

**KLUBBHÅNDBOK
FOR
LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**



Oppdatert 23. April 2017



Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Lambertseter Svømmeklubb
Stiftet:	1965
Idrett:	Svømming
Postadresse:	Langbølgen 24, 1155 Oslo
E_postadresse:	frank@lsvk.no
Internettadresse:	www.lsvk.no
Organisasjonsnummer:	979904789
Bankforbindelse:	DNB
Bankkonto:	7878 06 36199
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges Svømmeforbund, Oslo Svømmekrets

Innhold

Klubbinformasjon	2
Innledning	5
Klubbens historie	5
Verdier	5
Visjon	6
Virksomhetsidé	6
Hovedmål	6
Organisasjon	8
Organisasjonsplan	8
Årsmøtet	9
Styret	9
Utvalg/komiteer	10
Klubbens lov	10
Medlemskap	11
Medlemskontingent	11
Treningsavgifter	12
Startkontingenter – deltakeravgifter	12
Klubbens aktivitetstilbud	13
Barne- og ungdomsidrett	14
Aktivitetsplan/terminliste	15
Klubbens arrangementer	15
Reise i regi klubben	16
Til deg som er	16
Utøver	16
Forelder/foresatt	17
Trener	17
Dommer	19
Klubbdrift	19
Kurs og utdanning	19
Medlemshåndtering	20
Dugnad og frivillig arbeid	20
Politiattester	21

Klubbens antidopingarbeid.....	22
Kommunikasjon	22
Arbeidsgiveransvar	23
Sikkerhetsarbeid (HMS)	23
Økonomi	23
Forsikringer	24
Anlegg og utstyr	25
Utmerkelser og æresbevisninger.....	26

Innledning

Klubbhåndboka er en oversikt over de viktigste spørsmålene om klubbens liv og virke. Den skal gjøre det enkelt å finne ut hvilke rutiner som gjelder for Lambertseter Svømmeklubb, hva som er viktig i vår klubb, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting. Spesielt håper vi klubbhåndboka kan være nyttig for nye medlemmer og foreldre i klubben. For nye personer inn i administrasjon eller styre skal håndboka sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er i første versjon utarbeidet av Børge Mørk, i tett samarbeid med klubbens administrasjon og styre. Den kan brukes til å orientere seg om enkeltsaker, men hvis du er ny i klubben vil vi anbefale at du tar deg tid til å lese gjennom så mye som mulig for å få et godt overblikk og en god start på din tid i Lambertseter Svømmeklubb.

Klubbens historie

Lambertseter Svømmeklubb ble stiftet 30. September 1965

Den primære aktivitet har hele tiden vært svømmeopplæring og konkurransesvømming, men både vannpolo og stup har begge hatt sin storhetstid i klubbens historie.

Lambertseter var Norges beste klubb i vannpolo i perioden 1975-1985. Vi var ”hovedleverandør” til landslaget og fikk mye av æren for vannpoloens utvikling i Norge i denne perioden.

Stupgruppa i Lambertseter var svært aktiv frem til begynnelsen av 80-tallet, da denne aktiviteten ble lagt til det nybygde Tøyenbadet, som hadde bedre fasiliteter.

I årene da klubben var aktiv i alle tre disipliner var svømming, vannpolo og stup alle organisert under samme klubb og administrert av klubbens hovedstyre.

Fra midten av 80-tallet og videre har svømming vært klubbens hovedaktivitet. Vi har hele tiden hevdet oss godt på nasjonalt nivå, og jevnlig hatt svømmere på landslaget. Et suverent sportslig høydepunkt så langt var Sara Nordenstam sin OL bronse på 200 bryst under OL i Beijing 2008.

I perioden 2010-2016 har Lambertseter vært kåret til Norges beste klubb fem av seks ganger, basert på resultatet i norske mesterskap for ungdom, junior og senior gjennom sesongen.

Vi fortsetter å være en foregangsklubb for konkurransesvømming og vår kursavdeling er per 2016 Norges største.

Verdier

Lambertseter Svømmeklubb baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Lambertseter Svømmeklubb sine verdier er: Respekt, Offensiv, Sammen (”ROS”)

Vi tør å **vis** Respekt – **være** Offensiv – **stå** Sammen

Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli. Hva legger vi i verdiene våre?

RESPEKT: Vi respekterer hverandre, både trenere, ledere, ansatte, svømmere, foreldre og kursdeltakere.

OFFENSIV: Vi utfordrer oss selv med en positiv innstilling. Vi er ambisiøse, sultne og nysgjerrige. Vi skal gå først i «sporet»! Vi tør å gå våre egne veier. Vi har en kultur hvor det er naturlig å presse seg selv fysisk og psykisk. Fordi det er gøy!

