



Klubbhåndbok

Mysen Svømmeklubb

Sist oppdatert 18.08.2014



Innhold

		Regler for Mysen Svømmeklubb	10
Innledning	3	Retningslinjer for foreldre/foresatte	
Grunnlagsopplysninger for idrettslaget	3	Retningslinjer for utøvere	
Kort historikk	3	Retningslinjer for trener og ledere	
Idrettslagets formål	4	På trening må du ha med	11
Visjon	4	Garderobekultur	11
Verdigrunnlag	4	Retningslinjer for reiseleder	11
Mål	4	Kontaktinformasjon - styret og trenere	12
Sportslig plan	4	Treningstider Festiviteten	13
Årsplan inkl terminliste	5	Treningstider Østfoldbadet	13
Mysen Svømmeklubbs organisasjon	6	Nyttige linker	13
Representasjon	6		
Vedtekter	7		
Årsmøtet	7	Vedlegg	
Styrets oppgaver	7	1 - Vedtekter	
Valgkomite	7	2 - Årsmøtets oppgaver og prosedyrer	
Sportslig utvalg	7	3 - Styrets og valgkomiteens oppgaver	
Medlemmer	7	4 - Sportslig utvalg - oppgaver/instruks	
Informasjon	7	5 a - Kontaktskjema medlemmer	
Arrangement/Dugnad	7-8	5 b - Infoskriv nye medlemmer	
Gavebrev	8	6 a - Retningslinjer bruk av sosiale media	
Sponsorer	8	6 b - Lagledertips pressekriv klubbaktivitet	
Grasrotandel	8	7 - Normalkontrakt sponsorytelser	
Bingoandel	8	8 a - Kontrakt trenere/instruktører	
Kulturmidler	8	8 b - Trenerkompensasjon	
Idrettsregisteringen	8	8 c - Standard timeliste trenere	
Økonomi og regnskap	8	9 a - Rutiner trening Østfoldbadet	
Medlemskontigent	9	9 b - Rutiner trening Festiviteten (utøver)	
Treningsavgift	9	9 c - Rutiner trening Festiviteten (trener)	
Forsikring og lisens	9	10 - Instruks reiseleder treningsleir	
Politiattest	9	11 - Korterud og Riisers vandrepokal	
Stevner	10	12 - Mysebu - diverse rutiner	
Approberte stevner			
Uapproberte stevner (rekrutt)			

Innledning

Kubbbhåndboken 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.

Grunnlagssopplysninger for idrettslaget

Navn:	Mysen Svømmeklubb
Stiftet:	1962
Idrett:	Svømming
Postadresse:	Postboks 230, 1851 Mysen
E-postadresse:	post@ingunnhensel.no Endres til post@mysensvommeklubb.no fra xx.xx.xxxx
Bankkonto:	1020.07.07171
Bankforbindelse:	Eidsberg Sparebank
Internettadresse:	www.mysensvommeklubb.no
Org.nr.:	984.998.333
Anleggsadresse:	Festiviteten bad
Telefon:	Leder 90992229
Medlem av	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF
Registrert tilknytning til	Østfold idrettskrets
Registrert tilknytning til	Eidsberg idrettsråd
Registrert tilknytning til	Norges svømmeforbund
Registrert tilknytning til	Østfold svømmekrets
Årsmøtemåned:	Februar
Naturlig nedslagsfelt:	Eidsberg, Marker, Rakkestad, Trøgstad

Kort historikk

Mysen svømmeklubb er stiftet 12. februar 1962, et år etter at Festiviteten bad ble bygget. Badeanlegget var den gang et av landets flotteste.

Mysenguttene Tore Korterud og Johan Martin Riiser regnes som klubbens initiativtakere.

Klubben har ett æresmedlem - Beathe Billing, tildelt i 2012 ved klubbens 50-års-jubileum for innsats gjennom 40 år i Mysen Svømmeklubb.



Idrettslagets formål

Mysen 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

Mysen Svømmeklubb skal være den største svømmeklubben i Indre Østfold, og den skal bidra til at svømming blir den mest fremgangsrike idretten i fylket. Klubben skal gi interesserte barn, unge og voksne et best mulig tilbud om kurs, trening og konkurranser. Klubben skal utvikle svømmere til nasjonale konkurranser.

