

KLUBBHANDBOK



Versjon 1, 11.02.2025
Versjon 2, 03.06.2025
Versjon 3, 27.09.2025

Versjon 4, 11.11.2025

KLUBBINFORMASJON

Klubbnavn:	Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb (YSSS)
Stiftet:	06.09.2016
Idrett(er):	Symjing
Postadresse:	6065 Ulsteinvik
Epostadresse:	info@yss.no
Internettadresse:	www.ysss.no
Organisasjonsnummer:	918 078 436
Bankforbindelse:	Sparebanken Møre
Bankkonto:	3910.56.41730
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges Svømmeforbund, Møre og Romsdal idrettskrets, Herøy idrettsråd.

INNHALD

Klubbinformasjón.....	3
INNHALD	4
1 Innleiing	6
1.1 Klubben si historie	6
1.2 Klubben sin visjon	6
1.3 Idé for verksamheita.....	6
1.4 Verdiar	6
1.5 Mål for YSSS.....	6
2 Organisasjón	8
2.1 Organisasjón	8
2.2 Årsmøtet.....	8
2.3 Klubben sine lover	8
2.4 Styret	8
2.5 Funksjónar i YSSS	9
2.5.1 Styreleiari;.....	9
2.5.2 Nestleiar;.....	9
2.5.3 Kasserar;.....	9
2.5.4 Revisor;.....	9
2.5.5 Klubbsekretær;.....	9
2.5.6 Symjeskulekoordinator;	9
2.5.7 Medlemsansvarleg;	9
2.5.8 Hovudtrenar;.....	9
2.5.9 Trenarar;	10
2.5.10 Opplæringstrenarar;	10
2.5.11 Sponsoransvarleg;	10
2.5.12 Dommarar;	10
2.5.13 Barneidrettsansvarleg	10
2.5.14 Lagleiar	10
2.6 Tilsette	10
2.7 Utval/nemnder	11
2.8 Frivillige.....	11

3	Medlemsskap.....	12
3.1	Kvifor medlemsskap i YSSS?	12
3.2	Kostnader i YSSS	12
4	Sport & aktivitet.....	13
4.1	Symjetrening.....	13
4.2	YSSS Symjeskule.....	14
4.3	Barnehagesymjing	14
4.4	Damebading.....	14
5	Arrangement.....	15
5.1	Sosiale arrangement;.....	15
5.2	Stemner og logistikk;	16
6	Til deg som er.....	17
6.1	Utøvar	17
6.2	Foreldre/føresette	17
7	Klubbdrift	19
7.1	Årshjul.....	19
7.2	Kurs og utdanning.....	19
7.3	Politiattest	19
7.4	Trenarattest.....	20
7.5	Årleg livredningsprøve.....	20
7.6	Dugnad og frivillige	20
7.7	Kommunikasjon	20
7.8	Arbeidsgivaransvar	20
7.9	Sikkerheitsarbeid (HMS) og varslings.....	21
7.10	Økonomi	21
7.11	Forsikringar	21
7.12	Samtykke til publisering av bilete	21
7.13	Berekraft og samfunnsansvar	22
8	Vedlegg 1 – Retningslinjer	23
8.1	Retningslinjer for Lagleiar.....	23
8.2	Retningslinjer for Trenarar og opplæringstrenarar	24

1 INNLEIING

Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb (YSSS) er ein idrettsklubb som tilbyr organisert symjetrening og symjeopplæring i region Ytre Søre Sunnmøre, som omfattar kommunane Hareid, Ulstein, Sande og Herøy.

Klubbhandboka skal innehalde den viktigaste informasjonen om Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb, heretter kalla YSSS. Handboka skal sikre kontinuitet og vidareføre informasjon i klubben.

Handboka er eit verktøy for alle medlemmar, utøvarar, føresette, styret, komitear, utval, tilsette, trenarar og dommarar i vår klubb.

1.1 Klubben si historie

YSSS vart stifta 6. desember 2016. YSSS skal vere ein klubb for Herøy, Hareid og Ulstein. Det vil vere eit felles styre for klubben, men kvar avdeling vil ha ei styrande foreldregruppe/medlemsgruppe.

1.2 Klubben sin visjon

YSSS skal vere ein klubb for alle som ønsker symjetrening i klubbregi, uavhengig eigen ambisjon.

Idrettslaget er sjøveigande og frittstående med personlege medlemmar.

1.3 Idé for verksamheita

YSSS skal vere ein leiande idrettsklubb på Søre Sunnmøre, med tilbod til barn og ungdom som ynskjer å lære å symje, og til aktive symjarar i bredde og topp. Verksemdidè:

- Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb (YSSS) er eit idrettslag som tilbyr grunnleggjande symjeopplæring og eit godt treningstilbod for dei som satsar på symjesporten.
- YSSS skal vere den klubben, der symjegleda og den einskilde utøveren si personlege utvikling kjem først.

1.4 Verdier

- **Tryggleik**
 - Tryggleik i vatn - tryggleik på land.
- **Trivsel**
 - Ein klubb med fokus på idrettsglede og sosial trivsel.
 - Det enkelte medlem skal trivast og oppleve samhold og venskap, i eit trygt og godt klubbmiljø.
- **Takhøgde**
 - Ærleg og vise respekt overfor eigne medlemmar, trenarar, dommarar og konkurrentar

1.5 Mål for YSSS

Klubben sitt formål er å skape symjeglede og arbeide for symjesporten på Ytre Søre Sunnmøre.

