Klubbhåndbok

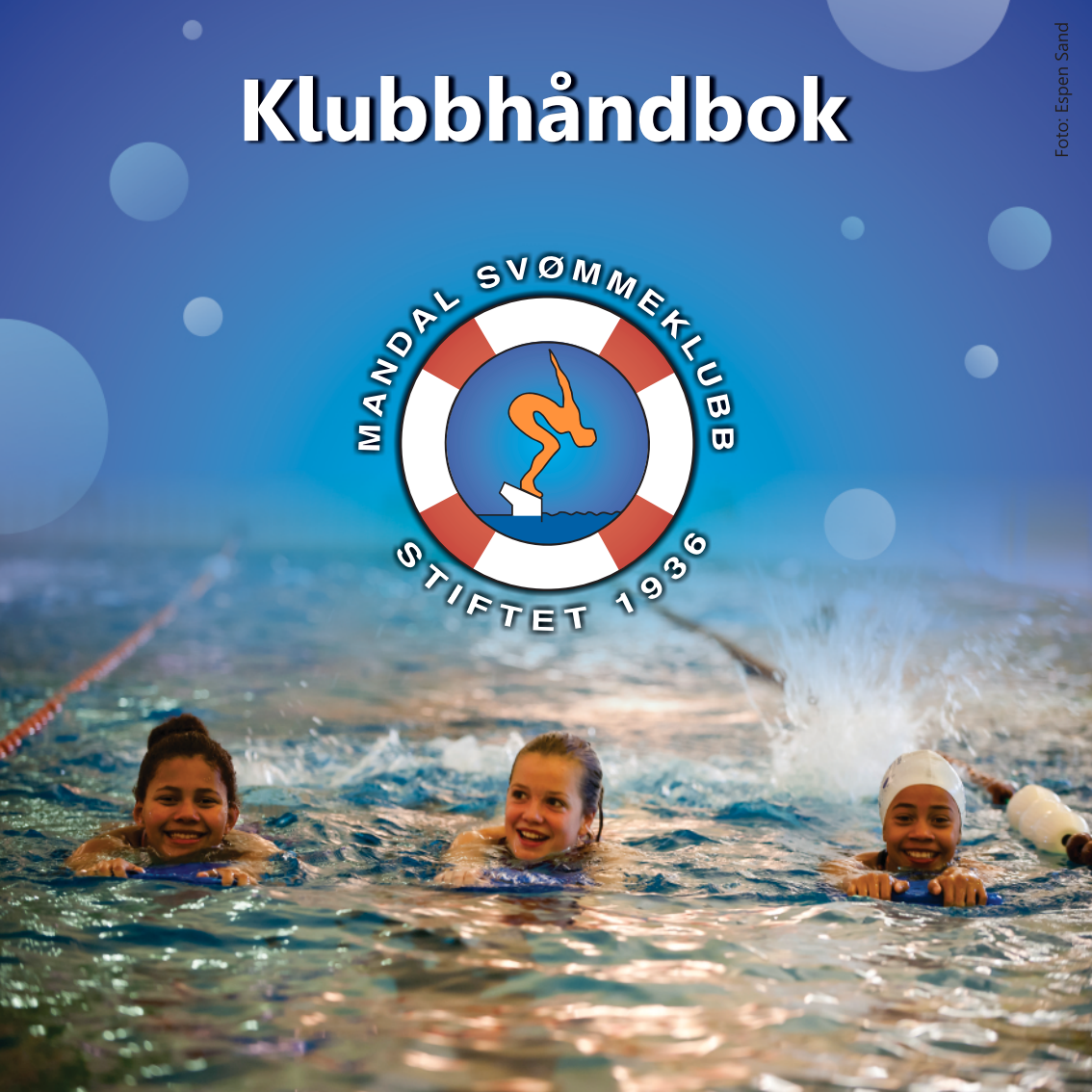


Foto: Espen Sand

Hvem er vi?
Mandal svømmeklubb (MSK) ble stiftet 31.12.1936. Klubben hadde i 2013 419 medlemmer fordelt på svømmeskolen, konkurransepartier, Vill i vann ungdom og masters. Konkurransesvømmerne er fordelt på partiene A, B og C, der A-partiet har utøvere på nasjonalt junior- og seniornivå. Vår hjemmearena er Mandal svømmehall, hvor vi trener og arrangerer stevner. Faste stevner i vår regi er Mandalitten og Sjøsandsvømmingen (utendørs). Vi har også et ønske om å arrangere LÅMØ med jevne mellomrom. Klubben har også en årlig tradisjonsrik oppstartsleir/ familietur før sesongstart, samt en årlig skitur for utøvere med familiene. Vi har ca. 35 instruktører og 10 trenere, her under en fast ansatt hovedtrener. I tillegg har vi en fast ansatt daglig leder, svømmeskoleansvarlig og økonomimedarbeider. Alle partiene har en tilknyttet oppmann, som er det koordinerende ledd mellom klubben, utøveren og foreldre/foresatte.