Verdigrunnlag

Glede - Vi skal ha det gøy i sammen

Utvikling – Vi har utvikling og mestring i fokus

Inkludering – Hos oss er alle velkommen

Mål

Mysen Svømmeklubb skal være den største svømmeklubben i Indre Østfold, som kan vise til beste sportslige resultater. I løpet av 4-5 år har vi minst en svømmer på nasjonalt nivå.

Gi et godt og bredt svømmetilbud til alle våre medlemmer.

Legge til rette for å utvikle trenere og konkurransesvømmere.

Legge til rette for at barn og unge med nedsatt funksjonsevne kan utøve svømming som idrett.

Utvikle et sosialt og trygt miljø for våre medlemmer som inkluderer glede, trygghet og samhold.

Arbeide for ny svømmehall i Mysen med 25 m eller 50 m treningsbasseng.

Arbeide for at svømmeklubben er i stand til å ivareta svømmeaktivitetene og utvikle svømmemiljøet etter at dette anlegget realiseres.

Før ny svømmehall står ferdig må Mysen Svømmeklubb revidere sine sportslige plan og sine mål for å ivareta den sportslige utvikling som man da kan forvente.

Sportslig plan

Link til sportslig plan fra våre nettside [her](#)

Sportslig plan beskriver svømmeklubbens overordnede sportslige mål og hvordan vi kommer dit.

Sportslig leder er ansvarlig for ivaretagelse av Sportslig plan i Mysen Svømmeklubb.

Sportslig utvalg utfører gjennomfører klubbens sportslige plan.

Årsplan

Terminliste 2014

Faste gjøremål styret og klubben har i løpet av et år

Måned	Hva	Frist	Ansvar
August	Oppstartsleir Svømmetester - grupper		
September	Bingoandel undertegne Trener/lederkonferanse NSF Glommacup		
Oktober	Dugnad Coop Olavslekene Speed Open		
November	Dugnad Kiwanis Trenerpizza med terminliste vår Høstduppen		
Desember	Klubbkveld Svømmetester - grupper Livredderprøver		
Januar	Idrettsregisteringen Søknad gave Eidsberg Sparebank Fredriksborglekene		
Februar	Årsmøte Oslofjordlekene		
Mars	Søke kulturmidler Årsmøte idrettsrådet OBOS-lekene Roald Amundsen Cup Ås Open Ski Open Kompetanshelg NSF		
April	GIFFI-svøm		
Mai	Lotteritilsyn - rapporter Trenerpizza med terminliste høst OI Open		
Juni	Kong Fredrik Outdoor Open Mjøssvøm Lambdalekene		
Juli			

Mysen Svømmeklubbs organisasjon

Årsmøtet

Styret 2014

Leder:	Ingunn H Hensel
Nestleder:	Heidi Johansen
Sekretær:	Irene Teigen Paulsen
Kasserer:	Anne Therese L Nilsen
Lagleder elite:	Inger Østeby
Lagleder rekrutt:	Lillian Hermansen
Trenerrepresentant:	Marianne Eklund
Utøverrepresentant:	Anders Paulsen

Revisor

John Floeng
Kjetil Teigen

Valgkomite

Leder: Laila Naalum
Laila Andresen
Even Østeby
Vara: NN

Sportslig utvalg

Marianne Eklund (Sportslig leder)
Lagleder elite Inger østeby
Hovedtrener rekrutt Emilie Førriisdal
Lagleder rekrutt Lillian Hermansen

Påmeldinger: Sven Inge Hensel

Politiattester: Ingunn H Hensel

Web/nettside: Anders Paulsen

Kommunikasjon: Irene Teigen Paulsen

Innkjøp utstyr: Heidi Johansen

Sosiale aktiviteter

Inger Østeby
Anders Paulsen
Lillian Hermansen

Sponsor/Dugnad

Ingunn H Hensel
NN
NN

Svømmeskole/kurs

Beathe Billing

Svømmekurs Mysebu

Ida Marie Schjenken
Beathe Billing

Svømmeskoleutvalg

Beathe
Ida Marie
NN

Rekruttcamputvalg

Lillian
NN styret
NN foreldre
NN foreldre

Kommunikasjonsutvalg

Anders
Gabrielle
NN

Annen representasjon:

Eidsberg idrettsråd	Ingunn H Hensel	
Stiftelsen Mysen Idrettspark	Irene Teigen Paulsen, Heidi Johansen	
Prosjektgruppa Mysen Idrettspark	Ingunn H Hensel	
Østfold Svømmekrets	Ingunn H Hensel	Vara: Heidi Johansen

Vedtekter (Lov for Mysen Svømmeklubb)

Se vedlegg 1

Sist oppdatert årsmøtet februar 2013.