YSSS sine definerte målsetjingar i strategien 2021-2024 innan kvar av dei 5 områda i «Klubbtrappa» er:

Sport & Aktivitet	• YSSS skal være ein symjeklubb som årleg er representert med utøvarar på LÅMØ (Landsdelsmesterskap) • YSSS skal vere ein attraktiv og inkluderande symjeklubb med fokus på breddeaktivitet • YSSS er den foretrukne leverandør av symjeopplæring i vårt nærområde og har årleg minst 250 deltakarar på symjekurs.
Trener & Instruktør	• YSSS har rekruttert og utvikla ein kompetent og tilstrekkelege trenar- og instruktørbase (#Trener 1>3 stk, hovedinstruktør) og har aktive treningsgrupper på kvar lokasjon.
Arrangement & Sosialt	• YSSS er ein synleg klubb som engasjerer utøvarar og føresette i heile Ytre Søre Sunnmøre.
Ledelse & Organisasjon	• YSSS har opparbeida seg ein solid økonomi (årlig omsetning > 500.000), har god støtte fra lokale sponsorar/støttespelarar og har ein profesjonalisert drift. • YSSS har, gjennom revisjon fra Norges Svømmeforbund, fått stadfesta at den oppfyller krava til Trinn 2 i «Klubbtrappa»
Anlegg	• YSSS er prioritert av anleggseigarar og har gunstige avtalar for sine medlemmar og har tilstrekkelig banekapasitet

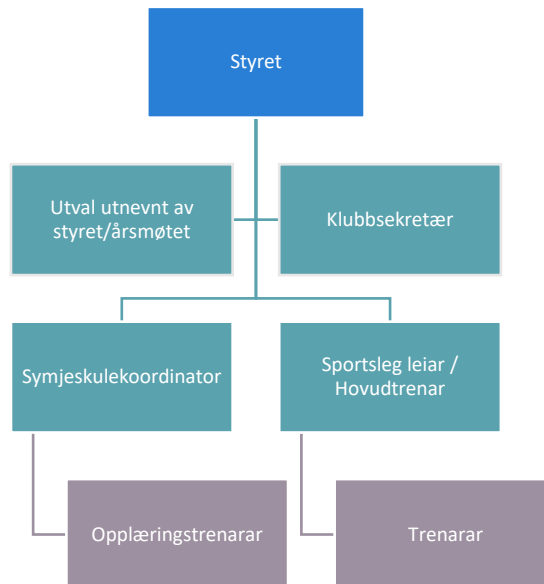
YSSS strekkjer seg mot å vere ein «konkurranseklubb», som definert av NSF:

(<https://svømming.no/forbundet/klubbutvikling/klubbtyper/konkurranseklubb-2/#1580478321018-96edfaab-e03e>).

2 ORGANISASJON

2.1 Organisasjon

Styret blir valt på Årsmøte. Oppdatert informasjon om styret og kontaktinfo skal vere tilgjengeleg og oppdatert på heimesidene: www.ysss.no.



2.2 Årsmøtet

Årsmøtet legg grunnlaget for styret sitt arbeid, og alle som ønsker å bli med og avgjere korleis klubben skal drivast, bør stille på årsmøtet.

Årsmøtet blir gjennomført i tråd med «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb»¹.

2.3 Klubben sine lover

YSSS blir drifta i tråd med «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb».

2.4 Styret

Styret blir valt på Årsmøtet og er sett saman av leiar, nestleiar, kasserar og tre styremedlem. Forvaltninga av, og tilsynet med, alle delar av idrettslaget si verksemd høyrer under styret. Styret er regulert av «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb», og skal sørge for:

- at idrettslaget sitt formål blir tatt hand om
- forsvareleg organisering av idrettslaget si verksemd og økonomistyring
- at avgjersler er i samsvar med overordna organisasjonsledd sitt regelverk og vedtak, idrettslaget si lov og årsmøtet sine vedtak
- registrere opplysningar iht. «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb» § 3 (2)
- at det blir utpeika ein ansvarleg for politiattestordningen, dersom idrettslaget organiserer idrett for mindreårige eller personer med utviklingshemming
- at det blir utpeika ein ansvarleg for barneidretten, dersom idrettslaget organiserer barneidrett

¹ «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb» datert 11.02.2025. Ligg tilgjengeleg på www.ysss.no

2.5 Funksjonar i YSSS

2.5.1 Styreleiar;

Styreleiar har eit overordna ansvar for at klubben blir drifta i tråd med lovar og reglar, og forsvarleg forvaltning av økonomien.

Styreleiar er ei rolle innmeldt i Brønnøysundregisteret.

2.5.2 Nestleiar;

Nestleiar tek over styreleiar sine oppgåver ved fråvær og er ein allsidig, fleksibel og viktig støttespelar for å sikre smidig styrearbeid.

Nestleiar er ei rolle innmeldt i Brønnøysundregisteret.

2.5.3 Kasserar;

I samarbeid med rekneskapsfører har kasserar, som også er styremedlem, ansvar for føring av rekneskapen, fakturahandtering, betalingar, avstemming, løn, årsoppgjer og rapportering.

2.5.4 Revisor;

YSSS er pr no ikkje pliktig å ha revisor.

Ekstern rekneskapsfører sikrar at rekneskapen blir ført riktig.

2.5.5 Klubbsekretær;

Tilsett i %-stilling som klubbsekretær for handtering av driftsoppgåver i samarbeid med styret.

2.5.6 Symjeskulekoordinator;

Tilsett i %-stilling for koordinering, planlegging, gjennomføring av symjeskulen sin aktivitet, inkludert symjekurs og barnehagesymjing. Oppfølging og sikre god opplæring/utdanning av opplæringstrenarar er del av ansvaret til symjeskulekoordinator.

2.5.7 Medlemsansvarleg;

Klubben er avhengig av å til ei kvar tid ha oversiktlege lister over medlemmar i klubben, og følgje opp dei som ønsker å bli medlem (namn, f. dato, tlf. nr, mail, namn på føresette) og sende inn til NIF for synkronisering.

Denne oppgåva er delvis handtert av styret og klubbsekretær.

