



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere
Tilsluttet NSF

Retningslinjer for utøvere, trenere, foresatte

I BSV har vi et sett med regler. Reglene er satt for at vi alle skal ha et trygt og godt klubbmiljø!

Innhold

Retningslinjer for utøvere, trenere, foresatte.....	1
REGLER FOR UTØVERE.....	1
REGLER FOR TRENERE	2
Retningslinjer for foreldrevett.....	3
Regler for lagledere	4
Retningslinjer for når vi er på tur	5
Retningslinjer for bruk av konkurransedrakter	6

REGLER FOR UTØVERE

For at vi skal få god læring, god trivsel og gode resultater er det viktig med klare spilleregler, gode holdninger og god disiplin, i tillegg til fokus og innsatsvilje.

Vårt mål er å være landets beste svømmeklubb, ikke bare på resultater, men også på trivsel og samhold. For å nå dette må også svømmerne ta ansvar for at treningene blir bra og trivelige. Vi ønsker disiplin med et smil, men dette forutsetter at svømmere følger reglene og ikke ødelegger treningen, verken for seg selv eller andre.

Svømmere i vår klubb forventes å:

- **Være punktlig**
Dette betyr å komme tidsnok, ferdig dusjet og skiftet, og klar når treningen skal starte.
- **Å høre nøye etter når trener snakker**
Når trener instruerer må du følge nøye med og konsentrere deg om å gjøre oppgavene riktig. Fortsett å prøve selv om du ikke får det til med en gang:-)
- **Følge starttider**
Du må starte nøyaktig når du får beskjed.
- **Holde orden på ditt eget svømmeutstyr**
Ha utstyr i orden og klart på kanten når treningen begynner.
- **Huske drikkeflaske og etter-treningsmat**
Ha med vannflaske og noe mat å spise til rett etter trening.
- **Oppføre seg respektfullt ovenfor andre utøvere og trenere**
Mobbing, erting, plaging eller stygg språkbruk mot andre er helt uakseptabelt.
- **Full innsats både på land og i vann**
Landtrening regnes som like verdifull som svømmetrening.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

- **Ha fokus/ være konsentrert**

Dere må være fokusert for å bli bedre. Kjenn etter hva du gjør og prøv å bli bedre. Ingen snakking/masing under instruksjon eller når dere skal være fokusert i trening.

- **Gjennomføre øvelser som beskrevet.**

Det er greit om man ikke får noe til, men det er ikke greit å la være å prøve. Øvelse gjør mester.

- **Ha positiv innstilling og godt humør.**

Dere som utøvere har også ansvar for å skape trivsel.

- **Bidra aktivt til at treningen blir bra**

- både for deg selv og de andre og at den blir gjennomført til planlagt tid.

- **Treningen er ferdig når tiden er over.**

Dersom dere somler og er udisiplinerte kan treningen ta lenger tid enn planlagt. Dere må beregne 15 min etter trening til tøying.

- **Ikke nyte rusmidler når vi er samlet**

Når vi er på treninger, leirer og samlinger er det ikke lov å nyte noen form for rusmidler.

Konsekvenser ved brudd på svømmeinstruks:

- Ved brudd på instruks vil en utøver få advarsel.
- Ved gjentatte brudd vil svømmer kunne bli sendt opp på land, evt sendt hjem.
- Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet.

REGLER FOR TRENERE

BSV har mål om å være landets beste klubb – for topp og bredde. Trenere ansettes for å bidra til å nå dette målet.

Alle trenere forventes å være sterkt motiverte, engasjerte, profesjonelle og opptatt av aktivt å bidra til at klubben utvikles og medlemmene presterer og trives.

Trenerne forventes å gå foran som gode eksempler overfor utøverne. Skal vi kunne stille krav til utøverne må vi også stille krav til trenerne.

I BSV ønsker vi at trenere skal jobbe i et team der en utvikler, utfyller og utfordrer hverandre.

Alle trenere skal følge klubben utviklingstrapp slik at det som gjøres på de ulike gruppene er samordnet.

Krav til trenere:

- **Punktlighet – kom presis**

Forventes dette av utøvere må trenere selv være det.

- **Forberedt**

Program og opplegg til hver trening skal være forberedt på forhånd.

- **Målrettet**

Trenere skal jobbe mot de mål som er for gruppen og klubben.

- **Konsekvent og bestemt – med et smil**

Det er et mål å ha disiplin med et smil.

