



Kommunikasjon og nettverk



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Hvordan finner du ut av det du lurer på i dag?

Du vil lære å danse swing. Hva gjør du?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Hvordan typer kommunikasjon i klubb?

- Nettside
- Facebook side
- Facebook grupper
- Instagram
- E-post
- Annet?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Rollebeskrivelser

- Vet alle i klubb sin rolle?
 - Nedskrevne rollebeskrivelser og arbeidsoppgaver er viktig
 - Hvem har ansvar for hvilken type kommunikasjon?
- Oversikt over hvem som skal gjøre hva
 - Hva skal styreleder informere om, og hva skal hovedtrener informere om?
 - Hvordan skal dette gjøres?
 - Klart organisasjonskart!



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

Hjemmesiden...



- Viktig standard informasjon
 - Om klubben, styret, trenere, ledere, kontaktinfo, organisasjonskart, årsmøte
 - Logo og gjenkjennbar profil
- Info om treningsgrupper, treningstider, priser
- Info om opplæringskolen
 - Hvordan organiseres den?
 - Når er neste påmeldingsrunde?
 - Når, hvor og pris?
 - Hvem kan jeg spørre om info?
- Nyheter
 - Lengre artikler enn på facebook
- Linke til facebook og instagram!
- Annet?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

Facebookside



- [NSF](#)
- Klubb: [TS&LK](#), [Asker synkron](#), [Vika vannpolo](#)
- Hvorfor?
 - Promotere klubben og hva dere driver med
 - Mer aktiv og spontan enn en hjemmeside
 - Når flere personer
- Hva?
 - Klubben bestemmer hva som skal legges ut her
 - Eks: Nye påmeldingsrunde i stupskolen, bilder og info fra konkurranser, evt. viktig generell info som Årsmøte (ikke person/gruppe basert)
 - Kan lage egne arrangement der du inviterer folk
 - Annet?
- Hvem?
 - Administratorer og redaktører
 - Klubben har retningslinjer for alle som kan publisere
 - Begrense hvem som kan publisere for kontroll



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Facebookgruppen

- Intern info til medlemmer i hele klubben eller i diverse treningsgrupper
- Info om for eksempel treningstid i dag, oppmøte, fravær osv..

- Kun ment for intern info og diskusjoner?
- Annet å bruke denne til?
- Her kan alle legge inn info, vanskelig med kontroll

- Offentlig eller lukket gruppe?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

Instagram



- o Instagram
 - o Her de fleste av de unge er
 - o Klubben har egen åpen konto
 - o Legg ut bilder med tekst og #
 - o Hvor ofte?
 - o Hvilke bilder?
 - o Hvilke anledninger?
 - o Hvem skal ha tilgang?
 - o Retningslinjer her som på facebook og hjemmeside!
 - o Hvorfor? → Skape blest, iver og interesse for sporten og klubben



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

Retningslinjer og nettvett



- Styret/klubben lager eget skriv om retningslinjer
 - Hva skal publiseres
 - Hvem skal publisere
 - Når/hvor ofte? (for ofte kan oppleves som spamming)
- Nettvett:
 - Godkjenning av bilder!
 - Aktivitet/situasjon = ok, personbilde = MÅ spørre!
 - Uansett alltid lurt å spørre
 - God rettskrivning
 - Godkjent å legge ut bilder
 - Type bilder som legges ut
 - Markedsføring (spons, usunn mat, alkohol..)
 - Unngå personlige meninger
 - Unngå for lang tekst, for mange bilder



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Hvilke verdier har dere i deres klubb?

- Hva er klubbens formål?
- Hva er en verdi?





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



- o Hvordan ønsker dere å fremstå som klubb?
- o Hva ønsker dere å ha fokus på?
- o Hva er deres formål?
- o Kommer deres verdier frem?
- Hvordan synes dette på nett og sosiale medier?





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger



1 *Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.*

Råd for hvordan du kan hjelpe barn med å velge idrett:

- Ikke press barn til å velge en bestemt idrett.
- Gi barn mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter.
- Ensidig trening i tidlig alder er ingen garanti for å lykkes.
- Bidra til at barn får møte varierte utfordringer i ulike miljøer.

2 *Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.*

Råd for hvordan være en god rollemodell:

- Vær aktiv selv.
- Vær aktiv sammen med barna.
- Vis at det er gøy å være fysisk aktiv.
- Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø.

3 *Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.*

Råd for å beholde barn i idretten selv om de fysisk modnes langsomt:

- Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.
- Minn barnet ditt på at han/hun etter hvert vil vokse, bli fysisk sterkere og utvikle seg mentalt og sosialt.

4 *Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.*

Råd for glede og trening over tid:

- Legg vekt på at idrett skal være gøy.
- Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner.

5 *Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.*

Råd for å skape et mestringsorientert miljø:

- Evaluer fremgang og mestring av ferdigheter. Suksess er å bli bedre enn det man var tidligere.
- Gi anerkjennelse for god innsats, trening over tid og evne til hardt arbeid.
- Oppmuntre barna til å trene variert og eventuelt delta i flere idretter. Dette stimulerer motivasjonen.
- Bidra til å skape miljøer der mestring står sentralt.

6 *Legg merke til og applauder også når dine barns lag-kamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. - Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.*

Råd for hvordan du som forelder kan være en støttende tilskuer:

- Vis at «fair play» er viktig og at regler skal respekteres.
- Husk at idrett for barn er en læringsarena - ikke en VM-finale.
- Din oppgave er å bidra til å skape positive læringsopplevelser for alle barn som deltar.
- Vær alltid oppmuntrende til innsats og ferdigheter hos alle utøverne.
- Vis respekt for alle foreldrene som er tilstede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangsform.

7 *Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.*

Råd for hvordan du støtter treneren:

- Spør treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn.
- Ikke gi instruksjoner til ditt barn i trenings- eller konkurransesituasjonen.
- Din rolle på sidelinja er å være en støttende supporter - ikke trener.
- Dersom det er forhold du er uenig i, ta dette opp direkte med treneren under fire øyne.

8 *Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.*

Råd for å respektere god sportsånd i idretten:

- Respekter dommeravgjørelser. Dommerne gjør så godt de kan.
- Sørg for at du selv lærer deg reglene.
- Respekter reglene og bidra aktivt til at ditt barns idrettsmiljø blir preget av god sportsånd.
- Er du uenig i avgjørelser / beslutninger, bør du ta det opp på en ryddig måte i egnede fora med de som er ansvarlige. Du har rett til å bli hørt, men du må unngå følelsesladde utbrudd når barn er tilstede.

9 *Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.*

Råd for å støtte klubben:

- Meld deg som frivillig for å hjelpe idrettslaget med å skape gode muligheter til deltagelse i idrett for barn.
- Spør ledelsen i klubben hva du kan gjøre for å hjelpe til.



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Promotere god barneidrett på nett

- Hva er det viktigste vi ønsker å få frem på sosiale medier og nett?
- Hva er det viktigste med barneidretten?

- Fokus på glede, mestring, opplevelser, vennskap, personlige rekorder
 - Mindre fokus på plasseringer, medaljer
 - Hvorfor?





**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

AKP



- o Aerkjennelsesprogrammet
 - o Stup
 - o Vannpolo
 - o Synkron

- o Verktøy til å utvikle klubben
 - o Medlemskap
 - o Organisasjon og ledelse
 - o Aktivitet
 - o Trenere
 - o Foreldre, frivillighet og kommunikasjon



Aerkjennelsesprogram
Norges Svømmeforbund