



Molde svømme- og Livredningsklubb (MSLK) ble stiftet 25. mai 1934. Klubben har endret form gjennom tiden, men har fungert som en ren svømmeklubb siden 1973.

**Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder:**

Molde Svømme- og Livredningsklubb (MSLK) er et idrettslag som tilbyr grunnleggende svømmeopplæring, livredning og et godt treningstilbud for de som satser på svømmesporten. MSLK skal være den beste klubben - der svømmegleden og enkelt utøverens personlig utvikling prioriteres først. Vi skal være en klubb for alle som ønsker svømmetrening i klubbregi uavhengig egen ambisjon.

# ORGANISASJONSPLAN 2018/19

## MOLDE SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB

## Innledning

Denne organisasjonsplanen er ment som et rettleidende dokument for Molde svømme- og livredningsklubb (MSLK). Hensikten har vært å nedtegne i dokumentets form de overordnede retningslinjer som lagets styrende organer skal arbeide etter.

Hovedstyrets posisjon som lagets øverste organ for alle aktiviteter har man ansett som spesielt viktig å fremheve og underbygge.

Organisasjonsplanen er utarbeidet innenfor rammene av klubbens lover.

## Historikk

Molde svømme- og livredningsklubb ble stiftet 25. mai 1934.

Etter 1945 har klubben vært aktiv bare kortere tid.

Svømming som idrettsgren ble tatt opp igjen av Molde friidrettslag som i 1967 dannet svømmegruppe.

I 1970 ble Molde friidrettslag slått sammen med IL Olymp og fikk navnet IL Molde Olymp.

IL Molde Olymps svømmegruppe tar fra 27. november 1973 det gamle navnet Molde svømme- og livredningsklubb og fortsatte arbeidet for svømmeidretten i Molde og omegn som egen selvstendig klubb.

## Idrettslagets formål

Klubbens formål er ved samarbeid og kameratskap å arbeide for svømmesporten i Molde og omegn. Laget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

## Visjon

Vi skal være en klubb for alle som ønsker svømmetrening i klubbregi uavhengig egen ambisjon.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Trygghet, Trivsel, Takhøyde



## **Verdigrunnlag**

### **Trygghet**

Trygghet i vann – trygghet på land.

### **Trivsel**

En klubb med fokus på idrettsglede og sosial trivsel.  
Det enkelte medlem skal trives og oppleve samhold og vennskap, i et trygt og godt klubbmiljø.

