

KLUBBHÅNDBOK
FOR
RINGERIKE SVØMMEKLUBB («RSK»)

Vedtatt av styret i RSK den 27. april 2025



Klubbinformasjon

Klubbnavn: Ringerike Svømmeklubb «RSK»

Stiftet: 19. desember 1964

Idrett: Svømming

Postadresse: Furuhallveien 17A, 3512 Hønefoss

E-postadresse: styret@ringerikesvømmeklubb.no

Nettside: www.ringerikesvømmeklubb.no

Organisasjonsnummer: 979 387 857

Medlem av: Norges idrettsforbund

Tilknyttet: Norges svømmeforbund

Innhold

Klubbinformasjon.....	2
Innledning	5
Klubbens historie	5
Verdier	5
Visjon.....	5
Hovedmål.....	6
Organisasjonen	6
Årsmøtet	6
Styret.....	7
Utvalg/komiteer.....	8
Ansatte	8
Klubbens lov.....	9
Medlemskap	9
Medlemskontingent.....	9
Treningsavgifter	9
Startkontingenter – deltakeravgifter	10
Klubbens aktivitetstilbud	10
Barne- og ungdomsidrett.....	10
Aktivitetsplan/terminliste	11
Klubbens arrangementer	11
Til deg som er utøver	11
Til deg som er forelder/foresatt	11
Til deg som er trener.....	12
Klubbdrift	12
Årshjul	12
Medlemshåndtering.....	13
Politiattester	13
Klubbens antidopingarbeid.....	13
Kommunikasjon	13
Arbeidsgiveransvar	13
Sikkerhetsarbeid (HMS)	13
Økonomi.....	13

Forsikringer 14
Anlegg og utstyr 14

Innledning

Denne klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om RSK, 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 og vedtatt av styret. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret og ansatte trenere i klubben.

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

RSK ble stiftet den 19. desember 1964. Året etter hadde klubben 100 medlemmer. De første årene ble bassenget på Ringerike folkehøyskole benyttet som treningsanlegg, og etter hvert ble også bassenget på Hønefoss skole og utebassenget på Schjongslunden benyttet.

I årene 1983 -2000 var driften av RSK preget av manglende tilgang på treningsanlegg i regionen, og klubben gikk i dvale fra 2000-2011. Da Ringeriksbadet ble bygget, ble igjen RSK vekket til live, og medlemstallet kom raskt opp i ca. 60, og har i årene etter holdt seg noenlunde stabilt. RSK trener i dag på Ringeriksbadet på Helgelandsmoen.

Verdier

RSK baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier og veivalg 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 RSK tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

RSK sine verdier:

Redder liv - Svømming for alle - Kurs og konkurranser

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

RSK sin visjon:

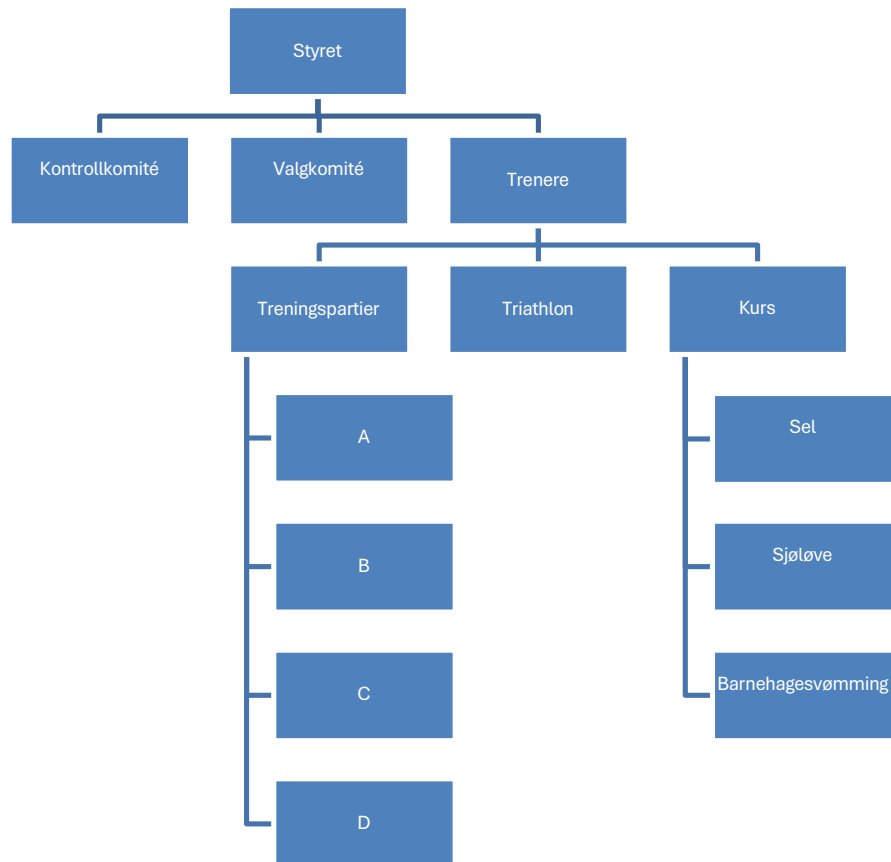
Å skape et aktivt og godt svømmemiljø for svømmerne våre. Skape glede og treningsglede. Bidra til individuell utvikling og prestasjoner, samtidig som man skaper et trygt og inkluderende samhold på tvers av alder og partier.

