



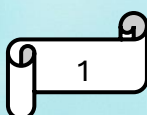
Klubbhåndbok



Deanu Svømme og livredningsklubb

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret





HVA ER KLUBBHÅNDBOKA?

Klubbhåndboka skal gi svar på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt for medlemmer å bli kjent med spilleregler og rutiner i klubben.

Håndboka skal sikre kontinuitet i det som er bestemt. Denne boken er et hjelpemiddel for styret, komiteer, utvalg, trenere, dommere, ansatte, foreldre og utøvere. I tillegg til klubbhåndboka har vi også en virksomhetsplan som gir oss en målbeskrivelse for hvor vi skal.

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Deanu Svømme og livredningsklubb

Stiftet: 30.06.2025

Idrett(er): Svømming

Postadresse: Råvttelbegeainu 547, 9840 Varangerbotn

Epostadresse: deanuslk25@gmail.com

Internettadresse: www.facebook.com/deanuslk

Hjemmeside: www.deanuslk.com

Organisasjonsnummer: 935 864 550

Bankforbindelse: Sparebank 1 Nord-Norge

Bankkonto: 4910 22 31375

Medlem av:

Tilknyttet:

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret

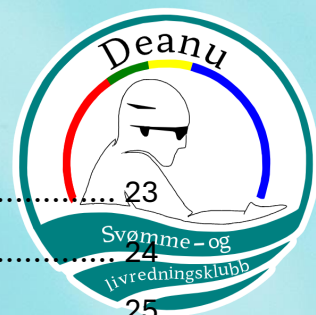


Innhold

Klubbhåndbok	1
HVA ER KLUBBHÅNDBOKA?	2
Klubbinformasjon	2
Klubbens historie	5
Verdier	6
Visjon	6
Virksomhetsidé	7
Hovedmål	7
Organisasjon	8
Årsmøtet	8
Styret	8
Utvalg/komiteer	10
Klubbens lov	11
Medlemskap	12
Medlemskontingent	12
Treningsavgifter	13
Startkontingenter – deltakeravgifter	14
Klubbens aktivitetstilbud	15
Barne- og ungdomsidrett	16
Aktivitetsplan/ terminliste	17
Klubbens arrangementer	18
Reise i regi klubben	18
Til deg som er	20
Utøver	20
Forelder/foresatt	20
Trener	20
Hovedtrener	21
Oppmann og lagleder	22
Dommer	23

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Klubbdrift	23
Årshjul	24
Kurs og utdanning	25
Medlemshåndtering	26
Dugnad og frivillig arbeid	26
Politiattester	27
Klubbens antidopingarbeid	27
Kommunikasjon	28
Sikkerhetsarbeid (HMS)	29
Økonomi	29
Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:	30
Forsikringer	30
Anlegg og utstyr	31
Utmerkelser og æresbevisninger	32
Retningslinjer i klubben	32
Retningslinjer for foreldre	34
Retningslinjer for trenere	35
Retningslinjer for svømmere	36
Retningslinjer for lagledere	38
Regler for når vi er på tur	39
E-mailregler	39
Svømmehallregler	40
Fullmaktsmatrise	41
Maler og eksempler	42

Innledning

Bakgrunnen til denne klubbhåndboken.

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

Klubbens historie

Hvorfor ble klubben stiftet?

- Bakgrunnen for opprettelse av vår nye svømmeklubb er et ønske om å sikre et trygt, inkluderende og utviklende miljø for barn og unge som ønsker å lære å svømme, og for de som allerede svømmer. Vi ønsket å bygge en ny klubb med verdier som trygghet, inkludering, mangfold og respekt. Barna skal stå i sentrum – både i dag og for fremtiden. Den nye svømmeklubben skal være et sted hvor alle svømmere får like muligheter til å vokse og nå sine mål, i et miljø preget av glede, engasjement, målrettet arbeid og tillit.

Hvilke aktiviteter har klubben drevet med?

- Vi er en ny oppstartet klubb, men kommer fra svømmeidretten i annen svømmeklubb. Vi har drevet med stevner, konkurranser og treningssamlinger for flere grupper med barn og voksne, svømmeskole og livredningskurs og kursing av foreldre og utøvere. Dette kommer vi til å videreføre i vår nye klubb og utvikle på best mulig måte.

Hva har klubben vært mest opptatt av frem til i dag?

Et godt miljø, respekt for alle, idrettsglede og utvikling av svømmeferdigheter og livreddende førstehjelp.

Hva er de viktigste tingene klubben har oppnådd den tiden den har eksistert – noen historiske milepæler?

- Vi har fantastisk flinke foreldre som trenere for barna, barna har tilegnet seg masse ny kunnskap og mange nye ferdigheter, de har tatt flere plasseringer regionalt og nasjonalt.
Godt samhold, godt samspill og godt samarbeid.



Verdier

Deanu svømme- og livredningsklubb baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier og velvalg for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende. Klubbens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Deanu svømme- og livredningsklubb tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Deanu Svømme- og livredningsklubb sine verdier: **Trygghet, inkludering, mangfold og respekt.**

Trygghet: Alle skal føle seg trygg i vår klubb, vi bryr oss om hverandre og støtter hverandre i med og motgang.

Inkludering: ALLE skal med! Ingen skal føle seg utenfor, de som ønsker, er hjertelig velkommen til å prøve svømming med oss.

Mangfold og respekt: Alle behandles likt, uansett bakgrunn, vi tilrettelegger så godt som vi klarer, sammen kommer vi til enighet. Det er viktig å snakke med hverandre og ikke om hverandre. Null toleranse for baksnakking og negativ omtale av medlemmer, styre, eller trenere både i og utenfor bassenget.

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 samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet
- å være en klubb som er åpen for alle, og som spiller mangfoldet i samfunnet rundt oss.

Visjon

Deanu Svømme- og livredningsklubb sin visjon:

Alle i Finnmarksregionen skal få oppleve mestring, samhørighet, utvikling i vann, glede og trygghet ved å bli en bedre svømmer og livredder!

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for klubben. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Virksomhetsidé

Deanu Svømme og livredningsklubb sin virksomhetsidé:

Tilpassede svømmekurs for alle uansett ferdigheter og ambisjoner.

Fokus på mangfold og inkludering – tilby svømmekurs på ulike språk for å inkludere flere i lokalsamfunnet.

Samarbeide med flere idrettslag for å fremme svømming som den idretten med minst belastningsskader og den idretten som er et fantastisk supplement i alle idretter.

Trygghet gjennom opplæring og veiledning – organisere kurs i livredning og førstehjelp for både medlemmer og frivillige.

Inkludere svømmere i mentorordning der erfarne svømmere hjelper nybegynnere med trygghet i vannet og for å gi de erfaring med trenerarbeid i klubben.

Samarbeid med andre trenere i regionen for erfaringsutveksling og å bygge større kompetanse.

Det er denne ideen klubben vår i all hovedsak skal arbeide med. Virksomhetsideen definerer hva som er det spesielle eller unike med aktiviteten i vår klubb og hvem vi er til for. Den forteller hva vi tilbyr som gjør at folk foretrekker oss i stedet for andre klubber.

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen er rettledende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparatet. 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 til Deanu Svømme- og livredningsklubb:

Hovedmål: Å gjøre svømmeklubben til en ledende aktør i Finnmark som gir alle muligheten til å oppleve mestring, utvikling, trygghet og glede i vann, samtidig som den fremmer livredningskompetanse i hele regionen.

