da flyttet klubben tilbake til gymnasbassenget. Her holdt vi det gående til Nordlysbadet åpnet i 2011, og har vært vår hjemmearena for trening og stevner siden.

Alta svømmeklubb har arrangert NM i handicapsvømming i 1991, junior NM/UM i 2015 og Master NM i 2018. I 2015 ble det stiftet en ny klubb i Alta, Nordlysbyen Svømme- og Triatlonklubb. Siden sommeren 2018 har klubbene samarbeidet godt og vedtatt på sine årsmøter 20.mars 2019 en sammenslåing av klubbene.



Ove Wisløff f.1954, er den svømmeren som har hevdet seg best nasjonalt og internasjonalt fra Alta Svømmeklubb. Wisløff deltok i de olympiske leker i Montréal, Canada i 1976, der han ble nr. 10 på 200 m bryst og nr. 18 på 100 m bryst. I 1974 ble han nr. 5 i EM på 100 m bryst. Han har vunnet 22 norske mesterskap. Wisløff svømmer fortsatt og vant gull på 100 m bryst og sølv på 50 m bryst i Master NM i mars 2019.

Idrettslagets formål

Alta 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

Alta Svømmeklubb skal bidra til at flest mulig barn og unge skal mestre svømming, og gi interesserte barn og unge et best mulig tilbud om kurs, trening og konkurranser. Ved å skape et trygt og godt klubbmiljø ønsker vi å skape en attraktiv klubb for flest mulig lengst mulig. Gjennom stor bredde og sterkt svømmemiljø skal klubben også utvikle talenter og satse på de som vil nå toppnivåer i svømming og triatlon.

Verdigrunnlag

Vannglede - Vi skal ha det gøy i lag

Utviklende – Utvikling og mestring i fokus

Inkluderende – Alle er velkomne

Mål

- Alta Svømmeklubb skal være en attraktiv klubb for utøvere og samarbeidspartnere
- Alta Svømmeklubb skal drives med høy kvalitet i alle ledd og gi sine medlemmer gode trenings- og konkurransetilbud på alle nivåer
- Hvert år skal klubben ha deltagere som kvalifiserer seg til både Jr. NM og Sr. NM
- Øke antall aktive triatlonutøvere, og at de beste utøverne deltar årlig på Norseman
- Klubbens Masterutøvere skal delta på Master NM hvert år og sette klubben og Alta på kartet
- Legge til rette for å utvikle konkurransesvømmere, triatlonutøvere, trenere, instruktører og dommere
- Utvikle et sosialt og trygt miljø for våre medlemmer som inkluderer glede, trygghet, stolthet og samhold