SAMMEN: Vi støtter hverandre i med- og motgang. Vårt samhold gjør at vi tør å si ifra, det skaper trygghet og danner grunnlag for nye prestasjoner. Vi bidrar alle positivt til felleskapet! Vi tør å gi og få «ROS»!

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt miljø og gode prestasjoner
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

Visjon

Lambertseter Svømmeklubbs visjon er: Sammen Mot Toppen.

Klubbens visjon sier noe om hva vi strekker oss mot, hva vi ønsker å oppnå. Sammen mot toppen er en metafor knyttet til opplevelsen av mestring og prestasjon, samt samholdet og bredden i klubben. Den forteller at vi sikter høyt og er ambisiøse, og at mestring og det å få oppleve høydepunktet i hvert individ sitt potensiale er likestilt med prestasjoner på det høyeste nasjonale og internasjonale nivå.

Virksomhetsidé

Vår virksomhetsidé er: Lambertseter Svømmeklubb utvikler gode svømmere i trygge, morsomme og motiverende omgivelser.

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen er rettleidende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og administrasjon. Dette er utgangspunktet for det vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå, og hva vi skal drive på med og ha fokus på av oppgaver.

Hovedmål

Hovedmålet definerer mer presist hva det er klubben skal oppnå og bli til i forhold til omgivelsene. Det er et overordnet mål som strekker seg inn i fremtiden. Hovedmålet blir konkretisert ved hjelp av ulike delmål – og innenfor hvilke innsatsområder man ønsker å oppnå målene.

Lambertseter Svømmeklubb har strukturert sitt arbeid i en virksomhetsplan som omfatter klubbens overordnede drift, en egen plan for svømmeskolen, og en sportslig plan som går mer spesifikt på konkurransesvømming. Begge planene gjelder for en periode på fire år, og gjeldende periode er 2016-2020.

Hovedmål for virksomhetsplanen er:

”Vi skal være det beste miljøet å utvikler seg i som svømmer”

Hovedmålet for Svømmeskoleplanen er:

”Lambertseter Svømmeklubb skal tilby svømmeopplæring med høyest kvalitet i Norge og lære flest å svømme”

Hovedmålet for sportslig plan er:

”Vi skal kvalifisere svømmere til OL”

Hovedmålene er brutt opp i delmål og relaterte tiltak. Dette er beskrevet mer detaljert i virksomhetsplanen, svømmeskoleplanen og sportslig plan.

Linker:

[Virksomhetsplan for Lambertseter Svømmeklubb 2017-2020](#)

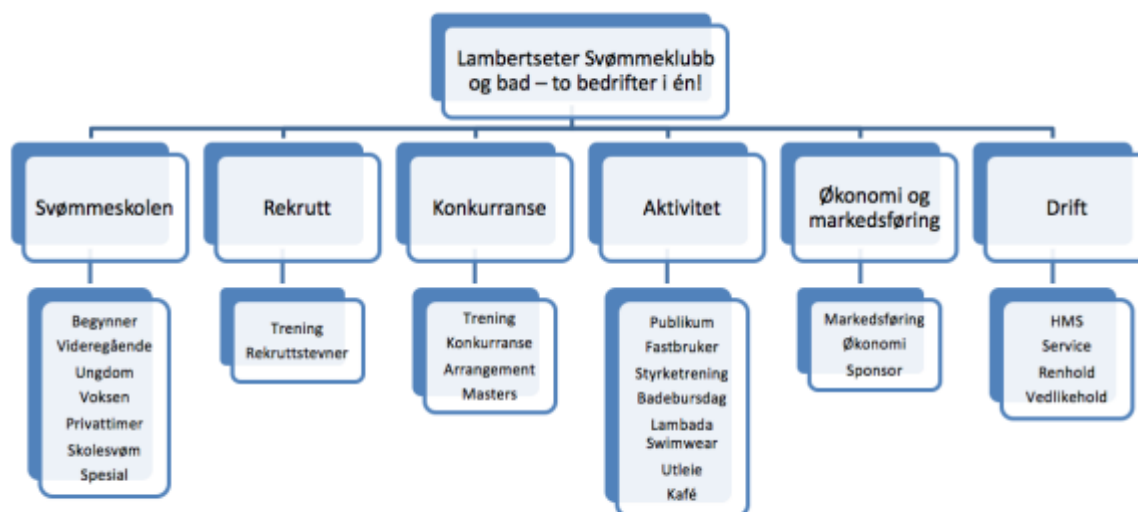
[Sportslig plan for Lambertseter Svømmeklubb 2017-2020](#)

Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert.

Organisasjonsplan og ansatte

Lambertseter Svømmeklubb og Lambertseter Bad er organisert som to selvstendige selskaper, men fungerer i praksis som en sømløs helhetlig organisasjon.