Effektmål:

1. Økt svømmeferdighet og vanntrygghet i hele Finnmark, med fokus på underrepresenterte grupper.
2. Fremming av mangfold og inkludering gjennom tiltak som engasjerer folk med ulike bakgrunn.
3. Utvikling av et fellesskap som verdsetter trygghet og glede i vannaktiviteter.

Resultatmål:

1. Gjennomføring av minst 20 svømmekurs og livredningskurs per år for ulike aldersgrupper og behov.
2. Oppnå medlemsvekst på 15 % innen neste år gjennom rekruttering og promotering.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



3. Opprettelse av minst 5 samarbeidspartnerskap med lokale organisasjoner og skoler for å støtte inkludering.

Delmål for ulike områder:

- *Treningsprogrammer:* Utvikle tilpassede kurs for personer med funksjonsnedsettelse og andre spesifikke behov.
- *Fellesskapsbygging:* Arrangere sosiale vannaktiviteter og mangfoldsarrangementer.
- *Utdanning:* Tilby regelmessige livredningskurs og sikkerhetsopplæring for medlemmer.
- *Markedsføring:* Synliggjøre svømmeklubb gjennom kampanjer og lokale medier.

Virksomhetsplan er i eget dokument.

Organisasjon

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

Årsmøtet

Årsmøtet er Deanu Svømme og livredningsklubb høyeste myndighet og avholdes hvert år før utgangen av 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.

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 sendes til samordnet rapportering gjennom klubbadmin.no, Idrettsrådet i Tana samt Finnmark Svømmekrets. Protokollen legges også ut på DSLK sin facebookside.

Les mer

Lovhefte med [lovnorm for idrettslag](#), om årsmøtet i §§ 13, 14, 15, 16 og 17

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, og 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.

Lovpålagt oppgaver for styret:

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



- 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
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

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
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- 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
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at folk ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

EKSEMPEL

Leder

- Mål- og strategiarbeidet i klubben
- Er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger
- Står for klubbens daglige ledelse og koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Idrettsregistreringen

Nestleder

- Er stedfortreder for lederen
- Ansvarlig for politiattestordningen
- Ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Andre oppgaver som fordeles blant styrets medlemmer

- Føre protokoll fra alle styremøter og referat fra medlemsmøter
- Ta seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lage møteplan sammen med hele styret og distribuere den til alle styremedlemmer
- Lage oversikt over idrettslagets tillitsvalgte
- Oppdatere idrettslagets hjemmeside

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Styrets arbeid

- Styret bør avholde styremøter fast hver andre måned eller oftere om situasjoner krever dette. I utgangspunktet skal det gjennomføres styremøter når leder bestemmer det eller et flertall av styret forlanger det.
- Styremøtene vil som regel avholdes på Rådhuset i Tana kommune ved fysisk oppmøte, men det vil også være rom for å avholde møter på teams.
- Møtene kan være fysiske der dette passer alle, men vi er også tilpasningsdyktig og gir rom for å avholde møter på nett som teams eller annen relevant kanal.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er lederens stemme avgjørende. Varamedlemmer innkalles ved forfall og har møterett og talerett når de deltar. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes per epost, chattgrupper eller per telefon, se lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene og disse skal signeres.

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.

Styret valgt på ekstraordinært årsmøte 01.10.2025

Leder – Violetta Roskova – valgt for 2 år

Nestleder – Sondre Hauge – valgt for 2 år

1. Styremedlem – Camilla Porsanger – valgt for 2 år

2. Styremedlem – Platon Timonin – valgt for 1 år

3. Styremedlem – Sáve Mariette Porsanger Malin – valgt for 1 år

1. Varamedlem – May Brith Tobiassen – valgt for 2 år

2. Varamedlem – Oleksii Burlutskyi – valgt for 1 år

Kontrollutvalgs leder Marthe Sende Hansen – valgt for 2 år

Medlem – velges for 2 år

Varamedlem – velges for 1 år

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Det gjelder valgkomité og valgt kontrollutvalg (ev. revisor der det er et krav).

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Slik blir det lett å finne ut hva de tillitsvalgte i komiteer og utvalg kan og skal gjøre. Beskrivelsen bør inneholde hvordan utvalget/komiteen er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget/komiteen har.

Aktuelle styreoppnevnte funksjoner/utvalg:

- Sportslig ansvarlig/utvalg - styret
- Hovedtrener – Vladimir Roskov
- Trenere – Violetta Roskova, Camilla Porsanger Marita Bøtun, Oleksandr Marchenko og Olena Marchenko
- Dommeransvarlig/utvalg – Violetta Roskova
- Anleggsansvarlig/utvalg – Tana Eiendomsselskap
- Utdanningsansvarlig/utvalg - styret
- Dugnadsansvarlig/utvalg - styret

For Deanu SLK vil forenklet lovnorm uten krav til kontrollutvalg gjelde, så lenge vi har færre en 75 medlemmer og en brutto omsetning under 250.000.

Denne prøveordningen av NIF varer til Idrettstinget 2027.

- Ettersom Deanu SLK nå har over 120 medlemmer, er det ikke lenger valgfritt å ha et kontrollutvalg. Kontrollutvalget skal føre tilsyn med at klubbens økonomiforvaltning og styrets arbeid følger lover, vedtak og retningslinjer, samt bidra til å sikre åpenhet og tillit i klubbens drift.
- Antall styremedlemmer er valgfritt, men idrettslaget må ha minst 3 medlemmer
- Vi vedtar å ha 5 medlemmer i styret, leder, nestleder og 3 styremedlem.
- Det er valgfritt å ha underslagsforsikring
- Så snart klubben har fått inn en betydelig sum i midler på konto så skal vi ha underslagsforsikringen på plass.
- Det er valgfritt hvordan idrettslaget vil organisere undergrupper
- Det er tilstrekkelig kjønnsfordeling at begge kjønn er representert i styrer, råd og utvalg
- Begge kjønn er representert i styret vårt.

Klubbens lov

Klubben skal ha en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. 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.

Deanu Svømme og livredningsklubb

Luossageaidnu 8

9845 Tana

Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550

Mail: deanuslk25@gmail.com

Nettside: www.deanuslk.com

Registrert i frivillighetsregisteret



Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis. 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 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.

Når man vil bli medlem i en klubb, 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.

Medlemskapet i idrettslaget 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. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

Medlemskontingent

Informasjon om medlemskontingenten som er vedtatt på siste årsmøte.

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Medlemskontingenten skal minst være kr. 50,-. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem.

Deanu SLK medlemskontingent for barn – 50 kr

Ungdom – 100 kr

Voksne – 300 kr

Støttemedlemmer – 200 kr

- Familiekontingent i klubben, er en rabattordning.

En familie på 5 må minst betale 250 kroner samlet. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med

Deanu Svømme og livredningsklubb

Luossageaidnu 8

9845 Tana

Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550

Mail: deanuslk25@gmail.com

Nettside: www.deanuslk.com

Registrert i frivillighetsregisteret

navn, fødselsdato, adresse og epostadresse, styret skal kunne kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Treningsavgifter

Vi drives av frivilligheten og med god dugnadsånd og samarbeid så kan vi holde kostnadene på lavet mulig nivå.

