Versjon 2025

Sist oppdatert mai 2025

Informasjonshefte for engasjerte i klubber i Norges Svømmeforbund

Informasjonsheftet skal gi en innføring til nye personer i klubber i Norges Svømmeforbund, og er hovedsakelig beregnet på personer som ønsker informasjon, veiledning og tips i forhold til engasjement i våre ulike grener. Norges Svømmeforbund har grenene svømming, stup, artistisk svømming, vannpolo, Open Water svømming og masters aktivitet.

OBS! Informasjonsheftet oppdateres ca. hvert andre år. Hold deg løpende oppdatert på www.svomming.no

Det går også ut et nyhetsbrev ca. 10 ganger i året, registrer deg på i på www.svomming.no.

Innholdsfortegnelse

INFORMASJON OM NORGES SVØMMEFORBUND 3

Organisering av Norsk Idrett 4

Hva du som engasjert bør kjenne til 5

Kommunikasjon med NSF 9

AKTIVITET 9

Fem grener – aktivitet for alle 9

Grenskoler 10

NSF arrangementsstruktur – svømming 14

NSF arrangementsstruktur – andre grener 15

KOMPETANSE 16

Konferanser 16

NSFs utdanningstilbud 17

KLUBBDRIFT 21

Klubben Vår 21

Støtteordninger 26

KLUBBUTVIKLING 27

Hvilken klubtype er dere? 27

Klubbutviklingsbesøk og e-læring: 28

ANLEGG 31

INFORMASJON OM NORGES SVØMMEFORBUND

Norges Svømmeforbund (NSF) ble stiftet 19.august 1910. NSF er Norges 7. største særforbund med ca. 78 000 medlemmer pr 31.12.2024. NSF administrerer følgende svømmeidretter: svømming, stup, vannpolo, artistisk svømming, Open Water og masters.

Hovedmål
Norges Svømmeforbund er en organisasjon som skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve Masters, Open Water, svømming, stup, artistisk svømming og vannpolo ut fra sine ønsker og behov, gjennom å legge til rette for aktivitet til alle i trygge omgivelser.

NSF jobber for bedre folkehelse. Gode svømmeferdigheter bidrar til folkehelsen og at man har mulighet for å drive vannaktiviteter i et livslangt perspektiv. Gode svømmeferdigheter bidrar også til at vi kan oppnå nullvisjonen for drukningsulykker.

Norges Svømmeforbund sin visjon
«Vi skaper vannvittig idrettsglede»

Norges Svømmeforbunds virksomhetsidé
«*Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder*.»

Norges Svømmeforbund sine verdier

Grensesprengende
Lekende
Ansvarlig
Dristig
Inkluderende

= «GLAD I VANN»

NSFs Virksomhetsplan

NSFs Virksomhetsplan for perioden 2025-2031 ble vedtatt på Forbundstinget 26. april 2025. Virksomhetsplanen er et styringsverktøy for Norges Svømmeforbund i den gjeldende tingperiode, hvor strategier for oppnåelse av mål er fordelt på klubber og NSF sentralt. Les mer om virksomhetsplanen her.

Forbundstinget, Forbundsstyret og Utvalg

Svømmetinget er Norges Svømmeforbunds øverste organ og arrangeres hvert tredje år. Forbundsstyret velges av Svømmetinget og består av president, visepresident, 4 styremedlemmer og 2 varamedlemmer. I tillegg til styret oppnevnes diverse utvalg av forbundsstyret. Se oversikt over forbundsstyret her. Oversikt over alle utvalg her.

Administrasjonen

NSFs forbundskontor er på Ullevål Stadion. NSFs postadresse og oversikt over ansatt i NSFs administrasjon finnes på www.svomming.no.

Organisering av norsk idrett

Det er gunstig å kjenne til og forstå organiseringen av norsk idrett. Da vil man kunne samarbeide med aktørene som skal bidra i din klubb på en riktig og gode måte.

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Øverste organ for all idrett i Norge. Administrasjonen er lokalisert på Ullevål stadion i Oslo. Mer info om NIF: www.idrettsforbundet.no

Idrettskrets

Felles organ for idretten i et fylke. Idrettskretsen arbeider blant annet med lovsaker, idrettspolitisk overfor kommune og fylke, verdibasert kompetanseheving og organisasjonsutvikling. Spør hva din idrettskrets kan tilby dere.

Norges Svømmeforbund

Arbeider for best mulig vilkår for svømmeidrettene og for våre medlemsklubber. I dette ligger et særlig fokus på svømmeopplæring, fokus på sportslig utvikling og gode prestasjoner og tilgang til og bruk av anlegg. Organisasjonsutvikling, lederutvikling og trenerutvikling.

Idrettsrådet

Idrettsrådet er et fellesorgan for idretten i den enkelte kommune. Idrettsrådet skal arbeide for best mulige forhold for idretten i kommunen. Idrettsrådene er viktige aktører kommunalt for oppfølging av anlegg, bassengtid etc. Derfor er det viktig med god dialog med idrettsrådet.

Svømmekrets

Regionleddet av svømmeidrettene. Det varierer fra krets til krets hvilke funksjoner svømmekretsene har og hvor aktive de er. Noen kretser organiserer for eksempel utdanning, stevner og treningssamlinger. Finn ut hvordan svømmekretsen kan hjelpe din klubb og hvordan din klubb kan engasjere seg i kretsens arbeid.

Idrettslag/Klubben

Klubbene er kjernen i norsk svømmeidrett. Organiserer og driver aktiviteten i og for lokalmiljøet og for sine medlemmer. Er klubben et **fleridrettslag** med flere ulike idretter? Da er Hovedstyret i klubben mest i kontakt med Idrettskretsen, og eks. svømme- eller stupgruppe mest i kontakt med Norges Svømmeforbund. Er klubben et **særidrettslag,** der klubben kun driver med grener tilknyttet et særforbund? Da er klubben både i kontakt med Idrettskrets og Norges Svømmeforbund.

Hva du som engasjert bør kjenne til

Nedenunder finner man en grov oversikt over begreper engasjert i svømmeidrettene bør kjenne til:

Lover og regler som medlem av NSF

Det forventes at de med verv i klubbene kjenner til NSFs lover og regler. Les også hvilke fordeler og plikter du har som klubb i NSF.

Ansvarsforsikring

Forsikringen dekker Norges Svømmeforbund og samtlige lokale svømmeklubber tilsluttet forbundet, og gjelder for de aktiviteter og arrangementer disse driver.

Forsikring

Alle barn til og med 12 år som er medlem av en klubb som er tilsluttet Norges Idrettsforbund og Olympiske og paralympiske Komité er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen. Fra det året han/hun fyller 13, må utøveren betale lisens for å være forsikret. Les mer her.

Lisens

Medlemmer som skal delta på approberte stevner/konkurranser må betale lisens (jfr L 15). Startlisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser og være dekket av idrettsskadeforsikring (9-12 år er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen, og derfor er denne lisensen rimeligere enn lisensen fra 13 år). Lisensen gjelder fra den dagen man betaler, og ut kalenderåret. Les mer her.

Samordnet rapportering

Samordnet rapportering gjennomføres i april hvert år (frist 30. april!), og da skal alle klubber dokumentere klubbens status gjennom følgende: Oppdatere/bekrefte kontaktinformasjon og viktige funksjoner i klubben, oppgi medlemstall pr 31. desember (for klubber som bare er medlem av NSF, undergrupper i fleridrettslag skal ikke oppgi medlemstall), samt oppgi aktivitetstall for det foregående året. Aktivitetstall = alle aktive medlemmer.

Husk å ta med de voksne som har faste oppgaver, for eksempel styre, valgkomité, revisorer, trenere, instruktører og andre med fast funksjon. Det er også viktig å huske på at alle barn i klubbens svømmeskole/grenskole er medlemmer av klubben, skal betale medlemsavgift og skal telles med som aktive medlemmer. Les mer her.

Politiattest

Idretten krever fremvisning av politiattest uten anmerkninger fra alle personer over 15 år som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming. Det gjøres for å bidra til at slike oppgaver kun utføres av skikkede personer, gjennom at personer som kan utgjøre en risiko for overgrep eller skadelig innflytelse forhindres fra å påta seg slike oppdrag.

Alle klubber må ha en politiattestansvarlig, som er ansvarlig for innhenting og oppfølging av politiattester. I et fleridrettslag skal det kun være én politiattestansvarlig. Hvem som er klubbens politiattestansvarlig må komme tydelig frem på klubbens hjemmeside. Les mer om politiattest, og hvordan det gjøres steg for steg på Idrettsforbundets sider. Klubben kan enkelt holde oversikt over hvem som har vist politiattest.