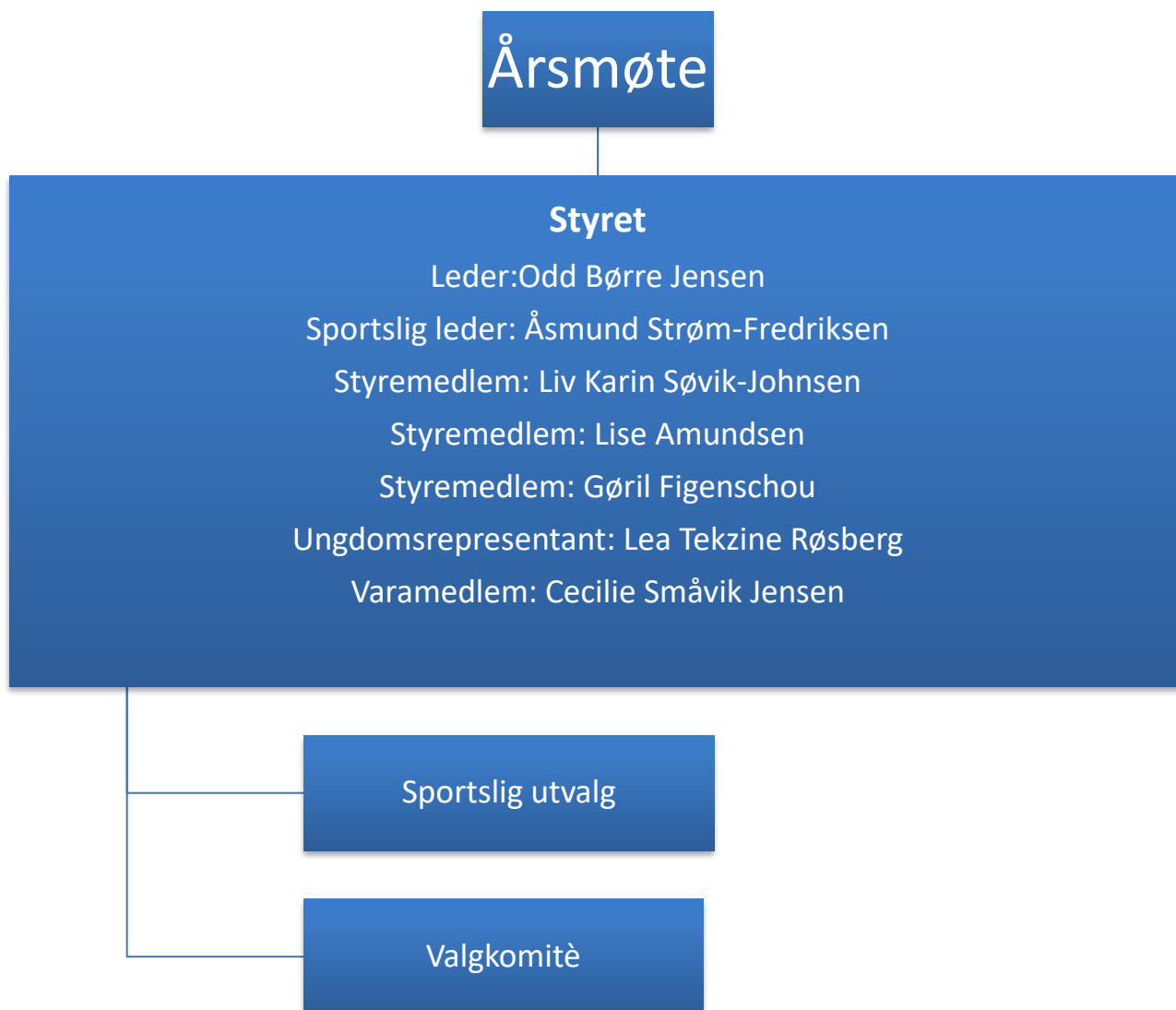


Årsplan

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

Måned	Hva	Ansvar
August	Oppstartsleir Noftri	Sportslig utvalg Triatlon gruppa
September	Stevner i Finnmark/ Troms Oppstart klubbcup Fakturering treningsavgift høst	Sportslig utvalg
Oktober	Treningsleir høstferie Stevner	Sportslig utvalg
November	Bestemme aktiviteter og stevner for våren. Regionale stevner + UM/NM junior	Styret Sportslig utvalg
Desember	Stevner i Finnmark Nyttårssvøm	Sportslig utvalg
Januar	Idrettsregistreringen / lisenser Fakturering treningsavgiften vår Stevner Finnmark/Troms	Styret Sportslig utvalg
Februar	Regionale stevner / LÅMØ Treningssamling vinterferie	Sportslig utvalg
Mars	Årsmøte Stevner / NM-Masters	Styret Sportslig utvalg Masters
April	Stevner / Treningsleir ifb. påske	Sportslig utvalg
Mai	Bestemme aktiviteter for høsten Sommerstevne i Alta	Sportslig utvalg Felles
Juni	Barnetri Trenernes evalueringsmøte	Sportslig utvalg + styret
Juli	Sr NM for kvalifiserte / Ferie	Sportslig utvalg

Organisering



Merknad:

Hovedstyret: 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 § 12

Årsmøtet

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet.
- Årsmøtet blir avholdt en gang i året innen utgangen av mars måned
- 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 å bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §12

Styret skal

- 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-post

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

Kasserer

I 2021 har leder og nestleder i styret fungert som kasserer. På årsmøtet våren 2022 velges/konstitueres egen 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 og medlemskontingent

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, organisering av dugnad, ajourhold av medlemsregister sosialt-ansvarlig, materialforvalter o.l.
- Ansvar for politiattest

Ungdomsrepresentant

- Har kun møte og talerett. Ikke stemmerett i styret.

