

# Bømlo symjeklubb

Frå morgontrening til NM



# Kort om meg

- Rebecca Hildebrandt-Paulin - Frå England. Kom til Norge i 1995
- Kultursjokk - snevert aktivitetstilbod i bygde Norge
- Engasjement for svømmeopplæring - tilbod også i distriktane
- Stord symjing - 10 år - symjeskuleansvarleg, styret...
- Forbundsdommar
- Bømlo symjeklubb - nestleiar frå oppstart i 2018, symjeskuleansvarleg
- Brenn for frivilligheit

# Bømlo symjeklubb 2018





PERSA: Frå venstre: Odin Hildebrandt Paulin, Vebjørn Sæverud, Emil Sæverud, Ida Marie Larsen, Vanessa Andrijauskaite, Melinde Fylkesnes, Anna Hovland, Sarina Seljeskog og Yeva Denisova.  
FOTO: ELISABETH GROV

**Åsmund Nesse**  
Journalist

**Oppdatert:** tirsdag 14. februar 2023 kl. 08:00

På symjestemnet sette alle utøvarar frå Bømlo-klubben personlege rekordar, heile 29 i slaget. Det vart 12 medaljar. Totalt henta klubben heim 7 gull, 4 sølv og ein bronse frå meisterskapen.

# 2023

Symjeskule

Barnehagesymjing

Symjing

Stup

Breidde og satsing



## Klar for NM i symjing

🇳🇴 Sarina Seljeskog (13) er klar for NM etter ein medaljerik haust i symjebassenget. Med seg til Stavanger i helga har ho klubbkamerat Odin Hildebrandt-Paulin (19) som har meldt overgang frå Stord til Bømlo Symjeklubb.

ANNONSE

# Tidslinje

- 2017 - morgontrening i gamalt 12,5m skulebasseng
- 2018 - Bømlo symjehall opnar  
BSK restartar  
Tilbod: Norges svømmeskole, symjing, synkron, stup, undervannssport  
Stemneopplæring hos Stord symjing
- 2019 - uapprobert stemne på Bømlo
- 2021 - NSF: Årets utviklingsklubb. For god kursdeltaking og arbeid med rekruttering, skulering og opplæring av instruktørar, trenarar og styre.
- 2022 - BSK deltek på approbert stemne for fyrste gong
- 2023 - 156 aktive medlemmar, LÅMØ, ÅM, NM ungdom, NM, Utviklingsgruppa - region vest

# Morgontrening frå 2017

## Restarter Bømlo symjeklubb

Hermed er alle symjeinteresserte inviterte til å vera med på trening og innsats for Bømlo symjeklubb sine aktivitetar i det nye bassenget.



Johanne Kallevåg Sortland, Magnus Steinsland Sortland og Halvard Laurhammer Næsse er med i Bømlo symjeklubb og håpar mange fleire vil vera med i laget når det nye anlegget opnar.

- Høg kvalitet på treningar
- Forventningar
- Gode vanar
- «payback» til klubben seinare

# Primus motor – Halvor Landmark

- Utforming av symjehallen - veileda kommunen
- Visjon for BSK - breddeklubb for heile Bømlo
- Styremedlem i oppstartsåra
- Treinar på morgontrening
- Rettleiar for trenarane
- Reiser til NM med utøverane



# Kompetanse

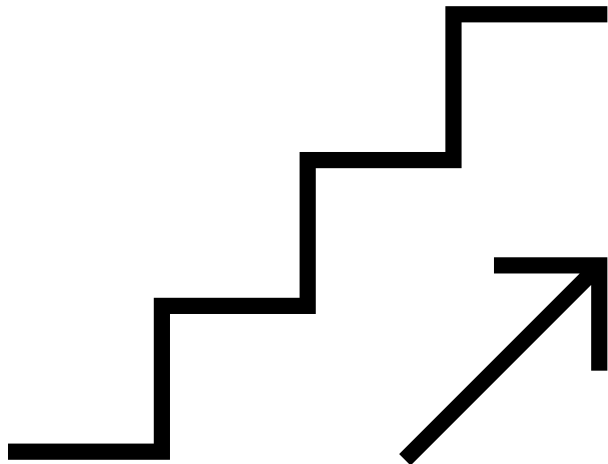
## Instruktører

- Mål: minst 10 instruktører ved oppstart
- BSK har arrangert 2 instruktørkurs
- Digitalkurs - samle ungdommane til felles kurs med pizza
- Synkron
- Trener 1

## Masters

- Mål: engasjerte vaksne blir trenarar... Sjølvgåande mastergruppe
- Korleis hekte på vaksne i nyetablert klubb?
- Morgontrening 5x i veka frå 2018 til 2020
- 2023: 3x i veka

# Plan



- Utdanne instruktører

Symjeskule som grunnlag for rekruttering

- Breidt tilbud
- Langsom progresjon
- Begynne med konkurranseparti etter ca 5 år

# Verkelegheit

Kvar skal klubben? Vert vi reven med?  
Er klubben si utvikling bærekraftig?

Dommarar

Rekruttere og behalde trenarar

Sårbarheit - ildsjelar - slitasje

Korleis bygge trenarkompetanse raskt nok?



Økonomi

Sponsorar - halde utgiftane nede

Korleis engasjere føresette?

Arrangere stemne

Kven vert med på stemne?

