

Praktisk info Trener/Lederkonferansen 2017



Sted

Thon Hotel Arena, Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.

Registrering

- Det vil være mulig å registrere seg fra fredag kl 09.30. Du registrerer deg på NSF's stand.
- Dersom du skulle bli syk eller forhindret fra å delta gir du oss beskjed så fort som mulig på caroline@svømming.no (fram til 7. september) eller 472 50 336 (etter 7. september).

Ankomst og parkering

- For de som kommer med bil er det parkering mot avgift, på hotellets parkering eller Varemessen. 150 kr/døgn.
- 12 minutter med tog fra Gardermoen og Oslo sentrum.
- Se mer info på websiden til hotellet:
<http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/lillestrom/thon-hotel-arena/>

Program og tidsskjema

- Konferansen åpnes fredag kl 17.30 og avsluttes med lunsj søndag kl 13.00-14.00
- Program finner du nederst på [konferansesiden](#) vår.

Oppvarmingsseminar

- Fredag kl 10-15 er det Oppvarmingsseminar for de som har meldt seg på: Landtrening eller Sosiale medier og markedsføring. Det er lunsj til de påmeldte på Oppvarmingsseminarene. Program finner du på [konferansesiden](#).

Ekstratilbud fredag før konferansen starter

Kl 15.00-17.00: «Introduksjonskurs i bruk av tryggivann.no». Dette passer for deg som er helt fersk i bruk av tryggivann.no, enten du akkurat har startet eller skal i gang i løpet av høsten, uansett stup-, synkron-, svømme- eller minipoloskole. NB! Deltakere bør ha med egen PC/Mac (en del funksjoner fungerer ikke på iPad/nettbrett). Det er fortsatt mulig å delta! Bare å møte opp.

Kl 15.00-17.00: Samling for trenere, ledere og styremedlemmer i klubber med landslagsutøvere i svømming. Åpent også for andre interesserte.

Kl 16.00-17.00: «Introduksjon til Norsk svømming». Anbefales for de som er med på sin første konferanse eller for de som ønsker å få bedre innblikk i hvordan norsk svømming er bygd opp og fungerer. Gir et godt bakteppe for konferansens innhold. Det er fortsatt mulig å delta! Bare å møte opp.

Hvor er foredragene?

- Alle fellesforedrag holdes i Norgessalen
- Trener stup: Oslo 1
- Trener vannpolo: Nordland
- Trener svømming: Sør-Norge
- Lederkonferansen: Nord-Norge
- Nettverk dommerinstruktører: Oslo 2

- Oppvarmingsseminar Landtrening: Romerike
- Oppvarmingsseminar Sosiale medier og markedsføring: Akershus
- Ekstratilbud Intro til tryggivann.no: Akershus
- Ekstratilbud Intro til Norsk svømming: Romerike
- Samling for klubber med landslagssvømmere: Buskerud

Kultur på forelesning

- Vi ber om at alle er på plass i god tid før hvert foredrag, slik at vi kan overholde programtidene.
- Mobiltelefoner SKAL være avslått/lydløs under forelesningene.
- De presentasjoner vi får lov å publisere legges tilgjengelig på www.svomming.no så snart som mulig etter konferansen.
- Vi bidrar alle til hvor bra konferansen blir. Ditt bidrag i diskusjoner er avgjørende.
- Husk at store klubber kan lære av de små, små kan lære av de store og vi kan lære masse på tvers av grener. De store har en gang vært små.

Mat og drikke

| | Fredag | Lørdag | Søndag |
|----------------|----------------|-------------|-------------|
| Frokost | | 07.00-10.00 | 07.00-10.00 |
| Lunsj | (11.30-12.30*) | 13.00-14.30 | 13.00-14.00 |
| Middag | 20.00- | 20.00- | |

* For de som har opplegg på dagen fredag.

- Alle måltider inntas i restauranten, 2. etasje, med unntak av festmiddagen lørdag som serveres i Norgessalen.
- Det serveres kaffe, te og vann underveis hele helgen, samt noe pauseservering.
- All drikke til maten må den enkelte betale for selv.

Festmiddag lørdag kveld

- Lørdag kveld er det festmiddag i Norgessalen
- Ta gjerne på pent antrekk
- Under middagen deles det ut priser
- Det blir i år bordplassering: man blir plassert klubbvis – se bordkart som henges opp utenfor Norgessalen før middagen
- Vi ber alle møte presis til middagen

Treningsmuligheter

- Hotellet har et velværesenter med eget trimrom, svømmebasseng, badstue, tyrkisk steam-bad og boblebad, som er gratis å bruke for alle gjester.
- Det er fine muligheter for å jogge eller gå en tur mellom foredrag og middag.

Utsjekk

- Utsjekk er senest kl 12.00 søndag. Vi oppfordrer til å sjekke ut så tidlig som mulig for at vi skal unngå for lang kø i resepsjonen.
- Hotellet tilbyr sen utsjekk frem til kl. 18.00, hvis ledig kapasitet. Dette MÅ avtales i resepsjonen ved innsjekk.

Retningslinjer om alkohol

Aktiviteter i regi av Svømmeforbundet sentralt og våre klubber lokalt skal representere et trygt idrettsmiljø. NSF har utarbeidet egne retningslinjer for alkohol. Vi oppfordrer til måtehold.

Retningslinjene finnes på <http://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/retningslinjer-for-klubbdrift/>

Deltakerlister

Du finner oversikt over alle deltakere nederst på [konferansesiden](#).

Betaling for konferansen

- Faktura for konferansen, inkl. overnatting og mat, sendes ut til den enkelte klubb/krets/privatperson (ut fra opplysninger gitt i påmeldingen).
- Blir man syk/forhindret fra å delta må man beregne å betale for det man har bestilt, men vi setter pris på å få beskjed ved frafall. Det er kun hvis du gir beskjed at vi kan prøve å få ned kostnaden for din klubb.
- Alle må selv gjøre opp overfor hotellet for minibar, pay-tv, telefon og andre regninger som settes på rommet.

Stands på konferansen

- Norges Svømmeforbund: Her kan du bestille litteratur til konferansepris, få svar på spørsmål eller bare komme innom for en prat. Hele helgen.
- Klubben AS: hele helgen.
- Indre Østfold Reisebyrå AS: fredag-lørdag

Evaluering og tilbakemeldinger

Evalueringsskjema blir sendt alle deltakere rett etter konferansen. Vi håper alle tar seg tid til å svare og komme med forslag på hvordan vi bygger veien videre i forhold til styrking av kompetansen i klubbene i norsk svømming.

Spørsmål?

Ta kontakt med Caroline Brinchmann på caroline@svomming.no eller 4725 0336.

Vi ønsker dere en fin konferanse!

Hilsen

Norges Svømmeforbund