Valgkomité

Valgkomiteen har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen 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 til utvalg i klubben

Utvalg

Sportslig utvalg

Består av sportslig leder, hovedtrenerne for Elite og Medley. Styret utnevner disse.

Trenerteam med ansvar for aktivitetsplan og valg av stevner.

Foreldrekontakter med ansvar for stevneopmelding, skaffe reiseledere, holde lister oppdaterte og være bindeleddet mellom foreldre og ledelse.

Markedsutvalg

Består av markedsleder og 3-4 medlemmer. Jobbe med å følge opp eksisterende sponsor- og samarbeidsavtaler og skaffe nye sponsorer for å sikre at klubben kan drives med høy aktivitet med en sunn økonomi. Styret fungerer som Markedsutvalg i 2021.

Barneutvalg

Består av barneidrettsansvarlig, leder av barnesvømming og trener for rekruttnivået

Samme oppgaver som under sportslig utvalg for sine grupper.

Svømmeskolen består av en eller flere som har ansvaret for å kjøre i gang nye kurs, informere og markedsføre kursene.

Medlemmer

Medlemskap i Alta 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.

Ved innmelding må medlemmene sende en epost til post@altask.no, med navn og fødselsdato på barnet, samt adresse, e-post, mobilnummer og navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemskartotek.

Arrangement/dugnad

Alta Svømmeklubb arrangerer sommerstevnet hvert år i månedsskiftet mai/ juni. I denne forbindelse forventer klubben at alle stiller seg til disposisjon for dugnadsarbeid for klubben.

Alta Svømmeklubb er helt avhengig av at alle foreldre bidrar i styrearbeid, stiller som foreldre-kontakter, reiseledere og annen dugnadsarbeid. Det må regnes med salgsdugnad en til to ganger i året og salg av lodd en gang pr år.

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 og kommunikasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via appen Spond, Facebook og nettsiden (www.altask.no).

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, den som har bestilt varen 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, skjema finner dere her: <https://altask.no/klubbhandbok/>

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov §4. Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap. **Medlemskontingent er i 2021 kr 100,-**

Treningsgrupper og treningsavgifter

Elite (A) – 1500kr / halvår
Låmø (B) – 1250 / halvår
Medley (C) – 1000 / halvår
Rekrutt (D) – 750kr / halvår
Triatlon og Masters - Selvdrevet

Elite/A-parti: Utøvere 13 år og eldre. Har krav til nasjonale konkurranser som NM, Nordsjøstevnet eller Marienlyst Open, Bergen Swim festival. Treningssamlinger og/eller nasjonale konkurranser skjer hvert halvår. Utøveren kan sette egne mål og vet hva som skal til for å nå de. Idretten på dette nivået er dyrt for en klubb og det stilles derfor store krav til utøver om treningsoppmøte. Med færre treninger enn fem ganger per uke må utøver betale deltagelse utenfor landsdelen selv.

LÅMØ/B-parti: som regel utøvere 11-15 år. Utøveren er kvalifisert eller kommer til å kvalifisere seg til inneværende sesongs LÅMØ - landsdelsårsklassemønstring. 3-4 svømmetreninger i uka er et minimum og man begynner å sette kortsiktige og langsiktige mål sammen med trener. Morgentrening blir en naturlig del av utøverens treningsuke. Alle svømmearter beherskes uten å bli diskvalifisert. 1-2 ganger i året får man reise på stevner eller samlinger utenfor landsdelen. LÅMØ-partiet trener sammen med elite og får det samme treningstilbudet.