2.5.8 Hovudtrenar;

Hovudtrenar har ansvar for å koordinere treningsaktivitet for treningsgruppene på alle lokasjonar, inkludert treningsprogram, og sikre at det er trenarar på alle nivå på alle lokasjonar. Følgje opp trenarar mht opplæring og utdanning. Trenarane signerer arbeidskontrakt i tråd med gjeldande mal.

Hovudtrenar og trenarane sikrar at utøvarane trivst og utviklar seg i bassenget. For nokre betyr det god kvalitet på treningane, for andre kan det å ha god kontakt med trenarar og/eller vener i bassenget vere det viktigaste.

2.5.9 Trenarar;

Trenarar skal ha opplæring og utdanning i tråd med NSF sine retningslinjer. Alle trenarar skal signere arbeidskontrakt basert på gjeldande mal i YSSS.

Trenarane sørger for at utøvarane blir godt ivaretatt. Retningslinjer for trenarar er inkludert i Vedlegg 1.

2.5.10 Opplæringstrenarar;

Opplæringstrenarar skal ha opplæring og utdanning i tråd med NSF sine retningslinjer. Alle opplæringstrenarar skal signere arbeidskontrakt basert på gjeldande mal i YSSS.

2.5.11 Sponsoransvarleg;

YSSS er avhengige av sponsormidlar frå næringslivet for å oppretthalde aktiviteten og bygge ein robust og berekraftig symjeklubb for framtida.

Styret i YSSS har hovudansvar for å skaffe sponsormidlar. Råd og tips om aktuelle sponsormidlar for eksempel hos medlemmar sine arbeidsgivarar, er velkommen.

2.5.12 Dommarar;

Symjesporten er avhengige av dommarar for å gjennomføre konkurransar (approberte stemner). Sjølv om det ikkje er eit krav for stemna som YSSS arrangerer, er det forventa at klubben stiller med dommarar på stemner som vi deltek på i kretsen.

YSSS bør ha eit minimum av fire utdanna kretsdommarar.

2.5.13 Barneidrettsansvarleg

Alle som har ansvar for born eller er trenarar for born, skal kjenne til idretten sine rettigheter og vedtekter om barneidrett (<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/> og <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/>).

Styret oppnemner ansvarleg for barneidretten og informerer om kontaktinfo til barneidrettsansvarleg på heimesidene: <https://www.ysss.no/kontakt>

Ungdomsidrett

YSSS skal følgje NIF sine retningslinjer for ungdomsidrett:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/> og legge til rette for å halde på ungdommane i klubben så lenge som mogleg.

Klubben skal legge til rette treningstider, slik at ungdommar kan delta i fleire fritidsaktivitetar. Ungdom skal få tilbod om utdanning som er relevant for klubben sin aktivitet.

2.5.14 Lagleiar

For stemne der trenar ikkje har høve til å delta, eller det er fleire enn fire utøvarar som deltek, vil det utpeikast ein lagleiar. Retningslinjer for lagleiar i Vedlegg 1.

Det er forventa at ein forelder/føresett som deltek på stemne tek på seg oppgåva som lagleiar.

2.6 Tilsette

Tilsette i YSSS signerer arbeidskontrakt i tråd med til ei kvar tid gjeldande mal.

2.7 Utval/nemnder

YSSS kan organiserast med utval eller nemnder.

Pr no har YSSS følgjande nemnder/utval i tråd med «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb»:

1. Valnemnd
2. Kontrollutval

Styret kan utnemne andre utval eller nemnder ved behov. Kostnader knytt til utval og nemnder skal avklarast og inkluderast i budsjettet.

Valnemnd

Valnemnd har ei av klubben sine viktigaste oppgåver ved å sikre rekruttering av nye styremedlemar til YSSS. Valnemnda sine oppgåver er skildra i «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb».

Kontrollutval

Årsmøtet veljer kontrollutvalet. Kontrollutvalet skal utføre sine plikter i tråd med «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb».

2.8 Frivillige

YSSS er basert på frivillig arbeid. Dette er oppgåver som blir delt mellom medlemmar i styret og andre i klubben.

3 MEDLEMSSKAP

Medlemskap i YSSS følger «Lov for Ytre Søre Sunnmøre Symjeklubb».

Alle som er engasjerte i klubben med ein funksjon skal vere medlem i YSSS. YSSS dekkjer medlemskontingent for trenarar og opplæringstrenarar.

Ved innmelding skal medlemmane fylle ut eit skjema med naudsynt informasjon:

<https://www.ysss.no/bli-medlem>. Alle som melder seg på symjekurs i YSSS blir automatisk medlem av YSSS i tråd med gren-avtalen med NSF.

Ved innmelding i klubben har du automatisk samtykka til bildetaking. Unntak frå dette samtykket er deltaking på kurs på nivå vasstilvenning, kval, skilpadde, pingvin og selunge. Dersom du ikkje samtykker må du melde frå til info@ysss.no.

Medlemskontingent blir vedtatt på Årsmøte. Betalingskrav blir sendt ut i løpet av fyrste kvartal årleg. Medlemskontingent for symjekursdeltakarar blir sendt ut som del av kursbetalingskrav.

3.1 Kvifor medlemsskap i YSSS?

Som medlem i YSSS er du med å bygge symjeglede i regionen vår. Symjing er ein idrett og treningsform som styrkar heile kroppen, forbetrar kondisjon og er skånsam for ledda. Ved å delta på symjekurs og/eller symjetrening kan symjeteknikken forbetrast for både born, ungdommar og vaksne. Symjing er gøy og gir kjensle av fridom og meistring.

Å vere ein god symjar aukar tryggleik i vatn, og det kan redde liv. «Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder» er mottoet til Norges Svømmeforbund.

Som medlem av YSSS og NIF blir medlemmet inkludert i forsikring inntil den dagen dei fyller 13 år.