Deanu Svømme- og livredningsklubb har flere tilbud som følger svømmeopplæring i 10 uker for hvert merke:

Svømmeskole – 800 kr pr svømmemerke i nybegynner fasen



Vann – fra 4/5 års alder, vanntilvenning med avsluttende to tester



Hval – dykking, orientering under vann, kontroll av pusting



Skilpadde – fokus på flyt i vannet og pust

Videregående opplæring – 1200 kr pr. svømmemerke



Pingvin – fokus på gli, dreining av kropp og beinspark



Selungen – fokus fremdrift, sculling, beinspark, rytmisk pusting, ryggsvøm



Sel – fokus på crawl og rygg finkoordinert, førstehjelp

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Sjøløve – fokus på bryst og butterflybevegelsen, overlevelsesflyting og H.E.L.P Svømme- og stilling (flyteteknikk i kaldt vann med redningsvest)



Delfin – fokus på bryst- og butterfly teknikk



Hai – Fokus på medleystømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående nivåene. Medleystømming setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. Videreutvikle undervannstømmingen, startene og vendingene. I tillegg repetisjon fra tidligere nivåer.

Prisen for svømmeskole dekker kostnader for merker og diplom som utleveres utøvere ved endt test, avslutningsseremoni for utøvere med søkelys på sunn og god mat sammen med alle utøvere på avslutningsdagen, der foreldre også inviteres med.

Vi tilbyr også svømmeopplæring for rekrutter og approberte der de deles inn i flere partier etter ferdighetsnivå og mål som ønskes oppnådd.

De som ønsker tett oppfølging og veiledning med tilrettelagt treningsprogram betaler en treningsavgift på 2000 kr i året.

De som ikke har økonomi til dette, kan søke klubben om dekking av denne utgiften, da økonomi ikke skal være til hinder for barn i å delta på like premisser. Denne treningsavgiften kan etter avtale reduseres, om foreldre stiller opp og hjelper til. Denne inntekten går til klubben.

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever ofte startkontingent. I individuelle idretter er det som oftest slik at startkontingenten påløper for hver konkurranse. Deanu svømme- og livredningsklubb betaler denne avgiften for alle utøvere som deltar på stevner. Vi setter ett maks tak på 6-7 øvelser pr. utøver på svømmestevner i regionen.

Ved deltakelse i lagidretter kreves det lagsavgifter. Den enkelte utøvers avgifter i lagidretter er vanligvis dekket inn gjennom treningsavgiften.

Rekrutter kan delta på svømmestevner der de deltar på like premisser, uten dommere og diskvalifikasjoner. I Finnmark er det ett svømmestevne regelmessig hver måned med et opphold i sommerferiemåneden.

Vi ønsker å arrangere sommeravslutning for rekrutter etter slutten på hver svømmesesong, da samles vi på en egnet plass, griller og koser oss.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Egenandeler på stevner.

Stevner i Finnmark; utgifter knyttet til mat og overnatting, denne fastsettes til 20% av utgiften pr. stevne pr. utøver, søskenmoderasjon på 15% av utgiften pr. stevne pr. søsken.

Stevner utenfor fylket; utgifter knyttet til flyreise, hotell/skoleovernatting og andre transportmidler 1800 kr, søskenmoderasjon 1500 kr.

Mesterskap og treningsleir har egne satser som styret bestemmer. Foreldre/foresatte som er med på stevner og bor og/eller spiser sammen med utøverne og/eller reiser med buss betaler faktiske utgifter.

Startlisenser for utøvere som skal delta på stevner, betales direkte til Norges Svømmeforbund

Priser 2025

Pris for startlisens svømmeidretter 2025 (200 kroner dyrere enn i 2024):

- Kr. **400,-** for **Startlisens svømmeidretter 9-12 år 2025** (utøvere født fra og med 2013 – til og med 2016)
- Kr. **800,-** for **Startlisens svømmeidretter 2025** (utøvere født 2012 og tidligere)

<https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/lisens/>

NSFs medlemsklubber har vedtatt på Forbundstinget at alle som vil være med i approberte stevner/konkurranser/kamper i idrettene Norges Svømmeforbund administrerer, må ha gyldig startlisens (GE 1B). Startlisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser og idrettsskadeforsikring (9-12 år er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen).

Norges Svømmeforbund fortsetter avtalen med Idrettens Helsesenter og Gjensidige. Ordningen med at belastningsskader dekkes på lik linje med andre skader er svært gledelig for alle aktive i svømmeidretter. Alle som betaler startlisens har tilgang til Skadetelefonen, telefonnummer 987 02033, som er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin. Formålet er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet. Skadetelefonen gir gode råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader. Åpningstider er alle dager 09.00–21.00.

Klubbens aktivitetstilbud

Aktiviteter klubben tilbyr til medlemmene:

Svømmeskole

Rekrutt trening

Approbert trening

Basis og styre trening

Voksenopplæring i teknikk

Livreddende førstehjelp

Kursing

Sosiale aktiviteter

Sesongavslutninger

Treningssamlinger

Svømmekonkurranser

Svømming ute på sommeren og felles turer.

Deanu Svømme og livredningsklubb

Luossageaidnu 8

9845 Tana

Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550

Mail: deanuslk25@gmail.com

Nettside: www.deanuslk.com

Registrert i frivillighetsregisteret



Foredrag av temaer som interesserer våre medlemmer.

Informasjon om alle treningstider og treningssteder for de ulike gruppene vil publiseres i respektive grupper.

Approberte svømmere deles inn i flere partier etter kvalifikasjoner og ønsker for måloppnåelse.

- A- Parti trening 6 dager i uken, inkludert basistrening og fokus på oppvarming
 - B- Parti trening 4 dager i uken, inkludert basistrening og fokus på oppvarming
 - C- Parti trening 2 dager i uken, inkludert basistrening og fokus på oppvarming
 - D- Svømmeskole trening 1 til 2 ganger i uken sammen med de andre partiene.
- Som approbert svømmer deltar du etter ønske på stevner, her er det dommere som dømmer barn etter teknikk og regler innen svømmeidrett, her kan man bli diskvalifisert ved brudd på regler. Dette er ikke farlig og bør ses på som en del av læringen i riktig svømmeteknikk.
 - I en overgangsfase fra rekrutt til approbert er det lov å svømme delt med noen øvelser i rekrutt konkurransen og noen øvelser i approber konkurransen.

Vi ønsker flere trenere og dommere med oss på laget, du er hjertelig velkommen til oss



Har du erfaring innen vannaerobic eller annen kunnskap som kan utøves i vann, hører vi gjerne fra deg om det noe du kunne tenkt deg å bidra med. Forslag og innspill til andre aktiviteter som er ønskelig tas godt imot.

Barne- og ungdomsidrett

Alle som trener barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten er en elektronisk løsning.

Idrettslaget vårt jobber aktivt for å styrke barn og unges mentale og psykiske helse. Gjennom felleskap, mestring og trygghet bidrar vi til økt selvtillit, trivsel og robusthet. Vi ser hele utøveren – ikke bare prestasjonene – og ønsker å gi alle et trygt miljø der de kan utvikle seg både fysisk og mentalt.

Klubben ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig!