### **Takhøyde**

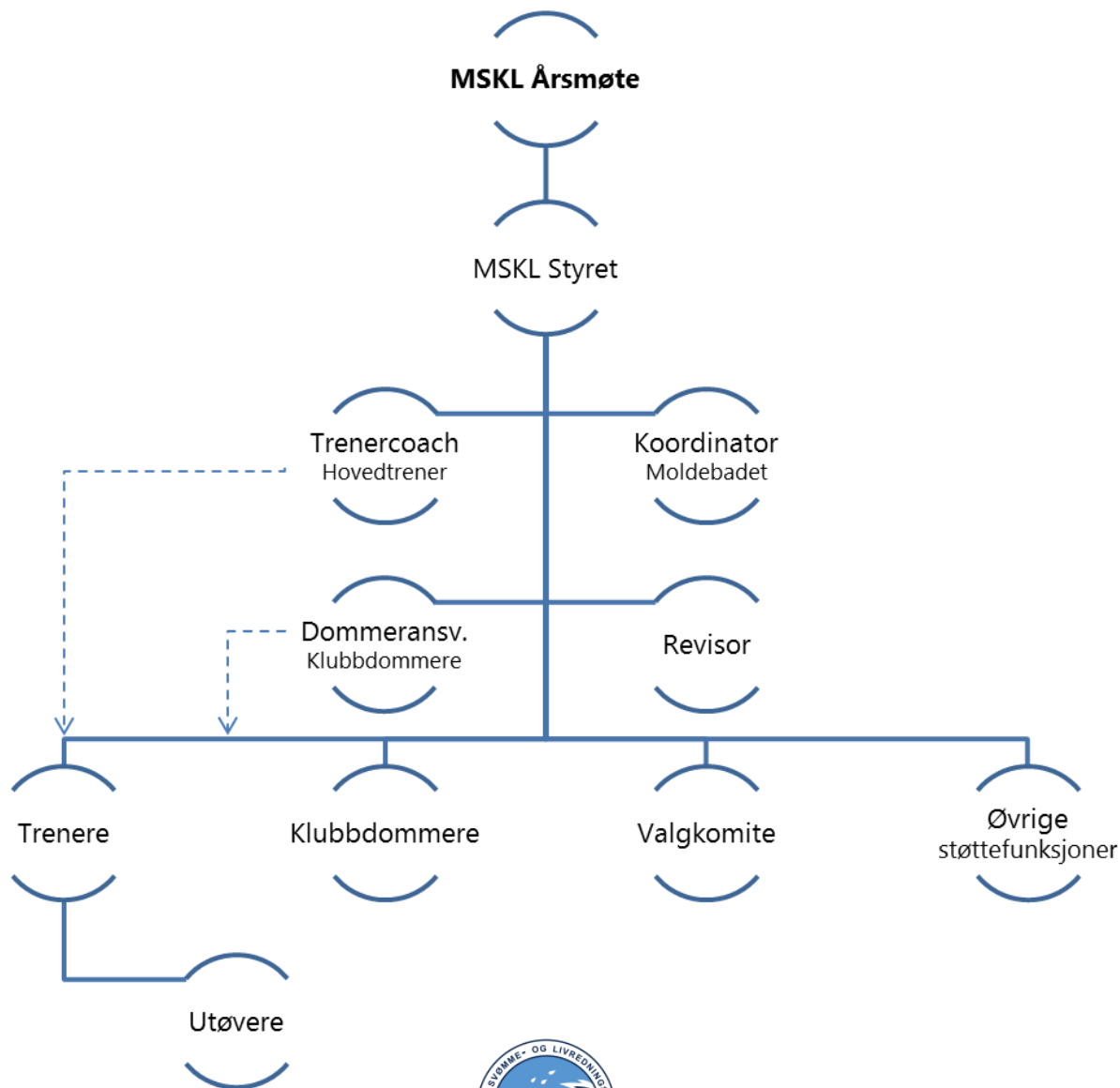
Ærlighet og respekt overfor egne medlemmer, trenere, dommere og konkurrenter

## **Virksomhetsideen**

Molde Svømme- og Livredningsklubb (MSLK) er et idrettslag som tilbyr grunnleggende svømmeopplæring, livredning og et godt treningstilbud for de som satser på svømmesporten. MSLK skal være den beste klubben - der svømmegleden og enkelt utøverens personlig utvikling prioriteres først.



# Organisasjonskart



**Merknad:**  
Hovedstyret:  
Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av årsmøtet

Kjønnfordeling:  
" Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret , råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert" Jf. Idrettslagets lov § 7



## Årsmøtet

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet, som avholdes hvert år i Mars måned.
- Innkalling til årsmøtet skal skje 1. måned før årsmøtet avholdes.
- Innkalling annonseres på nettet eller i avisen, eller sendes/legges ut til medlemmene.
- Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet og fullstendig saksliste skal sendes ut senest 1. uke før.
- Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §12
- Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettsrådet i kommune, og de særkretser idrettslaget er tilsluttet. Protokollen kan legges ut på idrettslagets internettsider.

## § 12 (Årsmøtets oppgaver)

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
  - Leder og nestleder.
  - 4 styremedlemmer og 3 varamedlem.
  - Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
  - To revisorer.

Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene. Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.



## § 12 (Årsmøtets oppgaver)

- Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer velges samlet.
- Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.
- Årsmøtet bør gi styret fullmakt til å oppdatere loven i samsvar med fremtidige endringer i NIFs lovnorm for idrettslag.
- Årsmøtet kan fastsette en øvre grense for treningsavgiftens størrelse.
- Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering og aktivitet.
- Dette er minimum av de tillitsvalgte som skal velges på årsmøtet. Årsmøtet kan i tillegg velge andre tillitsvalgte det er behov for.
- Idrettslaget kan velge om styremedlemmer skal velges for ett eller to år av gangen. Antall styremedlemmer og varamedlemmer må fylles ut ved vedtakelse av loven, minimum ett styremedlem og ett varamedlem. Alle styremedlemmer, også leder og nestleder, kan velges til spesifikke oppgaver.
- Idrettslag med årlig omsetning på kr 5 millioner eller mer plikter å ha engasjert revisor, og må innta følgende som nytt punkt 10: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» Punkt 10 forskyves til nytt punkt 11 og nytt punkt 11 bokstav d) endres til: «Kontrollkomité med minst to medlemmer.»