Trenerattest

Alle som jobber som trener/instruktør for barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten gir treneren et godt utgangspunkt for å lykkes som trener, slik at utøverne møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til trenere, og kommer i to versjoner – én for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten.

Klubben må godkjenne at treneren har gjennomført treneattesten.

Barneidrettsansvarlig

Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten i idrettslaget. Hver klubb har kun én barneidrettsansvarlig, uavhengig av om klubben er et særidrettslag eller et fleridrettslag.

Barneidrettsansvarlig skal:

1. Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
2. Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper, slik at barneidrettsperspektivet blir ivaretatt i klubbens drift og arrangement, og kunne begrunne hvorfor dette er viktig.
3. Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben.
4. I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget- – ref. utviklingsplanen.
5. I særidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
6. Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med dårlig råd.
7. Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten, uavhengig av bakgrunn.

Les mer om barneidrettsansvarlig, og om barneidrett på Idrettsforbundet sider.

Retningslinjer seksuell trakassering og overgrep

Seksuell trakassering og overgrep skal ikke skje i idretten, og er direkte i strid med idrettens visjon om *idrettsglede for alle*. Likevel vet vi at seksuell trakassering og overgrep skjer i idrettssammenheng, ofte uten at det blir rapportert, håndtert og reagert på. Norsk idrett skal praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering innenfor idretten *(Idretten vil! 2023-2027).*

Norsk Idrett har egne retningslinjer for seksuell trakassering og overgrep.

Seksuelle overgrep er brudd på Straffeloven (kap.26), og skal meldes og etterforskes av politiet.

Norges idrettsforbund har også laget en veileder som skal gjøre det enklere å melde ifra om seksuell trakassering og overgrep i idretten. Les mer om veilederen.

Norges Svømmeforbund oppfordrer alle sine klubber om å følge retningslinjene for seksuell trakassering og overgrep, samt bruke veilederen hvis seksuell trakassering og overgrep skjer. Det er også viktig at klubben lager egne rutiner for forebygging av seksuell trakassering og overgrep, samt egne rutiner for varsling i klubben.

Bruk gjerne verktøyet Mitt varsel for å håndtere varslingssaker i klubben. Portalen er en sikker, kryptert løsning for å motta et varsel og for å kommunisere med personer involvert i saken underveis i håndteringen.

Norges Svømmeforbund oppfordrer også alle klubber til å gjennomføre Trygg på trening. Trygg på trening med Redd barna er et kurs som skal gjøre klubben deres til et trygt sted for barn. Kurset gir deltakerne kompetanse om hva seksuelle overgrep er, hva man skal gjøre hvis man er bekymret for et barn og hva man kan gjøre for å forebygge seksuelle overgrep i egen klubb.

Antidoping

Gjennom Antidoping Norge kan klubben bli et «Rent idrettslag» (www.rentidrettslag.no). Norges Svømmeforbund ønsker at alle våre klubber blir et Rent Idrettslag.

Alle utøverne på 15år og eldre, samt trenere og støtteapparat i klubben bør gjennomføre «Ren utøver» (www.renutover.no).

Alkohol

Norges Svømmeforbund er opptatt av at det i våre klubber skal være et trygt og godt sted å være for barn og unge. Fraværet av alkohol er en del av et trygt miljø. Klubber kan lage sin egen alkohol- policy. Les mer her.

Retningslinjer for publisering av bilder og video

Det er viktig å ha respekt for barn, unge og voksnes integritet og rett til personvern. Noen kan ha særlige grunner for at de ikke ønsker å bli tatt bilde av. Norges Idrettsforbund har laget retningslinjer for publisering av bilder og video, for alle som er involvert i idretten.

Retningslinjene er utarbeidet på bakgrunn av de krav som stilles i personopplysningsloven og åndsverksloven. Les retningslinjene på Idrettsforbundets sider.

Veileder for vold og trusler i idretten
Norsk idretts visjon er Idrettsglede for alle og idretten skal være en trygg arena for alle som deltar. Vold og trusler er ikke forenelig med idrettsglede. Norges Idrettsforbund har laget en veileder for håndtering av vold og trusler i idretten, som det er viktig at idrettslag setter seg inn i. Veilederen skal gjøre det lettere å rapportere, håndtere og reagere på vold og trusler i idrettssammenheng. Les mer her.

Andre retningslinjer og veiledere
NIF har flere andre retningslinjer og veiledere som klubber må kjenne til. Les mer om disse på NIF sin side om retningslinjer.

Retningslinjer for bruk av konkurransedrakter i svømming
De siste årene har man sett en stor utvikling av konkurransedrakter for svømming. Draktene har fått innebygget avanserte funksjoner som bl.a. skal redusere motstand. Disse draktene er dyre, mange koster opp mot kr 5000,-. På bakgrunn av denne utviklingen vedtok Forbundsstyret i NSF derfor i juni 2014 retningslinjer for bruk av denne typen konkurransedrakter.

Unge utøvere har eldre utøvere som forbilder og ser hva slags utstyr disse utøverne har og de unge ønsker derfor å ha samme type utstyr som de eldre forbildene. Dette utstyret er som nevnt veldig kostbart i mange tilfeller, og denne typen drakter er absolutt ikke nødvendig for å oppnå gode resultater.

Typen drakter det er snakk om er drakter som er oppført på FINA sin liste over godkjente drakter.

Typiske drakter/materialer som står på denne listen er:

- Arena: Powerskin Carbon Flex, Carbon Ultra, Carbon Air, R-Evo
- Speedo: Fastskin LZR Racer X, LZR Elite 2
- TYR: Avictor, Prelude

Forbundsstyret i Norges Svømmeforbund har derfor vedtatt at denne typen drakter ikke bør brukes av utøvere under 13 år. For utøvere til og med 12 år anbefaler Norges Svømmeforbund at utøverne bruker normalt badetøy/svømmedrakter, hvor prisen stort sett er omkring kr 500,-. Norges Svømmeforbund ber derfor klubbene om å inkludere disse retningslinjene i sin informasjon til medlemmene slik at vi unngår at barn/foresatte blir utsatt for et unødvendig kjøpepress og kostnader. I tillegg er det viktig at trenerne i sin kommunikasjon med utøverne bidrar til at disse retningslinjene blir et tema i treningsgruppen.

Kommunikasjon med NSF

Hjemmeside og nyhetsbrev

- NSFs hjemmeside er www.svomming.no.
- NSF har nyhetsbrev som går ut ca. 10 ganger i året. Meld deg på gjennom www.svomming.no nederst på hjemmesiden.

Sosiale medier

- Norges Svømmeforbund har egen Facebookside
- NSF har også facebookside for Norsk stup, Norsk vannpolo, Norsk synkronsvømming og Norsk Open Water
- Instragramkonto (@svommeforbundet)
- YouTube-kanal

