



NORGES
SVØMMEFORBUND

Trener/lederkonferansen 2025

29.-31. AUGUST

THON
HOTELS

ZEEKIT[®]
BUSINESS IN MOTION





NORGES
SVØMMEFORBUND

Stø kurs mot god klubbdrift



Trenerattesten

Gi barn og unge idrettsglede
i et trygt treningsmiljø.

Ta trenerattesten!



Trenerattesten

- > Idrettstinget vedtok i 2021 obligatorisk trenerattest for alle trenere i norsk idrett. Det betyr at alle trenere, instruktører og de som har ansvar for idrettsaktivitet må oppfylle kravet om Trenerattest. Det er klubbenes ansvar å sikre at kravet oppfylles.
- > Trenerattesten kommer i tre versjoner – én for trenere i barneidrett, én for trenere i ungdomsidrett og én for trenere i voksenidrett.
- > Tar for seg de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til treneren, enten man skal være barne-, ungdoms- eller voksentrener.



Hvem skal ta Trenerattesten?

- > Alle trenere.
- > Alle andre som organiserer aktivitet, enten fast eller som vikar.
- > Alle som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold til utøvere.



Hvilken trenerattest skal man ta?

- > Trenerattesten Barn er for de som jobber med utøvere opp til 12 år.
 - > Trenerattesten Ungdom er for de som jobber med utøvere i aldersgruppen 13-19 år.
 - > Trenerattesten Voksen er for de som jobber med utøvere som er 20 år og eldre.
-
- > Trenerattesten Barn er obligatorisk for tildeling av kompetanse for alle Opplæringstrener- og Trener 1-utdanninger
 - > Trenerattesten Ungdom er obligatorisk for tildeling av kompetanse for alle Trener-utdanninger (Trener 1 til Trener 3)



Klubb
Pakka



Klubbpakka

- > Gratis juridisk verktøy, skreddersydd for idrettslagenes virksomhet
- > Standardavtaler og stillingsinstrukser for idrettslag generelt, og svømmeklubber spesielt
- > Artikler og veiledere om de lover og regler idrettslaget plikter å forholde seg til – f. eks arbeidsgiveransvar, HMS, GDPR
- > www.klubbpakka.no (passord: **klevenkristense**)



[Norsk Toppfotball](#)[Norges Basketballforbund](#)[Norsk Ligafotball](#)[Norges Luftsportforbund](#)[Norges Tennisforbund](#)[Norges Håndballforbund](#)[Norges Amerikanske Idretters Forbund](#)[Norges Friidrettsforbund](#) [Norges Svømmeforbund](#)[Norges Rytterforbund](#)[Norges Kampsportforbund](#)[Norges Bandyforbund](#)[Norges Motorsportforbund](#)[Norges Curlingforbund](#)

Norges Svømmeforbund

Dokumenter tilpasset for NSF

Ansettelsesavtale for daglig leder
Midlertidig ansettelse av hovedtrener
Midlertidig ansettelse av svømmetrener
Midlertidig ansettelse av svømmetrener - Engelsk
Midlertidig ansettelse av trener på timebetaling
Varslingsrutiner for svømmeklubber
Permitteringer

Standardavtaler

Fast ansettelsesavtale
Midlertidig ansettelsesavtale etter § 14-9
Varslingsrutiner
HMS plan
Innkalling til drøftelsesmøte
Protokoll fra drøftelsesmøte
Oppsigelsesbrev
Oppdragsavtale
Instruks valgkomite
Instruks kontrollutvalget
Fullmaktreglement
Styreinstruks og sakbehandlingregler
Sponsoravtale med kommentarer
Styreprotokoll
Ordensregler for idrettslag med kommentarer

[Tilbake til menyen](#)

Artikler

Idrettslag som arbeidsgiver
Krav fra NIF
Styrets arbeid og ansvar
GDPR
Skatt og avgift
Forsikringer



