



KOMPETANSEHELGA 2024



"TJUUVSTART"

F
R
E
D
A
GF
R
E
D
A
G

	Kurs i Trygg i vann grunnleggende	Kurs i Trygg i vann videregående	Kurs i økonomistyring	Best mulig uten skader
Møterom	Lillehammer	Oslo 2	Milano	Kepler 1
Kursholdere	Victoria Arnesen	Petter Kahrs	Tone Holm Dagsvold	Sindre Busk Witzøe
Registrering	Fra kl. 15.30: Registrering og en liten matbit			
17.30-20.00				(kun fredagskurs)
20:00	Middag i hotellets restaurant (tre-retters servering) (for alle overnattende deltakere som ankommer hotellet fredag)			

L
Ø
R
D
A
GL
Ø
R
D
A
G

KOMPETANSEHELGA

	Svømmeskole-ansvarlige Teamledere	Svømmetrenerere	Vannpolo	Klubbledelse
Møterom	Kepler	Oslo 1	Lillehammer	Oslo 2
10.00-	Registrering			
11.30	Åpning av konferansen v/ NSF og president Cato Bratbakk			
	Informasjon v/ NSF's valgkomité, og NSF's hederstegnkomité			
	Presentasjon av helgen v/ visepresident Linda Myrset Dønnem			
12.15	Lambertseter SK: Samfunnsnytte og omdømmebygging v/ Caroline Brinchmann og Martin Gjerde Lester			
13.00	Lunsjbuffet i hotellets restaurant			
14.00 - 18.00	1400-1445: Fra kurs til opplæring v/ NSF	1400-1545: Utvikling av unge utøvere: Hvordan navigere trening gjennom puberteten? v/ Halvard Nikolai Grendstad	1400-1800: Dommerkurs vannpolo v/ Giuseppe Panzella	(Kepler:) 1400-1445: Fra kurs til opplæring v/ NSF
	1500-1540: Muligheter for å søke midler v/ Sparebankstiftelsen DNB			(Kepler:) 1500-1540: Muligheter for å søke midler v/ Sparebankstiftelsen DNB
	1600-1800: "Train the trainer": Trygg på Trening med Redd Barna v/ Elin Langli			1600-1800: Hvordan arrangere konkurranser? v/ Tromsø SK, Akershus Svømmekrets, Kongstenvømmerne
18.30-19.30	Fellestrening: Løpetur med Morten Urdal eller Yogatrening med Elin Austevoll			
20.00	Middag i hotellets restaurant (tre-retters servering)			

S
Ø
N
D
A
GS
Ø
N
D
A
G

09.00 - 12.30	0900-1100: Oppfølging av trenere v/ Victoria Arnesen og Per Osland	0900-1100: Teknikk-utvikling for ungdomsutøveren: Fra synsing til fakta v/ Thomas Harlem og Elin Austevoll	0900-1230: Dommerkurs vannpolo v/ Giuseppe Panzella	0900-1045: Hvilke ungdommer skal vi inkludere og hvordan ønsker de å bli inkludert? v/ Lars Erik Espedalen
	Oppfølgingsplan: gruppearbeid v/ Jan Kjensli			Inkludering og lave kostnader i Misvær IL v/ Ragnhild Klette
	1115-1200: Para-svømming - fra opplæring til trening v/ Beate Hvideberg			1105-1145: Samfunnsansvar og bærekraft i Bergen Vest SK v/ Erik Kubon Halvorsen
	1200-1230: Oppsummering v/ Jan Kjensli	1115-1230: Utviklingstrappen - tvangstrøye eller muligheter? v/ Tore de Faveri		1200-1230: Fremtiden til norsk idrett Turid Kristensen, medlem i Familie- og Kulturkomiteen
12.40	Kepler: Felles avslutning og oppsummering av helgen			
13.00	Lunsjbuffet i hotellets restaurant			