3.2 Kostnader i YSSS

- Medlemsavgift, blir vedteke på Årsmøte (sjå årsmøteprotokoll)
- Treningsavgift, blir vedteke av styret og informert på heimesider <https://www.ysss.no/trening>
- Startlisens for deltaking i approberte konkurransar, <https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/lisens/>
- Eigenandel ved deltaking på stemner og konkurransar, <https://www.ysss.no/stevner-og-konkurranser>
- Symjekurs, www.tryggivann.no

4 SPORT & AKTIVITET

I sentrum for ein symjeklubb er aktivitetane vi tilbyr. YSSS sine tilbod:

- **Symjetrening** – for utøvarar som har valt symjing som idrett. YSSS tilbyr denne type organisert trening i både Hareid, Ulstein og Herøy.
- **Symjeskulen** - følgjer opplegget til Norges Svømmeskole, som er NSF sin nasjonale plan for symjeopplæring. YSSS tilbyr kurs for barn (5-11 år), ungdom (11-16 år) og til vaksne.
- **Barnehagesymjing** – i 2024 har YSSS etablert samarbeid med barnehagar i Ulstein og Hareid kommunar om symjeopplæring for førskulebarn i barnehagane.
- **Damebading** – dette er eit tilbod i bassenget på Hareid. Det er eit populært og godt besøkt tilbod som har element av inkludering, då nokre av deltakarane har framandkulturell bakgrunn.
- **Parautøvarar** deltek på trening/symjekurs på eit nivå avklart i dialog mellom utøvar/foreldre/føresette og hovudtrenar/symjeskulekoordinator.

YSSS ønskjer å halde på flest mogleg barn og unge lengst mogleg. YSSS skal ha eit tilbod som legg til rette for det.

4.1 Symjetrening

Klubben organiserer sine treningsgrupper i ulike kategoriar, avhengig av alder, mengde og meistring:

- **Rekrutt R1:** Typisk alder er 9-11 år. Trenar 1-2 gongar per veke med omlag 600-1200 meter per økt. Stort fokus på å automatisere grunnleggjande tekniske ferdigheiter.
- **Konkurranse (K2):** Typisk alder er 11-14 år. Trenar 2-3 gongar per veke med omlag 1500-2500 meter per økt. Høg fokus på vidareutvikling av symjetechnikane, men også aukande grad av fysisk trening.
- **Konkurranse (K1):** Typisk alder er 12-19 år. Trenar minst 3-4 gongar i organiserte økter per veke i tillegg til 2-4 eigentreningar. Fokus på allsidigheit der dei regionale (LÅMØ) og nasjonale (ÅM) årsklassekonkurransane står i sentrum for treningsarbeidet.
- **Ungdomsgruppe (U1):** Typisk alder er 12-19 år. Dette er ei gruppe for dei som ynskjer å fortsette med symjing som idrett etter R1, og som ikkje vil konkurrere. Følgjer i stor grad K2-program, står friare i kor mange gonger i veka dei ønskjer å trene.

Det er laga gode skildringar på innhald, forventningar og krav til utøvarane i dei ulike gruppene, det ligg tilgjengeleg på YSSS si heimeside; <https://www.ysss.no/treningsgrupper>.

Treningstider blir oppdatert på heimesidene; <https://www.ysss.no/trening>

YSSS skal til ei kvar tid ha utstyr som (symjeføter, brett, paddles, pullboy) tilpassa utøvarane på symjetrening som utøvarane kan nytte på trening. Utøvarane skal rydde på plass lånt utstyr. Eventuelt skal lånt utstyr oppbevarast i personlege utstyrsbagar i låste YSSS-skap på bassenglokasjonen (K1 og K2-utøvarar etter avtale med hovudtrenar).

K1 talentutvikling er for utøvarar som har eller vil klare kvalifiseringskrav for ÅM, UM, NM. Utøvarar som sikrar seg slike kvalifiseringskrav er viktige for synleigheita til YSSS både overfor sponsorar og støttespelarar, og er forbileter og rollemodellar for yngre utøvarar i klubben. YSSS ynskjer å bidra til at

utøvarar på eit høgt nivå kan vidareutvikle talentet sitt. Dette vil YSSS gjere ved dialog og samarbeid med føresette og andre klubbar for at utøvarane kan delta på treningar og treningsleirar saman med andre klubbar, og deltaking på regionsamlingar. Slik aktivitet vil vere 100% eigenandel for utøvarane. YSSS vil, forutsett styret si godkjenning, dekke kostnader og timar for medfølgande trenar.

For utøvarar som deltek i talentutvikling er det venta ei sportsleg satsing på høgaste nivå og at utøvarane er gode forbilete for dei yngre utøvarane. Det er venta at utøvar viser disiplin i treningane og at det blir lagt ned betydelege treningsmengder. YSSS oppfordrar utøvarar på dette nivået å søke talentstipend i tråd med retningslinjer (alder og andre kriterium). YSSS ved hovudtrenar, vil hjelpe i slike prosessar med referansebrev.

4.2 YSSS Symjeskule

YSSS Symjeskule blei lansert som eit konsept hausten 2020. Symjeskulen er etablert som eit tilbod i kommunane Hareid, Ulstein og Herøy. YSSS har kurs på nivå vasstilvenning, kval, skilpadde, pingvin, selunge og sel. Når mål på selkurs er oppnådd, er deltakar klar for treningsgruppe rekrutt.

Kurs blir lagt ut for påmelding på www.tryggivann.no.

Alle som deltek på symjekurs (vasstilvenning, kval, skilpadde, pingvin, selunge og sel) får offisielt NSF diplom. Merke (NSF) blir i tillegg utdelt til dei som oppnår måla på kurset dei deltek på.

4.3 Barnehagesymjing

YSSS starta opp barnehagesymjing for sju interesserte barnehagar i Ulstein hausten 2024.