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten (Lovnorm - § 18 *Idrettslagets styre* (2) f).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

[Bestemmelser om barneidrett](#)

[Idrettens barnerettigheter](#)

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

Paraidrett

Deanu SLK har som mål å være inkluderende og tilgjengelig for alle. Vi tilrettelegger for paraidrett ved å skape et trygt og tilpasset miljø der utøvere med funksjonsnedsettelse får muligheten til å delta på lik linje med andre. Vi samarbeider tett med utøvere, foresatte og fagmiljøer for å sikre gode rammer, og vi er åpne for dialog om individuelle behov. Vårt fokus er mestring, glede og felleskap for alle.

Les mer

Informasjon om [paraidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Aktivitetsplan/ terminliste

Deanu SLK setter opp terminliste over konkurranse/stevner/samlinger der vi ønsker å delta.

Aktivitetsplanen/terminlisten publiseres på klubbens facebookside.

Utøvere skal være med på å sette opp terminlisten, det kan skje endringer i løpet av sesongen, men dette skal gis beskjed om til utøvere og foreldre.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret

Klubbens arrangementer

Deanu SLK har satt som plan der vi ønsker å arrangere;

- Treningssamlinger
- Felles kveldsmåltider etter trening (par ganger i måneden)
- Tema kvelder for barn, unge og foreldre.
- Sosiale aktiviteter og avslutninger
- Sommeraktiviteter for de som ikke reiser på sommerferie
- Stevner
- Aktivitetsdager, med lek og moro.

Reise i regi klubben

I Deanu SLK kan det være mye reiseaktivitet for utøverne.

Retningslinjer for reiser i svømmeklubben

1. Formål

Disse retningslinjene skal sikre trygg, organisert og kostnadseffektiv reisevirksomhet i forbindelse med svømmestevner og andre klubbrelaterte aktiviteter.

2. Reiseplanlegging

- Alle reiser skal planlegges i god tid for å sikre best mulig priser og logistikk.
- Reisekoordinator eller ansvarlig trener har hovedansvaret for planlegging og koordinering.
- Deltakere og foresatte informeres om reiserute, kostnader og eventuelle krav til utstyr.

3. Transport

- Klubben prioriterer miljøvennlige transportalternativer der det er mulig.
- Ved langdistansereiser vurderes kollektivtransport eller samkjøring.
- Flyreiser bør kun benyttes ved behov og bestilles tidlig for kostnadseffektivitet.
- Transport til og fra stevner i nærheten organiseres i samarbeid med foreldre og foresatte.

4. Overnatting

- Klubben sørger for trygg og hensiktsmessig overnatting for alle utøvere.
- Overnatting skjer primært på godkjente hoteller eller gjennom klubbens samarbeidspartnere.



- Utøvere som er under 18 år, må ha en ansvarlig voksen tilstede.

5. Økonomi og kostnadsfordeling

- Kostnader for transport, overnatting og måltider fordeles rettferdig mellom deltakerne.
- Klubben kan dekke deler av reiseutgifter for utøvere ved spesielle arrangementer, avhengig av budsjett og sponsorstøtte.
- Alle betalinger skal skje gjennom offisielle klubbsystemer og være transparent.

6. Adferd og sikkerhet

- Alle reisende skal representere klubben på en positiv måte og følge klubbens retningslinjer for adferd.
- Alkohol og rusmidler er ikke tillatt under klubbrelaterte reiser.
- Utøvere må til enhver tid følge instruksjoner fra trenere og reiseansvarlige.
- Ved nødsituasjoner skal reiseansvarlig kontaktes umiddelbart.

7. Forsikring

- Alle utøvere må ha gyldig reiseforsikring som dekker uforutsette hendelser.
- Klubben anbefaler en kombinasjon av personlig reiseforsikring og klubbens forsikring.

8. Tillatelser og dokumentasjon

- Deltakere under 18 år må ha skriftlig tillatelse fra foresatte for å delta på reiser.
- Klubben skal føre oversikt over reisende, inkludert kontaktinformasjon til foresatte ved behov.

Vær oppmerksom på at det må innhentes politiattest for foreldre og andre voksne som er med en gruppe mindreårige på et utenlandsopphold eller trenings-/konkurranseopphold i regi av laget.

På alle reiser i regi av klubben (samlinger, stevner, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være 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 og følge instruksjonen. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Les mer

Eksempel [retningslinjer reiseleder](#)

Til deg som er ...

Utøver

Utøverne bør være kjent med

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

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

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

Det er mange foreldre som ikke er medlemmer selv. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Foreldre må gjøre seg kjent med dokumentene; regler for utøvere og regler for foreldre

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Trener

Alle trenere må ha en skriftlig avtale/kontrakt med klubben. 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
 - medlemskap
 - lisens og forsikringer
 - politiattest
 - trenerattesten
 - 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 styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Engasjere trenere og sørge for at de har en skriftlig avtale
- 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 styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. I lagidretter samarbeider trenerne med laglederen om organiseringen av aktivitetene som laget deltar i.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget/treningsgruppen foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerer
- Gjennomføre trenerattesten
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og konkurranser/samlinger
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget/gruppen/utøverne under kamper, stevner eller samlinger
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer



- Være oppdatert på informasjon fra styret og klubben
- Representere klubben på en god måte

Les mer

Mal på [arbeidsavtale](#) fra Norges Idrettsforbund

[Informasjon om trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Informasjon om [trenerattesten](#)

Oppmann og lagleder

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til konkurranser/stevner, gjennomføring av konkurranser osv.

Oppmenn/lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- klubbens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på spillere/utøvere og lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper, stevner og turneringer
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere, fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere
- Sikre at alle utøvere/spillere har lisens
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Dommer

Deanu SLK er avhengig av dommere for å kunne arrangere egne stevner og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god og rettferdig gjennomføring av stevner/konkurranser. Ta kontakt med leder i svømmeklubben om du kunne tenkt deg å ta kurs og bidra. Kreves ingen forkunnskaper.

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 ...)

Les mer

[Temaside for dommere](#) fra Norges Idrettsforbund

Ta [dommerattesten](#) fra Norges Idrettsforbund

Klubbdrift

For å sikre en velfungerende svømmeklubb er det viktig å ha god organisering, tydelige retningslinjer og engasjerte medlemmer. Nøkkeldområder som kan bidra til en effektiv drift:

1. Klubbstruktur og ledelse

- Et styre med tydelig ansvarsfordeling og regelmessige møter for oppfølging.
- Klare mål og strategier for klubbens utvikling.
- Transparens i beslutningsprosesser og økonomisk styring.

2. Medlemskap og engasjement

- Tilrettelegging for alle aldersgrupper og ferdighetsnivåer.
- Aktiv rekruttering og god oppfølging av nye medlemmer.
- Skape en inkluderende og positiv klubbkultur.

3. Økonomi og finansiering

- En bærekraftig økonomisk plan med tydelige inntektskilder, som medlemsavgifter, sponsorer og støtteordninger.
- Effektiv budsjettstyring og planlegging av utgifter.
- Åpenhet rundt klubbens økonomi for å bygge tillit hos medlemmer og samarbeidspartnere.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret

4. Trening og utvikling

- Kvalifiserte trenere med tydelig pedagogisk plan.
- Tilrettelegging for både breddeidrett og konkurranseaktivitet.
- Regelmessig evaluering og tilpasning av treningsprogrammer.