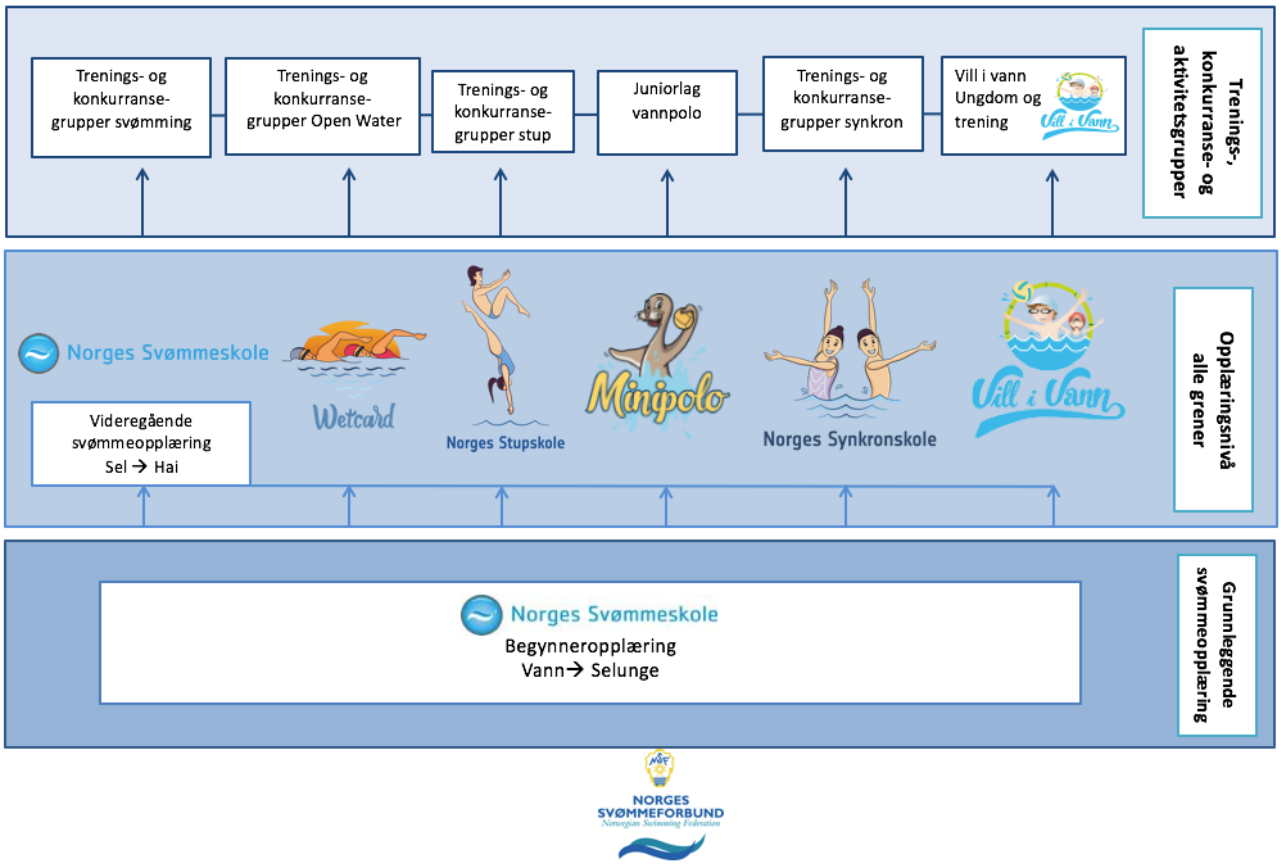
AKTIVITET

Fem grener – aktivitet for alle

Norges svømmeforbund har seks grener; svømming, stup, vannpolo, Beach Water Polo, artistisk svømming og Open Water. Det er fem ulike grener, som alle har vann som felles element. Det er noe for alle, uavhengig av om du vil konkurrere eller ikke og uavhengig av funksjonsnivå. Det er muligheter for å svømme inne eller ute, , stupe fra ulike høyder eller kaste ball. Våre grener kan passe for alle.

Opplæringen innen hver gren kalles grenskoler. Alle klubber bør ha god kvalitet på sine grenskoler. Det er her rekruttering til trenings- og konkurransegrupper skjer. Vi har fire grenskoler, i alle grener unntatt Open Water. Man bør ha gode svømmeferdigheter før man begynner med Open Water, og bør derfor følge Norges Svømmeskole til man er gamle nok og trygge nok i vann til å svømme ute. Når man er trygg nok i vannet kan man ta ferdighetsmerket Wet Card i Open Water. Alle som er trenere i grenskolene skal ta NSFs opplæringstrenerutdanning. Se mer under utdanning.

Alle kan bevege seg og føle mestring i vann. Derfor er svømmeaktiviteter i vann noe alle kan drive med, uavhengig av funksjonsnivå. Parasvømming /Para svømmeidrett er betegnelsen som brukes på alle svømmeaktiviteter for mennesker med funksjonsnedsettelser. Parasvømmere/parautøvere skal ha sin naturlige plass i klubben, på lik linje med alle andre utøvere, enten det dreier seg opp opplæring, trening eller konkurranser.



Grenskoler

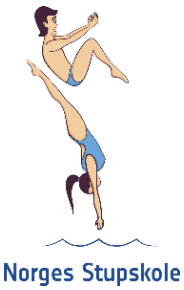
Norges Svømmeskole

Norges Svømmeskole

Norges Svømmeskole er fellesbegrepet for alt som hører til den nasjonale planen for svømmeopplæring. Norges Svømmeskole er en felles mal for svømmeopplæring. Den er utarbeidet for å sikre høy kvalitet i svømmeopplæringen i klubbene. Norges Svømmeskole tilbyr svømmeopplæring av høy faglig kvalitet, samt materiell som bøker, diplomer, merker, utdanning osv. Klubber som er tilknyttet Norges Svømmeskole får tilbud om oppfølging og skolering gjennom veiledere som er tilknyttet NSF, og det er eget forum på Kompetansehelga.

Norges Stupskole

Norges Stupskole tilbyr grunnleggende opplæring i stup på fire nivåer, og er en felles mal for stupopplæring. Det er fokus på kvalitet og grunnleggende øvelser, mestring og sikkerhet. Det er eget materiell med øvelser for hvert nivå, videoer, instruktørutdanning og diplomer. Det finnes også egne utviklingsbesøk, og eget forum på Kompetansehelga.



Norges Synkronskole

Norges Synkronskole baserer seg på de to første nivåene i det Canadiske Star Program, kalt Stjernesystemet. Det er grunnleggende opplæring i synkronsvømming, med fokus på stillinger, scullinger og figurer. Det er eget materiell med øvelser, videoer, instruktørutdanning og diplomer. Det finnes også egne utviklingsbesøk, og eget forum på Kompetansehelga.

Minipolo

Minipolo er ballspill i vann for barn fra 8 til 12 år. Minipolo tar utgangspunkt i idretten vannpolo, men er gjort lettere å spille og trene ved å forenkle reglene og krav til utstyr. Minipolo gir barn og unge en ypperlig mulighet til å ha det moro i vann. Sport, lek og mestringsglede i et godt samspill. Minipolo har fire nivåer, der fokus er grunnleggende i ballteknikk, vannpolospesifikk svømmeteknikk, samarbeid og fair-play. Minipolo her også mye fokus på spill og lek. Det finnes eget materiell med øvelser, instruktørutdanning, diplomer, eget utviklingsbesøk og eget forum på Kompetansehelga.

Open Water

Open Water er Norges Svømmeforbunds nyeste gren, og konkurranseform, og er svømming i hav, innsjø eller elv. I Open Water kan man ta Wet Card ferdighetsmerke, som er opplæring i Open Water med fokus på ferdigheter og sikkerhet.

Vill i Vann

Vill i vann er et breddeaktivitetskonsept for barn og ungdom som er glad i aktiviteter i vann, men som ikke ønsker å satse. Dette er et tilbud klubben kan ha, der deltagerne får prøve seg på alle de fem grenene i Norges Svømmeforbund; svømming, stup, synkronsvømming, vannpolo og Open Water. I tillegg til noe annen morsom og lærerik aktivitet på vann og på land. Målet med Vill i vann grupper er å holde på barn og ungdom lenger i idretten, og at de opplever glede og mestring, samhold og progresjon, uten å ha mål eller fokus på å prestere eller konkurrere.

Para svømmeidrett

Svømming er en idrett og en aktivitet som de aller fleste kan drive med, uansett funksjonsnedsettelse. Det er ikke behov for hjelpemidler, og for eksempel rullestoler og proteser ligger igjen på land. Svømming er frihet i vann!

Det handler ikke om hva du kan gjøre på land. Det handler om

- At ALLE kan bevege seg i vann!
- Vann gir et "hav" av muligheter – det er det vi skal ha fokus på! ALLE kan bevege seg i vann og alle kan føle mestring i vann! Vann gir motstand, oppdrift og vann er alltid i bevegelse. I vann kan vi flyte.

Målet kan være å bli best i verden – eller det kan rett og slett være gleden av å være i vann, enten det er lek eller trening. Svømming og aktiviteter skal være tilgjengelige for alle – uavhengig av funksjonsnivå, ferdigheter og mål. Det er mulighetene og hva en kan få til som teller, ikke begrensingene.

Norges Svømmeforbund har samlet informasjon og råd om parasvømmeidrett og om tilrettelagt opplæring i egne veileder. Veilederne er tenkt som en hjelp til klubber og til andre som vil lære litt mer om para svømmeidrett.

www.tryggivann.no

Side for administrering av opplæring i svømme- og grenskole for klubber som er medlem av Norges Svømmeskole, Stupskole, Minipolo eller Synkronskole, utviklet av NSF. Gjør hverdagen mye enklere i forhold til oppfølging og administrering av svømme- og grenskoler, med betalingsløsning.