Barnehagesymjing blir gjennomført forutsett innvilga støtte frå Statsforvaltar og signerte samarbeidsavtalar med barnehagane. YSSS koordinerte og søkte Statsforvaltar om midlar i 2024.

YSSS er engasjert som symjeopplærar/opplæringstrenar for barnehagesymjing for fem barnehagar i Hareid kommune 2024/2025.

Barnehagesymjing blir gjennomført i Ulstein Arena.

Alle deltakarar på barnehagesymjing får utdelt YSSS-diplom (diplom laga av YSSS for barnehagesymjing).

4.4 Damebading

Damebading har vore eit tilbod på Hareid i fleire år. Dette er eit tilbod som inkluderer på tvers av kultur og tradisjon.

Dette er eit viktig breiddetilbod i klubben som vi vil fortsette med.

5 ARRANGEMENT

5.1 Sosiale arrangement;

YSSS ved styret skal legge opp til minimum halvårlege sosiale arrangement for utøvarar og trenarar. Ved aktivitet på tre ulike lokasjonar, er desse fellesarrangementa viktige for å bygge klubbkultur og sosial trivsel.

Tare-svøm – eit symjestemne for YSSS

Tare-svøm er eit internt og inkluderande symjestemne for alle lokasjonane i YSSS. Her møtest symjarar frå Hareid, Ulstein, Herøy og Sande til kjekke konkurransar, meistring og fellesskap. Målet er å skape symjeglede, styrke klubbkulturen og samle heile klubben til ei felles oppleving.

Utøvarar frå nybyrjarar (sel-kurs og rekrutt) til erfarne konkurransesymjarar vil bli invitert. Aldersgruppa vil vere frå 6/7 år til 16/17 år. For fleire vil dette vere deira aller fyrste stemne. Vi planlegg for at 30-50 deltakarar.

Klubben har over 20 trenarar fordelt på dei tre lokasjonane, og alle er forventet å delta. Trenarane skal bidra til å skape trygge rammer, støtte utøvarane og bygge gode relasjonar med både føresette og kvarandre.

Stemnet vil innehalde:

- Individuelle løp i crawl, bryst, rygg og butterfly – frå korte sprintar til lengre uthaldsløp, og innslag av kreative aktivitetar.
- Stafettar og lagkonkurransar, der lagånd og samarbeid står i fokus.
- Premiering og heider for sportsleg innsats og deltaking – alle får anerkjenning!

Sporty føresette blir utfordra til å delta på stafett – til stor glede for alle. I tillegg vil føresette og trenarar bli oppfordra til å bidra som tidtakarar, velkomstkomité, heiagjeng, speaker, og andre praktiske oppgåver.

Tare-svøm er også ein sosial møteplass for føresette, der ein kan bli kjent med kvarandre, utveksle erfaringar og styrke fellesskapet rundt symjeaktiviteten. Det er ei god anledning til å bygge relasjonar på tvers av lokasjonar og roller i klubben – og auke forståing av symjing som aktivitet og idrett i regionen.

Dei eldste konkurransesymjarane får ansvar for å lage stemneprogram og heatlister, slik at erfaring og kunnskap blir vidareført år etter år.

Når det passar, vil stemnet avsluttast med ei sosial samling – ei fin stund for å feire innsatsen og styrke samhaldet i klubben

Sparebanken Møre er hovudsamarbeidspartnar og sponsar stemnet – vi takkar for støtta!

5.2 Stemner og logistikk;

Påmelding til stemner blir handtert av YSSS ved hovudtrenar. YSSS stiller med trenar på alle stemner der klubben deltek. Dersom det er fleire enn fire utøvarar, vil klubben utpeike lagleiar i tillegg til trenar, ref kapittel 2.5.14.

Invitasjon og informasjon om stemner blir sendt ut i Spond. Det er viktig at påmeldingsfristar blir følgt.

Stemner blir lagt ut i YSSS sitt Årshjul på www.ysss.no så snart det er avklart.

Approberte stemner (K2 og K1):

Alle utøvarar på K1 og K2 skal inviterast med på stemner der klubben deltek (dersom det ikkje krev særleg kvalifisering). Øvingar blir anbefalt og konkludert av hovudtrenar.

Dei aller fleste stemne som utøvarar på K2 og K1 deltek på går over fleire dagar og krev transport og overnatting. YSSS bestiller overnatting til utøvarane på 4-mannsrom.

Transport/koordinering av transport er venta at blir handtert av føresette. YSSS ønskjer å legge opp til felles måltid og reiserute ved stemner, og føresette er ønska å bidra til dette. Lagleiar informerer om reiserute og utpeikar «måltidsansvarleg».

Dersom utøvar ikkje skal overnatte saman med dei andre utøvarane må dette giast beskjed om.

Rekruttstemner (R1):

Alle utøvarar på R1 skal inviterast med på rekruttstemner der YSSS deltek.

Rekruttstemner er kun ein dag. Transport blir handtert av føresette. Lagleiar informerer om reiserute.

Betalingskrav for eigenandel ved deltaking på approberte stemner blir sendt ut i Spond i tråd med retningslinjer: <https://www.ysss.no/stevner-og-konkurranser>

OBS! Om ein symjar ikkje møter til påmeldte stemner eller øvingar, og YSSS har utgifter for dette, vil vedkomande bli fakturert for klubben sine utgifter til startkontingent. Andre utgifter som transport og overnatting kan også fakturerast dersom YSSS må dekke dette. Gi derfor alltid beskjed i god tid om du er forhindra frå å delta på stemner der du er påmeldt.