Visjon, verdier og virksomhetside
Virksomhetsplanen vår er vårt styringsdokument, og skal tydeliggjøre klubben sine viktigste prioriteringer og veivalg. Denne planen danner grunnlaget for all aktivitet og budsjett, og således styres all virksomhet ut fra virksomhetsplanen. Det er styret og ledelsen i klubben som utarbeider virksomhetsplanen, som skal vedtas på Årsmøtet og oppdateres hvert år.

Visjon
Alle Mandalitter fra 0-100 år skal få oppleve glede, mestring og utvikling i vann, og bli bedre svømmere og livreddere!

Virksomhetside
Svømming er et naturlig og attraktivt valg av idrett/ trening/ fysisk aktivitet for Mandalitter i alle aldersgrupper, uansett utgangspunkt og ambisjonsnivå.

Verdier
Våre verdier i MSK er

- Robuste (vi tåler og liker utfordringer)
- Glede (vi trives og har det gøy i klubben)
- Utvikling (vi jobber kontinuerlig med utvikling av enkeltmennesket og klubb)
- Hjertelige (vi har et trygt, varmt og inkluderende klubbmiljø)
- Prestasjonsorienterte (vi liker å sette oss mål, og har tro på at langsiktig og dedikert arbeid gir resultater)

Hovedmål
Vi har et overordnet mål om at MSK årlig skal kunne arrangere aktivitetstilbud til aldersgruppen 0-100 år, og både konkurranse- og mosjonstilbud. I tillegg til dette er det et mål å arrangere alle svømmeskolekursene fra Norges svømmeskole (NSS) hvert semester.
Gode aktivitetstilbud for «alle», og gode utviklingsmuligheter for konkurranse-svømmere, skal gjøre MSK til den mest markante svømmeklubben i Agder. Med markante mener vi synlige gjennom fremragende idrettsprestasjoner, god rekruttering, samt som vertskap for attraktive stevner og andre arrangementer.

Graden av måloppnåelse innenfor fokusområdene i virksomhetsplanen vil være avgjørende for utviklingen mot å nå visjonen om at alle Mandalitter fra 0-100 år skal få oppleve glede, mestring og utvikling i vann, og bli bedre svømmere og livreddere!
MSK skal også ta et økende samfunnsansvar gjennom prosjektsamarbeid med ulike aktører, for å bidra opp mot folkehelseutfordringer, oppvekstvillkår og utviklings-muligheter for barn og ungdom som trenger ekstra oppfølging.

Den kommende planperioden har følgende fokusområder: rekruttering, utøver-utvikling, trenerutvikling, organisasjonsutvikling, dommerutvikling, arrangement og anlegg.



Foto: Hanna Wærenskjold

Aktivitetstilbudet vårt

Vårt aktivitetstilbud retter seg hovedsakelig mot barn og ungdom. Størst av aktivitetstilbudene våre er svømmeskolen, som er et kurstilbud til barn fra ca. 5 år og oppover i alder. Konkurransesvømmingen følger så på med tanke på antall aktive, og vi har i tillegg en liten andel aktive medlemmer som ikke satser på konkurransesvømming.

Svømmeskolen
MSK er tilknyttet Norges svømmeskole (NSS), og vi kjører våre kurs i henhold til NSS sin metodikk og pedagogikk. NSS er Norges svømmeforbund (NSF) sitt nasjonale konsept for svømmeopplæring i Norge. Høsten 2014 hadde vi et aktivitetsnivå som omfattet 23 kurs og ca. 320 kursplasser. I tillegg arrangerer vi Gjensidigekurs på våren/ sommeren, samt egne intensivkurs i skoleferiene. Svømmeskolen har hovedsete i Mandal svømmehall, men også kursvirksomhet i Laudal svømmehall.