Ved valgene skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn. Dette gjelder ikke i råd og utvalg m.v. som består av 3 eller færre medlemmer.



## § 15 (Grupper/avdelinger)

Laget kan organiseres med avdelinger og/eller grupper. Disse kan ledes av oppnevnte tillitspersoner eller av valgte styre. Lagets årsmøte bestemmer opprettelsen av avdelinger/grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes.

For avdelinger/gruppers økonomiske forpliktelser hefter hele laget, og avdelinger/grupper kan ikke inngå avtaler eller representere laget utad uten styrets godkjenning.

## Styrets funksjon og sammensetning

Klubben ledes av styret som er høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret består av leder, nestleder, sekretær, kasserer og 3 styremedlemmer, samt de aktive tillitsvalgte.

Styret skal:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i §1 NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben
- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter
- Stå for lagets daglige ledelse, og representere laget utad
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og fordele disse etter plan og godkjent budsjett
- Oppnevne komiteer og utvalg etter behov, og utarbeide instruks for disse.
- Bruke årsmøtet som utviklende arena
- Sørge for at valgkomiteen får beskjed om hvilke verv som er på valg i god tid, får tilgang på medlemsoversikten og organisasjonsplanen.

Styret skal holde møte når leder bestemmer eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

Et møte er vedtaksfør når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Over møter føres protokoll.

Alle vedtak i styret fattes med flertall av de avgitte stemmer. Ved stemmelikhet gjør møtelederens stemme utslag.

Før årsmøtet skal de aktive svømmerne velge en representant med personlig vararepresentant som sine tillitsvalgte til styret. Disse skal være aktive svømmere.

De aktive tillitsvalgte har møterett til lagets styremøter med talerett, men har ikke stemmerett. Vedkommende skal før styremøtene få tilsendt sakliste, og protokollen i etterkant.

Medlemsmøter holdes når styret finner det nødvendig.



## Styrets oppgaver og ansvarsområder

Det er viktig at alle tillitsvalgte har klart definerte oppgaver og ansvarsområder, og at spesiell kompetanse og/eller interesse ivaretas. Alle nye styremedlemmer skal ha utlevert MSLK mappe med organisasjonsplan og konkurransereglement.

### Leder

- er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter og forhandlinger
- står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- anviser utbetalinger sammen med kasserer
- skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister.

### Nestleder

- fungere som leder under dennes fravær, og bør derfor være valgt med henblikk på at han/hun kan rykke opp som leder på et senere tidspunkt.
- bistår leder og danner et lederteam med denne.
- har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem
- Kontaktperson Prosjekt Tilhørighet
- Oppgaven her vil være å videresende mail når MFK sender ut.
- Være aktiv overfor foreldre til å bruke MSLK som mottager av prosjektet

### Sekretær

- fører referat over alle styremøter og medlemsmøter
- tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- lage møteplan i samsvar med hele styret, distribuere denne til alle styremedlemmer.
- Er ansvarlig for årsmeldingen

### Kasserer

- Disponerer lagets midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer
- Har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til denne
- Anviser utbetalinger sammen med leder.
- Fakturering av medlemskontingent, treningsavgift og lisens, og andre faktureringsoppgaver.
- Har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følger opp denne
- Sette opp resultatregnskap ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet.

### Styremedlemmer

- møter på styrets møter
- tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak
- Svømmernes representant
- Representere svømmerne i styremøtene.





## Revisorer

- Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser.

## Valgkomité

- Valgkomiteen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

### Valgkomiteen plikter:

- Å starte arbeidet i god tid innen årsmøtet
- Valgkomiteens leder innkaller til møte
- Skal skaffe seg oversikt over hvem som tar gjenvalg, eller ønsker seg andre verv
- Organisasjonsplanen må brukes aktivt, slik at de som blir forespurt vet hvilke oppgaver de er tiltenkt
- Skal utarbeide forslag på kandidater. Innstillingen bør sendes ut sammen med andre årsmøte dokumenter

## Andre oppgaver

Disse oppgavene gis til medlemmer i styret og andre i klubben.