Årsmøtet

Se årsmøtets oppgaver - vedlegg 2

Se årsmøteprosedyrer - vedlegg 2

Styrets oppgaver

Se styrets oppgaver og arbeidsfordeling - vedlegg 3

Valgkomité

Se valgkomiteens oppgaver og arbeidsinstruks - vedlegg 3

Sportslig utvalg

Består av hovedtrener elite, oppmann elite, hovedtrener rekrutt/svømmekurs og oppmann rekrutt.

Oppgaver og arbeidsinstruks - vedlegg 4

Medlemmer

Medlemskap i Mysen Svømmeklubb er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett ved årsmøtet 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 fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. Navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemskartotek. Skjema hentes på hjemmesiden www.mysensvommeklubb.no. Se link

Kontaktskjema - vedlegg 5

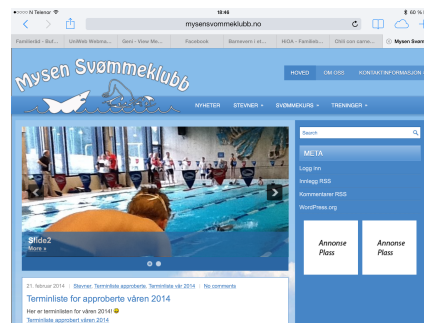
Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden som har adresse:

www.mysensvømmeklubb.no

Samt e-post, SMS og facebook

Vi har egne retningslinjer for bruk av sosiale media - se vedlegg 6



Arrangement og dugnad

Mysen svømmeklubb setter pris på at foreldre bidrar i styrearbeid, stiller som foreldrekontakter, reiseledere og annen dugnadsarbeid. Vi er avhengige av at alle bidrar.

Vi har loddsalg en gang i året (november).

Vi har varetelling en gang i året (oktober).

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.

Gavebrev

Mysen Svømmeklubb mottar gjerne gavebrev. Det kan være gavebrev på nedlagt dugnadsarbeid, faglært dugnadsinnsats eller rene økonomiske gavebrev. Vi er svært takknemlige for slike gaver og dette går direkte til drift av Mysen Svømmeklubbs mange aktiviteter for barn og unge.

Ta kontakt med kasserer Geir Sjursen dersom du ønsker å gi en slik gave.

Sponsorer

Mysen Svømmeklubb har ønske om flere sponsoravtaler.

Ta kontakt med sponsoransvarlig Ingunn H Hensel dersom du ønsker å bli sponsor for Mysen Svømmeklubb.

Normalkontrakt for sponsorytelser - se vedlegg 7

Grasrotandel

Vi håper du vil gi din Grasrotandel til Mysen Svømmeklubb. Org nr. 984.998.333

Bingoandel

Mysen Svømmeklubb er godkjent av Lotteri- og Stiftelsestilsynet og deltar i Bingoandel ved Egil Hesland AS - Mysen Bingosenter. Regnskapstall rapporteres til Lotteritilsynet årlig innen 1. april. Signatur for spill gjøres i september årlig ved Mysen Bingosenter av leder eller kasserer inkl oppdatert kontaktinformasjon for klubben. Leders ansvar.

Kulturmidler

Mysen Svømmeklubb søker årlig aktivitetsmidler gjennom Eidsberg kommune. Årlig frist for dette er 15. mars inkl innrapportering av årsmelding, medlemstall og regnskap. Kasserers oppgave, leders ansvar.

Idrettsregisteringen

Hvert år gjøres idrettsregistreringen innen 31. januar. Her registreres klubbens medlemstall og aktive utøvere i Norges Idrettsforbunds sentrale register. Dette danner basis bla for MVA-kompensasjon og LAM-midler hvert år. Kasserers oppgave, leders ansvar.