Administrasjon:

Frank Pedersen:	Daglig leder og Sportssjef
Henriette Nedregård:	Økonomiansvarlig
Anette Fosby:	Ansvarlig for svømmeskolen
Kjersti Horgen-Rihel:	Rekruttavdelingen
Wanja Larsen:	Småbarnsvømming
Pero Stojkovski:	Drift
Nora Øverås:	Aktivitet

Trenere:

Martin G. Lester:	Hovedtrener
Joacim Lilleåsen:	Elitetrener
Børge Mørk:	Assisterende elitetrener
Suvi Toiviainen:	Talentutvikler
Pero Stojkovski:	Trener
Daniel Johansen:	Trener
Tor Kristian Hilton:	Trener
Pia Rønningen:	Trener

Utover dette har kursavdelingen 60 instruktører som er tilknyttet klubben på timesbasis.

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside og per epost.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet er tilgjengelig i klubbens dokumentarkiv på www.lsvk.no

Link:

[Protokoll fra årsmøtet 2017](#)

[Årsberetning for Lambertseter Svømmeklubb 2016](#)

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Ansette daglig leder, som har videre arbeidsgiveransvar i organisasjonen.
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet

Følgende ansvarsfordeling gjelder for styret i Lambertseter Svømmeklubb:

Styreleder: Ansvarlig for den totale driften av klubben

Nestleder: Ansvarlig for utarbeidelse av årsberetning fra styret til årsmøtet og gjennomføring av anerkjennelsesprogrammet

Styremedlemmer: Kollektivt ansvar sammen med leder og nestleder vedr oppfølging av økonomi og planer for klubbens virksomhet.

Styrets arbeid

Styrets arbeid er beskrevet i skrevet ”Styreinstruks for LSvK” <link/ vedlegg>

- _ Styret har 11 ordinære møter per år, normalt en gang i måneden.
- _ Møtene holdes i møterommet i klubbens administrasjon.
- _ Daglig leder utarbeider agenda til hvert møte i samarbeid med styreleder ihht. årshjulet og de tema som er besluttet der.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan ved behov avholdes per e_post eller per telefon, se lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres. Om inhabilitet, se lovnorm § 9.

Linker:

[Styreinstruks Lambertseter Svømmeklubb](#)
[Årshjul for styret i Lambertseter Svømmeklubb](#)

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Det gjelder valgkomité, valgt revisor og kontrollkomité.

Valgkomitéens sammensetning er beskrevet i klubbens lover. Mandatet for kontrollkomitéen er beskrevet i vedlagte «Mandat – Kontrollkomite LSVK.

Relevante funksjoner og utvalg og hvordan disse er delegert internt i klubben:

- _ Sportslig ansvarlig: Dette ligger under daglig leder/ sportssjefs jobbinstruks.
- _ Dommeransvarlig/utvalg: Per i dag ingen ansvarlig for denne oppgaven.
- _ Anleggsansvarlig: Delegert til daglig leder.
- _ Utdanningsansvarlig: Delegert til daglig leder.
- _ Dugnadsansvarlig: Delegert til administrasjonen. Stevneleder utpekes av daglig leder.

Linker:

[Mandat kontrollkomite LSvK](#)

Klubbens lov

Klubbens lov (vedtekter) for Lambertseter Svømmeklubb er basert på NIF's lovnorm for idrettslag. Loven setter premisene for måten klubben drives på og beskriver tydelig hvilke retningslinjer som gjelder for klubbens medlemmer, styre og ansatte.

Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle

lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen. Siste versjon av Lambertseter Svømmeklubbs lov ble godkjent av Oslo Idrettskrets 01.11.2016.

Linker

[Klubbens lov \(vedtekter\) Lambertseter Svømmeklubb](#)

Medlemskap

Ved innmelding i Lambertseter Svømmeklubb fyller nye medlemmer inn et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e_postadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte oppgis. Ved opprykk til konkurranseavdelingen fra kursavdelingen finnes denne informasjonen allerede i systemet fra tryggivann.no

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg. Se www.minidrett.no

Når man vil bli medlem i Lambertseter Svømmeklubb, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget. Unntak gjelder for personer som kun innehar noen få betalte trenertimer i uken, og som ikke har dette som hovedeskjeft.

Medlemskapet i klubben kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt.

Klubben kan frata medlemskap fra medlem som etter puring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år, taper automatisk sitt medlemskap i klubben og skal strykes fra lagets medlemsliste.

Dersom klubben vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering. Alle forhold som gjelder medlemskap i klubben er nærmere beskrevet i klubbens vedtekter/ lov.

Linker:

[Klubbens lov \(vedtekter\) Lambertseter Svømmeklubb](#)

Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten (årsavgift) fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i klubbens aktivitetstilbud. Æresmedlemmer betaler ikke kontingent.

Medlemskontingent for Lambertseter Svømmeklubb er per 01.01.2017 200 kroner.