Webredaktør skal jevnlig oppdatere hjemmesiden og klubbens Facebook-side og -gruppe med

- Nyheter
- Kunngjøringer
- Stevneinformasjon
- Reiseinformasjon
- Annet relevant informasjon som skal publiseres

## Medlemsansvarlig

- Til enhver tid ha gode oversiktlige lister over barn/voksne som ønsker å bli medlem (navn, f. dato, tlf. nr, mail, navn på foresatte)
- Være kontaktperson overfor nye potensielle medlemmer
- Informere styret og trenere når nye medlemmer tas inn i klubben
- Sende informasjon til nye medlemmer om klubbens retningslinjer og hva som forventes
- Ved endringer, sende ny liste til trener/instruktør, med kopi til leder og kasserer



### Reise- og turansvarlig

- I samarbeid med styret legge opp reiserute for svømmere som skal på stevne/treningsleir (Buss – fly – bil – ferge – hotell - etc.)
- Skal finne den rimeligste og beste måten å reise på
- Organisere skyss for stevnedeltagelse, herunder;
  - Skaffe oversikt over hvem som kan kjøre og hvem som må sitte på
  - Skaffe reiseleder og lagleder blant de foresatte som kan kjøre, evt. Trener
  - Ta beslutning ang. overnatting eller kjøring begge dager
  - Ansvar for å gi reiseinfo til alle som skal reise, samt gi beskjed til webredaktør om å legge info ut på hjemmeside

### Sponsoransvarlig

- Skaffe sponsormidler
- Ta kontakt med aktuelle sponsorer
- Vedlikeholde kontakt med eksisterende sponsorer
- Forespørre foreldre om sponing fra deres arbeidsgivere
- Søke på fond/midler som tilbys
- Finne andre fond/midler som lyses ut.

### Trenere

- Ha forståelse for hvordan man tilrettelegger opplæring som gir allsidighet og øker trygghet i vannet, i et trygt og sosialt miljø, og kunne formidle oppbygging av svømmearter, starter og vendinger, samt livredning i vann.
- Ha det faglige ansvaret for dine utøvere. Følge klubbens til enhver tids gjeldene svømmeprogram, som er tilpasse det enkelte svømmeparti.
- Samarbeider du nært med de øvrige partitreneerne, klubben to oppmenn og materialforvalter.
- Rapportere til klubbens hovedtrener.
- Nøkkelpåkvalifikasjoner og personlige egenskaper
  - Beskrevet i egen trener instruks

### Medlemmer

- Medlemskap i Molde Svømme- og Livrednings Klubb (MSLK) er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt.
- For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.
- Medlemskap i MSLK kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon.  
Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
- Strykning kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side
- Ved innmelding bør medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. og navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemsarkiv.
- Medlemskontingent blir sendt ut fra klubben sin hovedkasserer.



## Oppmenn

Oppmannen skal legge til rette for at svømmerekruktene skal trives i klubben. Ettersom rekruttpartiet består av mange barn, betyr det at det er mange ulike faktorer som skaper trivsel. For noen er det god kvalitet på treningene, for andre kan det være å ha god kontakt med trenere eller oppmann. Enkelte vil bli best mulig mens andre synes det er mest viktig å være sammen med kompisen eller ei venninne. Dersom det er lite fravær på treningene og mange barn som blir med opp til de videre partiene i klubben, da har mest sannsynlig du som oppmann gjort en god innsats!

## På treningene

- Sette frem roll-ups. Disse finnes på lageret og plasseres mellom langsiden på bassenget og vinduet. Dersom det er et MSLK parti som trener etterpå, kan disse ta ned roll-ups'ene.
- Gjennomføre opprop. Husk å ta med liste på forhånd med grov baneinndeling og husk å krysse av etter hvert. Dersom noen er med for første gang, gi dem ekstra oppmerksomhet.
- Fordele barn per bane. Ut fra kryssene du har satt vil du se om det omtrent likt antall barn per bane eller om noen skal flyttes. Bruk trenerne til hjelp når du skal bestemme hvem som skal flyttes.
- Etter oppropet har man mulighet til å snakke med svømmere, foreldre og trenere for å fange opp spørsmål eller annet.
- En gang i blant kan man dele ut svømmeklubbens badehette. Disse skal finnes på lageret. De svarte er for små hoder, de sølvfargede passer for litt større hoder.

## Mellom treningene

- Ta imot nye innmeldinger. Ønske disse velkommen til trening og send gjerne skrivet "Velkommen til MSLK"
- Nye svømmere registreres i StyreWeb. Send en e-post til kasserer slik at den personen kjenner til at en ny svømmer har kommet til.
- Dersom det er fravær blant trenere, sørg for å hente inn en vikar. Se oversikten til slutt for trenere og vikarer.