Breiddeklubb vs satsing

Rekruttering på alle nivå

# Vegen vidare...

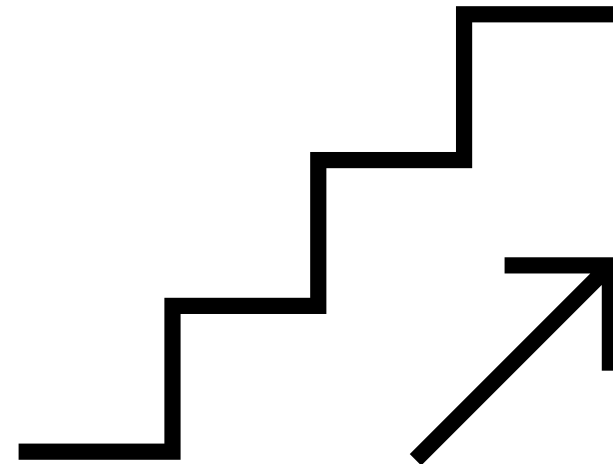
Rekruttere trenarar

Arrangere uapprobert stemne

Utdanne dommarar

Arrangere approbert stemne

Utvide tilbodet - symjing for  
mennesker med nedsett  
funksjonsevne, vill i vann





**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



14.-16. april

*Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen*

# KOMPETANSEHELGA

- *Kompetanseheving til din rolle i klubb!*
- *Åpent for alle klubber tilsluttet NSF*

# 2023



# Holmenparken IL

## Kompetansehelga 2023





# Asker svømmeklubb

- 1825 medlemmer
- Tilbyr alle grenene til Norges svømmeforbund
- Klubb i vekst
  - Størrelse, ansatte, resultat og økonomi
- Holder til på Holmen i Asker
  - Trenings og konkurransearena: Holmen Svømmehall
  - Trener også på Risenga
  - Klubbhus og Kontor





# Asker svømmeklubb

## - Breddetilbud

### Svømmeskolen:

- Juniortreing - nivå Delfin, 1 gang/uke
- Ungdomstreing
- Stupskole
- Synkronskole
- Open Water
- Minopolo
- Baby, småbarn, Hval til Sjøløve
  - (Delfin og Hai)
- Voksen kurs
  - Opplæring
  - Crawlekurs
- Vill i vann
- Vill i vann+

### Treningsgrupper

- **Speed training**
  - Sølv og Bronse: 2 dager pr uke
  - Gull: 3 dager pr uke
- Synkron, treningsgruppe
- Masters
- **Mangler**
  - «speed training» for ungdommer/unge voksne 17 - 25 år
- **Manglet - diskutert å opprette**
  - IFO



# Historien bak

- 2021 la Asker kommune ut mye penger til sommeraktivitet
  - Svømmeklubben søkte, men ...
- Asker svømmeklubb lanserte sommeren 2021 mange aktiviteter
  - Camp Holmen
  - Camp Risenga
  - Outdoor Adventure camp (fra 2020)
  - SplashCamp (veletablert)
  - Intensivkurs - Hval til Sel
  - Vill i vann Camp for ungdom
  - Gratis svømmeopplæring gjennom Gjensidigestiftelsen (juli)
    - For barn som ikke hadde vært på kurs tidligere
- Initiativ «Holmenparken»
  - Holmen Hockey, Holmen Tropp og Turn, Holmen IF (fotball), Holmen Tennis, Holmen judo
  - ASK takket nei.....
- Nytt initiativ september 2021

# Rolig start



- Oppstart Idretts Fritids Ordning
  - Skoleukene fra oktober 2021 til juni 2022 fordelt på:
    - Fotball
    - Hockey
    - Turn
    - Svømming
    - Tennis
- Inntektene kjørt inn gjennom Holmen Hockey
- Hvem gjør hva?
- Hvordan organiserer vi oss?



# Holmenparken IL

## - formalisering

- Enighet om samarbeid, styregodkjent av alle klubbene
  - Holmen Hockey
  - Holmen Tennis
  - Holmen Tropp og Turn
  - Holmen If med fotball/ (langrenn og handball)
  - Asker svømmeklubb (største enkeltklubb)
- Hver av klubbene har en posisjon hver i styret til Holmenparken
- Registrert i Norges Svømmeforbund, Akershus svømmekrets og del av Asker Idrettsråd
- Ønske om lavterskel tilbud for barn - etter hvert ungdom og seniorer i Holmen-området, Barnehage tilbud?
- Politisk sterkere, totalt representasjon for 5000 medlemmer
- I Asker: Motpol til Risenga Idrettspark og Føyka (Asker skiklubb med 14 idrettstilbud)



# Aktivitet 2022/2023

- IFO
  - 6 uker pr klubb, inkl Langrenn
  - Deltakerne hentes med buss
  - Holmenparken har aktivitetsleder(e)
  - Klubben har ansvaret for idrettsaktiviteten
- SommerCamp
  - Uke 27
  - 2 idretter pr dag
  - Servering lunsj hver dag
  - Muligheter for sommerjobb
  - Søker penger for økonomisk vanskeligstilte og reduserte priser
- Idrettsdag/Aktive lokalsamfunn
  - Våre 4 nærskoler
  - Hver elev velger 2 idretter
  - Forbausende god fordeling mellom de 5 idrettene
  - Hver skole betaler en aktivitetssum, støtte av midler: Aktive lokalsamfunn



# Samarbeid

- Mye å lære av hverandre på alle nivå
  - Fra liten til større
  - Ulike erfaring og kompetanse
- Muligheter politisk
  - Vi viser at vi klarer å jobbe sammen
  - Lavterskel
  - Helhetlig tilbud i «region Holmen»
  - Sponsormuligheter
- Felles lavterskel/inngang til idretten
- E-sport/»henge på gata-alternativ»/senior - kan det kjøres gjennom Holmenparken?



# Våt Drøm



# Konklusjon

- så langt

- Innmari moro
- Inspirasjon
- Læring
- Gir mersmak
- Balanse fleridrettslag og samarbeid