6 TIL DEG SOM ER...

6.1 Utøvar

Hugs at du som utøvar i YSSS er eit forbilde for nokon. Retningslinjer for utøvarar:

- Haldningar i tråd med YSSS sine verdiar,
- Vise respekt for kvarandre og trenarar,
- Lojalitet mot klubb og trenarar,
- Hjelpe og stille opp for kvarandre,
- Fylgje klubben og symjehallane sine reglar,
- Bidra til eit godt sosialt fellesskap – heie på kvarandre og inkludere kvarandre,
- Stille på treningar og stemner ein har meldt seg på, gje beskjed i god tid dersom ein er forhindra,
- Delta på dugnader som initiert av klubben,
- Vise engasjement,
- Ta vare på sitt eige, klubben sitt og symjehallen sitt utstyr. Hjelpe til å rydde på plass og halde orden i utstyr,
- Vise stoltheit av eigen innsats,
- Sei frå til hovudtrenar/sportsleg leiar/styremedlem dersom noko er ikkje er greit.

MOBBING ER IKKJE AKSEPTERT.

6.2 Foreldre/føresette

YSSS ønskjer positiv utvikling av unge utøvarar, og det er viktig at foreldre/føresette bidrar til dette der det er mogleg. Ved å vise interesse og vere positivt engasjert i utøvarane i klubben, kan de bidra til gode vanar og haldningar for ein sunn klubbkultur. Vi ønskjer at alle blir løfta opp like mykje, og at utøvarane kan sjå opp til kvarandre for inspirasjon og motivasjon.

YSSS oppfordrar alle føresette til å vere medlem av YSSS. På den måten vil føresette ha stemmerett på Årsmøte og bidra positivt til klubben sin økonomi mht tildeling av offentlege tilskot.

For å drive eit idrettslag krev det frivillige. Føresette er venta å motivere borna sine, og også stille sjølv på dugnader initiert av klubben. Klubben treng også kontinuerleg ressurspersonar til ulike verv i klubben, ref kapittel 0. Forventningar til foreldre/føresette:

- Vere kjent med kva YSSS står for (verdiar, visjon og verksemdsidé)
- Stille og bidra til at utøvarane stiller på årlege dugnader som inkluderer strandrydding og loddsal.
- Stille opp på eigne stemner til oppgåver som må gjennomførast.
- Bidra med køyring til stemner og treningar.
- Stille som lagleiar på stemner.
- Respektare YSSS sitt arbeid, og dersom nokon er ueinig i noko skal det takast opp med hovudtrenar eller styremedlem.
- Utdanning som kretsdommar, opplæringstrenar.
- Positiv til å engasjere seg i styrearbeid og utval/nemnder.
- Informere trenarar dersom det er særlege behov hos bornet som må takast hensyn til i tilrettelegging av trening og aktivitet.

FORELDREVETTREGLAR

JA

- Eg ønsker barnet mitt lykke til og heiar på god innsats.
- Eg støtter trenaren og stolar på at han/ho vil barnet mitt det beste.
- Eg heiar på alle klubben sine symjarar.
- Eg seier utelukkande positive ting til barnet mitt før, under og etter stemne.
- Eg hjelper barn mitt med å planlegge og organisere skule- og treningskvardagen.
- Eg snakker til, og ikkje om, andre foreldre og utøvarar.
- Eg har forståing for at barn og ungdom utviklar seg i ulikt tempo, og at det i periodar kan vere store nivåforskjellar innanfor same aldersgruppe, som kan vere utfordrande for barnet mitt å handtere.

NEI

- Eg blir frustrert eller skuffa når barnet mitt presterer dårleg, og skuffelse min blir synleg gjennom kroppsspråk eller ord.
- Eg følger nøye med på resultat og er opptatt av å vinne.
- Eg kritiserer dommarane på stemne.
- Eg gir barnet mitt ei ytre påskjønning for gode resultat.

7 KLUBBDRIFT

7.1 Årshjul

Symjeåret i YSSS følger skuleåret. Oppstart i august/september og avsluttar i juni.

YSSS nyttar digitalt årshjul for 1) drift/styrearbeid og 2) arrangement.

Årshjul for arrangement er tilgjengeleg for medlemmar av klubben via heimesida: <https://www.ysss.no/>

7.2 Kurs og utdanning

Kurs for medlemmar med funksjon i klubben:

- Opplæringstrenarar skal ha utdanning i tråd med NSF: <https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/instruktør/>. Symjeskulekoordinator har ansvar for å ha oversikt og følge opp opplæringstrenarane i utdanningsløpet.
- Trenarar skal ha utdanning i tråd med NSF (eller tilsvarende), minimum «opplæringstrener grunnferdigheter og svømmearter». Vidareutdanning på nivå «Trenar 1 og 2» i dialog med hovudtrenar: <https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/trenar/>
- Opplæringstrenarar på selunge og sel og trenarar er oppmoda om å delta på kurs i «Vill i vann» når det blir gjennomført. Dette vil gi gode tips til gjennomføring av økter for desse nivåa. Symjeskulekoordinator har ansvar for å ha oversikt og følge opp relevante trenarar/opplæringstrenarane i deltaking på dette.
- Styret og medlemmer med verv er oppmoda om å ta relevante kurs: <https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/klubb-og-ledelse/>
- Dommarar skal ha utdanning i tråd med NSF: <https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/dommer/>
- Ungdom som ynskjer å engasjere seg i klubben og ta større ansvar kan etter godkjenning av styret delta på leiarkurs i regi av NSF (<https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/klubb-og-ledelse/lederutvikling/yngre-ledere/>) eller Møre og Romsdal idrettskrets.

YSSS vil dekke kursavgift for deltaking på kurs for medlemmar med funksjon i klubben. Timar til utdanninga skal dekkast av kursdeltakar.

