

Rutiner for opplæring og mentorer

Målet for mentorordningen er

- Å skape trygge instruktører
- Kvalitetssikre opplæringen
- Bli gode mentorer og utvikle hverandre

Hvordan oppnår vi dette?

Dette skal vi oppnå gjennom samlinger, samt egen Teams gruppe der vi kan dele erfaringer, info og dokumenter. Hovedinstruktør har også en rolle under opplæringen, så de er også med på samlinger.

Rollene i opplæringen

- Ny instruktør: Den nye på opplæring.
- Mentor: Erfaren instruktør som følger opp den nye instruktøren.
- Hovedinstruktør: Samarbeider med mentor og har ansvar for å lære den nye instruktøren opp i rutiner, Planday og Tryggivann.no.

Forutsetninger for god opplæring

- Instruktøren har godkjent Begynnerinstruktørkurs (BI) før opplæring på begynnernivåene
- Instruktøren har godkjent Videregående instruktørkurs (VI) først for opplæring på videregående nivåer
- God kommunikasjon i teamet (mentor/Hovedinstruktør (HI)/ny instruktør)
- Opplærings skjema og rutine ligger på dokumenter under rutine på planday
- Mentor sender SMS før oppstart og avtaler oppstart og møteplass første dagen med den nye instruktøren
- Ikke for mange på opplæring samtidig:
 - På små team skal bare en være under opplæring av gangen
 - På store team kan det være to under opplæring av gangen
- Tid før/etter: vær forberedt på å bruke mer tid i forkant og etterkant av ordinær arbeidstid.
 - 30 min ekstra legges inn på alle opplæringsvakter både for mentor og den nye instruktøren. Mentor bestemmer om denne tiden skal brukes før eller etter ordinær arbeidstid, og avtaler dette med instruktøren.
- Hovedinstruktør og mentor tar opplæring i bruk av Planday og tryggivann.no
- Mentor må være tilgjengelig på telefonen utenom arbeidstid for å kunne svare på spørsmål den nye instruktøren har.
- Den nye instruktøren skal ikke skjermes for utfordrende situasjoner – viktig å være med på alt som dukker opp
- Etter opplæring skal skjema fylles ut og leveres til Victoria
- Mentor er veileder lenger enn opplæringsperioden. Det skal være mulig å ta kontakt med sin mentor også etter opplæringsperioden. Det er en trygghet for den nye instruktøren å ha en de kjenner å henvende seg til.
- Mentor har minst to normale uker mellom to instruktører på opplæring, dersom de følger mentors grupper
- Mentor sender SMS en mnd etter avsluttet opplæring for å følge opp hvordan det har gått «på egenhånd»

Opplæring av nye instruktører, hvordan gjør vi det?

Plan for opplæring etter BI:

Dag	Hva
Dag 1	<ul style="list-style-type: none">• Ny instruktør har fått beskjed i forkant på mail av Svømmeskoleansvarlig om tider og at de skal ha med svømmetøy.• Mentor sender SMS før oppstart og avtaler med den nye instruktøren<ul style="list-style-type: none">○ Når/hvor man møter○ Ha med svømmetøy• Instruktøren er med i vannet fra dag en.• 1. gang: Møte 30 min før første gruppe går i vannet for en prat<ul style="list-style-type: none">○ Ønske instruktøren velkommen○ Mentor og instruktør presenterer seg selv og blir litt kjent○ Presentere resten av teamet○ Hva forventer instruktøren?○ Forventninger til instruktøren○ Informasjon om dagens plan○ Informasjon om hva instruktøren skal gjøre i dag og framover○ Gjennomgang av bruk av plansjer○ Generell prat – hva driver du med osv.• Mentor fortelle alt han/hun gjør og hvorfor• Stille instruktøren relevante spørsmål• Være med som deltaker – være assistent
Dag 2-9	<ul style="list-style-type: none">• 2.-9. gang: bidra mer, kun være i vannet, prøve seg fram, teste ut og lære seg ulike grep, aktiv assistent, naturlig at man tar mer og mer del i undervisningen og lever seg inn i instruktørrollen.• Instruktøren skal levere skriftlig program til mentor jevnlig, ved behov, i løpet av opplæringen. Mentor skal gi tilbakemelding på programmet.• Instruktøren skal i løpet av opplæringen ha prøvd seg på alle nivåene; Hval, Skilpadde, Pingvin, Selunge og Ungdom 8-11 år, og føle seg komfortabel med å undervise på disse nivåene.• De første nivåene en ny instruktør lærer opp på er alltid Hval-Pingvin. Vi legger så inn Selunge og Ungdom i opplæringen.• Instruktøren skal lære og forstå når en deltaker er klar for neste nivå.<ul style="list-style-type: none">○ En dag skal settes av til at instruktøren lærer opp i å forstå hvordan man vurderer barna, om de skal videre til neste nivå, og kommentarer og delmål. Dette gjøres fra land og følges opp av hovedinstruktør. Den nye instruktøren noterer ned hva de tenker på delmål og kommentar og hovedinstruktør gir tilbakemelding.○ I etterkant av denne dagen skal instruktøren levere forslag på kommentarer til hovedinstruktør minst to ganger i løpet av opplæringsperioden. Kommentarene skal være basert på en utvalgt gruppe instruktøren jobber med sammen med mentor og kommentarene leveres på Planday. Instruktøren skal ha tilbakemelding på kommentarene fra hovedinstruktøren under arbeidstiden.• En dag i opplæringen skal det settes av tid til opplæring i tryggivann.no og Planday sammen med hovedinstruktør. Denne dagen er instruktør på land med hovedinstruktør når opplæringen på tryggivann.no og Planday gjennomføres, og i vannet med mentor resten.

	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktøren får prøve seg mer og mer alene. Fra og med gang 7 bør instruktøren gjennomføre minst en gruppe alene hver arbeidsdag, helst på forskjellige nivå.
Dag 10	<ul style="list-style-type: none"> • 10.gang = «eksamen» <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvis opplæringen har gått bra og mentor mener instruktøren er klar for å ha vakter på egen hånd gjennomføres «eksamen». Instruktøren (og deltakerne) skal ikke utsettes for «eksamen» før mentor mener instruktøren har forutsetninger for å bestå. ○ Instruktøren skal gjennomføre hele arbeidsdagen alene, helst med forskjellige nivåer. Mentor vurderer underveis og godkjenner/ikke godkjenner. ○ Ved godkjent er instruktøren klar for å ha egne vakter. ○ Mentor, HI og instruktør skal være enige om at instruktøren er klar for å ha egne vakter. Hvis en av partene sier nei, avtales flere opplæringsvakter. Informer Victoria så det blir riktig i Planday.

Plan for Opplæring etter Videregåendeinstruktørkurs

Dag	Hva
Sel og Rekrutt	Ny instruktør får beskjed på mail av Svømmeskoleansvarlig om tider og at de skal ha med svømmetøy. Instruktør skal bidra aktivt, prøve seg fram. Teste ut ulike teknikker og drills.
En dag på Sel	<ul style="list-style-type: none"> • Sel: Instruktøren skal være med på alle Selgruppene i løpet av dagen, og skal variere mellom å være i vannet og på land basert på hvilke øvelser man bruker. Dette for å se effekten av å kunne se teknikk og utførelse ovenfra og forstå viktigheten av å rette fysisk på barna i vannet. • Rekrutt: Den nye instruktøren skal være med på en Sjøløve, Delfin og Haigruppe i løpet av dagen. Instruktøren skal variere på å være i vannet og på land basert på hvilke øvelser man gjør.
En dag på Rekrutt	<p>Møte 15 min før kurstimen starter for en prat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ønske instruktøren velkommen • Mentor og instruktør presenterer seg selv og blir litt kjent • Presentere resten av teamet • Hva forventer instruktøren? • Hva forventer mentor? • Informasjon om dagens plan • Gå gjennom plansjer og mål for de ulike nivåene <p>Mål med opplæringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruktøren skal lære om teknikk og utholdenhet • Instruktøren skal kunne begrunne hvorfor kurstimen akkurat den dagen er lagt opp sånn som den er. • Instruktøren skal lære hvordan mentor jobber med konkrete langsiktige mål, • Instruktøren skal lære om hva som er naturlig innhold i treningsprogrammer og planlegging.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Det skal være en gjennomgang av ulike drills samt hva de er godte for. |
|--|--|