Ifølge Norges Idrettsforbunds krav til oversikt over medlemmer skal alle medlemmer i Lambertseter Svømmeklubb fra og med 2017 registreres og betales gjennom tryggivann.no. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e_postadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og treningsleire. Slike avgifter trenger ikke årsmøtevedtak, men reguleres av klubbens administrasjon.

Treningsavgifter

Treningsavgift i Lambertseter Svømmeklubb faktureres etterskuddsvis per måned. Våre treningsavgifter er følgende (per måned). Klubben praktiserer 20% søskenmoderasjon:

Elite/UM/NM:	750
A:	700
B:	600
C:	500
T1:	600
T2:	500
T3:	400

Startlisens er en årlig kostnad som betales til Norges Svømmeforbund. Inkludert i lisensen er en forsikring som dekker skader under trening og stevner. Det finnes også en utvidet startlisens som har et større omfang i forhold til hva den dekker, for eksempel operasjoner eller faglig oppfølging ved spiseforstyrrelser.

Startlispens størrelse avhenger av utøveren alder og er per 01.12.2016 følgende:
350,- (barn 9-12 år) / 600 (13 år og eldre – grunnlisens) / 900 (13 år og eldre – utvidet lisens)

Utøverer som har midler til gode fra klubbens interne stipender eller medaljebonuser kan belaste treningsavgifter og egenandeler fra dette.

Linker:

<Norges Svømmeforbund: <http://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/lisens/>>

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever startkontingent. Når vi deltar på stevner betaler vi startkontingent til arrangøren. Den ligger normalt på 100 kroner per start. Klubben legger ut for dette i forkant og fakturerer svømmeren i ettertid. Stevner i utlandet kan ha høyere startkontingent enn dette.

Den enkelte utøvers avgifter for stafetter er dekket inn gjennom treningsavgiften.

Klubbens aktivitetstilbud

Lambertseter svømmeklubb har et bredt aktivitetstilbud innen svømmeopplæring og konkurransesvømming.

Svømmeskolen / kursavdelingen jobber etter svømmeforbundets kursmodell med konkrete delmål for hvert kursnivå. De tre øverste kursnivåene (sjøløve, delfin og hai) er klubbens rekruttavdeling. På dette nivået er barna medlemmer i klubben og det er en glidende overgang mellom hvert nivå og opp til C-gruppene, som er de første treningsgruppene i konkurranseavdelingen.

Konkurranseavdelingen har 11 treningsgrupper, der de tre øverste gruppene kalles Eliteavdelingen. Klubben har også et parallelt løp med det vi kaller treningsgrupper (T1, T2 og T3) for svømmere som etter noen år i konkurranseavdelingen finner ut at de ønsker å drive med svømming som idrett, uten at fokuset primært er rettet mot konkurransesvømming. Vi har også en relativt stor mastersgruppe.



Illustrasjon: Oversikt over grupper i klubbens konkurranseavdeling, samt treningsgrupper.

En detaljert oversikt over gruppenes treningstider er til enhver tid tilgjengelig på lsvk.no.

Link:

[Treningstider Lambertseter Svømmeklubb](#)

Barne- og ungdomsidrett

Beskriv hvordan klubben arbeider for å sikre gode aktiviteter for barna og ungdommene i klubben.

Lambertseter Svømmeklubb er en breddeklubb. Vi har en omfattende kursavdeling og en stor konkurranseavdeling.

Klubben ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig! Derfor ønsker vi å legge tilrette for trening og positive opplevelser av mestring også for de som ikke ønsker å fokusere på konkurransesvømming. Våre treningsgrupper ivaretar dette (T-gruppene).

I tillegg har vi egne grupper for svømmeopplæring for barn og ungdom, som går parallellt med kursavdelingens tilbud. Dette er for barn og ungdom som ikke følger den tradisjonelle, lineære utviklingstrappen i kursavdelingen, for eksempel fordi de begynner svømmeopplæringen i sen alder. Vi tilbyr også privattimer der det er behov for dette.

Barneidrett

. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene for barneidrett. Dette innebærer at

- _ aktiviteten skjer på barnas premisser
- _ barna har det trygt
- _ barna har venner og trives
- _ barna opplever mestring
- _ barna får påvirke egen aktivitet
- _ barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Link:

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett.

Klubben og trenerne skal sørge for

- _ at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- _ å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- _ at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- _ at ungdom får bidra med det de kan
- _ at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- _ at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Funksjonshemmede og utviklingshemmede

Lambertseter Svømmeklubb har lagt til rette for at personer med funksjonshemming skal kunne følge våre kurs i svømmeopplæring. Oppsal skole, Bøler bad, Holmlia bad, Rustad skole og Lambertseter bad er alle tilrettelagt for bevegelseshemmede (deriblant rullestol).