5. Konkurranse og arrangementer

- Strukturert deltakelse i stevner med god planlegging av logistikk.
- Arrangere egne stevner eller eventer for å skape engasjement.
- Støtte og motivere utøvere til å sette mål og utvikle seg.

6. Kommunikasjon og markedsføring

- Bruk av digitale plattformer for å informere medlemmer.
- Aktiv bruk av sosiale medier for å synliggjøre klubbens aktiviteter.
- Åpen dialog mellom klubbens ledelse, medlemmer og foresatte.

7. Samarbeid og frivillighet

- Engasjere foreldre og frivillige i klubbens aktiviteter.
- Bygge nettverk med andre klubber og idrettsorganisasjoner.
- Skape en kultur der alle bidrar til klubbens drift og utvikling.

En kombinasjon av disse elementene vil bidra til å bygge en solid og velfungerende svømmeklubb.

Årshjul

Her kan klubben lage sitt [digitale årshjul](#)

Her er et eksempel på hvordan et årshjul for en svømmeklubb kan se ut:

- **Januar:** Oppstart av vårsemesteret, medlemsregistrering, planlegging av konkurranser og treningsleirer.
- **Februar:** Deltakelse i nasjonale stevner, treningssamlinger.
- **Mars:** Klubbmesterskap, sosial aktivitet for medlemmene. Årsmøtefrist
- **April:** Fokus på teknikktraining, Samordnet rapportering frist.
- **Mai:** Sommerstevner, avslutning av vårsesongen.
- **Juni:** Treningssamlinger, sommersvømming og aktivitetsdager. Sommeravslutning
- **Juli:** Sommerferie (eventuelt sommerskole for barn).
- **August:** Konkurransesesongen starter. Oppstart av høstsemesteret, rekruttering av nye medlemmer.
- **September:** Deltakelse i stevner. Oppstart av svømmeskole.
- **Oktober:** Lagbygging, treningsleir.
- **November:** Høstmesterskap, evaluering av sesongen.
- **Desember:** Juleavslutning, planlegging av neste års aktiviteter.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Årshjulet kan tilpasses klubbens spesifikke behov, og brukes som et styringsverktøy for å sikre god organisering.

Kurs og utdanning

Deanu SLK ser på det som viktig at klubben kan bidra til kompetanse for trenere, dommere, ledere og andre tillitsvalgte, slik at de kan utvikle seg i den jobben de skal gjøre og klare å håndtere det ansvaret og oppgavene de har.

- Styret er ansvarlig for kurs i klubben.
- Internt kan vi tilby kurs og foredrag:
 - Livredning og førstehjelp.
 - RenUtøver (kurs på gjennom e-læring NIF)
 - Foredrag godt kosthold, sunn utøver, hvile og restitusjon.

Kurs og utdanninger fra svømmekrets og svømmeforbund:

1. Treningsrelaterte kurs

- **Instruktørkurs:** Grunnleggende kurs for de som ønsker å bli svømmeinstruktører.
- **Trener 1:** Innføring i svømmetrening, metodikk og pedagogikk for nye trenere.
- **Trener 2:** Videreutdanning for trenere som jobber med konkurranseutøvere.
- **Trener 3:** Høyt nivå av trenerutdanning med fokus på eliteutøvere og spesialisering.

2. Dommerkurs

- **Kretsdommerkurs:** Grunnkurs for dommere på svømmestevner.
- **Forbundsdommerkurs:** videreutdanning for dommere som ønsker å dømme på nasjonalt eller internasjonalt nivå i svømming.
- **Starterkurs:** Spesialisering for de som skal være starter i konkurranser.
- **Overdommerkurs:** Videreutdanning for dommere med erfaring, gir mulighet til å dømme på høyere nivå.

3. Ledelses- og organisasjonskurs

- **Klubbledelseskurs:** Opplæring i drift og ledelse av svømmeklubb.
- **Økonomikurs for klubber:** Grunnleggende økonomistyring for klubbens ansvarlige.
- **Rekrutteringskurs:** Hvordan tiltrekke og beholde medlemmer i svømmeklubben.

4. Livrednings- og sikkerhetskurs

- **Livredningskurs:** Viktige teknikker for sikkerhet i vann og førstehjelp.
- **Vannvettkurs:** Opplæring i forebygging av ulykker i vannmiljøer.
- **Spesialkurs for svømmehallansatte:** Fokus på sikkerhet og beredskap i svømmehaller.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret

5. Spesialkurs og videreutdanning

- **Para-svømmekurs:** Tilpasning av trening for funksjonshemmede utøvere.
- **Open Water kurs:** Teknikk og sikkerhet for svømming i åpent vann.
- **Mental trening og idrettspsykologi:** Kurs for å styrke utøveres mentale ferdigheter.

Svømmeforbundet og svømmekretsene tilbyr ofte kurs både fysisk og digitalt, med mulighet for sertifisering.

Les mer

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Eksempel på [retningslinjer for utdanningsansvarlig](#)

<https://utdanning.svomming.no/>

https://www.facebook.com/finnmarksvommekrets/?locale=nb_NO (ingen utdanninger pr. i dag)

Medlemshåndtering

Deanu SLK benytter minidrett, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter.

Minidrett er gratis å bruke for klubben og klubbens medlemmer inn til et visst punkt. Fakturering koster. Minidrett er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Minidrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

Dugnad og frivillig arbeid

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre, foresatte eller andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og at kostnadene blir lavere. Det er mange oppgaver som skal løses i svømmeklubben, blant annet administrativt arbeid, rydding av svømmehall etter treninger, samlinger, stevner mm. Innkjøp av utstyr til svømmehallen for bruk av alle våre medlemmer. Trene utøvere og tilpasse treningsprogram, øke kompetansen for en god organisasjonsstruktur. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på! Denne klubbhåndboken er skrevet på dugnadstid over flere dager.



Les mer

Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges Idrettsforbund

Politiattester

Deanu SLK krever politiattest av alle tillitsvalgte, trenere 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.

Les mer

Informasjon om [politiattest](#) for idrettslag fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

Klubbens antidopingarbeid

Klubbens holdning til doping

Deanu SLK og alle dens medlemmer er forpliktet til å følge idrettens bestemmelser om doping. Vi tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler og støtter en ren og rettferdig idrett.

Hva er doping?

Doping defineres som bruk av stoffer eller metoder som er forbudt av World Anti-Doping Agency (WADA). Dette inkluderer blant annet anabole steroider, blodddoping, og narkotiske stoffer, proteintilskudd og kosttilskudd kan også inneholde forbudte stoffer.

Konsekvenser av doping

Bruk av dopingmidler kan føre til alvorlige helseskader, utestengelse fra konkurranser, og tap av anseelse for både utøveren og klubben

Det er derfor viktig at alle medlemmer er informert om risikoene og følger antidopingreglene.

Klubbens ansvar

- **Informasjon og opplæring:** Klubben skal sørge for at alle medlemmer får nødvendig informasjon om antidopingregler og konsekvenser av dopingbruk.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



- **Støtte og veiledning:** Klubben skal tilby støtte og veiledning til medlemmer som trenger hjelp med å forstå og følge antidopingreglene.
- **Varsling:** Medlemmer oppfordres til å varsle om kjennskap til eller mistanke om dopingbruk i klubben
- Ta kurs på www.renutover.no

Medlemmenes ansvar

- **Overholdelse av regler:** Alle medlemmer skal følge antidopingreglene og avstå fra bruk av forbudte stoffer og metoder.
- **Meldeplikt:** Medlemmer skal melde fra om eventuelle brudd på antidopingreglene til klubbens ledelse eller relevante antidopingmyndigheter.

