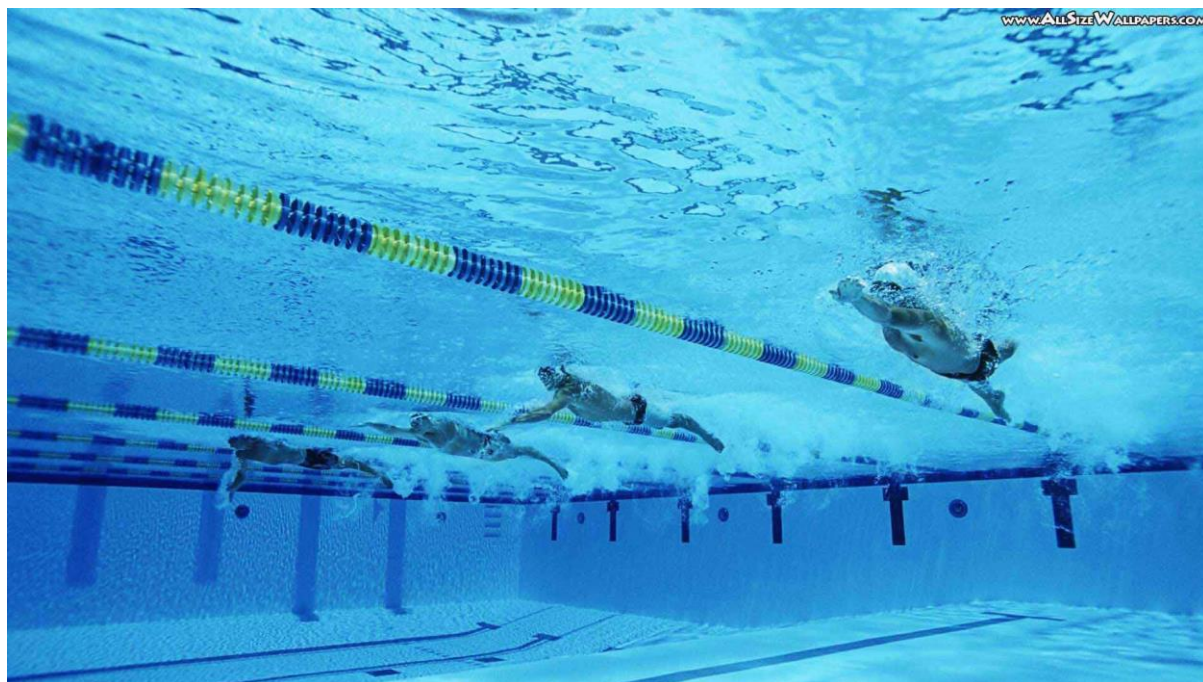


Klubbhåndbok

Indre Østfold

Svømmeklubb



Oppdatert 01.06.2023



1. Organisasjon og formål for klubben

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.

På hjemmesiden til klubben vil du i tillegg finne mer praktisk informasjon.

Grunnlagsinformasjon om klubben

Navn:	Indre Østfold Svømmeklubb
Stiftet:	1962
Idrett:	Svømming
Postadresse:	, 1851 Mysen
E-postadresse:	post@mysensvommeklubb.no
Bankkonto:	1020.07.07171 / Vipps 550048
Bankforbindelse:	Eidsberg Sparebank
Internettadresse:	www.mysensvommeklubb.no
Org.nr.:	984.998.333
Anleggsadresse:	Østfoldbadet / Trøgstad Bad
Medlem av	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite
Norges Triatlonforbund	
Registrert tilknytning til	Viken idrettskrets
Registrert tilknytning til	Indre Østfold idrettsråd
Registrert tilknytning til	Norges svømmeforbund
Registrert tilknytning til	Østfold svømmekrets
Årsmøtemåned:	Februar
Naturlig nedslagsfelt:	Indre Østfold, Marker, Rakkestad, Skiptvet

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.

Klubben byttet navn til Indre Østfold svømmeklubb i 2021.

Formål

Indre Østfold Svømmeklubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å tilrettelegge for at barn, unge og voksne skal kunne utøve svømming og triatlon. Klubben skal gi interesserte barn, unge og voksne tilbud om svømmekurs, trening og konkurranser. Klubben skal utvikle svømmere til nasjonale konkurranser. Indre Østfold Svømmeklubb skal bidra til svømmeopplæring i distriktet og fremstå som en samfunnsaktør.