Det er rullestolrampe inn i bygget og heis ned/opp av vannet.

Vi har også tilrettelagte kurs for utviklingshemmede. Her jobber vi etter de samme målene som i barnekursene, Vann til og med Sel. Hovedmålene er å lære å dykke, flyte, gli og skape fremdrift i vannet.

Linker:

[Kurs for funksjonshemmede LSvK](#)

[Tilrettelagte kurs for bevegelseshemmede](#)

Aktivitetsplan/terminliste

Terminlister settes opp for hvert nivå i klubbens konkurranseavdeling (C, B, A og Eliteavdelingen),

og ligger publisert på klubbens nettside.

T-gruppene har også et konkurransetilbud, men tilbudet er mindre omfattende.

Link:

[Terminlister alle grupper - Lambertseter Svømmeklubb Klubbens arrangementer](#)

Lambertseter Svømmeklubb har flere egne arrangementer hvert år, for alle nivåer i klubbens konkurranseavdeling.

Klubben har en fin tradisjon med at foreldre og medlemmer stiller opp på dugnad for disse arrangementene og dette er godt organisert gjennom gode planer og en rutiner stevneleder.

Lambertseter Open, Arena Open og Lambadalekene:

Dette er våre egne stevner, der Lambertseter Open er det eldste og normalt det mest omfattende hva gjelder deltakelse.

Arena rekrutt og Lambada rekrutt:

Dette er mindre stevner for yngre svømmere som ikke enda deltar på approberte stevner.

Rekruttstevnene er regulert av barneidrettsbestemmelsene, og resultatene sorteres alfabetisk og ikke etter tider.

Ulvøen rundt:

Dette er en Open Water konkurranse som arrangeres i samarbeid med Ulvøya Vel. Vi har hatt det tekniske og praktiske ansvaret for gjennomføringen av dette arrangementet siden 2015.

I tillegg har vi interne arrangementer, der **Julepremierfesten** er den mest omfattende. Denne legges tett opp til jul, og har en blanding av uformelle konkurranser og underholdning, sammen med kåringer av blant annet årets løp og årets utøver. Foreldrestafetten er ofte et av høydepunktene.

Et annet internt arrangement vi har, er **Sirius-samlinger**. 4 ganger per år får kvalifiserte utøvere fra de 3 yngste konkurranseårsklassene tilbud om en helgesamling som består av treninger, videoanalyser og gruppearbeid.

Link:

[Egne stevner - Lambertseter Svømmeklubb](#)

Reise i regi klubben

Lambertseter Svømmeklubb har et omfattende program hver sesong hva gjelder konkurranser og treningsleire.

På alle reiser i regi av klubben skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en trener eller en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med hvem som er reiseleder under den aktuelle reisen, og rette seg etter instruks gitt av denne personen.

Det skal innhentes politiattest for foreldre som er med en gruppe mindreårige på et utenlandsopphold eller trenings-/konkurranseopphold i regi av klubben.

Til deg som er ...

Her har vi beskrevet hva vi mener du bør ha oversikt over, litt avhengig av hvilken rolle du har i Lambertseter svømmeklubb.

Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer (lov) og forventninger til utøverne

Link:

[Velkommen til konkurranseavdelingen 2017](#)

[Terminlister alle grupper - Lambertseter Svømmeklubb](#)

[Egne stevner - Lambertseter Svømmeklubb](#)

Forelder/foresatt

Klubbens foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene (foreldrevettreglene)

Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet. Hvis du ønsker å ha mulighet til å påvirke måten klubben drives på bør du registrere deg som medlem.

Link:

[Foreldrevettreglene LSvK](#)

[Råd til idrettsforeldre fra Olympiatoppen](#)

[Velkommen til konkurranseavdelingen](#)

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet, inkludert gruppemanualer
- medlemskap, hva det innebærer
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenere
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Hovedtrener

Hovedtreneren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben eller gruppen. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppen og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til daglig leder om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste

- _ Arrangere trenermøter
- _ Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- _ Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- _ Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- _ Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- _ Rapporterer til daglig leder etter konkurranser/treningsleirer
- _ Årsmelding for klubbens sportslige plan

Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere og grupper. Trenerne rapporterer til hovedtreneren.

Oppgaver

- _ Sette opp sportslige og sosiale mål for sine respektive utøvere foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- _ Planlegge trening i samsvar med rammeplaner, terminliste og klubbens sportslige plan
- _ Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerer
- _ Møte i god tid til trening og konkurranser
- _ Ha dialog og samarbeid med foreldre
- _ Veilede og følge opp utøverne under konkurranser
- _ Bidra i trenergruppen og forsterke og utvikle klubbens kultur
- _ Følge gjeldende regelverk/ klubbens lov
- _ Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- _ Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere og trenere
- _ Se til at både egen og utøvernes opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- _ Være oppdatert på informasjon fra styret
- _ Representere klubben på en god måte

Sportssjef / daglig leder

Daglig leder har ansvar for alle virksomhetsområder i Lambertseter Svømmeklubb og Lambertseter Svømmehall AS.