Medley/C-parti: som regel utøvere 9-13 år. Utøveren er i stand til å trene serier i rygg- og crawlsvømming, mens bryst og butterfly læres. Utøveren er approbert eller kan bli approbert i det nærmeste. På partiet lærer man å trene for å trene og fokus/tilstedeværelse er noe som skiller en utøver på dette partiet i forhold til Rekrutt. 2 svømmetreninger i uka ansees som et minimum for å oppnå ønsket forbedring. Det skal fortsatt være en del lek blandet inn i treningene. Det er tilbud om tre faste treninger i uka, men med lengre varighet enn på Rekrutt.

Rekrutt/D-parti: som regel utøvere 7-11 år. Utøveren er svømmedyktig og skal lære seg å svømme lengre serier i crawl og rygg. Bryst og butterfly introduseres. Lekbasert trening er en viktig del av utviklingen. Vann er et fremmed element og det er derfor ønskelig at utøveren er to ganger per uke for god framgang. Det er normalt tilbud om to faste treninger i uka.

Treningstider for alle gruppene finnes på appen Spond.

Stevner

Svømmerne blir invitert til flere forskjellige stevner gjennom året. Klubben setter for hvert halvår opp en terminliste over de stevner klubben prioriterer, normalt 3-4 regionale kretsstevner, NM, LÅMØ og ett nasjonalt eller internasjonalt stevne pr semester.

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 (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.

Enkelte stevner krever kvalifikasjon enten gjennom tidskrav og/eller treningsdeltagelse. Dette kommer frem på terminlisten.

Utøvere kan melde seg selv på andre stevner enn de som er satt opp på klubbens terminliste. Alle kostnader ifb. stevnet må da dekkes av utøveren selv.

Bruk av ressurser ifb. stevner

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

- dersom det kun er enkeltutøvere som er kvalifisert. Da vil utøver kunne reise alene eller sammen med en forelder.
- dersom færre enn 5 utøvere skal delta på et stevne skal behov for å sende med reiseleder vurderes.
- dersom det er få og kun er utøvere over 15 år som skal delta på et stevne kan også behov for reiseleder vurderes.
- dersom færre enn 5 utøvere melder seg på et stevne bør også deltagelsen fra klubben vurderes i sin helhet.

Det gjøres oppmerksom på at det koster ca. 100,- per øvelse hver deltaker melder seg opp til på stevner, i tillegg kommer transport, mat og overnatting. Klubben ber derfor medlemmene melde fra i god tid hvis de ikke blir å delta på et stevne de har meldt seg på, slik at det kan gjøres avbestillinger. Ved gjentatte avmeldinger en til to dager før stevnet (foruten ved sykdom), ev. manglende oppmøte, ser klubben seg nødt til å fakturere medlemmet.

Egenandeler

- LÅMØ og stevner i Finnmark og Troms: satser bestemmes etter valg av transport og overnatting
- Stevner utenfor landsdelen med flyreise og hotell, 2500,-
- NM/UM, 0,-
- For treningsleirer settes egenandel av sportslig utvalg og styret hver gang når kostnadene for leirene er beregnet.

Politiattest

Styret er pliktig til å avkreve politiattest fra alle trenere. 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. Politiattest skal vises fram til og registreres hos leder av styret eller ansvarlig for barnesvømming.

Det er også ønskelig så langt det lar seg gjøre å ha politiattest på reiseledere og de som ofte kjører andre sine barn. Dette er imidlertid vanskelig å få til, så voksne som reiser med skal ikke ha ansvaret alene og skal ikke sette seg i en posisjon hvor de er alene med en utøver.

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett (<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>). All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Det innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Bestemmelser om barneidrett

Vedtatt av Idrettstinget 2015

1. Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
3. Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.