Les mer

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

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er Deanu SLK avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Klarer vi å kommunisere godt og er bevisst hvordan vi oppfattes, vil det gi oss en stor fordel.

Les mer

Mal på [kommunikasjonsstrategi for idrettslag](#)



Sikkerhetsarbeid (HMS)

Deanu Svømme- og livredningsklubb prioriterer sikkerheten til alle medlemmer og besøkende. Vi har et ansvar for å sikre at alle aktiviteter, arrangementer, dugnader, reiser og opphold i klubbens lokaler og anlegg gjennomføres på en trygg og sikker måte.

Våre sikkerhetsprinsipper inkluderer:

1. **Opplæring og bevisstgjøring:** Alle medlemmer skal få grundig opplæring i sikkerhetsprosedyrer og førstehjelp. Vi vil arrangere jevnlig kurs og øvelser for å sikre at alle er godt forberedt på eventuelle nødsituasjoner.
2. **Overvåking og tilsyn:** Under alle aktiviteter og arrangementer skal det være tilstrekkelig med kvalifisert personell til stede for å overvåke og sikre at sikkerhetsprotokoller følges.
3. **Utstyr og fasiliteter:** Alt utstyr og alle fasiliteter skal være i god stand og regelmessig vedlikeholdes. Eventuelle feil eller mangler skal rapporteres og utbedres snarest mulig av de ansvarlige for anlegget.
4. **Nødprosedyrer:** Anleggsansvarlig har etablerte alarmplan som alle medlemmer og besøkende skal være kjent med. Dette inkluderer evakueringsplaner, nødnummer og plassering av førstehjelpsutstyr.
5. **Ansvar og rapportering:** Alle medlemmer har et ansvar for å følge sikkerhetsreglene og rapportere eventuelle farlige situasjoner eller hendelser til klubbens ledelse.

Ved å følge disse prinsippene sikrer vi at Deanu Svømme og livredningsklubb er et trygt sted for alle. Vi oppfordrer alle medlemmer til å være oppmerksomme og bidra til et sikkert miljø.

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

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens kasserer. Styret kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/kassereren.

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 kontrollutvalg.

Disse to sistnevnte punktene ser vi bort ifra i oppstartsfasen da vi har valgt å ha en enklere organisering. Jmf. NIFs lovnorm for idrettslag.

Klubben skal utarbeide en egen økonomihåndbok og tilpasse den til lagets størrelse.

Les mer

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](#).

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år. Klubben må undersøke hva som gjelder i de forbundene den er tilknyttet og beskrive hva som er forsikret gjennom medlemskontingenten.

Klubben må tegne en underslagsforsikring for de to personene som disponerer klubbens konto.

- Er det tegnet en klubbforsikring, eller har klubben forsikret andre eiendeler eller anlegg?
- Har klubben behov for andre forsikringer?
- Les mer / Informasjon om forsikringer: [Idrettsavtaler](#) (Gjensidiges lag- og klubbforsikring og Barneforsikring).
Prøv også «forsikringsrådgiveren»: <http://www.gjensidige.no/klubbforsikring>



Anlegg og utstyr

Hvilke anlegg benytter klubben?

- **Tana Svømmehall:** Klubben benytter Tana Svømmehall til trening og konkurranser.

Hvem har ansvar for hva når det gjelder anleggene som benyttes?

- Klubben har ansvar for å ta godt vare på anlegget og utstyret. Medlemmene må gjøre seg kjent med prosedyrer for sikkerhet og renhold ved leie av anlegget, samt følge regler for god hygiene slik at vannkvaliteten i svømmehallen er god.

Utstyr

Hvilket utstyr disponerer klubben?

- Klubben disponerer diverse svømmeutstyr som kan brukes av medlemmene. Dette utstyret oppbevares i et låst skap som kun klubbens medlemmer har tilgang til.

Har klubben noe utstyr som kan lånes?

- Ja, klubben har utstyr som kan lånes av medlemmene. Det forventes at utstyret brukes til det formålet det er ment for, og at man tar godt vare på det. Ødelagt utstyr må meldes inn til klubbens styre, og man er erstatningspliktig hvis man ødelegger klubbens eller andres utstyr.

Hvordan er forholdet mellom privat utstyr og klubbens utstyr?

- Privat utstyr er den enkeltes ansvar. Hvis noen ødelegger privat utstyr, må det kompenseres for.

Personlig utstyr:

Svømmeføtter og badedrakter/ konkurransedrakter, svømmebriller må svømmere kjøpe inn selv. Det er noe svømmeføtter til felles bruk i svømmehallen som kan disponeres av andre. Det er også mulig å få kjøpt brukt utstyr på finn.no og andre salgs grupper på facebook. Dette kan man spare en del kostander på.

Klubbens utstyr:

Klubben ønsker å kjøpe inn leker og utstyr som kan brukes av våre medlemmer, listen oppdateres på medlemsmøte.



Utmerkelser og æresbevisninger

Deanu SLK vil utnevne æresmedlemmer eller gi andre utmerkelser for å anerkjenne personer som har gjort en ekstraordinær innsats for klubben over lang tid. Dette kan inkludere frivillig arbeid, fremragende representasjon av klubbens verdier, eller betydelige bidrag til klubbens utvikling.

Utnevnelsen krever 2/3 flertall på årsmøtet.

Æresmedlemmer får ofte livslangt medlemskap og andre privilegier som en form for takk for deres innsats.

Retningslinjer i klubben

1. Formål og verdier

Deanu Svømme- og livredningsklubb har som mål å fremme svømming og livredning i lokalsamfunnet. Klubben skal tilby et trygt og inkluderende miljø hvor alle kan utvikle sine ferdigheter uansett bakgrunn. Våre kjerneverdier er **trygghet, inkludering, mangfold og respekt**, og disse skal ligge til grunn for all aktivitet i klubben.

2. Medlemskap

Medlemskap i klubben er åpent for alle som ønsker å delta i våre aktiviteter, uavhengig av ferdighetsnivå.

- **Innmelding:** Skjer ved registrering i en treningsgruppe eller på svømmekurs. Barn som går på svømmekurs registreres ved innmelding og betaler medlemskontingent i første betaling.
- **Medlemskapets varighet:** Regnes fra den dagen medlemskontingenten er betalt.
- **Stemmerett:** Medlemmer over 15 år som har vært medlem i minst én måned og har betalt kontingent, har stemmerett ved klubbens årsmøte.
- **Utmelding:** Skal skje skriftlig og trer i kraft når den er mottatt.
- **Eksklusjon:** Klubben følger Norges idrettsforbunds (NIF) prosedyrer for eksklusjon av medlemmer.

3. Styringsstruktur

Deanu SLK er en selveiende og frittstående organisasjon med styre og medlemsdemokrati. Styret består av:

- **Leder:** Har det overordnede ansvaret for klubbens drift og representerer klubben utad.
- **Nestleder:** Støtter lederen og kan tre inn ved behov.
- **Kasserer:** Ansvarlig for økonomistyring, herunder budsjett og regnskap.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



- **Sekretær:** Fører protokoll fra møter og administrerer medlemsregisteret.
- **Styremedlemmer:** Har ulike ansvarsområder, for eksempel sportslig leder eller arrangementsansvarlig.
- **Varamedlemmer:** Trer inn ved behov, for eksempel ved fravær av faste styremedlemmer.