Instruks: <http://www.idrett.no/tema/idrettsregistreringen/Sider/Idrettsregistrering.aspx>

Økonomi og regnskap

Hovedstyret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi. Kasserer har ansvar for daglig bilagsføring. Regnskap føres fortløpende gjennom året i vårt regnskapsprogram XXXXXXXX. I 2013 bestod regnskapet av litt over 300 bilag. Omsetning var på kr xxx.xxx,-

Hovedstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.

Klubben har to årsmøtevalgte revisorer som gjennomgår bilag og regnskap før årsmøtet.

Alle innkjøp skal godkjennes av styret. Alle betalte faktura skal attesteres av 2 personer, den som har bestilt varen og styreleder. Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører klubbens medlemmer inn på personlige kontoer.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben. Når en reiser med et lag kan det betales ut forskudd til reiseleder, han/ho skal da levere inn reiseoppgjør og kvitteringer for brukte penger. En skal levere reiseregning/utleggskjema med kvitteringer for å få igjen det en har lagt ut.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov.§4 Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, 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 pr 2014 kr 100,- pr år. Denne faktureres sammen med treningsavgift for vårtermin med forfall 1. mars.

Treningsavgifter 2014

Approbert	1.000,- kr pr halvår (* gjelder alle utøvere over 12 år og de som svømmer approberte stevner)
Rekrutt	850,- kr pr halvår
Master	1.000,- kr pr halvår (fritatt dugnad)
Svømmekurs	950,- kr pr kurs - 10 ganger.

Treningsavgift/aktivitetsavgift forfaller for vårtermin 1. mars og for høsttermin 1. oktober.

Klubben dekker utøvernes startkontingenter ved stevner. (De som melder seg av en øvelse uten gyldig grunn må betale startavgiften selv).

Klubben dekker utøvernes lisenser i Norges Svømmeforbund, inkl forsikringer.

Klubben dekker ca 50% av utøvernes kostnader ved treningsleir.

Forsikring og lisens

Barn under 13 år som er medlemmer i Mysen Svømmeklubb og ikke svømmer approberte stevner er felles forsikret gjennom barneidrettsforsikringen til Norges Idrettsforbund (klubblisens).

Barn under 13 år som svømmer approberte stevner må ha lisens gjennom Norges Svømmeforbund.

Barn over 13 år som er medlemmer i Mysen Svømmeklubb må uansett ha lisens om de svømmer stevner eller ikke.

Mysen Svømmeklubb dekker utgifter til medlemmenes lisens. Det er grunnlisens som dekkes. Ønskes utvidet lisens - må utvøer gi beskjed om dette til klubben og dekke merkostnaden selv.

Svømmelisen er nødvendig for å delta på stevner og gir idrettsskadeforsikring.

Svømmelisen gjør også at du mottar bladet "Norsk Svømming".

Her kan du lese om Norges Svømmeforunds lisensordning <http://www.svømming.no/?menuid=75>

Mysen Svømmeklubb har underslagsforsikring påkrevet av NIF.

Mysen Svømmeklubb har forsikring av sine instruktører og kursdeltakere.

Politiattest

Styret er pliktig til å avkreve politiattest fra alle trenere og reiseledere. Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Vi skal ha attest fra trenere, styremedlemmer, reiseledere og de som ofte kjører andre sine barn.

Stevner

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

Uapproberte stevner – rekruttstevner Svømmere under 10 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. Stevet kan kun gjennomføres med autoriserte dommere. Er man gammel nok (10 år) til å delta på approberte stevner, vil man også bli disket hvis man gjør noe feil. Som oftest gjelder det tjuvstart, feil vending eller andre teknikkbrudd. Premiering for hver årsklasse.



Regler for Mysen svømmeklubb

Retningslinjer for foreldre/foresatte

- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!
- Ha respekt for klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Mysen svømmeklubb, men er du med følger du våre regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du.
- Ha respekt for trenerens arbeid
- Lær barna gode og sunne holdninger. 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.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder.
- Vi bygger gode relasjoner.