- **Respektfull**

Utøvere skal møtes med respekt og ingen utøver skal skjemmes ut i påsyn av andre.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

- **Ved disiplinærproblemer tas det aktuelle problem først med utøveren på tomannshånd.**
Dersom dette ikke fungerer kontaktes utøvers foreldre og sportslig leder informeres skriftlig og muntlig. Ingen utøver kan utestenges eller flyttes fra en gruppe uten at ovenstående er gjennomført.
- **Informativ**
Treneren skal sende ut nødvendig info regelmessig og i god tid.
- **Tydelig**
Trenere skal være tydelige og konsekvente i sin kommunikasjon.
- **Aktiv og engasjert**
Feedback til alle, aktivt oppmuntrende men også konfronterende.
- **Selger**
En del av jobben er å informere, motivere og selge "budskapet" til utøverne.
- **1 til 1 samtaler skal gjennomføres minst 1 gang per halvår.**
- **Lagbygger**
Trener skal jobbe aktivt for å skape tilhørighet, trivsel og et godt sosialt miljø. Derunder påvirke foreldrekontakt til sosiale arrangementer.
- **Registrering og dokumentasjon.**
Oppmøte i gruppene skal registreres og videreformidles til sportslig leder og daglig leder.
- **Mobiltelefoner, annet elektronisk utstyr og aviser skal normalt ikke benyttes av trener under trening.**

Retningslinjer for foreldrevett

Bærumsvømmerne ønsker engasjerte foreldre som er interessert i barnas aktiviteter. Vi er også avhengig av foreldre for å drive klubben og ønsker et godt samarbeid.

Er du foreldre til en av våre svømmere? Da forventer vi at du:

- Bidrar til at utøverne kommer i tide til treningene.
- Setter deg inn i reglene som gjelder for svømmere, trenere og foreldre
- og følger med på info fra klubben slik at en på en best mulig måte samarbeider med klubben for at svømmeren skal få mest mulig ut av treningen.
- Ikke involverer deg i treningen
Ta heller ikke kontakt med trener eller svømmer under treningen. Ikke kommuniser med barna, la treneren gjøre dette. Du må veldig gjerne se på når de trener.
- Holder kontakt og informerer trener om spesielle ting
Ta gjerne kontakt etter trening eller på mail. Telefoner bes gjort på dagtid. God kontakt mellom trener og foreldre er viktig for barnets utvikling.
- Er støttende og heiende
I utgangspunktet er det trenere som skal følge opp utøveren under stevnet mht det sportslige. Ikke straff eller kritiser barnet hvis resultatet ikke blir som forventet. Støtt og gi ros – vis at du er like glad i barnet uansett.
- Stiller på dugnader
Vi må ha hjelp til å arrangere egne stevner og må også ha en foreldrekontakt pr gruppe som tar ansvar for at gruppene har minimum 1-2 sosiale arrangementer i løpet av år. I tillegg har klubben en julekalender som selges hvert år av våre medlemmer..



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

- Kontakter oss direkte hvis du lurer på noe
Lurer dere på noe er det mulig å kontakte klubbens ansatte og spørre dem direkte. Dette kan være oppklarende.
Ved uenighet – snakk med den det gjelder, ikke om.
- Respekter klubbens arbeid
Det er frivillig å være medlem, men er du med følger du klubbens regler.
- Engasjer dere, men husk at det er barna, ikke dere som driver idrett.
- Oppmuntre de til innsats og engasjement.
- Møt ikke barnet med spørsmålet «Vant du?» – spør heller «Var det morsomt?»
- Respekter treneren og dennes arbeid
Anerkjenn denne ovenfor barna dine.
- Lær barna god oppførsel og folkeskikk
Gå foran som gode eksempler. Dere skal støtte deres barn, men ikke være blinde for at de også kan ha feil
- Lærer barna å takle både motgang og medgang.
- Motiverer barnet ditt
Er du positiv til trening, påvirker det barnet ditt til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.