7.3 Politiattest

Klubben krev politiattest av alle tilsette og frivillige som skal utføre oppgåver for klubben som inneber eit tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller menneske med utviklingshemming. Det er to viktige overordna grunnar til at norsk idrett har innført ei ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot born er totalt uforeinleg med verdigrunnlaget i idretten.
2. Norsk idrett skal vere ein trygg stad å vere for born, og ein trygg stad for foreldre/føresette å sende borna sine.

Politiattest skal innhentast for foreldre/føresette og andre vaksne som er med grupper av mindreårige på trenings- eller konkurranseopphald i regi av klubben.

Styret utpeiker politiattestansvarleg, som pr no er Klubbsekretær.

Med ny ordning for politiattest frå 14. november 2024, vil denne tenesta vere digitalisert og forfalsking umogleg, og det blir enklare for klubben å ha oversikt.

Les meir om politiattest på NIF sine sider: [politiattest](#)

7.4 Trenarattest

Alle som trenar born og ungdom må gjennomføre trenarattesten. Trenerattesten er ei elektronisk løysing.

Klubbsekretær følgjer opp trenarar og opplæringstrenarar, slik at alle gjennomfører trenarattesten.

7.5 Årleg livredningsprøve

Trenarar og opplæringstrenarar skal ha årleg livredningsprøve.

Klubbsekretær held oversikt og legg til rette for gjennomføring av årleg livredningsprøve på alle lokasjonar.

7.6 Dugnad og frivillige

YSSS blir i hovudsak drifta av frivillige. Det vil sei at foreldre/føresette og/eller andre stiller opp utan å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at klubben kan tilby eit breitt aktivitetstilbod og at kostnadane blir lågare. Det er mange oppgåver som skal løysast i klubben, mellom anna styrearbeid, sponsorarbeid, trenarar/opplæringstrenarar, køyring til/frå treningar og stemne, lagleiarar på stemne, innkjøp og vedlikehald av utstyr, rekneskap, prosjektsøknader og -rapportering, osb. Mykje av dette arbeidet er handtert av frivillige. Dette frivillige arbeidet kjem klubben og medlemmane til gode, og det er kalla «dugnad».

Dugnadsarbeid gir mange gode opplevingar og ei kjensle av å bidra til fellesskapet. YSSS treng alle frivillige til dugnaden for klubben. Din innsats blir satt stor pris på!

7.7 Kommunikasjon

YSSS si heimeside www.ysss.no skal til ei kvar tid vere oppdatert med informasjon nyttig for medlemmane. Heimesidene skal innehalde informasjon om klubben, aktivitet, kontaktpersonar, og retningslinjer.

Innlegg på Facebook-sida og på Instagram blir jamt lagt ut om nyheiter, arrangement, trening og deltaking på stemne.

Spond er kommunikasjonskanalen som primært blir nytta til kommunikasjon med utøvarar, kursdeltakarar, foreldre/føresette om treningar, kursdatoar, arrangement og betalingskrav.

7.8 Arbeidsgivaransvar

Styret har arbeidsgivaransvar for fast tilsette i YSSS; Klubbsekretær/symjeskulekoordinator.

YSSS utlyser stillingar i klubben. Innstilling av kandidat skjer etter gjennomført intervju (med minimum to styremedlem til stades) og referansesjekk. Godkjenning av innstilling av styret.

Arbeidskontrakt i tråd med YSSS sin gjeldande mal skal signerast. Personalansvar er definert i arbeidskontrakten.

7.9 Sikkerheitsarbeid (HMS) og varsling

Klubben skal ha som mål å gjennomføre regelmessige risikovurderingar ved hovudaktivitetar.

Avvik frå normal drift skal dokumenterast og følgast opp.

Varsling av uønska hendingar til kurs@ysss.no og styreleiar@ysss.no og/eller nestleiar@ysss.no

7.10 Økonomi

Styret har det overordna økonomiske ansvaret for økonomien i klubben. Det inneber at styret har ansvar for at:

- klubben sine midlar blir brukt og forvalta på ein forsiktig måte,
- klubben har ein tilfredsstillande organisering av rekneskaps- og budsjettfunksjonen,
- klubben har ei forsvarleg økonomistyring.

Styret skal:

- sikre forsvarleg ansvarsdeling knytta til rekneskap og økonomistyring,
- utarbeide realistisk budsjett,
- sikre fortløpande føring av rekneskapen,
- sikre at klubben har eigen bankkonto,
- syte for at det blir krevd to signaturar i banken,
- syte for at klubben har teikna underslagsforsikring,
- syte for at klubben har valt kontrollutval.

7.11 Forsikringar

Alle born som er medlem av lag tilslutta NIF, er forsikra gjennom Norges Idrettsforbund fram til den datoen dei fyller 13 år (barneidrettsforsikring).

Utøvarar med betalt startlisens vil bli dekkja av idrettsforsikring i Norges Svømmeforbund. I tillegg får alle med ei skade behandlingsgaranti: <https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/lisens/>

Klubben må teikne underslagsforsikring for dei to personane som disponerer klubben sin bankkonto.

Yrkesskadeforsikring skal teiknast for fast tilsette.

7.12 Samtykke til publisering av bilete

Ved publisering av bilete der personar på bileta er mogleg å gjenkjenne skal samtykke innhenta.

Det er eiga boks å krysse av i Innmeldingsskjema for samtykke til publisering av bilete. Vi strebar etter at utøvarar har på klubbklede når vi tek bilete til publisering.

7.13 Berekraft og samfunnsansvar

YSSS skal vere ein klubb som tek ansvar for kvarandre og omgjevnadene. Norges Svømmeforbund sitt motto er *“hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder”*. Symjeopplæring kan redde liv, og dette er eit samfunnsansvar vi tek på alvor i vår aktivitet.

Medvit om korleis vi nyttar ressursar er viktig, og våre val som idrettslag kan gjere ein forskjell.