## Stevner

- Send ut e-post til alle om stevne. Man kan med fordel sende ut kun informasjon som er relevant for rekruttforeldre, ikke hele invitasjonen fra arrangør der er det ofte mye informasjon som ikke er relevant. Be om påmelding innen gitt frist (bør være dagen før arrangørens frist), man må ha fullt navn, fødselsdato og hvilke øvelser man skal delta i.
- Når fristen er gått ut, send oversikt over påmeldinger til klubbens påmeldingsansvarlig ([pamelding@mslk.no](mailto:pamelding@mslk.no)) som samler opp for hele klubben og sender videre.
- Noen dager før stevner bør det sendes en e-post til deltakerne angående samkjøring, eventuell felles bespising, tidspunkt for oppmøte, gjennomføring av oppvarming osv. Legg gjerne ved "På svømmestevne med MSLK".
- Se over heatlistene når dette er klart og kontroller at alle rekruttene er påmeldt i riktige øvelser.
- Bruk trenere eller foreldre for at selve stevner går fint: alle våre rekruttsvømmere bør være samlet på ett sted der en person med oppdatert heatliste sender barna til startområdet i grei tid før deres start. En annen person tar imot barna i startområdet og viser de hvilken bane de skal svømme i. Spør også barna om de vet hvilken svømme art de skal svømme og hvor langt det er. Hjelp også barna med startprosedyren (når de skal stå hvor)

OBS: En gang i året, gjerne i februar, brukes en svømmetrening til oppvarming og deretter forsøk på distansemerke.



Som medlem i MSLK får du:

- Grunnleggende svømmeopplæring
- Opplæring i de forskjellige svømmeartene
- Deltagelse på svømmestevner
- Deltagelse i et trygt miljø med godt samhold
- Lisensavgift (forsikring) ved deltagelse i konkurranser

Som medlem i MSLK forventes følgende av medlem/foresatte:

- Stille opp på dugnad på egne stevner
- Stille opp på kjøreordning til stevner utenbys
- Eventuell annen aktivitet som sikrer klubben inntekter
- Rekrutter som skal delta på stevne skal ha med en voksen person
- Aktivt ønske å delta og utdanne seg som kretsdommer, trener, tidtager

## **Klubbens arrangement/aktiviteter**

### **Årsplan**

- Rosesvøm (åpent stevne)
- Høststevne (åpent og rekruttstevne)
- Klubbmesterskap
- Foreldremøter / klubbkveld
- 17. mai - Borgertoget
- Treningsleir
- Sommeravslutning
- Juleavslutning

### **Kurs som tilbys medlemmer og foresatte**

- Dommerkurs
- Trener- og Instruktørkurs
- Livredningskurs i regi av Moldebadet
- Sportsseminar

### **Klubbinformasjon**

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden som har adresse: [www.mslk.no](http://www.mslk.no)



## Økonomi

Hovedstyret:

- Hovedstyret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- Hovedstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- Alle innkjøp skal godkjennes av styret.
- Alle betalte faktura skal attesteres av 2 personer, den som har bestilt varen og styreleder.
- Det skal tegnes underslagforsikring for de som disponerer kontoene.

### Økonomisk utroskap

All økonomisk uregelmessighet vil bli anmeldt til politiet

### Regnskap

- Klubben skal føre regnskap i henhold til regnskapsloven.
- Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører klubbens medlemmer inn på personlige kontoer.
- Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben.
- Når en reiser med et lag kan det betales ut forskudd til lagleder, han skal da levere inn reiseoppgjør og kvitteringer for brukte penger.
- En skal levere reiseregning/utleggskjema med kvitteringer for å få igjen det en har lagt ut.

### Medlemskontingent

Bestemmes på årsmøtet hvert år

Vedtak 2015:

- Familie 700,- kr
- medlem 300,- kr
- medlem 250,- kr
- medlem 150,- kr
- medlem 0,- kr

Det vil si et maksbeløp pr familie på 700,- kr i medlemskontingent.