Merker og diplomer

Svømmeklubber som er medlem av Norges Svømmeskole er forpliktet til å bruke NSFs ferdighetsmerker og diplomer til deltagere i svømmeskolen. For klubber som er medlem av Norges Stupskole, Norges Synkronskole og Minipolo er forpliktet til å bruke NSFs diplomer som kan kjøpes hos forbundskontoret.

www.idrettsbutikken.no

Hos Idrettsbutikken bestilles blant annet svømmemerker, diplomer, litteratur ogmedaljer til mesterskap.

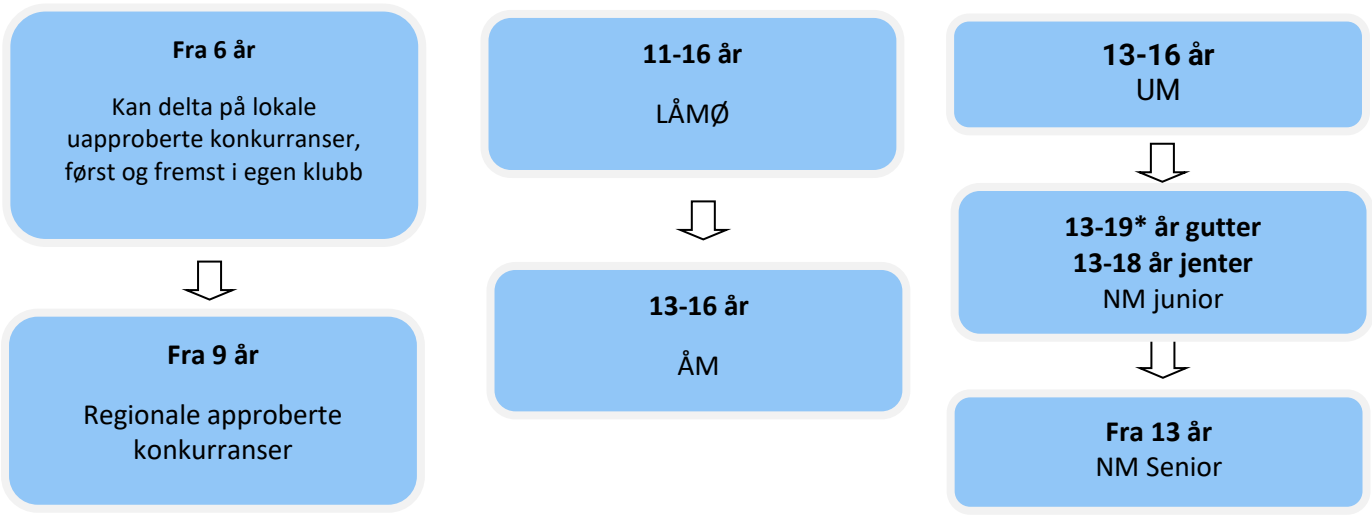
Masters

Trening og konkurranser for de over 25 år. Pre-masters fra 20 år. Flere og flere klubber har et masterstilbud.

Svøm langt

Mosjonskampanje fra 1. januar til 31. mars som arrangeres i regi av AdO Arena og Norges Svømmeforbund for svømmehallene i hele Norge. Kampanjen har til hensikt å styrke svømming som mosjonsaktivitet. Informasjon om kampanjen finnes på www.svomlangt.no.

NSF arrangementsstruktur – svømming



Se arrangementsstruktur under «Svømming» på svomming.no for nærmere informasjon og presiseringer om hvert enkelt arrangement. *Fra 2026 er junioralder lik for gutter og jenter.

LÅMØ / ÅM

Landsdels Årsklassemønstring (LÅMØ) gjennomføres for årsklassene f.o.m. 11 år t.o.m. 16 år, gutter og jenter i 7 regioner (Øst x 2, Vest x 2, Sør, Nord og Midt). De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum i årsklassene 13-16 år, samt at det er åpent i 11 og 12-årsklassen. Den sammenlagte poengsummen utregnes ved å summere poengsummene omregnet fra oppnådde tider i 4 av 5 øvelser i øvelsesutvalget. LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år. NSF oppfordrer alle svømmeklubber til å satse på deltakelse på LÅMØ. LÅMØ arrangeres samme helg i alle regioner. ÅM arrangeres i pinsehelgen.

Ungdomsmesterskap, UM

Ungdomsmesterskap (UM) arrangeres årlig i uke 42. Mesterskapet er for ungdom mellom 13 og 16 år, og har egne kvalifiseringskrav. Kvalifiseringskrav finnes her.

NM – Norgesmesterskap svømming

NM arrangeres på kortbane og langbane hvert år for junior og senior. Junioralder er 13-19 år for gutter og 13-18 år for jenter. NM langbane arrangeres for både junior og senior i starten av juli hvert år. NM kortbane for senior og junior arrangeres i november hvert år. Kvalifiseringskrav finnes her.

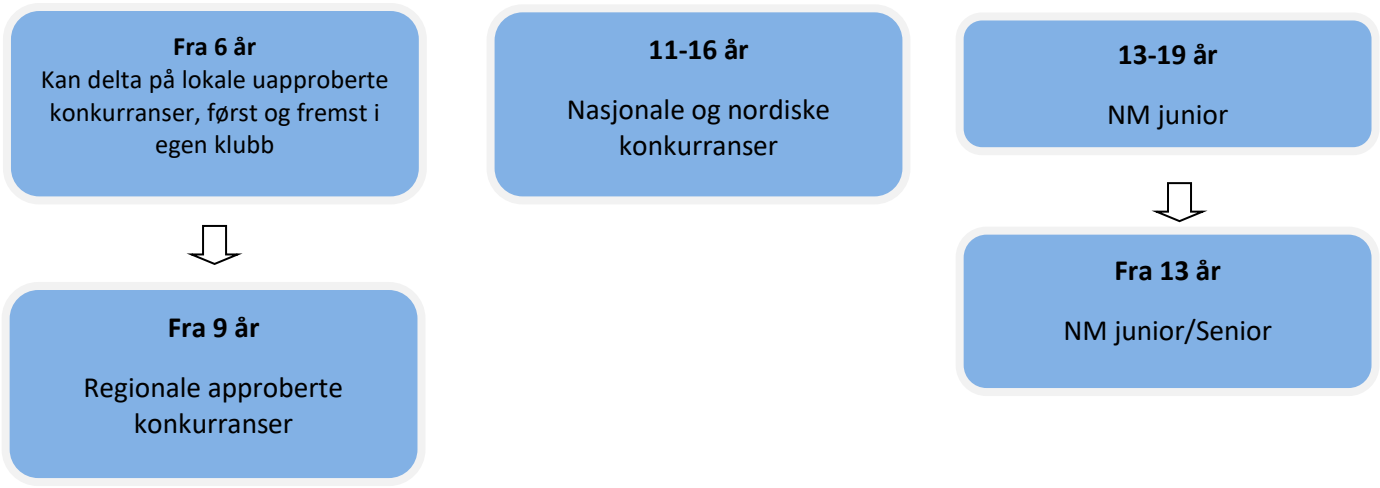
Stevner og mesterskap for parasvømmere

Alle stevner og mesterskap er åpne for alle parasvømmere med gyldig klassifisering og lisens. Enkelte stevner og nasjonale mesterskap har egne kvalifiseringskrav. Det arrangeres et eget årlig svømmestevne for utviklingshemmede, Landsstevnet. Dette stevnet er åpent for alle svømmere i klasse S14. Det er egen rekruttklasse på Landsstevnet.

Terminliste

Terminlisten for svømming ligger på www.medley.no.

NSF arrangementsstruktur – andre grener



Artistisk svømming

- Stjernekonkurranser der det konkurreres individuelt i stjernenivåer. Dette er en konkurranse også for nybegynnere i synkronskolen.
- Barracuda Cup som er en åpen approbert konkurranse der det konkurreres i fri musikksvømming.
- Landskonkurransen er en åpen nasjonal konkurranse der det konkurreres på stjernenivå og med tilhørende musikksvømming.
- NM junior og NM senior har kvalifiseringskrav, og man konkurrerer etter gjeldene FINA regler.

Vannpolo
Diverse nasjonale junior-cuper. Nasjonal serie for senior (fra 13 år). Norgesmesterskap for junior og senior. I tillegg arrangeres minipoloturneringer av klubber.

Stup

NM arrangeres for junior om høsten og senior om våren. Tripp-Trapp er konkurransen for nybegynnere. Landsfinalen i november er for de eldste klassene i Tripp-Trapp. I tillegg arrangeres det lokale og regionale lavterskelkonkurranser.

Open Water
Open Water er en voksende idrett i Norge. I dag arrangeres det Open Water mosjonskonkurranser flere steder i landet. Det er egne sikkerhetsregler som er viktig å følge i Open Water for arrangører. Les mer om dette her. Det arrangeres også NM og UM i Open Water hvert år, der man følger gjeldene lover og regler.