Prioriteringar i klubben:

- YSSS kjøper inn utstyr som symjeføter, brett, og anna utstyr til symjetrening. På denne måten sikrar vi at alle utøvarane har lik tilgong til utstyr, uavhengig av økonomi. Det bidrar også til redusert forbruk (Berekriftsmål #12) ettersom utstyr blir delt mellom utøvarane.
- Fokus på ryddeaksjonar som hovuddugnad i klubben. Dette er inkluderande og sosiale dugnader som alle kan delta på og byggjer fellesskapkjensle på tvers av våre 3 lokasjonar. Ryddeaksjonar er positivt for samfunnet og lokalmiljøet (Berekriftsmål #14.1), og å plukke andre sitt boss er disiplinerande. Vi lærer at boss ikkje skal kastast i naturen. Vi trur også at det bygger positivt omdømme for YSSS, vi er synlege der vi ryddar, vi deler i sosiale medier og prøver å få ei sak i lokalavisa.

YSSS skal i sin aktivitet bidra til:

- Berekriftsmål #3.4) God helse og livskvalitet

YSSS legg til rette for symjetrening og symjeopplæring som fostrar god fysisk helse. Vidare legg klubben til rette for inkludering, trivsel og meistring som styrker kjensla av tilhøyrslse. Det er bevist at fysisk aktivitet har ein positiv verknad på det psykiske velvære, og ungdom som deltar i idrett har betre sjølvbilette og mindre angst og depresjon samanlikna med dei som er inaktive.

- Berekriftsmål #10.2) Mindre forskjell

Forskjellane aukar i samfunnet vårt. YSSS legg til rette for aktivitetar som inkluderer alle i klubben uavhengig av bakgrunn og økonomisk status. Legge til rette for samarbeid med kommunane og søke midlar til inkludering.

- Berekriftsmål #17.16) Samarbeid for å nå måla

Norges Svømmeforbund sin visjon er å skape vannvittig idrettsglede. Regjeringa har etablert nullvisjon mot drukning. Dette er mål som YSSS bidrar til å oppnå i all sin aktivitet, både på symjekurs og symjetrening. Samarbeid med kommunar, andre frivillige lag og foreiningar, andre symjeklubbar, barnehagar og næringslivet er naudsynt for ein relativt liten klubb som YSSS og styrkar klubben.

8 VEDLEGG 1 – RETNINGSLINJER

8.1 Retningslinjer for Lagleiar

Lagleiar blir utpeika i forkant av eit stemne.

Forventningar til lagleiar:

- Ansvar for utøvarane: sørge for at alle utøvarane har det bra før, under og etter konkurranseøvingane. Syte for at utøvarane kjem seg tidsnok til startpallen ved sine øvingar.
- Kommunikasjon: sikre god kommunikasjon med trenar(ar), utøvarane og deira foreldre/føresette. Det inkluderer tidspunkt for innsymjing, måltid, avreise, osv.
- Representere klubben: Delta på lagleiar møte, oppdatere lista over startar og utøvarar, melde frå om fråvær. Informere trenar(ar) og utøvarar om eventuelle endringar i stemneprogrammet.
- Organisering: Ansvar for koordinering og kommunikasjon om avreisetidspunkt og eventuelt overnatting (rominndeling og innsjekk).
- Støtte og sosialt: Vere ein støttespelar for utøvarane, både mentalt og praktisk. Bidra til å løyse eventuelle problem som oppstår. Syte for at det blir reservert for fellesmåltid.
- Regelverk: Kjenne til og følgje Norges Svømmeforbund sine reglar og retningslinjer, og klubben sine egne retningslinjer.

Lagleiar må syte for politiattest, ref kapittel 7.3.

8.2 Retningslinjer for Trenarar og opplæringstrenarar

Hugs at du som trenar/opplæringstrenar i YSSS er eit forbilde for nokon. Som trenar/opplæringstrenar er du også YSSS sitt ansikt overfor kundane våre; utøvarar, kursdeltakarar og foreldre/føresette.

Som trenar/opplæringstrenar skal ditt hovudfokus vere på utøvar/kursdeltakar. Legge til rette for meistring, utvikling og tilhøyrse. Du er vegleiar, inspirator og motivator. Sjå kvar enkelt av utøvarane/kursdeltakarane, bry deg og involver deg i utøvarane/kursdeltakarane. Lær namna på kvar enkelt og bruk namna i kommunikasjonen med dei.

Trenarar/opplæringstrenarar skal ha opplæring og utdanning i tråd med NSF.

Trenar/opplæringstrenar skal fremme eit godt sosialt miljø, lagånd og venskap. God kommunikasjon og godt samarbeid med andre trenarar/opplæringstrenarar, styremedlem, foreldre/føresette, tilsette er ei klar forventning.

Møt presis og godt førebudd til kvar trening/kurs:

- Gjennomføre opprop og registrere oppmøte (i Spond/tryggivann). Om nokon er med for fyrste gong, eller ikkje har vore der på ei stund, så gje dei ekstra merksemd.
- Fordele utøvarar per bane/kurs.
- Gi tilbakemeldingar som motiverar.
- For opplæringstrenarar; registrer oppmøte og legg inn kommentar i tryggivann.

Gi beskjed i så god tid som mogleg om du ikkje kan møte opp som trenar/opplæringstrenar med direkte kommunikasjon til medtrenar/hovudtrenar/symjeskulekoordinator (avslag i Spond er ikkje tilstrekkeleg).

Trenarar og opplæringstrenarar signerer arbeidskontrakt i tråd med gjeldande mal. Dersom trenar/opplæringstrenar er under 18 år skal foreldre/føresette også signere arbeidsavtalen.

Trenarar/opplæringstrenarar må ha politiattest, ref kapittel 7.3.

YSSS ved Symjeskulekoordinator vil skrive arbeidsattest for trenarar og opplæringstrenarar dersom det blir etterspurt.