Daglig leder skal lede klubb og svømmehallen slik at fortsatt fremtidig drift sikres og styrkes og slik at trygghet kan utvikles både for klubb- og Svømmehallens eksistens og for alle ansatte.

Daglig leder er kjent med og aksepterer klubbens verdier, idégrunnlag og målsettinger og har plikt til å gjøre dette kjent for klubbens ansatte.

Styret er klubben og svømmehallens øverste ledelse. Styret tar seg av oppgaver av stor betydning og viktighet samt strategiske beslutninger. Administrasjonen iverksetter og gjennomfører styrets beslutninger.

Når det gjelder strategi så er det administrasjonen som både initierer og utfører selve strategiarbeidet. Daglig leder har ansvar for gjennomføringen av dette.

Daglig leder skal ikke utføre alle oppgaver selv, men skal påse at alle viktige oppgaver blir godt organisert, planlagt og gjennomført. I dette ligger det å sørge for at ansvar for oppgaveutførelsen er plassert, og at oppgaven gjennomføres til rett tid og i tråd med styrets føringer.

Oppgaver som daglig leder selv ikke utfører, vil daglig leder derfor ha et påse-ansvar for at blir utført av andre ansatte. Daglig leder rapporterer ukentlig til klubben- og Svømmehallens styre. Utenom styremøtene, forholder Daglig leder seg formelt til styrets leder.

Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne arrangere egne stevner og delta i ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av konkurranser. Styret forventer at klubben til enhver tid har tilstrekkelige antall dommere til å kunne arrangere sine egne stevner. Et aktivt rekrutteringsarbeid både fra styret og administrasjonen i så måte er påkrevet.

Et approbert stevne blir ikke godkjent dersom det er mindre enn 12 dommere på kortbanestevne og 16 dommere på langbanestevne. Klubben jobber derfor tett med dommeransvarlig i Oslo Svømmekrets, for å sikre at det er nok dommere tilstede på våre egne stevner. Styret oppfordrer også våre egne dommere til å dømme på eksterne stevner, for å få så bred erfaring som mulig.

Dommerne bør være kjent med

- _ hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- _ krav til dommere på ulike nivåer
- _ medlemskap
- _ lisens og forsikringer
- _ klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- _ hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Link:

[Informasjon om dommerutdanning fra NSF](#)

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Kurs og utdanning

Lambertseter Svømmeklubb oppfordrer alle sine trenere og instruktører til å ta utdanning og kurs for å utvikle sin egen kompetanse. Klubben kan dekke hele eller deler av kostnadene ved utdanning. Dette kan søkes om via daglig leder.

For våre kursinstruktører har vi interne kurs, der de læres opp i henhold til kursmatrisen i Norges Svømmeforbund. Også for trenere i klubbens rekruttavdeling har vi interne kurs, der det som regel er klubbens egne trenere som underviser i teknikk og teknikkformidling.

For trenere som ønsker å utdanne seg, er det først og fremst trenerløypa til Norges Svømmeforbund som er viktig å ha som en grunnleggende trenerutdanning. Denne løypa har per i dag fire nivåer. Svømmeforbundet har også et Elitetrenerkurs i samarbeid med Olympiatoppen.

Anette Fosby er per April 2017 utdanningsansvarlig i LSvK, primært ansvarlig for våre egne instruktører.

Vi kjører etterutdanningsmoduler i alle svømmeartene som internopplæring.

Vi har også en instruktør som kan gjennomføre begynnerinstruktørkurs, og 3 instruktører som kan gjennomføre livredningskurs og livredningsprøve.

Les mer:

[Trenerløypa hos NSF](#)

Medlemshåndtering

Klubben bruker interne datasystemer for å ha oversikt over medlemmene. For fakturering bruker vi Visma sine systemer.

I tillegg til vår interne oversikt, skal alle klubbens medlemmer være registrert gjennom www.tryggivann.no og betale sin årsavgift / medlemsavgift der. Dette er for å tilfredsstille krav som Norges Idrettsforbund stiller til dokumentasjon og oversikt over medlemmer i klubben, blant annet for å sikre at tilskuddsordninger baserer seg på riktige medlemstall.

Dugnad og frivillig arbeid

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Idrettslagene kan oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet. Klubben kan beslutte at medlemmer som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingenten og/eller avgift som reflekterer andelen av de totale kostnadene. Medlemmene bør vite hva klubben har tenkt å gjennomføre ved hjelp av dugnad. For å få dugnadsordninger til å fungere er det viktig at medlemmene får en forståelse av hvorfor det er viktig at dugnaden blir gjennomført.