Terminliste

For stup, synkron, vannpolo og Open Water ligger terminlisten på www.medley.no.

Regler
Les mer om regler for de ulike grenene under Lover og regler på www.svomming.no.

KOMPETANSE

Konferanser

Trener/lederkonferansen i august/september

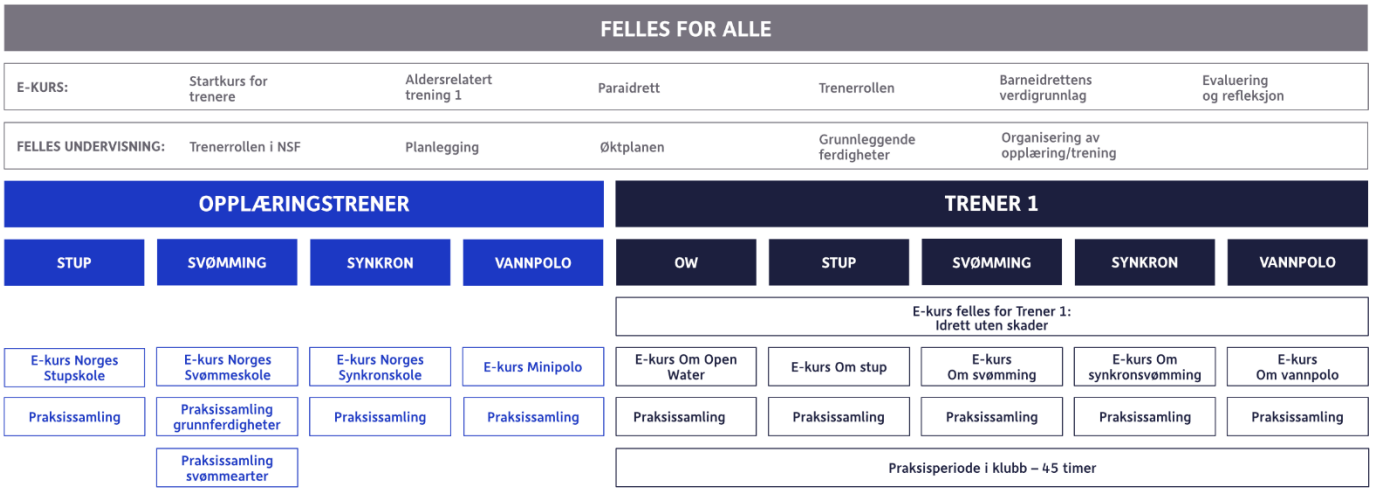
Trener/Lederkonferansen arrangeres årlig i august/september og skal fungere som et «kick off» for sesongstart. Dette er en arena for motivasjon, læring og erfaringsutveksling – og passer for ALLE klubber, uavhengig av størrelse og ambisjonsnivå. Det holdes Lederkonferanse for alle grener, Trenerkonferanse for stup og svømming og Nettverkssamling for dommerinstruktører.

Kompetansehelga i april

Kompetansehelga er en konferanse som arrangeres hvert år i april med fokus på å øke kompetansen i forskjellige roller i klubb, blant annet Svømmeskoleansvarlige, Hovedinstruktører/teamledere i alle grener, Hovedtrenere, Stupskoleansvarlige, Minipoloansvarlige, Artistisk svømming, Ledere og nye tillitsvalgte. Kompetanseheving og erfaringsutveksling står i fokus.

NSFs utdanningstilbud

NSF er opptatt av kompetanseheving i alle ledd. Mer informasjon om NSFs utdanningstilbud finnes under **http://utdanning.svomming.no/**.



Trenerutdanning i Norges Svømmeskole

Alle som fungerer som trenere i Norges Svømmeskole må ha minimum «Opplæringstrener» (erstatter «Begynnerinstruktør»).

Opplæringstrener	**Timer**	**Krav**
Opplæringstrener grunnferdigheter	20 timer	Kan delta fra det året man fyller 15 år
Opplæringstrener svømmearter	16 timer	Bestått «Opplæringstrener» eller «Begynnerinstruktør»
Opplæringstrener artistisk svømming	16 timer	Bestått «Opplæringstrener» eller «Begynnerinstruktør»
Opplæringstrener stup	20 timer	Kan delta fra det året man fyller 15 år
Opplæringstrener vannpolo	20 timer	Kan delta fra det året man fyller 15 år
Instruktør småbarnssvømming	16 timer	Fylt 18 år og bestått «Opplæringstrener» eller «Begynnerinstruktør»
Instruktør babysvømming	16 timer + 5 timer praksis	Fylt 20 år og bestått «Opplæringstrener» eller «Begynnerinstruktør», og «Instruktør småbarnssvømming»

Dagskurs opplæringstrener parasvømming	7 timer	Bestått «Opplæringstrener» eller «Begynnerinstruktør»
Etterutdanningsmoduler iblant annet de fire svømmeartene, småbarnspedagogikk, ulike funksjonsvariasjoner og diagnoser,	Ca. 4 timer pr modul	Kan gjennomføres internt i klubb. Les mer her.
Etterutdanningsmoduler i helse og ernæring, antidoping, idrettsskader og trygg på trening	Varierer fra kurs til kurs	Kan gjennomføres internt i klubb. Les mer her
Teamlederkurs	16 timer	Bestått trenerutdanning via NSF og fylt 18 år. Les mer her

Trenerutdanning

Alle som fungerer som trenere i klubb bør minimum ha tatt trenerutdanning for det nivået de underviser på. Hovedtrenere bør ha minst trener 2. Trener 1 finnes i dag i alle grener.

Nivå	E-læring	Felles	Grenspesifikk	Omfang	Krav
Trener 1 (alle grener)	Del 1 og 2	Del 3 helg	Del 4 helg	Del 1 og 2: ca 15 timer Del 3: 20 timer Del 4: ca 20 timer Praksis: min 45 timer	Kan delta fra det året man fyller 16 år
Trener 2 (svømming)	Arrangeres i samarbeid med Høgskolen i Innlandet. 10 studiepoeng			3 samlinger + eksamen	Bestått Trener 1 og fylt 18 år
Trener 3 (svømming)	Arrangeres i samarbeid med Høgskolen i Innlandet. 20 studiepoeng			5 samlinger + eksamen	Bestått Trener 2
Trener 4	Under utvikling				
Etterutdanning Trenerløypa	Ulike etterutdanningstiltak for de ulike nivåene. Les mer her.				

Andre aktivitetsrettede kurs

Hva	Timer	Krav/merknad
Trener Vill i Vann	9 timer + e-læringsmodul i forkant	Bestått Opplæringstrener svømmearter, stup, artistisk svømming eller vannpolo, eller Trener 1.

Dommerutdanning

For å kunne arrangere konkurranser, er vi avhengige av dommere. Det er dommerne som sørger for at arrangementet ledes i havn på en god måte, etter de gitte lover og regler. Klubbene våre har jevnlig behov for nye dommere, og det oppfordres til å ta dommerkurs.

Gren	Nivå	Timer	Krav
Svømming	Kretsdommer	Nettbasert selvstudium + 6 timer fysisk kursdag	Fylt 14 år
	Forbundsdommer	6 timer	Fylt 18 år, fungert som kretsdommer i minst 2 år
	Starterkurs	8 timer	Kretsdommer
	Overdommerkurs		Forbundsdommer i minst 2 år.
Stup	Kretsdommer	15 timer	Fylte 14 år
	Forbundsdommer	15 timer	Fylt 18 år, fungert som kretsdommer i minst 2 år
Artistisk svømming	Kretsdommer nivå 1	E-læring + 16 timers kurs	Fylt 14 år
	Kretsdommer nivå 2	E-læring + 16 timers kurs	Fylt 16 år, bestått kretsdommerkurs nivå 1
	Forbundsdommer	20 timer	Fylt 18 år, bestått kretsdommerkurs nivå 2
Vannpolo	Kretsdommer/ sekretariat	20 timer	Fylt 14 år

Utdanning.svomming.no
På denne siden finner du informasjon om all utdanning NSF tilbyr, samt oversikt over fremtidige kurs. Klubben kan også arrangere noen kurs selv, les mer her.

www.minidrett.no

All utdanning i regi NSF legges på dette nettstedet, så hold deg oppdatert. Søk opp under Kurs hvilken idrett du vil på kurs i. Her finner du også din idretts-CV.