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.
- Vi bygger gode relasjoner
- Mobbing tolereres ikke
- I Mysen SK utvikler vi vennskap

Retningslinjer for trenere og ledere

- Vær et godt forbilde
- Som trener skal du veilede, motivere og inspirere
- Bli kjent med utøverne og deres målsetninger
- Vis god sportsånd
- Respekter hverandre som trenere, se det positive i andres måter å gjennomføre treninger på
- Vær en god ambassadør for klubben
- Bidra til å fremme et godt sosialt miljø, lagmoral og vennskap
- På stevner kreves det at trener deltar på innsvømming/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.

På trening må du ha med;

Badedrakt eller badebukse (ikke løstsittende treningsshort eller todelt bikini).
Vannflaske

Hårstrikk og svømmehette (om langt hår)

Svømmebriller

Håndkle

Garderobekultur

- Det kreves full kroppsvask med såpe før og etter trening - grunnet bassenghygiene og klorpåvirkning av hud. Hopper du i bassenget med sminke, hårprodukter og uten å vaske deg - forurenses du bassenget like mye som 30 personer som har gjort full kroppsvask før bassenget. Vær et godt forbilde for andre - gjør full kroppsvask hver gang!
- Bruk ettersittende elastisk badedrakt/badebuske på trening. Undertøy under løstsittende badeshort bruker vi ikke! Bomullstekstiler egner seg ikke i basseng, uansett om det er rent.
- Vi anbefaler at svømmetøy, svømmebriller og badehetter skylles i ferskvann umiddelbart etter trening - så holder det mye lenger.
- I Østfoldbadet rydder vi svømmeutstyr og baneskiller etter trening.
- I Festiviteten svabrer vi gulvet for vannsøl i dusjen og garderoberom.
- Forlat garderoben i ryddig stand.
- Vær hyggelig i garderoben og ta vare på yngre svømmere.



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 instruksen.

Instruks reiseleder treningsleir - se vedlegg 8



Kontaktinformasjon 2014

Styremedlemmer				
Hensel	Ingunn	Leder	ingunn.hensel@gmail.com	90992229
Marianne	Eklund	Trenerrep	marianneeklund@yahoo.no	979 69 561
Paulsen	Anders	Utøverrep	paulsenanders@hotmail.com	99233325
Paulsen	Irene Teigen	Sekretær	irene.teigen.paulsen@iomk.no	91303766
Østeby	Inger	Lagleder e	isoes@online.no	954 80 160
Hermansen	Lillian	Lagleder r	piltten@broadpark.no	977 76 824
Johansen	Heidi	Nestleder	hei.johansen@hotmail.no	97064161
Nilsen	Anne Therese L	Kasserer	anne.langebrekke@gmail.com	472 49 489

Trenere				
Andresen	Henriette		vannjenta@hotmail.com	95217558
Berg Olsen	Carl Fredrik		carl-fredrik.berg-olsen@eidsberg.k	92636655
Billing	Beathe		beathe_mikke@hotmail.com	95289113
Eklund	Marianne		marianneeklund@yahoo.no	97969561
Førrisdal	Emilie		emmern1@hotmail.com	90412357
Hensel	Jenny		jennymhh@hotmail.com	91306968
Forberg	Geir	tilkalling		
Berg-Smith	Sverre	tilkalling		

Assistenter			
Paulsen	Anders	paulsenanders@hotmail.com	99233325
Sandengen	Andrea	andrea251099@gmail.com	94985928
Brasetvik	Sofie	sofie.brasetvik1@gmail.com	41341307
Schjenken	Ida marie	idamarieschjenken@gmail.com	95487117

Anlegg			
Østfoldbadet	David Koth-Nordby	david@ostfoldbadet.no	97729290
	Anne Berit Lund Haube	anne.berit@ostfoldbadet.no	
Festiviteten	Ingun Fjeldstad	ingun.Fjellstad@eidsberg.kommune.no	47481781 95965730
Gresvig	Jan Tore Jakobsen	jantore@gresvig.no	91807254 69816500
Rakkestad			
Trøgstad			
Marker			

Nyttige linker;

www.medley.no

www.swimshop.no

www.svomming.no

www.ostfoldbadet.no

www.klubbguiden.no