Les mer:

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf

Regler for Alta svømmeklubb

Retningslinjer for foreldre/foresatte

- Respekter klubbens arbeid.
- Det er frivillig å være medlem av Alta 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
- 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 og utfrysning tolereres ikke
- Å publisere bilder av andre utøvere på nett/sosiale medier uten samtykke er strengt forbudt
- I Alta 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
- Behandle alle utøvere rettfærdig og med respekt
- 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 innsømming/ lagledermøte
- Følge NIF sine retningslinjer i forhold til alkoholpolitikk. Foreldre sender sine barn med oss på tillit, og vi har mange forskjellige familier å ivareta.
- Å publisere bilder av andre utøvere på nett/sosiale medier uten samtykke er strengt forbudt

Brudd på retningslinjer

Brudd på retningslinjer for trenere, ledere og utøvere skal rapporteres til og behandles av klubbens styre, og kan medføre utestengelser fra stevner, samlinger og treninger. Styrets medlemmer kan ringes direkte om brudd på retningslinjer eller varsles på epost til post@altask.no .

Instruks 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 instruksene. Alle foreldre som deltar på reise, skal bistå reiseledere ved behov. Det skal være reiseledere av hvert kjønn dersom det er deltagere av hvert kjønn med på reisen.

Reiseleder skal 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. Reiselederen skal håndtere alle utenomsportslige spørsmål under stevner og reiser.

Reiseleder rapporterer til styret ved alle uønskede hendelser.

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 listen sendes til et styremedlem for at noen utenfra skal vite hvem som er på reise.	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	Krysse på listen hvem som er med bussen. Telle opp at alle er om bord ved avreise og pauser.	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. Nødvendig informasjon blir kommunisert. Det er viktig at alle utøvere får nok søvn, særlig de yngste. Reiseleder er ansvarlig for at leggetid og stilletid formidles tydelig.	Reiseledere
Innen to uker etter arrangement	Sende inn kvitteringer til styret på utlegg ved innkjøp.	Hovedreiseleder

Foreldre til barn og ungdom på reiser er ansvarlig for at reiseledere får informasjon om eventuell medisiner og allergier som må tas hensyn til på turene.

Kontaktinfo:post@altask.no

Rolle i klubben	Navn	Telefon
Styreleder	Odd Børre Jensen	482 64 602
Nestleder	Åsmund Strøm Fredriksen	407 69 171
Styremedlem	Liv- Karin Sjøvik-Johnsen	908 50729
Styremedlem	Lise Amundsen	952 71 920
Styremedlem	Gøril Figenschou	90769298
Ungdomsrepresentant	Lea Tekzine Røsberg	
Varamedlem	Cecilie Småvik Jensen	
Varamedlem		
Valgkomité	Tom Eirik Olsen (og sittende styre)	920 98 057
Sportslig leder/ Trener alle partier	Åsmund Strøm-Fredriksen	407 69 171
Hovedtrener Elite	Tom Eirik Olsen	920 98 057
Trener LÅMØ/ELITE	Karl Andre Thomassen	95944210
Trener LÅMØ/ELITE (A- og B-gruppa)	Åsmund Strøm Fredriksen	407 69 171
Trener LÅMØ/ELITE	Jørn Lille	982 21 071
Trener Medley (C-gruppa)	Bård Anders Hagen	957 33 580
Trener Medley	Mathilde Schrøder	911 27 752
Trener Medley	Sabrina Jessen	90175213
Trener Rekrutt (D-gruppa)	Karen C Hoel	916 14 358
Trener Rekrutt	Preben Thomassen	928 31 801
Trener Rekrutt	Marianne Strøm Fredriksen	952 09 584
Trener Rekrutt	Mads Holum Fredriksen	906 59 097
Masters kontakt	Knut-Olav Thomassen	948 66 085
Triatlon kontakt	Odd Børre Jensen / Kyrre Berg	450 15 414
Dommeransvarlig	Ragnhild Tapio	916 36 407
Ans. tidtakerutstyr/ Påmelding til stevner	Håvard Jessen	941 54 026
Ansvarlig for barnesvømming	Liv-Karin Sjøvik-Johnsen	908 50729
Ansvarlig Instruktør	Anne-Marie Buene	951 95 773
Instruktør		