Lambertseter Svømmeklubb har flere arrangementer gjennom året, store og små, som er helt avhengige av dugnadsinnsats for å bli arrangert. Spesielt for de større stevnene som Lambertseter Open og Arena Open er dugnad en avgjørende del av arrangementet. Dugnadsoppgaver under stevner er godt administrert gjennom klubbens egen stevneleder.

Klubbens foreldre og medlemmer blir kontaktet god tid i forveien og gitt muligheten til å velge selv hvilke oppgaver de ønsker å bidra med.

I tillegg til stevner er cafedrift på Lambertseter Bad i helgene en rutine som foreldrene står for gjennom dugnad.

Eksempler på andre arrangementer der dugnadsarbeid er viktig:

Rekruttstevner, overnattingsstevner, treningsleire, Sirius-samlinger, Ulvøen rundt, Aquathlon.

Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

Linker:

[Velkommen til konkurranseavdelingen](#)

[Mal dugnadslister stevner](#)

[Noen betraktninger om dugnad fra Norges Idrettsforbund](#)

Politiattester

Lambertseter Svømmeklubb krever politiattest av alle instruktører, trenere, ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Prosedyre for politiattest i klubben:

- Daglig leder har oppnevnt Anette Fosby som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i klubben. anette@lsvk.no mobil: 48 27 37 43
- Anette Fosby deler ut skjema som skal sendes inn sammen med søknaden om politiattest. Søkeren sender selv inn søknaden via www.politi.no/politiattest/. Den ferdige attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
- Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for Anette Fosby i administrasjonen slik at det blir registret i vår interne oversikt at gyldig attest er fremvist.
- Anette lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- Lambertseter Svømmeklubb gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

Les mer:

Informasjon om [politiattest for idrettslag](#) fra Norges Idrettsforbund

Klubbens antidopingarbeid

Lambertseter Svømmeklubb er registrert som «Rent idrettslag».

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Lambertseter Svømmeklubb tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler.

Vi bruker verktøy fra Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Svømmere i klubbens NM og Elite parti skal registrere seg på www.renutøver.no og få bestått på modulene som ligger der. Diplom for bestått prøve sendes til gruppetrener.

Utøverne er selv ansvarlige for å undersøke om medikamenter de tar ikke står på dopinglista. Dette gjelder selv om medikamentet er foreskrevet av lege.

Les mer:

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside: www.lsvk.no

I tillegg sender vi ut nyhetsbrev til konkurranseavdelingen 8-10 ganger per år med relevant informasjon.

Den viktigste informasjonen for våre konkurranseutøvere og foreldre er sammenfattet i brosjyren "Velkommen til konkurranseavdelingen" som gis ut til svømmere og foreldre en gang per år.

Gruppetrenerne og Sportssjef sender ut informasjon per epost, eller via Facebook grupper når det gjelder den daglige treningen og konkurranser. Under mesterskap og på treningsleir bruker vi først og fremst dedikerte Facebook grupper til dette.

Informasjon som gjelder enkeltutøvere eller enkelt ansatte, sendes ikke ut i plenums meldinger men tas en til en, enten muntlig eller skriftlig avhengig av situasjonen.

Klubbens resultater sammenfattes hvert år i "Årets høydepunkter" der tider, medaljeplasseringer og rekorder for hvert mesterskap beskrives sammen med passende bilder og grafikk. Denne henges på veggen i adminstrasjonen eller fellesområdet.

Klubbens logoprofil og farger brukes i alle trykksaker og på profileringstøy. Logomateriale og relevant grafikk ligger på klubbens server under /Fellesdata/ Markedsføring/ Logo

Link:

[LSvK Facebooksider](#)

[Hjemmesider for Lambertseter Svømmeklubb](#)

Arbeidsgiveransvar

Lambertseter Svømmeklubb er en profesjonelt drevet klubb med mange ansatte og har følgelig et arbeidsgiveransvar.

Styret i klubben ansetter daglig leder. Det er daglig leder som har personalansvaret i klubben. Daglig leder har ansvaret for intervjuer og ansettelse, med mindre han delegerer denne oppgaver til andre ansatte.

Lambertseter Svømmeklubb er medlem av NHO-idrett. Klubben har ingen tariffavtale. Daglig leder har ansvaret for å ansette personale i klubb & hall. Det overordnede personalansvaret har Daglig Leder. Alle ansatte har arbeidsavtaler som er utformet og godkjente under oppsyn av styret i klubben.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

Linker:

[Veiledning om klubben som arbeidsgiver fra NIF](#)

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg.

HMS-rutiner for arrangementer, reiser og tilhørende dugnader er beskrevet i klubbens HMS dokumenter. Daglig leder har ansvar for å gjennomgå nødvendig opplæring av klubbens ansatte eller reiseledere.