Regler for lagledere

Som lagleder i Bærumsvømmerne har du et stort ansvar for utøverne våre. For å ivareta sikkerheten har vi satt opp en del punkter som laglederne skal ta ansvar for når vi er på tur. [Som lagleder må du ha lest gjennom BSVs kriseplan før avreise](#)

Når vi er på reise skal lagleder:

- Ha med navneliste
- Opptelling ved avreise
- Organisere flokken
- Opptelling ved ankomst
- Opptelling og gå runder ved leggetid
- Følge spesielt med at de yngste er med der de skal
- Eventuelt organisere videretransport (buss, bil fra fly/tog)

Lagleder ved stevner:

- Ha med påmeldinger og kvitteringer
- Ta strykninger/etteranmeldelser
- Gå på lagledermøte
- Formidle info vedr konkurransen/fra lagledermøte
- Holde av plass på tribunen (samlingspunkt)
- Få tak i og distribuere heatlister/ evt. annet fra arrangøren
- Evt. bistå med å skaffe mat/drikke



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Overnatting/mat:

- Ta opp evt. problemer med hotellet
- Evt. bestille tidligere frokost (i god tid)
- Evt. be om å få beholde rom lenger (i god tid)
- Bestille/organisere fellesmåltider (finne sted, ta med meny, bestille på forhånd)

Annet:

- Få tak i medisinsk hjelp dersom nødvendig (evt. følge til legevakt e.l.)
- Evt. skaffe medisin fra apotek
- Sørg for at alle kommer seg hjem fra svømmehall
- Være på plass/tilgjengelig på bosted
- Være igjen med utøvere dersom sykdom eller annet hindrer dem i å være med gruppen (vurdering)
- Være kontaktperson for foreldre
- Gjennomgang av brannsikkerhet og evt andre sikkerhetstiltak på bosted

Regler for BSV ved konkurranse/leir:

- Punktlighet
- Bruk BSV utstyr
- Generell ro tid er kl.2200, dersom ikke andre beskjeder gis.
- Ingen under 16 får gå noen steder alene, minst 3 sammen
- I utlandet alltid minst 3 sammen
- Utøvere må gi beskjed om hvor de går

Dersom uhell skjer:

- Være kontaktperson for hjemmeansvarlig
- Umiddelbart informere hjemmeansvarlig (styrerepresentant, som har dette ansvar)

Retningslinjer for når vi er på tur

Noen enkle regler alle må følge når vi er på tur:

- Alle skal møte presis til avtalte tidspunkt for trening og måltid.
- Alle hovedmåltider skal inntas i fellesskap.
- Godteri er ikke lov på leirer.
- Utøvere under 18 år kan ikke gå ut alene i utlandet. Dere må alltid være minimum 3 stk sammen. All aktivitet utenfor området må avtales spesielt med reiseleder, uavhengig av alder.
- Ved aktiviteter utenfor hotellområdet, skal utøvere i størst mulig grad være samlet. Felles transport til/fra trening og utflukter.
- I harde treningsperioder er det viktig med tilstrekkelig hvile/søvn. Det skal være ro på rommene senest kl. 21.30.
- Kontrollrunder til avtalt tid gjennomføres hver kveld, og reiseleder oppfordrer til orden/trivsel på rommene. Totalt forbud mot rusmidler fra avreise til hjemkomst. Brudd på dette punkt vil bli tatt opp med foreldre og man vil diskutere konsekvenser med foreldre.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Retningslinjer for bruk av konkurransedrakter

De siste årene har man sett en stor utvikling av konkurransedrakter for svømming. Draktene har fått innbygget avanserte funksjoner som bl.a. skal redusere motstand. Disse draktene er dyre, mange koster opp mot 4.000,-. Norges Svømmeforbund har vedtatt retningslinjer for bruk av konkurransedrakter, og BSV ønsker at alle våre utøvere følger retningslinjer fra Svømmeforbundet:

Unge utøvere har eldre utøvere som forbilder og ser hva slag utstyr disse utøverne har. De unge ønsker derfor å ha samme type utstyr som de eldre forbildene. Dette utstyret er veldig kostbart i mange tilfeller, enkelte drakter koster opp mot 4.000,-. Kjøp og bruk av denne typen drakter er absolutt ikke nødvendig for utøver som er yngre enn 13 år, og det gir heller ikke et godt signal til foreldre og andre utenforstående at man «må» ha kostbare konkurransedrakter. Mange vil nok oppleve et press for at man skal anskaffe denne typen drakter, noe som kan føre til at mange velger bort svømming som idrett da man ser at det er en veldig kostbar idrett å utøve.

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 XP, POWERSKIN CARBON PRO MARK 2, Powerskin R-EVO+
- Speedo: Speedo Fastskin3, Speedo FS3 Pro, Speedo LZR Racer
- TYR: AP12 Light, AP12

Norges Svømmeforbund har vedtatt at denne type drakter ikke bør brukes av utøvere under 13 år. For utøvere til og med 12 år anbefaler Svømmeforbundet og BSV at utøverne bruker normalt badetøy/svømmedrakter.