Konkurransesvømming
Våre konkurransesvømmere trener med tanke på prestasjonsforbedring, og deltar jevnlig på stevner og treningsleirer. Vi har hele spekteret av svømmere, fra 10/11-åringer på kretskarusellnivå til 18/20-åringer på nasjonalt nivå. Fra det året de fyller 10 år kan svømmerne delta på approberte stevner (det vil si stevner med resultatlister), men de blir ikke rangert med resultater. Svømmernes navn med tilhørende resultater blir kun synliggjort i alfabetisk rekkefølge, og bare på selve arrangementet.

Vill i vann ungdom
Dette er et fleridrettstilbud i vann til svømmere i alderen 13-19 år, som ikke ønsker å satse på aktiv konkurransesvømming. Gruppen trener svømming og andre vann- og landaktiviteter, både integrert med andre svømmepartier og som egen gruppe. Vill i vann er et nasjonalt konsept, og følger prinsippene for idrettsskole for ungdom.

Masters
Masters er partiet for mosjonssvømmerne våre. Begrepet masters innebærer svømmere over 25 år, og det arrangeres både nasjonale og internasjonale mesterskap i mastersvømming. Mange av de aktive på vårt masterparti er tidligere konkurransesvømmere, men tilbudet er åpent for alle uavhengig av nivå og ambisjoner.

Småbarnssvømming
Småbarnssvømming er vannaktiviteter for barn i alderen 2-4 år, der foreldre/ foresatte deltar aktivt i bassenget. Kurset har som hovedmål å oppøve trygghet og selvstendighet i vann. Aktivitetene er lekpregete og lystbetonte øvelser, som vektlegger stimulering av sansemotorikk, bevegelse, og samspill med foreldre/ foresatte. Aktivitetene foregår på barnas premisser, uten krav til prestasjoner og konkurranse.

Voksensvømming
I 2015 starter vi opp med kurstilbudet voksensvømming teknikk og mosjon. På voksenkurset jobbes det mye med teknikk, der fokus ligger på crawl. Gjennom øktene får deltakerne også en praktisk innføring i metoder for mosjonssvømming. Kurset er en naturlig inngangsport til vårt masterparti.

Landtrening
Vi har tilbud om styrketrening og organisert basistrening for partiene A,B og Vill i vann.

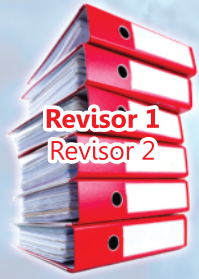
Organisasjonen vår

Et idrettslag er en organisasjon på lik linje med andre organisasjonsformer, og består av en rekke roller og funksjoner.

Årsmøte
Årsmøte er idrettslagets øverste myndighet, og her bestemmes det meste av klubbens drift.

Styret
Styret er øverste myndighet mellom Årsmøtene, og har det overordnete ansvar for klubben.





STYRET
Leder
Nestleder
Kasserer
Sekretær
Aktivitetsutvalgets leder
Sportslig leder
Stevnekomitéens leder
Utøverrepresentant
Utøverrepresentant, vara

Daglig leder

Valgkomité	Sponsorkomité	Stevnekomité	Aktivitets-utvalget	Oppmenn	Svømmeskole-ansvarlig	Hovedtrener	Økonomi-medarbeider
1 leder 2 medlemmer	1 leder 2 medlemmer	Leder Teknisk ansvarlig 4 medlemmer	1 leder 5 medlemmer	2 oppmenn, aktive svømmere 1 oppmann, masters			

Daglig leder
Daglig leder har ansvaret for den daglige ledelsen av organisasjonen, og styret utøver sin myndighet gjennom daglig leder.

Hovedtrener
Hovedtrener er ansvarlig for det trenerfaglige arbeidet og de sportslige resultatene i klubben.

Trenere
Trenerne jobber med sine partier, og er ansvarlige for egne partier i samarbeid med hovedtrener.

Svømmeskoleansvarlig
Svømmeskoleansvarlig er hovedansvarlig for driften av svømmeskolen.

Instruktører
Instruktørene jobber med egne svømmeskolekurs, og er ansvarlige for sine kurs i samarbeid med svømmeskoleansvarlig.

Oppmann
Oppmannens rolle er å fungere som et koordinerende ledd mellom partiene og trenerne, og mellom utøveren og foreldrene/ foresatte. Oppmannen er ansvarlig for å formidle informasjon mellom klubben og utøverne, og for å være kontaktperson mellom styret, ledelse og foreldre/ foresatte.