4. Møter og beslutningsprosesser

- **Årsmøte:** Avholdes innen utgangen av mars hvert år. Alle medlemmer med stemmerett kan delta.
- **Styremøter:** Skal holdes minst annenhver måned, eller oftere ved behov. Møtene kan foregå fysisk eller digitalt.
- **Vedtak:** Styret er beslutningsdyktig når flertallet av medlemmene er til stede.

5. Økonomiske retningslinjer

Klubbens økonomi styres av styret i henhold til følgende prinsipper:

- Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og skal minst være 50 kr per medlem.
- Klubben kan innføre treningsavgifter og egenandeler for deltakelse i konkurranser eller kurs.
- Klubben skal ha egen bankkonto med krav om to signaturer ved større økonomiske transaksjoner.
- Klubben skal føre regnskap løpende og sikre forsvarlig økonomistyring.

6. Sportslige retningslinjer

Klubben skal tilby trening og konkurranseaktivitet innen svømming og livredning.

- **Trening:** Klubben tilbyr organisert trening med kvalifiserte trenere.
- **Sikkerhet:** Alle aktiviteter skal gjennomføres i henhold til gjeldende sikkerhetsrutiner, inkludert bruk av livreddingsutstyr.
- **Utøveransvar:** Medlemmer forventes å opptre med respekt og følge klubbens etiske retningslinjer.

7. Etiske retningslinjer og klubbkultur

For å sikre et trygt og godt miljø skal alle medlemmer, trenere og ledere følge disse retningslinjene:

- Respekt for hverandre, både i og utenfor bassenget.
- Nulltoleranse for mobbing, diskriminering og doping.
- Åpenhet og ærlighet i all kommunikasjon og klubbdrift.

8. Endringer i klubbhåndboken

Klubbhåndboken kan oppdateres ved vedtak på årsmøtet. Forslag til endringer må sendes til styret minst 30 dager før årsmøtet for vurdering.

Retningslinjer for foreldre

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

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

- Bidrar til at utøverne kommer i tide til treningene.
- Setter deg inn i reglene som gjelder for svømmere, trenere og foreldre – og følger med på info fra klubben slik at en på en best mulig måte samarbeider med klubben for at svømmeren skal få mest mulig ut av treningen.
- Ikke involverer deg i treningen
Ta heller ikke kontakt med trener eller svømmer under treningen. Ikke kommuniser med barna, la treneren gjøre dette. Du må veldig gjerne se på når de trener ved vaktrommet er det bord og stoler der du kan se på gjennom glassvindu.
- Holder kontakt og informerer trener om spesielle ting
Ta gjerne kontakt etter trening eller på mail. Telefoner bes gjort på dagtid. God kontakt mellom trener og foreldre er viktig for barnets utvikling.
- Er støttende og heiende
I utgangspunktet er det treneren som skal følge opp utøveren under stevnet mht det sportslige. Ikke straff eller kritiser barnet hvis resultatet ikke blir som forventet. Støtt og gi ros – vis at du er like glad i barnet uansett.
- Stiller på dugnader
Vi må ha hjelp til å arrangere egne stevner og må også ha en foreldrekontakt pr gruppe som tar ansvar for at gruppene har minimum 1-2 sosiale arrangementer i løpet av året.
- Kontakter oss direkte hvis du lurte på noe
Lurer dere på noe er det mulig å kontakte klubbens ansatte og spørre dem direkte. Dette kan være oppklarende. Ved uenighet – snakk med den det gjelder, ikke om.
- Respekter klubbens arbeid
Det er frivillig å være medlem, men er du med følger du klubbens regler.
- Engasjer dere, men husk at det er barna, ikke dere som driver idrett.
- Oppmuntre de til innsats og engasjement.
- Møt ikke barnet med spørsmålet «Vant du?» – spør heller «Var det morsomt?»
- Respekter treneren og dennes arbeid
Anerkjenn denne ovenfor barna dine.

- Lær barna god oppførsel og folkeskikk
Gå foran som gode eksempler. Dere skal støtte deres barn, men ikke være blinde for at de også kan ha feil
- Lærer barna å håndtere både motgang og medgang.
- Motiverer barnet ditt
Er du positiv til trening, påvirker det barnet ditt til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.

Retningslinjer for trenere

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

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

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

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

Krav til trenere:

Punktlighet – kom presis

Forventes dette av utøvere må trenere selv være det.

Forberedt

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

Måltrett

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

Konsekvent og bestemt – med et smil

Det er et mål å ha disiplin med et smil.

Respektfull

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

Ved disiplinærproblemer tas det aktuelle problem først med utøveren på tomannshånd.

Dersom dette ikke fungerer kontaktes utøvers foreldre og sportslig leder informeres skriftlig og muntlig. Ingen utøver kan utestenges eller flyttes fra en gruppe uten at ovenstående er gjennomført.

Informativ

Treneren skal sende ut nødvendig info regelmessig og i god tid.



Tydelig

Trenere skal være tydelige og konsekvente i sin kommunikasjon.

Aktiv og engasjert

Feedback til alle, aktivt oppmuntrende, men også konfronterende.

Selger

En del av jobben er å informere, motivere og selge "budskapet" til utøverne.

1 til 1 samtaler skal gjennomføres minst 1 gang per halvår.

Lagbygger

Trener skal jobbe aktivt for å skape tilhørighet, trivsel og et godt sosialt miljø. Derunder påvirke foreldrekontakt til sosiale arrangementer.

Registrering og dokumentasjon.

Oppmøte i gruppene skal registreres og videreformidles til sportslig leder og daglig leder.

Mobiltelefoner, annet elektronisk utstyr og aviser skal normalt ikke benyttes av trener under trening.

Retningslinjer for svømmere

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

Vårt mål er å være landets beste svømmeklubb, ikke bare på resultater, men også på trivsel og samhold. For å nå dette må også svømmerne ta ansvar for at treningene blir bra og trivelige.

Vi ønsker disiplin med et smil, men dette forutsetter at svømmere følger reglene og ikke ødelegger treningen, verken for seg selv eller andre.

Svømmere i vår klubb forventes å:

Være punktlig

Dette betyr å komme tidsnok, ferdig dusjet og skiftet, og klar når treningen skal starte.

Å høre nøye etter når trener snakker

Når trener instruerer må du følge nøye med og konsentrere deg om å gjøre oppgavene riktig.

Fortsett å prøve selv om du ikke får det til med en gang:-)

Følge starttider

Du må starte nøyaktig når du får beskjed.

Holde orden på ditt eget svømmeutstyr

Ha utstyr i orden og klart på kanten når treningen begynner.

Deanu Svømme og livredningsklubb

Luossageaidnu 8

9845 Tana

Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550

Mail: deanuslk25@gmail.com

Nettside: www.deanuslk.com

Registrert i frivillighetsregisteret



Huske drikkeflaske og etter-treningsmat

Ha med vannflaske og noe mat å spise til rett etter trening.