Skatt og avgift

Artikler

Idrettslagenes skatteplikt

Lønn, utgiftgodtgjørelse og arbeidsgiveravgift

Skatteplikt for utøvere og tillitsvalgte

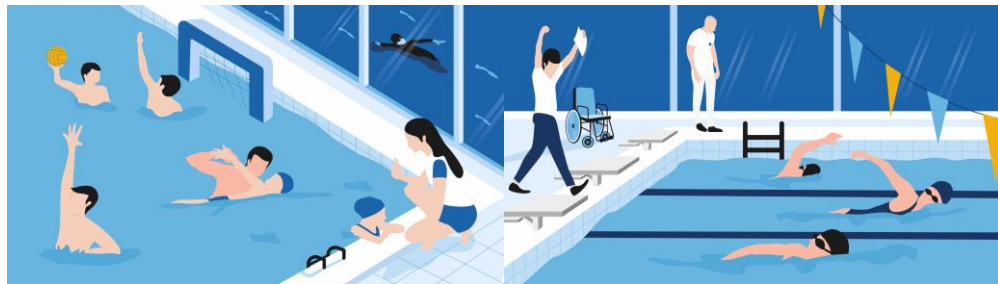
Artistskatt for utøvere

Merverdiavgift og sponsoravtaler

Merverdiavgift og leverandøravtaler

Merverdiavgift på utstyr, anlegg og billetter

Hvilken klubbtype er dere?



Klubbtype

Breddeklubb

- > Har til hensikt å utvikle grunnleggende ferdigheter i en eller flere av NSF's 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). Må sertifiseres av Norges Svømmeforbund.





Må ha på plass

- ▼ Klubbens lov
- ▼ Årsmøte
- ▼ Medlemssystem
- ▼ Klubbøkonomi
- ▼ Politiattest
- ▼ Barneidrett
- ▼ Kontrakter
- ▼ Personvern
- ▼ Rent Idrettslag

Bør ha på plass

- ▼ Virksomhetsplan
- ▼ Klubbhåndbok
- ▼ Varsling
- ▼ Årshjul
- ▼ Inkludering
- ▼ Retningslinjer

Kan ha på plass

- ▼ Trygg på trening
- ▼ Kommunikasjon
- ▼ Samarbeidspartnere





Om Trygg på trening

> Utviklet av Redd barna i samarbeid med NSF

Består av to deler:

- > Ekurs, innføring i hva Trygg på trening er
- > Kurs i klubb, to timer



Målet med Trygg på trening

- > Ha økt kompetanse om hva seksuelle overgrep er og hva dere skal gjøre hvis dere er bekymret for et barn
- > Være bevisste på etiske dilemma dere kan møte i rollen som trenere og hvordan dere kan håndtere disse situasjonene
- > Vite hva dere kan gjøre for å forebygge seksuelle overgrep i deres klubb.
- > Sammen lage en handlingsplan for hva dere skal gjøre for at klubben deres blir et trygt sted å være



Hvem bør gjennomføre kurset

- > Alle trenere
 - > Styremedlemmer
 - > Støtteapparat
-
- > Alle som må vise politiattest bør også ta Trygg på trening



Hvordan gjennomføre kurset

- > Sett av to timer og send ut invitasjon til alle aktuelle (evt flere tidspunkter)
- > «Alle» kan holde kurset, Redd barna har tilrettelagt alt materiell
- > Alle deltakere registreres på idrettskurs.no i etterkant av kurset, kurset blir synlig på idretts-cv



Kjøreplan

OM KURSET

Hensikten: Barn skal bli trygge på trening gjennom at trenere og frivillige i klubben skal få økt kunnskap om vold og seksuelle overgrep mot barn og vet hva de skal gjøre om de er bekymret.

Rammer: 1,5 - 2 timer. Tiden kan justeres (avhengig av hvor aktive deltakerne er).

Deltakere: 3-30 deltakere.