Komitéer og utvalg
Hver komité og hvert utvalg på organisasjonskartet har en gruppeleder, som er ansvarlig for arbeidet som gjøres i egen gruppe. Ved behov opprettes mindre arbeidsgrupper på små prosjekter, som oppløses når arbeidet er ferdig.



Foto: Lindesnes Avis

Barneidrettens bestemmelser og rettigheter
NIF sine bestemmelser om barneidrett og idrettens barnerettigheter ligger til grunn for alt vårt arbeid med barn og ungdom. Vi praktiserer også noen egne foreldrevettregler, som alle involverte i klubben må forholde seg til.

Foreldrevettregler i MSK
MSK ønsker foreldre/ foresatte som er involverte og engasjerte i utøverne og i klubben, og som fokuserer på utvikling, glede og mestring. Vi vil at vi sammen skaper et klubbmiljø dere alle trives. Klubben er ansvarlig for å kommunisere ut relevant informasjon via våre kommunikasjonskanaler. De mest brukte kommunikasjonskanalene er hjemmesiden vår, facebook-gruppen vår, e-post, telefon, klubbhåndbok, oppmenn og foreldremøter. Foreldre/ foresatte er ansvarlige for å holde seg oppdatert på informasjon fra klubben, sette seg inn i foreldrevettreglene våre og annen informasjon om det å være foreldre til en idrettsutøver.

Som foreldre/ foresatte forventes det at dere
- Bidrar til et mestringsorientert klima (fokus på utvikling, innsats og læring) i klubben
- Bidrar til et miljø der indre motivasjon (aktiviteten i seg selv er drivkraft, ikke ytre incentiver) er fremtredende blant utøverne
- Respekterer klubbens arbeid, og er en god samarbeidspartner til styret, ledelse og administrasjon, trenerne, oppmennene og instruktørene
- Setter deg inn i organisasjonsstrukturen og kommuniser riktig tjenestevei
- Har en positiv fremtreden og er et godt forbilde for utøverne

Dugnad
Klubbdriften er avhengig av frivillig arbeid, og det forventes at samtlige foreldre deltar på litt dugnadsarbeid hver sesong. Dette bidrar til en sunn klubbøkonomi, og kommer utøverne til gode i form av gode aktivitetstilbud, utstyr, subsidierte stevner/ turer, og ulike sosiale og sportslige arrangementer. Dugnad kan for

eksempel være arbeid på arrangementer og stevner, være dommer, loddsalg, kjøring til/ fra stevner, deltakelse i komité eller styre m.m. Det forventes også at svømmerne (bortsett fra svømmeskoleelevene) deltar på noe dugnad.

- Dugnadsarbeid bygger fellesskapsfølelse og lagånd, og bidrar til å bli kjent med andre i klubben
- Hvis alle bidrar, blir det lite arbeid på hver enkelt
- Dugnad kan være gøy, tenk positivt

Barn/ ungdom som reiser alene på stevner, turer o.l. i MSK sin regi

Det er viktig med en tydelig ansvarsavklaring mellom foreldre/ foresatte, trenere og reiseledere når det gjelder barn/ ungdom som reiser uten foreldre på turer, stevner o.l. i klubbens regi. I MSK er det foreldrene sitt ansvar å til en hver tid være tilgjengelig på telefon, mens deres respektive barn/ ungdom reiser alene.
Det er også foreldrene sitt ansvar å informere reiseledere om forhold rundt barnet/ ungdommen som det må tas hensyn til. Barn med oppfølgingsbehov som krever en voksenperson gjennomgående hele døgnet, må reise sammen med en forelder/ foresatt. Reiseledere og trenere er sammen ansvarlig for å ivareta trivsel og sikkerhet på turen. Reiseledere har hovedfokus på det utenomsportslige, mens trenere har hovedfokus på det sportslige. Foreldre som reiser med barna sine på tur, må forvente å få en eller flere reiselederoppgaver som gagner fellesskapet. Vi ønsker å ha med foreldre/ foresatte på våre turer og stevner! Det er viktig for deres eget barns idrettslige utvikling at hun/ han blir fulgt opp av dere selv, og det er viktig for hele reisefølget at det er med tilstrekkelig mange voksenpersoner.
Ikke minst er det hyggelig å få felles opplevelser gjennom idretten.