Utdanningstilskudd

Norges Svømmeforbund ønsker å støtte opp om kompetanseheving i klubbene og subsidierer kurs som arrangeres i regi av svømmeklubb eller krets. Tilskudd utbetales 4 ganger i året ut fra kurs som er registrert på Idrettskurs. Mer om Utdanningstilskudd på http://utdanning.svomming.no/om-utdanningen/utdanningstilskudd/

KLUBBDRIFT

Klubben vår

Klubbene er hjertet i svømmesporten, og det er viktig at klubbene er velfungerende. Her er noen momenter som klubbens ledelse bør ha kontroll på.

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens øverste organ. Bruk årsmøtet aktivt til å informere og involvere medlemmer og skape innsikt i klubbens arbeid. Dette kan blant annet gjøres ved å lage en sosial setting på møtet med bevertning og hedersutdelinger, og få utøverne til å delta. Valgkomiteen bør ha kommet med forslag på kandidater til de forskjellige vervene i forkant av årsmøtet.

Vedtekter

Klubbens vedtekter er klubbens lov og danner grunnlag for klubbens virksomhet. NIFs «lovnorm for idrettslag» skal være grunnlaget for klubbens vedtekter.

Klubbens styre

Mellom årsmøtene er styret klubbens øverste organ. Minimumskrav til styrets sammensetning er leder, nestleder, 1 styremedlem og 1 varamedlem. I tillegg til styret skal det velges en valgkomite (bestående av leder, to medlemmer og et varamedlem) og to revisorer. Dette er minimumskrav, men det anbefales at styret består av flere medlemmer og varamedlemmer enn dette. En god og tydelig rollefordeling gjennom en god organisasjonsplan er viktig, se eksempel på neste side. Les mer om styrets ansvar.

Klubbguiden

Norges Idrettsforbund har laget en flott oversikt over mye av det du lurer på i Klubbguiden.

Klubbhåndbok

Klubbhåndboka er «kokeboka for å drive klubben». Beskriver hva de forskjellige rollene skal gjøre, hvordan oppgaver skal løses, årshjul etc. Alle klubber bør ha en klubbhåndbok. Les mer om klubbhåndbok.

Virksomhetsplan

For noen klubber kan det være lurt å lage en virksomhetsplan med mål og strategier for hva klubben skal jobbe med i årene som kommer. Les mer om virksomhetsplan.

Sportslig

Aktivitetstilbudet er sentralt i klubben og bør omfavne et bredt spekter av aktiviteter for ulike målgrupper og nivåer, også for parautøvere og de som trenger litt ekstra tilrettelegging. Klubben bør ha utarbeidet en sportslig plan, basert på NSFs utviklingstrapp (På svomming.no finnes et veiledningshefte som vil ta dere gjennom prosessen). Hovedtrener står sentralt i dette arbeidet,

og i oppfølgingen av klubbens trenere. Andre stikkord; terminliste, utdannede trenere og trenerteam. Klubben bør ha landtrening, basistrening og alternativ trening.

Svømmeopplæring

Grunnsteinen i de fleste svømmeklubber er svømmeopplæring. Svømmeopplæring er grunnlaget for klubbens rekruttering og økonomi, av den grunn er det sentralt at klubbens svømmeskole har kvalitet gjennom god organisering og kompetente instruktører. Svømmeopplæringen skal også inkludere de som har behov for ekstra tilrettelegging. NSF oppfordrer alle klubber til å følge prinsippene og retningslinjene i Norges Svømmeskole.

Grenskoler

For klubber som driver med stup, synkron eller vannpolo har disse grenene egne opplæringsskoler. Det er Norges Stupskole, Norges Synkronskole og Minipolo. Dette er samme opplæringssystem som i Norges Svømmeskole. Det er fullt mulig for klubber å begynne med en ny gren, og da vil vi anbefale å begynne med grenskolen. Grenskolene er bygd opp på samme måte som Norges Svømmeskole, og nivåene ligger også inne i tryggivann.no.

Sosialt

Godt miljø i en klubb kommer ikke av seg selv, det må også trenes på. Har klubben retningslinjer for hvordan man ønsker å ha det i klubben? Har klubben sosiale arrangementer? En sosial komité eller foreldreutvalg kan være en måte å involvere flere inn i klubbens arbeid.

Arrangement

Arrangerer klubben stevner? Gode arrangementer bygger på gode rutiner, sørg for å skrive rutinene ned. For å kunne arrangere et approbert stevne kreves nok dommere, og det er et krav at klubben har minst fem egne utdannede dommere. Sett utdanning av nok egne dommere på agendaen hele året. Under http://svomming.no/svomming/svomming-forside/arrangementsstruktur/ finner dere blant annet lover og regler og veiledning for arrangering av stevner. Klubbstevner er en fin måte å få klubbens medlemmer til å prøve seg på konkurranser og dermed bli med videre i klubben.

Økonomi

Kontroll på økonomi er avgjørende. Opplæringsaktiviteten er i de fleste tilfeller grunnlaget for en klubbs økonomi. Derfor er det viktig å ha god kontroll på kostnader og inntekter spesielt i svømmeskolen. Tryggivann.no er et godt verktøy for nettopp dette. Det er også viktig å rapportere inn korrekt antall medlemmer i samordnet rapportering, slik at klubben får riktig med Lokale aktivitetsmidler. Husk at også barn i svømmeskolen skal betale medlemsavgift, og er medlemmer i klubben. Andre inntektsmuligheter:

- Grasrotandelen
- Diverse andre støtteordninger (se side 23)

Grasrotandelen

Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi 7 prosent av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening. Ved spill på Multix, Instaspill og Oddsen er Grasrotandelen 14 prosent av spillinnsatsen etter fratrekk for gevinster.

Tips til hvordan få flere Grasrotgivere.

Økonomi som barriere

Dessverre er det mange barn som forsvinner ut av idretten pga. familiens økonomi. Dette bryter med norsk idretts visjon «Idrettsglede for alle». Norges Svømmeforbund anbefaler klubber å ha informasjon til medlemmene om hva man kan gjøre hvis man sliter med å betale, og å ha en pott til de som ikke har mulighet til å betale.

Klubben anbefales også å se igjennom de totale kostnader for en familie. Hvilke stevner, reiser og leirer drar vi på? Kan dette begrenses, eller kan vi trene hjemme? Det finnes også flere forskjellige støtteordninger, som du finner mer info om til slutt i dette heftet.

Les mer om gode løsninger på Idrettsforbundets sider.

Norges Svømmeforbund anbefaler alle klubber å gjennomføre programmet «Alle Med».

Kommunikasjon

En oversiktlig og oppdatert hjemmeside bidrar til å kommunisere godt til klubbens potensielle og eksisterende medlemmer. Hjemmesiden bør blant annet inneholde: informasjon om klubben, kontaktinformasjon, informasjon om ulike opplæringsnivåer og påmelding til dette, oversikt treningspartier, terminliste/kalender og klubbens verdier.

Klubben bør også ha en Facebook-side, der man promoterer det som skjer i klubben utad. I tillegg bør det være en eller flere Facebook-grupper, slik at interne beskjeder kan deles her. Det kan også være lurt å ha en Instagram-konto, der man publiserer hva som skjer i klubben.

Det er lurt med interne rutiner og retningslinjer for publisering på klubbens forskjellige kommunikasjonsplattformer. Husk også retningslinjer for publisering av bilder og video av barn på internett.

Digitalt årshjul

Med det digitale årshjulet blir det enklere for klubbene å planlegge og kommunisere hva som skjer i løpet av året.

NSF har laget en mal til årshjul som klubbene kan ta utgangspunkt i. Viktige frister for påmelding til konferanser, mesterskap, rapportering etc. er allerede lagt inn i årshjulet. Klubbene kan også legge inn egne frister og arrangementer for en oversikt over hva som må gjøres i løpet av året. Det digitale årshjulet er gratis å bruke for klubben.

For tilgang til årshjulet, logg inn med Idrettens ID. Følgende funksjoner har automatisk tilgang: leder, nestleder, styremedlemmer, daglig leder, opplæringsansvarlig, medlemsansvarlig, webansvarlig og leder i gruppe for særidrett.

Logg inn med Idrettens ID og ta i bruk årshjulet nå.

Se brukerveiledninger og mer informasjon her.

Samarbeid med andre klubber

Norsk svømming trekker i felleskap. Det er naturlig at klubben samarbeider med større og mindre omliggende klubber om blant annet treningsleirer, konkurranser, svømmetilbud, kompetanseheving og utdanning etc. Sammen blir man sterkere.