### Treningsavgift

Bestemmes på årsmøtet hvert år



## Egenandeler

### GJELDENE ØKONOMISKE RETNINGSLINJER VED DELTAKELSE PÅ STEVNER

Svømmere som deltar på stevner gjennom Molde Svømme- og Livredningsklubb (MSLK) må påregne at de skal betale egenandel. Egenandelen skal, helt eller delvis, dekke utgifter til reise og eventuell overnatting i forbindelse med stevnet. Overnatting kan skje i hytte, leilighet eller hotell. **I tillegg skal de betale egenandel på startkontingenter** (se under startkontingenter).

#### A: Stevner i kretsen (Møre og Romsdal)

- For stevner uten overnatting utgjør egenandelen maksimalt kr 300,-
- For stevner med 1 overnatting utgjør egenandelen maksimalt kr 750,-
- For stevner med 2 overnattinger utgjør egenandelen maksimalt kr 1000,-

#### B: Stevner utenom kretsen

- For stevner med 1-2 overnattinger og reise med bil, utgjør egenandelen maksimalt kr 1.500,-
- For stevner med 1-2 overnattinger og dyrere reisemåte enn bil, må svømmeren selv betale reisen, i tillegg til en egenandel tilsvarende stevner i kretsen.
- Ved deltakelse under EM og VM, avgjør styret i hvert enkelt tilfelle spørsmålet om hel eller delvis dekning av utgiftene.
- For å få denne støtten må svømmerne delta på minst 3 øvelser på 1 dags stevne, 6 øvelser på 2-3 dagers stevne. Unntatt fra dette kravet er deltagelse i NM og ÅM.

## Startkontingent

Svømmere betaler alle starter utenom en. MSLK betaler med andre ord startkontingent for en øvelse for alle svømmere. Startkontingenten er vanligvis 100 kroner, og denne informasjonen står i stevneinvitasjonen.

**OBS!** Dersom en svømmer ikke møter til påmeldte stevner eller øvelser, og det påløper utgifter for MSLK, vil vedkommende bli fakturert klubbens utgifter til startkontingent uavhengig av grunnen til at vedkommende ikke møter. Videre kan vedkommende faktureres eventuelle andre utgifter som er påløpt. For at det ikke skal påløpe unødvendige utgifter, gi derfor alltid beskjed i god tid dersom du er forhindret fra å delta på stevner du er påmeldt. Sykmelding levert i rimelig tid etter stevnet gir fritak fra å betale startkontingent – vedtatt av kretsstyret.

## Kjøregodtgjørelse m.m.:

De som kjører deltakere til stevner (i tillegg til egne barn) får godtgjort kr 2.50 pr kilometer pluss eventuelle ferge- og/eller bompenger. Kjøringen skal være organisert av reiseinfo-ansvarlig og det må leveres reiseregning.

På stevner med overnatting betaler MSLK overnatting for lederne. Maksimal egenandel kan indeksreguleres hvert år.

Treningsleirer og oppstarts leirer vurderes individuelt fra søknad til søknad.



## Lønn og honorar

For trenere som styret har godkjent skal ha lønn, betales kr. 100,- pr. klokke time i begynnerlønn. Etter to års ansettelse betales 125,- pr . Klokke time for, og deretter indeksreguleres hvert år.

Kjøregodtgjørelse: Betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser skal det leveres kilometerliste og kvittering for utgifter.

## Reiseregning

Ved behov for reiseforskudd fra klubben fås skjema ved henvendelse til klubbens kasserer

Ved utlegg med egne penger føres Reiseregning/utlegg umiddelbart, senest 2 dager etter hjemkomst, og leveres til klubbens kasserer som overfører pengene.

Krav til hva reiseregning skal inneholde:

- navn, adresse, person nummer, bankkontonummer.
- til og fra og dato for hver enkelt reise
- formål med hver enkelt reise
- Hvem gjaldt reisen for (for- og etternavn)

Vedlegg til reiseregningen (kvitteringer):

- Originalkvitteringer skal alltid vedlegges. (Kopier/skanning av kvitteringer godkjennes IKKE)



## Regler for reiser

### REISEINSTRUKS FOR MOLDE SVØMME- OG LIVREDNINGS KLUBB (MSLK)

#### 1. Formål

- 1.1 Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere.
- 1.2 Skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i klubbens varetekt.
- 1.3 Gi trygghet for våre ledere om hva som forventes av dem.