Skadeforsikring

Alle barn til og med 12 år som er medlem av en klubb som er tilsluttet NIF er forsikret. Det vil si at våre medlemmer i denne aldersgruppen automatisk er forsikret. Fra det året medlemmet fyller 13, kan utøveren betale lisens for å bli forsikret. Ved innbetalt startlisens blir lisensinnehaveren ulykkesforsikret i If skadeforsikring. Lisensperioden følger kalenderåret, det vil si 1. januar til

31. desember. De som skal delta på approbert stevne MÅ betale lisens fra det året de fyller 10 år. Hvis du får en idrettsskade, kan du melde skaden på www.if.no og velg "meld skade på person". Du kan også ta direkte kontakt med Ifs skadeavdeling på telefon 2149 5483. Registrering og behandling skjer med det samme. Skaden må kunne bekreftes av trener eller leder.

Medlemsavgift, kurs- og treningsavgift
Gjeldende priser finnes på vår hjemmeside: http://msk.no/påmelding/priser

Verdier og normer i norsk idrett
MSK følger de holdninger og retningslinjer som er gjeldende innenfor NSF og NIF når det gjelder områdene doping, alkohol, tobakk, seksuell trakassering og diskriminering.

Rent idrettslag
MSK har nulltoleranse for alle former for doping, og har som mål å til enhver tid være et Rent idrettslag. Et idrettslag spiller en viktig rolle i verdi- og antidopingarbeid, da det er her utøvernes verdier og holdninger skapes for mange år fremover. Doping er en utfordring i mange ungdoms- og treningsmiljøer uavhengig av idrettslig nivå, og vi vil være et trygt oppvekstmiljø og drive ren idrett. Les mer om Rent idrettslag på http://www.svomming.no/?articleid=4540

Alkohol og svømming
Fravær av alkohol er en del av et trygt miljø, og NSF er klare på at "barn og unge under 18 år som deltar i svømmeaktivitet skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø". I praksis betyr dette at trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge, og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alderen. NSFs syn er ikke nødvendigvis totalavhold, men oppfordrer klubber, trenere, lagleder og utøvere til å være bevist sitt forhold til alkohol i klubbmiljøet. Vi i MSK deler dette synet.
Les mer om idrettens holdning til alkohol på:

http://www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/alkohol.aspx
Les mer om NSF sin holdning til alkohol på:
http://www.svomming.no/index.php?menuid=605

MSK sine alkoholvettregler følger de nasjonale retningslinjer

- Ingen ansatt, tillitsvalgt, representant eller engasjert leder eller trener skal komme påvirket til trening, konkurranse, seminar o.l.
- Reiseleder skal til en hver tid være edru.
- På turer med klubben, skal det til en hver tid være flere voksenpersoner som ikke har smakt alkohol.
- Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder og skal ikke drikke alkohol i samvær med barn og unge.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter.

Tobakk

MSK følger NIF sine retningslinjer og holdninger for røyk og snus. Vi vil at våre utøvere skal møte et røyk- og snusfritt idrettsmiljø, både i hverdagen og på turer, stevner og treningsleirer. Voksne skal opptre som gode rollemodeller for barn og unge, ved ikke å bruke røyk og snus i idrettslig sammenheng. Utøverne skal få informasjon om de skadevirkninger røyk og snus har på prestasjonsevne og helse.
Les mer om NIF sine retningslinjer på
http://www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/tobakk.aspx

Seksuell trakassering, diskriminering og overgrep i idretten

Det er en selvfølge at ansatte og frivillige i MSK følger NIF sine retningslinjer mot seksuell trakassering, diskriminering og overgrep. Dette innebærer nulltoleranse på alle områder. Vi praktiserer på bakgrunn av dette politiattestordningen.
Les mer om NIF sine retningslinjer på
http://www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/
Seksuelltrakasseringogovergrep.aspx

Foto: Kari Leer Backe-Hansen

Notater:



Foto: Hanna Wærenskjold

Kontaktinfo:

Daglig leder:
E-post: dagligleder@msk.no

Styreleder:
E-post: leder@msk.no

Svømmeskolen:
E-post: opplaering@msk.no

www.msk.no
BDO
SpareBank 1 SR-Bank
PIZZABAKEREN™
Mandalshallen opplevelser - trening - motivasjon
TELSYS
INTERSPORT Mandal Sport AS
MANDAL Bilservice AS
gosh SØRLANDSREKLAME