Link:

[Beredskapsplan Lambertseter Bad LSvK 2017](#)

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- _ klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- _ klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- _ klubben har en forsvarlig økonomistyring

I Lambertseter Svømmeklubb har styret kan delegert den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Daglig leder har videre delegert den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til klubbens økonomiansvarlig. Videre har daglig

leder utarbeidet en fullmaktsmatrise som beskriver hvem som har fullmakt til hva i forhold til økonomi.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Forsikringer

Lamberseter Svømmeklubb har flere forsikringsordninger.

Klubbens ansatte er dekket gjennom en egen reiseforsikring. Klubbens IT-utstyr har egen forsikring. Og viktigst av alt, alle klubbens konkurransesvømmere er dekket gjennom svømmeforbundets startlisens.

Norges Svømmeforbund har inngått avtale med Idrettens Helsesenter og Gjensidige. Følgende er dekket: lisenstakere får tilgang til Skadetelefonen, som er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin. Formålet er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet.

Skadetelefonen (02033) gir gode råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader. Åpningstider er alle dager 0900–2100.

I tillegg får alle med en skade behandlingsgaranti (ulik garanti ift lisenstype), kvalitetssikret behandlernetttverk, spiseforstyrrelser og sammensatte symptomer er dekket, og sist men ikke minst; belastningsskader dekkes på lik linje med andre skader.

Alle svømmere i eliteavdelingen (Elite, NM og UM) betaler utvidet lisens pga høy aktivitet. Les mer på www.svomming.no/forsikringer om hva de forskjellige forsikringene dekker. Klubben har i tillegg egen underslagsforsikring for de personer som disponerer klubbens konto.

Link:

[Info om forsikringer via Svømmeforbundets startlisens](#)

Anlegg og utstyr

- Hvilke anlegg benytter klubben?
Klubben har Lambertseter Bad som hovedanlegg for trening og kurs. I tillegg har vi tilgang og benytter følgende bad for kurs og trening:
Holmlia bad, Rustad skole, Oppsal skole, Bøler bad, Tøyenbadet, Frognerbadet.
- Hvem har ansvar for hva når det gjelder anleggene som benyttes?
Lambertseter bad driftes av Lambertseter Svømmeklubb selv. Oslo kommune har en servicegrad i forhold til det tekniske anlegget og det er ukentlig tilsyn av kommunens servicepersonell. De øvrige badene vi leier tilgang til driftes av Oslo kommune.
- Hvilket utstyr disponerer klubben?
Svømmere i konkurranseavdelingen har som regel sitt eget utstyr og passer dette selv. For rekruttavdelingen har klubben relevant utstyr som bensparkplater og svømmeføtter til låns.

For bruk i landtrening har klubben treningsutstyr som strikker, crossscore, medball, matter og høyttalere.

For tester under trening har klubben utstyr som laktatmålere, pulsmonitorer, GoPro undervannskamera. Trenerne i Eliteavdelingen disponerer mobiltelefoner, ipad og mac.
- Har klubben noe utstyr som kan lånes?
På Lambertseter Bad har vi basisutstyr som bensparkplater, svømmeføtter og matter for landtrening disponibelt til lån for våre utøvere. Vi har også et velutstyrt trimrom med treningsutstyr som våre svømmere kan disponere.
- Er det laget bruksregler eller sikkerhetsrutiner for anlegget?
Klubbens HMS rutiner er nøye beskrevet og dekker sikkerhetsrutiner for anlegget.
- Leies anlegget ut til andre?
Lambertseter bad leies regelmessig ut til badebursdager. Akkaren undervannsrugby har også faste treninger på anlegget, primært fredag kveld kl 20-22.

Link:

[Beredskapsplan – Lambertseter bad 2017](#)

Utmerkelser og æresbevisninger

Lambertseter Svømmeklubb er en klubb med stolte tradisjoner, og en av disse er utnevnelsen av æresmedlemmer og tildeling av klubbens hederspris.

Følgende statutter gjelder i vurderingen av slike tildelinger:

Lsvk-Hederspris

Store økonomiske bidrag, revolusjonerende bidrag til klubb utvikling og ekstraordinær positiv markedsføring av klubben. Ekstraordinær innsats for driften av klubben. Positive bidrag til Lsvk over lengre tid utenfor verv.

Lsvk-Æresmedlem

Til Lsvk-ærespris nomineres personer som har bidratt til drift og utvikling av klubben over flere "generasjoner". Dette er personer som har satt spor etter seg og som etter de har sluttet vil forbli en del av klubben.

En oppdatert oversikt over klubbens æresmedlemmer og som er tildelt klubbens ærespris finnes i årsmeldingen fra siste kalenderår.

Link:

[Årsmelding 2016](#)