DETTE SKAL DELTAKERNE LÆRE PÅ KURSET:

- ✓ Reflektere over hva dere allerede gjør som er bra, hva gjør deres klubb som skaper trygghet?
- ✓ Vite hva vold og seksuelle overgrep er.
- ✓ Deltakerne skal bli kjent med håndboken slik at de vet hva de skal gjøre og hvem de skal kontakte hvis det er bekymret for ett barn.
- ✓ De skal reflektere rundt ulike dilemmaer, og se hvordan de bør løse dem ut fra verktøyene i håndboken.
- ✓ Dere skal bli enige om tre konkrete ting dere vil gjøre i deres klubb slik at barna blir trygge på trening.

TIPS TIL KURSLEDER

Før kurset starter

- Sørg for at Trygg på trening med Redd Barna er forankret i styret.
- Sett deg inn i kjøreplanen og støtte-dokument til kursholder, og sjekk alt materiale (filmer, powerpoint, handlingsplan etc.) slik at du er godt forberedt.
- Tenk gjennom spørsmålet: hva gjør deres klubb allerede som skaper trygghet for barn?
- Print ut x antall av håndboken (avhenger av antall deltakere).
- Møt opp i lokalet og sjekk at powerpoint, video og lyd fungerer.
- Ta med post-it-lapper og pennar.
- Tenk gjennom: hvem i klubben skal ta ansvar for at det som blir bestemt på kurset (handlingsplanen) blir fulgt opp i etterkant?

Under kurset

- Forsøk å skape en god atmosfære i starten: ta deltakerne godt imot, hilts på alle, sett gjerne fram kaffe/te/kjeks etc.
- Kjøreplanen er ment som en støtte og veiledning til deg som kursleder. Følg den så godt det lar seg gjøre.
- Minn deltakerne på at de alltid kan søke råd og veiledning anonymt fra politi, barnevern eller NOK-sentrene.

Etter kurset

- Skriv inn de 3 tingene som deltakerne ble enige om nederst på plakaten.
- Heng opp plakaten med de tre tingene på veggen sånn at dette blir kjent for hele klubben og slik at barna kan se hva dere har blitt enige om.



➔ TIL KURSLEDER
SÅ FLOTT AT DU TAR PÅ DESS ANSVARET
FOR VÆRE KURSLEDER I TRENG PÅ TRENING

Vold og seksuelle overgrep mot barn forekommer i alle miljøer, også der vi minst ventet det. Felles for de fleste overgrep mot barn er at de ofte begås av noen som barnet har tillit til. Målsettingen med kurset "Trygg på trening" er å skape trygge arenaer for barn og unge, gjennom at trenere og frivillige får økt kunnskap og handlingskompetanse om vold og seksuelle overgrep mot barn.



Dilemmaer



EMIL 9 år

3

Du observerer at han har mange blåmerker på kroppen. Du reagerer på at blåmerkene er på steder det ikke er naturlig at barn slår seg, som for eksempel halsen og håndleddene. Hva gjør du?

TRYGG PÅ TRENING
Hjelp til barn



7

En trenerkollega på 25 viser vel mye oppmerksomhet til en jente på 14 år. Hva gjør du?

TRYGG PÅ TRENING
Hjelp til barn

Handlingsplan



Klubben vår er en "Trygg på trening"-klubb. Våre trenere har gått på kurs og lært hva de skal gjøre for at vi skal være trygge på trening.

Dette er tre ting vi skal gjøre i vår klubb:

- 1:
- 2:
- 3:



A swimmer in a pool, captured in a dynamic pose as they move through the water. The swimmer is wearing a dark swimsuit and goggles, and their arms are extended forward. The water is a deep blue, and there are bubbles and ripples around the swimmer, suggesting movement. The lighting is dramatic, with a strong light source from above creating a bright area around the swimmer's head and arms, while the rest of the pool is in shadow.

NORGES SVØMMEFORBUND

HVER NORDMANN EN SVØMMER,
HVER SVØMMER EN LIVREDDER



NORGES
SVØMMEFORBUND