Oppføre seg respektfullt ovenfor andre utøvere og trenere

Mobbing, erting, plaging eller stygg språkbruk mot andre er helt uakseptabelt.

Full innsats både på land og i vann

Landtrening regnes som like verdifull som svømmetrening.

Ha fokus/ være konsentrert

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

Gjennomføre øvelser som beskrevet.

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

Ha positiv innstilling og godt humør.

Dere som utøvere har også ansvar for å skape trivsel.

Bidra aktivt til at treningen blir bra

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

Treningen er ferdig når tiden er over.

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

Ikke nyte rusmidler når vi er samlet

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

Konsekvenser ved brudd på svømmeinstruks:

Ved brudd på instruks vil en utøver få advarsel.

Ved gjentatte brudd vil svømmer kunne bli sendt opp på land, evt. sendt hjem.

Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet.

Retningslinjer for lagledere

Som lagleder i Deanu SLK har du et stort ansvar for utøverne våre. For å ivareta sikkerheten har vi satt opp en del punkter som laglederne skal ta ansvar for når vi er på tur.

Når vi er på reise skal lagleder:

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

Lagleder ved stevner:

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

Overnatting/mat:

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

Annet:

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



Regler for Deanu SLK ved konkurranse/leir:

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

Dersom uhell skjer:

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

Regler for når vi er på tur

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

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

E-mailregler

Informasjonsmailer sendes fra trenere og fra administrasjonen. Dette gjøres via e-postlister eller minidrett til medlemmer. Via tryggivann.no sendes det ut informasjon til svømmeskolekursdeltagere.

Når vi sender ut e-poster fra DSLK skal adressene stå i blindkopifeltet. Medlemmene plikter å gi trenere og administrasjon beskjed om minst en e-postadresse som fungerer, slik at vi vet at vi får gitt beskjeder.

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret



Vurder hvem du setter på kopi. Kopifeltet er en mulighet til å informere mottakere uten krav om aksjon. Ha respekt for andres tid.

Ved masse-mailer bør styret skrive kortest mulig, og henwise til lenke på hjemmesiden.

Den viktigste informasjonen bør stå først. Skriv kort og konsist.

Tenk på hvordan teksten kan oppfattes av mottaker. Ikke bruk store bokstaver eller stor skrift, utropstegn eller spørsmålstegn. Dette oppfattes som skriking og at du er sint/ irritert.

Bruk avsnitt for å få e-posten lettlest og lett å forstå for mottaker.

Ikke send e-post hvis du er sint og irritert. E-postmeldinger varer lenge og kan videresendes uten at du kan gjøre noe med dette. Meldingene må tåle og bli offentliggjort uansett sammenheng. Er du irritert er det bedre å snakke sammen – ring den det gjelder. Ikke snakk om eller bak – snakk direkte til den personen saken gjelder.

Svømmehallregler

Dusjing – alle skal dusje uten badetøy å vaske seg med såpe før de går i bassenget. Har du langt hår setter du det i strikk og alle bruker badehette, av hygieniske årsaker og vannkvalitet er dette viktig å følge. Du er ikke på en skjønnhetskonkurranse, så det er ikke om å være sminket og penest på håret. Følger du dette, slipper anleggsansvarlige å tilføre mer klor i vannet.

Oppførsel – det er viktig å vise respekt for andre og følge instruksjoner fra badevakter og trenere.

Sikkerhet – hopp og stup fra kanten er vanligvis ikke tillatt uten tillatelse fra trener og/eller badevakt. I svømmehallen så er det kun lov å GÅ, IKKE løpe.

Bruk av svømmeutstyr – det er viktig å følge regler for bruk av svømmebriller, svømmeføtter og annet utstyr, husk å ta godt vare på utstyret, det skal ikke ødelegges eller på annen måte gjøres hærverk med, det er ikke ditt.

Sklien – har 7 års aldersgrense, men små barn kan skli på fanget med en voksen, barn skal ellers vente på grønn start lys før de sklir ned, det er ikke lov å skli i tog, da det lett kan forekomme skader. Det er skilt ved sklien som viser hvilke posisjoner man kan skli i, dette er med hensyn til minst mulig skader.

Trappen opp sklien og ned må sjekkes før den tas i bruk, slik at man er sikker på at den er trygg å bruke.

Fotografering – det er ikke lov å fotografere i garderober, dusjanlegg og i svømmehallen.

Fullmaktsmatrise

Fullmakt	Innhold	Avgrensning	Fullmakthaver	Delegering
Signatur		I fellesskap	Styret	Signaturreten er registrert i foretaksregisteret.
Prokura		Alene	Styrets leder	Prokura er registrert i foretaksregisteret.
Inngå avtaler	Fullmakt til å inngå avtaler på vegne av idrettslaget	100.000 kr	Daglig leder	Kan delegeres til økonomiansvarlig
Inngå avtaler innen visse områder	Fullmakt til å inngå avtaler, som vedrører egen gruppe, på vegne av idrettslaget	25.000 kr	Gruppeleder	Kan delegeres til økonomiansvarlig
Godkjenne fakturaer/andre økonomiske krav generelt	Fullmakt til å anvisse fakturaer eller andre økonomiske krav til betaling.	Ingen beløpsgrense	Styreleder	
Godkjenne fakturaer/andre økonomiske krav generelt	Fullmakt til å anvisse fakturaer eller andre økonomiske krav til betaling.	50.000kr	Daglig leder	Kan delegeres til økonomiansvarlig
Godkjenne fakturaer/andre økonomiske krav innen visse områder	Fullmakt til å anvisse fakturaer eller andre økonomiske krav til betaling innenfor egen gruppe.	Innenfor budsjett og maks 25.000 kr	Gruppeleder	Kan delegeres til økonomiansvarlig
Opprette bankkonto	Fullmakt til å opprette bankkonto i Idrettslagets navn		Økonomiansvarlig	
Vedta budsjett	Fullmakt til å fastsette detaljert årsbudsjett ut fra styrets budsjettvedtak		Daglig leder	
Anskaffelser	Fullmakt til å anskaffe inventar og utstyr.	200.000 kr	Daglig leder	Kan delegeres til økonomiansvarlig
Anskaffelser	Fullmakt til å anskaffe inventar og utstyr innenfor egen gruppe.	50.000 kr	Gruppeleder	Kan delegeres til økonomiansvarlig

Deanu Svømme og livredningsklubb
Luossageaidnu 8
9845 Tana
Revidert 06.10.2025

Org.nr: 935 864 550
Mail: deanuslk25@gmail.com
Nettside: www.deanuslk.com
Registrert i frivillighetsregisteret

Maler og eksempler

Under er det listet noen nyttige maler som vi bør ha. Disse må være lett tilgjengelig for de som skal bruke malene.

Eksempler på maler for klubb

Håndtering av [styremøter](#)

Håndtering av [årsmøter](#)

Kommunikasjonsstrategi for idrettslag

Klubbens [økonomihåndbok](#)

Klubbens [årshjul](#)

Eksempler på [retningslinjer i klubb](#)

Her finner du;

- *retningslinjer foreldre/foresatte*
- *retningslinjer mobbing*
- *retningslinjer alkohol*
- *retningslinjer reiseleder*
- *skikk og bruk epost*
- *retningslinjer trenere*
- *retningslinjer for utdanningsansvarlig*
- *retningslinjer utøvere*
- *retningslinjer valgkomité*