Visjon

Indre Østfold Svømmeklubb skal være den største svømmeklubben i Indre Østfold, og den skal bidra til at svømming blir den mest fremgangsrike idretten i fylket.

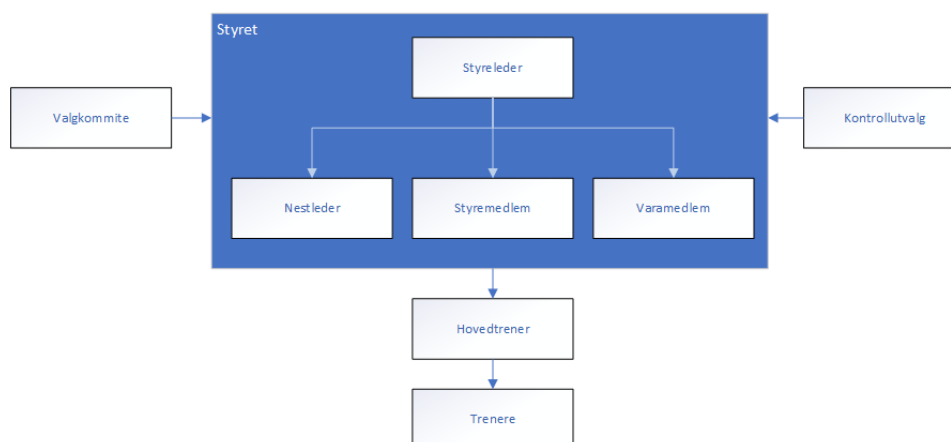
Verdigrunnlag

Glede - Vi skal ha det gøy sammen

Utvikling – Vi har utvikling og mestring i fokus

Inkludering – Hos oss er alle velkommen

Mysen Svømmeklubb sin organisasjon



Annen representasjon:

Indre Østfold idrettsråd

Østfold Svømmekrets

Viken Idrettskrets

SMIP

- Styret velger selv etter fullmakt fra årsmøtet sine representanter

Vedtekter (Lov for Indre Østfold Svømmeklubb)

Vedlegg 1

Sist oppdatert årsmøtet mars 2023

Årsmøtet

Se årsmøtets oppgaver - vedlegg 2

Se årsmøteprosedyrer - vedlegg 2

Styrets oppgaver

Se styrets oppgaver og arbeidsfordeling - vedlegg 3

Styret vedtar hvert år nytt årshjul.

Valgkomité

Se valgkomiteens oppgaver og arbeidsinstruks - vedlegg 3

Sportslig utvalg

Består av hovedtrener konkurransegrupper, lagleder konkurransegrupper, instruktør rekrutt, lagleder rekrutt samt et medlem av styret som styret velger.

Oppgaver og ansvar - vedlegg 5

Sportslig plan:

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

Sportslig plan beskriver svømmeklubbens overordnede sportslige mål og hvordan vi kommer dit. Sportslig leder er ansvarlig for ivaretagelse av Sportslig plan i Indre Østfold Svømmeklubb.

Sportslig utvalg skal utarbeide og følge klubbens sportslige plan. Planen skal legges frem for styret.

Medlemskap

Medlemskap i Indre Østfold 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 av aktive må medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. og navn på foresatte. Skjema hentes på hjemmesiden www.mysensvommeklubb.no.

Kontakt skjema - vedlegg 10

2. Økonomi, administrasjon og informasjon

Arrangement og dugnad

Indre Østfold svømmeklubb er en foreldredrevet klubb uten administrative ansatte. Vi er stolte over å drive en aktiv klubb, men er avhengig av at alle bidrar for at vi skal kunne gi barn og unge et godt tilbud om svømmeskole og svømmetrening. Vi setter stor pris på at foresatte bidrar i styrearbeid, stiller som lagledere, reiseledere og annet dugnadsarbeid.

Klubben har to faste dugnader i året. Pantedugnaden gir viktige inntekter til klubben. I tillegg kan det være aktuelt med andre dugnader til spesielle formål for enkeltgrupper. Alle foresatte må delta på dugnadsarbeid. Hvor dugnadslistene settes opp, må hver enkelt sørge for å evt. bytte av vakter selv. Det er ikke anledning til å kjøpe seg ut av dugnadsarbeid.