#### 2. Omfang og forutsetninger.

- 2.1 Disse regler gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer med overnatting der aktive under myndighetsalder deltar.
- 2.2 Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som alkoholfri sone for aktive og ledere fra avreise til hjemkomst.
- 2.3 På alle reiser i regi av MSLK skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.
- 2.4 Der hvor flere deltar skal det være min. 2 to voksne over 18 år. Min. 1 av voksen skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Disse voksne har ansvar for hver sin gruppe. Reise og opphold for disse voksne skal dekkes reisekasse eller gruppen.

#### 3. Reiseleder

- 3.1 Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt.
- 3.2 Sørger for at oppdatert deltakerliste med hjemme telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise.
- 3.3 Sørger for at det avholdes orienteringsmøter for alle voksne før og under oppholdet, og sørge for at den voksne er kjent med denne instruks.
- 3.4 Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige ledere bidra til trivsel for alle deltakerne.
- 3.5 Sørge for at det etter reisen blir levert regnskap med bilag for turen til gruppens kasserer. Dette skal være signert av 2 personer.
- 3.6 Reiseleder rapporterer til klubbens leder, og skal øyeblikkelig og direkte rapporteres til klubbens leder dersom følgende inntreffer:
  - Overgrepssaker.
  - Ulykke med personskader.
  - Dødsfall blant klubbens medlemmer.
  - Økonomisk utroskap.
  - Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
  - Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.





## MSLK og rusmidler

MSLK er en organisasjon som arbeider mot bruk av rusmidler.

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke bruke rusmidler i samvær med utøvere i denne alderen. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og rusfri. På tribunene skal det derfor ikke brukes rusmidler i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelsene dersom lokalet leies ut til private

## Regler for Molde Svømme- og Livrednings Klubb (MSLK)

### Retningslinjer for foreldre/foresatt

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av MSLK, men er du med følger du våre regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Treningstilbudet er delt opp i grupper ut fra svømmerens nivå. Det er treneren som avgjør hvilken gruppe hver enkelt svømmer tilhører. Det forventes at svømmerne deltar på stevner etter hvert.

### Retningslinjer for utøvere

- Gode holdninger
- Respektere hverandre
- Lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelp hverandre
- Følge klubbens regler
- Stille opp for hverandre
- Ærlig overfor trener og andre utøvere.
- Godt samhold
- Stå sammen
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til.
- Vise engasjement
- Gode arbeidsholdninger.
- Stolthet av sin egen innsats.
- Objektivt ansvar for miljø og trivsel.
- MOBBING ER IKKE AKSEPTER



## Retningslinjer for trenere

Som trener skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter

Innholdet i treningene skal være preget av :

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- 'Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon

## Mobbing

Konfliktmøte med de involverte parter, styrets leder og svømmernes representant.

## Seksuell trakassering

Dersom en har mistanke om seksuell trakassering, skal styret varsles snarest. Behandle problemet varsomt, usanne rykter og falske anklager kan være svært skadelig for de det gjelder, klubben og idrettsmiljøet generelt. Når uakseptabel oppførsel blir observert, skal styret sørge for å gjennomføre de nødvendige tiltak. Snakke med personene det gjelder direkte, informere/ søke råd hos svømmeforbundet, innrapportere bruddet/oppførselen til svømmeforbundet, og i samråd med offeret rapportere kriminell handling til politiet



## Politiattest

1. Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år.
2. Personer under 18 år skal også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år.
3. Styret skal avkreve politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver
4. for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.
5. Styret skal oppnevne en person som er ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Det skal også oppnevnes en vararepresentant.
6. Styret må informere om ordningen på idrettslagets hjemmeside. Der skal også navn og kontaktinfo på personene som skal håndtere ordningen i idrettslaget, fremgå.
7. Idrettslaget må fastsette hvilke oppgaver og hvilke personer som er omfattet av ordningen.
8. Den styreoppnevnte skal informere de(n) aktuell(e) personen(e) om at de(n) må ha
9. politiattest.
10. Den styreoppnevnte skal sende inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og av den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søker.
11. Alle som skal ha politiattest må fremvise attesten for den styreoppnevnte.
12. Den styreoppnevnte skal lagre opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
13. Idrettslaget skal ikke gi oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor
14. mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest eller som har anmerkninger på attesten.

## Dugnad

MSLK er avhengig av at medlemmer/foresatte stiller opp på dugnad. Klubben er foreldredrevet, og det må påregnes minimum 2 dugnader pr. år. Dugnad trenger nødvendigvis være knyttet til aktivitet for ditt barns svømmeparti, men gjelder for klubben generelt.