Klubbmail

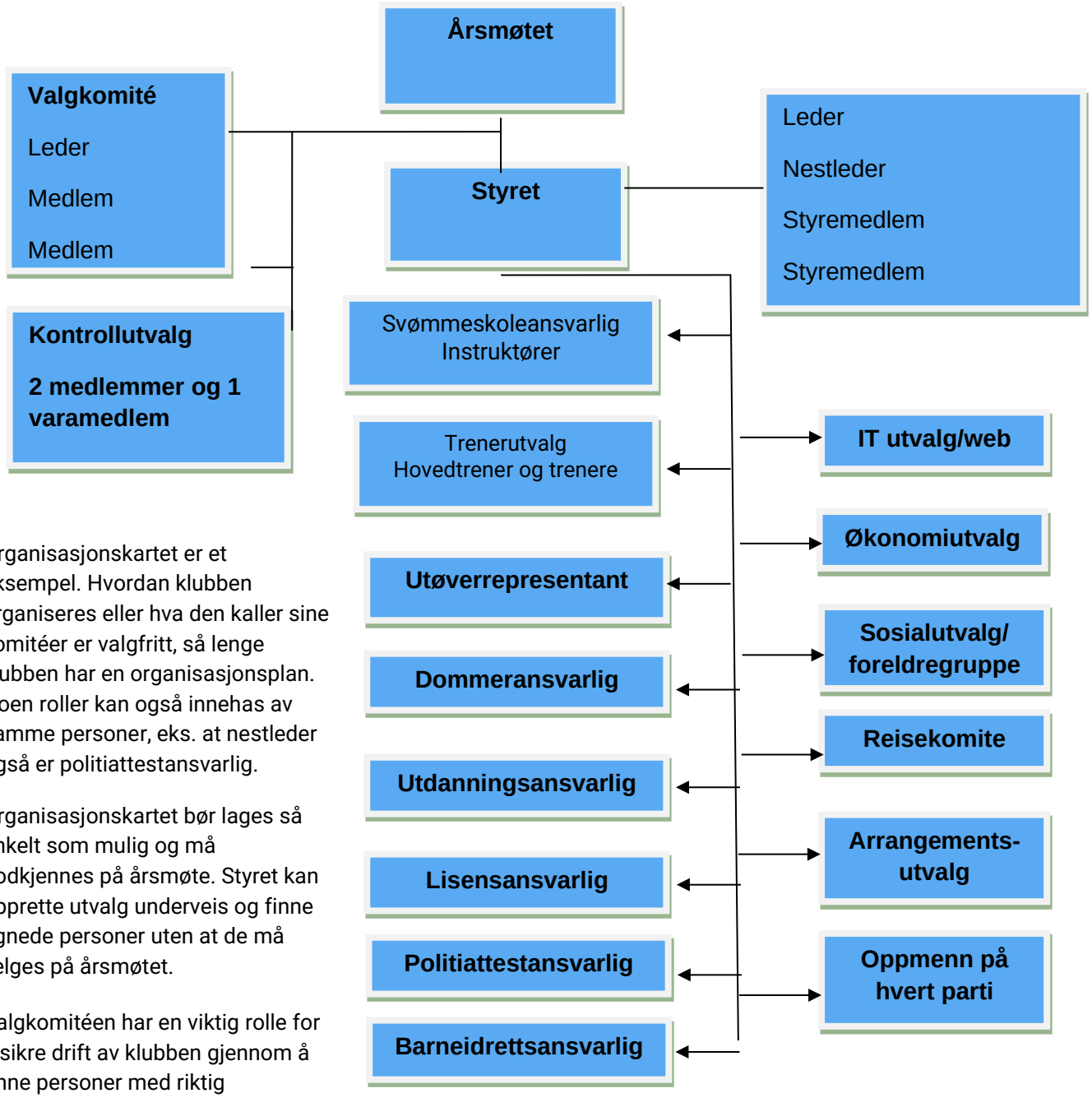
Det oppfordres til å registrere en *e-post adresse til klubben. For eksempel* post@tipptoppsvommeklubb.no *og* leder@tipptoppsvommeklubb.no*. Det gjør det enklere ved bytte av ansvarsperson, og det er greit å ikke bruke sin private mail til klubbting.*

Anlegg

Lite bassengtid, vedlikehold av basseng, stenging av bassenget i mer enn 3 måneder, høye leiepriser og restaurering og bygging av svømmeanlegg er kjente fenomener for mange klubber. Det er viktig at klubben har god dialog med anleggseier og kontakt med idrettsrådet. Vær i forkant. Sjekk også NSFs anleggssider. NSF har også en egen anleggskonsulent, som kan bistå i anleggsspørsmål.

Rolle- og ansvarsfordeling

Det er viktig med en riktig og god arbeidsfordeling som skal ivareta drift og utvikling. Tenk også hele tiden på om organiseringen av klubben er så effektiv som mulig. Det er viktig at tillitsvalgte og utvalg/komitéer har klart definerte oppgaver og ansvarsområder. Spesielt er det viktig at styrets arbeid og prioriteringer ifm utvikling er forankret i klubben og at det er god kommunikasjon mellom styret, komitéer, trenere og andre ansatte. Alt må baseres på at medlemmene blir ivaretatt. Klubbens organisasjonskart skal vedtas på årsmøtet. Det anbefales at styret og eventuelle utvalg/komitéer diskuterer arbeidsfordeling med jevne mellomrom. Her følger **et eksempel** på organisasjonskart med ulike roller.



Organisasjonskartet er et eksempel. Hvordan klubben organiseres eller hva den kaller sine komitéer er valgfritt, så lenge klubben har en organisasjonsplan. Noen roller kan også innehas av samme personer, eks. at nestleder også er politiattestansvarlig.

Organisasjonskartet bør lages så enkelt som mulig og må godkjennes på årsmøte. Styret kan opprette utvalg underveis og finne egnede personer uten at de må velges på årsmøtet.

Valgkomitéen har en viktig rolle for å sikre drift av klubben gjennom å finne personer med riktig kompetanse til styret. Og ikke minst motivere til å ta ansvar.

Støtteordninger

Det finnes mange ulike støtteordninger for idrettslag. Noen er i sammenheng med medlemstall, og andre er ordninger idrettslaget kan søke på. Klubbens idrettskrets har også oversikt over lokale støtteordninger å søke på. Finn din idrettskrets her.

NIFs oversikt

Ta en titt på idrettsforbundets side for oversikt over ulike nasjonale støtteordninger.

Tilskudd til parasvømming

Svømmeidretten, med tilbudet om svømmeopplæring, aktivitet og trening, skal være åpen og tilgjengelig for alle, også for parasvømmere som trenger litt ekstra tilrettelegging og oppfølging. Klubber og kretser kan søke om tilskudd til tiltak som gir flere og bedre tilbud i klubb/krets. Det kan gis tilbud til både nye og eksisterende tilbud til parasvømmere. Tilbud som kommer flere parasvømmere til gode, vil bli prioritertTiltakene skal i hovedsak rette seg mot aldersgruppen opp mot 35 år. Mer informasjon finner man under «Para svømmeidrett for alle» på https://svomming.no/forbundet/foralle/.

Spillemidler til utstyr

En ordning hvor idrettslag og foreninger eller grupper tilknyttet NIF kan søke om støtte til innkjøp av utstyr. Det kan maksimalt søkes om støtte tilsvarende 1/3 av veiledende utsalgspris og det er definert hva slags type utstyr som er berettiget støtte. Søknadsfrist er i mars hvert år. Les mer her.

Lokale aktivitetsmidler (LAM)

Kulturdepartementet har årlig hovedfordeling av spillemidler til idrettsformål, hvor beløpet skal gå til lokale lag og foreningers arbeid for barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år). Det er Idrettsrådene i kommunene som fordeler disse pengene og det er derfor viktig å være aktive overfor sitt Idrettsråd, slik at man får sin del av potten. For svømmeklubber er det også viktig at tallene fra den årlige «idrettsregistreringen» legges til grunn for fordeling av midler, ettersom klubbene har mange medlemmer og aktive i den aktuelle aldersgruppen som følge av deltakere på svømmeopplæring. Mer informasjon finner du på NIFs hjemmesider.