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 godkjennes av hovedstyret, og enkeltgrupper kan ikke inngå egne avtaler uten godkjenning fra styret.

Sponsorer

Indre Østfold Svømmeklubb har ønske om flere sponsoravtaler.

Ta kontakt med sponsoransvarlig dersom du ønsker å bli sponsor for Indre Østfold Svømmeklubb.

Normalkontrakt for sponsorytelser - se vedlegg 7

Grasrotandel

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

Cashback og Spond som lotteri

Gjennom bruk av Spond kan klubben sende ut og lage lodd salg. Dette bør gjøres minst en gang i året. I tillegg oppfordre vi alle foreldre til å registre seg i cashback, som betyr at klubben får 1-3% av hvert kjøp i utvalgte produkter på et registrert kort.

Bingoandel

Indre Østfold Svømmeklubb er godkjent av Lotteri- og Stiftelsestilsynet og deltar i Bingoandel ved Egil Hesland AS - Mysen Bingesenter.

Kulturmidler

Indre Østfold Svømmeklubb søker årlig aktivitetsmidler gjennom Indre Østfold kommune. Årlig frist for dette er 31. mars inkl. innrapportering av årsmelding, medlemstall og regnskap.

Idrettsregisteringen

Hvert år gjøres idrettsregisteringen innen 30. april. Her registreres klubbens medlemstall og aktive utøvere i Norges Idrettsforbunds sentrale register. Dette danner basis bla for MVA-kompensasjon og LAM-midler hvert år.

Økonomi og regnskap

Styret er juridisk ansvarlig for klubbens økonomi. Kasserer har ansvar for daglig bilagsføring. Regnskap føres fortløpende gjennom året i vårt regnskapsprogram.

Styret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.

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

Klubbens regler er nedfelt i Økonomihåndbok Indre Østfold Svømmeklubb – vedlegg 4

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. idrettslagets lov § 4.
Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem.

Medlemskontingent per 2022 kr 200,- pr år for barn under 18, kr. 300,- pr år for voksne.
Denne faktureres sammen med treningsavgift for vårtermin med forfall 1. mars.

Treningsavgifter per 2019

Konkurransesvømmere Elite/A	kr. 2500,- per halvår
Konkurransesvømmere C	kr. 2200,- per halvår
Konkurransesvømmere C	kr. 2000,- per halvår
Rekrutter D/E	kr. 1800,- per halvår
Svømmekurs	kr. 1800,- per halvår (15 ganger)
Treningsavgift Family Sports Club (egen gruppe revidering)	kr. 2000,- per halvår(Under

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

Klubben forskutterer utøvernes startkontingenter ved stevner. Utøverne betaler startavgifter til klubben via Vipps 55048 innen onsdag før hvert stevne. For tiden er startavgiften kr. 100,- per øvelse for approberte og 100kr pr deltagelse for uapproberte stevner. Dersom utøver trekker seg fra en øvelse, blir ikke startavgiften refundert. Klubben dekker startavgifter for lag.

Klubben forskutterer for utøvernes lisenser i Norges Svømmeforbund for å sikre at alle har lisens ved oppstart av nytt år. Klubben fakturerer utøverne i etterkant.

Klubben dekker for tiden ikke noen andel av utøvernes kostnader ved treningsleir eller større stevner. Styret kan gjøre unntak for deltagelse ved NM, UM eller lignende mesterskap. Vurderes i de konkrete tilfellene.

Forsikring og lisens

Barn under 13 år som er medlemmer i Indre Østfold 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 Indre Østfold Svømmeklubb må uansett ha lisens om de svømmer stevner eller ikke.

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

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

Her kan du lese om Norges Svømmeforbunds lisensordning

<http://www.svomming.no/?menuid=75>

Indre Østfold Svømmeklubb har tegnet forsikring for sine instruktører og kursdeltakere.

Politiattest

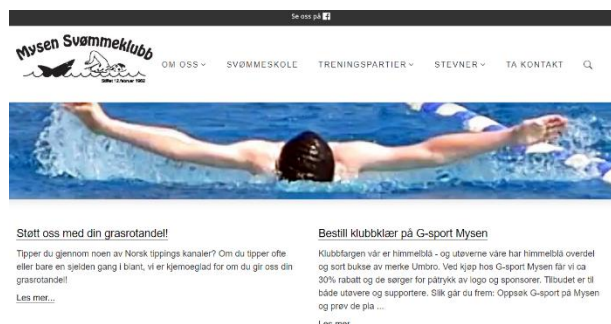
Styret er pliktig til å avkreve politiattest fra alle trenere, lagledere og reiseledere. Poliattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Barneidrettsansvarlig har ansvar for å påse at politiattester er på plass før oppstart hver august, eller underveis i året ved nyansettelser eller endringer i roller.

Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden som har adresse:

www.mysensvømmeklubb.no og Facebook. Det er egne lukkede facebook-grupper til bruk for løpende informasjon til foresatte for konkurransegrupper, rekrutter og svømmeskolen.

Klubben har vedtatt retningslinjer for bruk av sosiale media - se vedlegg 6



Kommunikasjon

Klubben bruker i hovedsak Spond som kommunikasjonsform for treninger for partiene og Facebook for svømmeklubben. Både apporoberte og uapporoberte partier har egne facebook sider, men klubben benytter nå mest Spond. Koden til Spond er: XEKKU.

3. Sportslige og sosiale aktiviteter

Stevner

Svømmerne blir invitert til flere forskjellige stevner gjennom året. Klubben setter for hvert halvår opp en terminliste over de stevner klubben satser på. Det finnes ingen terminliste for rekruttstevner. For slike stevner vil lagleder rekrutt legge ut innbydelse på gruppens facebookside når de kommer.

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. Stevet kan kun gjennomføres med autoriserte dommere. Man kan delta på approberte stevner fra det året man fyller 9 år. Premiering for hver årsklasse.

Stevnepåmelding:

Det er lagledere for konkurransegrupper og rekrutt som har ansvar for å følge opp terminliste (sammen med hovedtrener) og innbydelser til stevner.

Treningsleirer og større stevner

Klubben skal tilby treningsleir for utvalgte konkurransesvømmere minst en gang i året. Kriteriene for deltagelse fastsettes av Sportslig utvalg etter innspill fra hovedtrener.

Når man reiser med grupper på flere enn 8, skal gruppen ha med lagleder/reiseleder i tillegg til trener. Klubben dekker reise/opphold for reiseleder. Instruks for reiseleder - vedlegg 10.

Sosiale arrangementer

Klubben skal arrangere minst to sosiale aktiviteter i året. Eksempler kan være juleavslutning, sommeravslutning, interne samlinger etc.

Klubbtøy / profilering

Klubben har tilbud til medlemmer/utøverne om å kjøpe klubbtøy. **K** Arbeides med ny leverandør/avtale i 2023.

Retningslinjer for Indre Østfold svømmeklubb

Retningslinjer for trenere og ledere

- Vær et godt forbilde
- Som trener skal du instruere, motivere og inspirere
- Bli kjent med utøverne og deres målsetninger
- Vis god sportsånd
- Respekter hverandre som trenere og 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
- Følg NIF sine retningslinjer i forhold til alkoholpolitikk.

Retningslinjer for foresatte

- Husk at det viktigste av alt er at barna/ungdommen trives og har det gøy!
- Ha respekt for klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Indre Østfold 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. Under treninger og stevner skal foresatte ikke oppholde seg ved bassengkanten. Vi anmoder foresatte om å vente i kantinen under treninger.
- 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 Indre Østfold SK utvikler vi vennskap

Rent idrettslag og ren idrettsutøver

Indre Østfold svømmeklubb skal være en foregangsklubb når det gjelder antidoping. Derfor gjennomfører styret hvert år Antidoping Norges program «Rent Idrettslag» som sikrer styret god kunnskap og innsikt i utfordringene med doping og lærer om forebygging.

Vi er også rollemodeller for våre utøvere og har ansvar for å gi de riktig kunnskap og holdninger. Alle våre utøvere og trenere på øverste konkurransegrupper gjennomfører også derfor programmet «Ren Utøver» fra Antidoping Norge.

Se www.antidoping.no

Her finner du linker til informasjon som kan være nyttig som svømmer, svømmeforesatte eller frivillig i svømmeklubben

Indre Østfold Svømmeklubb – www.mysensvømmeklubb.no

Norges Svømmeforbund – www.svomming.no

Min Idrett – www.minidrett.nif.no

Medley –terminlister, tider for utøvere, kvalifiseringskrav mm - www.medley.no

Klubbguiden – www.klubbguiden.no