Hva forventer vi at instruktøren skal lære? Minstekrav:

- Kan kjernefunksjonene – hovedmål
- Viser engasjement – «dette vil jeg»: de spør, og viser at de vil lære, viser interesse fra dag en.
- Kan lede en gruppe og alltid har kontroll på gruppa
- Har god dialog med barna, og har et forhold til barna (kroppsspråk og holdning)
- Har god dialog med foresatte
- Har god dialog med andre instruktører, og bidrar positivt til teamet
- Planlegger og gjennomfører gode kurstimer – bruker plansjene
- Kan forklare hvorfor man gjør øvelsen
- Kan utføre og vise øvelsene korrekt selv
- Kan bruke plansjene + lekoversikten
- Kan bruke Tryggivann.no til oppmøte, delmål og kommentar
- Har oversikt over planday og hvordan vi bruker programmet

I noen tilfeller har instruktøren erfaring fra andre klubber

- Instruktøren skal ha minst 3 dager med opplæring selv med erfaring fra før
- Første dag får instruktøren prøve seg selv på noen grupper så mentor får en pekepinn på hva veien videre blir
- Vurderer hvor mange ganger instruktøren trenger på dag nummer to

Hvordan ta instruktørene godt imot, og la de føle mestring og at dette er noe for dem med en gang?

- God dialog – føler instruktøren at han/hun er klar selv? Mentor må passe på å stille masse spørsmål så instruktøren føler seg sett.
- Teamet skal være informert om at det kommer en ny instruktør, og vise interesse for å bli kjent med den nye og inkludere den nye i teamet.
- Teamet og mentor må vise at de er tilgjengelige og kan svare på spørsmål før og etter kurstimen.
- Mentor tar ansvar for å fortelle om «alle uskrevne regler»

Hvem kan ha med instruktøren på sine grupper?

I utgangspunktet skal instruktøren kun ha opplæring med mentoren opplæringen er avtalt med. Hvis det er behov for opplæring på et nivå mentor ikke har i sin arbeidsdag, kan instruktøren hospitere hos en annen instruktør etter avtale med hovedinstruktør. Vær bevisst på hvilken instruktør som velges i tillegg til mentor, og planlegge dette gangen før sånn at den andre vikar-mentor kan planlegge opplæringen.

Hvordan gjøre den nye instruktøren til en ekstra ressurs for mentors grupper?

- Mentor sitt fokus i planlegging av en kurstime må være både på barna og på den nye instruktøren (men barna er alltid i hovedfokus)

- Den første gangen skal den nye instruktøren kun se på/skygge mentor fra vannet, være med der det passer (kom alle mine små delfiner, være med på leken, være et «barn»)
- La barna bli kjent med og vant til instruktøren. Snakke med de før de går i vannet
- Se på instruktøren som en ekstra ressurs, og noe positivt for barna i gruppa di

Etter opplæring:

- Vi må sørge for at den nye instruktøren får tilbakemelding de første gangene med egne grupper etter endt opplæring.
- Hvis instruktøren har fått faste vakter så er det hovedinstruktør på det teamet som følger dette opp.
- Hvis instruktøren jobber som vikar skal også hovedinstruktøren som har den nye hos seg sørge for at den nye instruktøren får god veiledning og tilbakemelding når de er inne som vikar.
- Hovedinstruktører som får en ny instruktør i sitt team skal prioritere veiledningssamtale med han/hun senest fire uker etter oppstart.

Annet:

- Snakke litt om dagen når den er ferdig: hvordan har den som har hatt opplæringen følt at det har gått, har han/hun lært noe, er det noe han/hun ikke forstår eller som er uoppklart
- Ingen skal få faste vakter uten godkjent opplæring.
 - Instruktøren kan i noen tilfeller ha med seg en mentor på de vaktene som er tiltenkt etter opplæring
- Taushetsplikt: Husk at dere får vite veldig mye om disse nye instruktørene. Hold dette for dere selv, diskuter kun med Victoria om det er noe.