Oppstartspakke for nye medlemsklubber i NSF

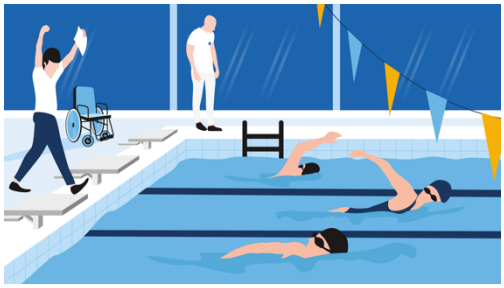
For nye klubber i NSF kan få tilbud om et gratis oppstartsbesøk. Her kommer en veileder og forteller om Norges Svømmeforbund, og hjelper klubben komme i gang. Les mer her.

KLUBBUTVIKLING

Hvilken klubbtype er dere?

For å utvikle klubben, er det lurt å se på hvilken klubbtype dere er. Slik blir det enklere å se hva dere bør jobbe med for å utvikle klubben. Under hver klubbtype er det oversikt over hva klubben må ha på plass, bør og kan ha på plass. Begynn med det dere må, før dere jobber med videre utvikling for å få på plass det dere bør og kan. Norges Svømmeforbund kan også hjelpe dere med utvikling, og komme på besøk til klubben. Les mer om klubbtyper her.

Breddeklubb
Har til hensikt å utvikle grunnleggende ferdigheter i en eller flere av NSFs grener, hos barn, ungdom og voksne, gjennom et godt opplæringstilbud, og muligheter for videre trening på bredde og mosjonsnivå etter endt opplæring.



Konkurranseklubb
Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere som konkurrerer aktivt på lokalt og regionalt og evt. nasjonalt nivå (regionale konkurranser, mål om deltakelse regionale og nasjonale mønstringer).

NM-klubb
Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere opp til et høyt nasjonalt nivå (finaler jr. NM, deltakelse og evt. finaler senior NM, mål om medaljer i NM og mål om utøvere på jr. landslag).

Eliteklubb
Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere på et høyt og internasjonalt nivå (utøvere på sr. Landslag, som sikter mot finaler og medaljer i EM, VM og OL).

Klubbguiden

Norges Idrettsforbund sin side med mye gode verktøy og informasjon om hvordan drifte et idrettslag. Les mer på Klubbguiden.

Klubbutviklingsbesøk og e-læring:

Klubbesøk - Hvor er klubben nå og hvor vil den?

Gjennom besøket setter vi fokus på din klubb og er en mulighet til å skape engasjement og involvering for klubbens fremtid. Best med bred deltakelse fra klubbens medlemmer. Målet er å komme frem til viktige satsningsområder som vil gi ny kraft inn i fremtiden. Varighet: 4 timer. Oppfølgingsmøte 2-6 måneder senere.

Norges Svømmeskolebesøk – fokus på klubbens svømmeopplæring

Norges Svømmeskole skal stå for god kvalitet og det ønsker NSF å bidra med gjennom blant annet Norges svømmeskolebesøk. Hvordan fungerer svømmeskolen, forankring i styret, får instruktørene god oppfølging? Varighet 4 timer. Oppfølgingsmøte 2-6 mnd seinere.

Grenskolebesøk

Norges Stupskole, Norges Synkronskole og Minipolo skal stå for høy kvalitet og det ønsker NSF å bidra med gjennom blant annet grenskolebesøk. Hvordan fungerer grenskolen, forankring i styret, får instruktørene god oppfølging? Varighet 4 timer. Oppfølgingsmøte 2-6 måneder senere.

Virksomhetsplan – Hva står for klubben for?

Klubbens visjon, verdier, virksomhetside og hovedmål utarbeides. Virksomhetsplanen skal være et tydelig uttrykk for hva slags klubb vi ønsker å ha, og den skal være et arbeidsdokument som følger oss i all planlegging av klubbens virksomhet. 1-4 kvelder

Sportslig plan-besøk

Sportslig plan er en plan som på kort og lang sikt beskriver klubbens sportslige hovedmål, delmål, tiltak og strategier. Den gir en retning i arbeidet, og øker muligheten for suksess. Den beskriver ansvar, ressurser og tidsfrister. Sportslig plan skal definere klubbtype og inneholde klubbens utviklingstrapp. Innhold og omfang i den sportslige planen tilpasses klubbens størrelse og kompleksitet. Målgruppe: Klubber som har virksomhetsplan
Varighet: 4-16 timer (etter behov)

Anleggsbesøk

Her møter vi klubben der de er om det er behov for kommunikasjon med kommune eller anleggseier, eller gjøre klubben i stand til å jobbe opp mot kommune og idrettsråd for å få det anlegget klubben trenger og har behov for.

Styrearbeid i praksis – en innføring i styrearbeid

Klubbens ledelse: Sett av en kveld (ca. 4 timer) til å få en god forståelse for hva styret skal gjøre (det vil spare dere for mye tid og stress resten av året).

Det finnes også en nyttig e-læring for alle styremedlemmer som kan gjøres i tillegg til et Styrearbeid i praksis besøk. Den finner du her. Logg deg inn med din MinIdrett bruker.

Det er også et fint e-læringskurs i arbeidsgiveransvar for idrettslag som har ansatte. Logg deg inn med din MinIdrett bruker. Du finner det kurset her.

Lederkurs for ungdom

Kurset er et 25 timers kurs fordelt på 2 samlinger for ungdom mellom 15-19 år, som har eller ønsker å ha oppgaver i klubben (styreverv, utvalg, etc.), eller ønsker å videreutvikle seg som instruktør/trener/dommer. Kurset gir ungdom verktøy og kompetanse for å løse ulike lederoppgaver og være en ressursperson i klubben.

Idrettskrets

Din idrettskrets tilbyr også mange typer kurs uavhengig av idrett. Det er alltid lurt å ha en god dialog med Idrettskretsen.

Idrettskretsene tilbyr blant annet kursene; Styrearbeid i praksis, Lederkurs for ungdom, møteledelse, økonomistyring/regnskap, anlegg generelt, lover og regler og retningslinjer, idrettens rammebetingelser. Finn din Idrettskrets her.

Om klubbutviklingsprosessene

Gjennomføres i klubb. Tilbudene er gratis for alle klubber, men klubben må stille med egnede lokaler og bevertning. Lokalet må ha flipover og prosjektor, og være egnet for gruppearbeid. Kontakt NSF via https://svomming.no/forbundet/klubbutvikling/ eller pr mail til post@svomming.no slik at man kan planlegge og organisere prosessen på et tidlig tidspunkt.

ANLEGG

Uten anlegg ingen idrett – dette gjelder ikke minst for svømmeidrettene. Men det er ikke likegyldig hva slags anlegg som bygges, eller hvordan de driftes. Norges Svømmeforbund har samlet tips til klubbene angående tilgang til anlegg i «Anleggshåndbok 1.0».

På forbundets hjemmesider ligger også Anleggsplan og Spesifikasjoner for svømmeanlegg. Anleggsplanen ble enstemmig godkjent av forbundstinget i 2010 og har som basiskrav at normen for å fastsette behovet for svømmeanlegg er ett 25-metersanlegg pr. 10.000 innbyggere. Et standardanlegg har et hovedbasseng på 25mx15,5m (seks baner) og et opplæringsbasseng på 12,5mx9,5m (8,5m pluss rullestolrampe) med hev- og senkbar bunn. På mindre steder kan man vurdere 25m med fire eller fem baner. Tilsvarende kan man ved større behov utvide hovedbassenget til åtte baner (21m bredde) og /eller bygge større eller flere opplæringsbassenger. En annen løsning er å forlenge enkelte baner til 50m, slik at man får mulighet til å drive langbanetrening uten å ta kostnaden ved å bygge et fullt 50-metersanlegg.

Svømmeanlegg skal fylle tre primærfunksjoner:

- Svømmeopplæring, i skole og klubb
- Idrett – konkurranser og trening for dette
- Folkehelse – egenorganisert fysisk aktivitet/publikumssvømming

Alle krav til basseng og utstyr er basert på FINAs regler for anlegg. FINA-reglene oppdateres jevnlig, så det er viktig å være sikker på at man bruker den nyeste versjonen.

Her finner du Kulturdepartementets Målbok for idrettsanlegg.

Badeland

Badeland kan være egne anlegg eller det kan være badelandselementer og idrettselementer i det samme anlegget. Norges Svømmeforbund er ikke imot slike kombinerte løsninger, så lenge våre spesifikasjoner er oppfylt for idrettselementene, og garderober, gulvarealer og øvrige fasiliteter er utformet og dimensjonert samtidig bruk. Det er også avgjørende at driften av anlegget legger til rette for opplæring, trening, mosjonssvømming og konkurranser.

«Vi skaper VANNvittig idrettsglede»

For mer informasjon: www.svomming.no