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.

Hovedmål

Hovedmålet til RSK er å legge til rette for et aktivt svømmemiljø i regionen.

Organisasjonen



Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres i Spond.

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 skal legges ut i Spond, og/eller klubbens hjemmeside.

Styret

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

Lovpålagte oppgaver for styret:

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

Styreleder

- 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
- Samordnet rapportering til NIF

Styreleders oppgaver kan delegeres til øvrige styremedlemmer.

Nestleder

- Er stedfortreder for lederen
- 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
- Politiattest
- Ta seg av inngående og utgående epost, og eventuell arkivering

- Lage møteplan sammen med hele styret og distribuere den til alle styremedlemmer
- Lage oversikt over idrettslagets tillitsvalgte
- Oppdatere idrettslagets hjemmeside

Styrets arbeid

Styret i RSK har styremøte ca. 1 gang per mnd. Styremøtene avholdes normalt på Ringeriksbadet. Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene. Dette gjøres i Orgbrain. Protokoll fra styremøter skal være tilgjengelig for medlemmene på forespørsel.

Hvert styremøte skal innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov.

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
- Hovedtrener
- Trener
- Lagleder
- Utdanningsansvarlig/utvalg
- Dugnadsansvarlig/utvalg
- Barneidrettsansvarlig
- Politiattestansvarlig
- Varslingsansvarlig

Ansatte

RSK har per 27. april 2025 8 midlertidige ansatte. Til sammen utgjør dette ca. 1,5 årsverk.

- Elida Selte Hafnor
- Johan Oscar Rinde
- Thea Gravdal
- Mia Tokerud
- Helena F. Lind
- Kine Amundsen
- Nikolai Sundt
- Åse Jørve

Klubbens lov

RSK har en egen lov, denne er tilgjengeliggjort på vår nettside. Loven er 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. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte skal 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. Allerede innbetalt treningsavgift, lisens og medlemskontingent blir ikke refundert. 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

RSKs medlemskontingent pt. er kr. 200 pr år.

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Hvert enkelt medlem må i tillegg ha privat medlemskap hos Ringeriksbadet for inngang, dette betales direkte til Ringeriksbadet.

Treningsavgifter

Sel og sjøløve – kr. 800 pr mnd.
D partiet – kr. 1000 for 6 mnd
C partiet – kr. 1250 kr for 6 mnd
B partiet – kr. 1500 kr for 6 mnd
A partiet – kr. 2000 kr for 6 mnd

Treningsavgiftene fastsettes av styret på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene. Medlemskontingent kreves inn sammen med treningsavgiften, og er begge spesifisert på fakturaen.

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse på stevner krever startkontingent. Svømmerne må selv betale startkontingent for å kunne delta på det aktuelle stevnet. RSK krever inn betaling via spond forut for påmelding.

Klubbens aktivitetstilbud

RSK har seks grupper på forskjellige nivåer, herunder 2 kurs og 4 treningspartier. Hver gruppe har hvert sitt fokus og intensitet.

Kurs:

Sel - Selkurs er det første nivået i klubben og har som mål å lære å svømme rygg og crawl. Dette kurset anbefales for de som nettopp kommer fra kursene til Ringeriksbadet, eller som er i aldersgruppen 6-9 år, og ikke har tidligere erfaring med svømming

Sjøløve - Sjøløve er det andre nivået i klubben og har som mål å lære svømmeartene bryst og butterfly. Dette kurset er anbefalt for de som nettopp ble ferdig med Selkurs.

Treningspartier:

D partiet - Det første partiet i klubben. Fokus på å bygge basisferdigheter innen alle svømmearter. Anbefales de som har fullført sjøløvekurs. Det oppfordres til deltakelse på u-approberte stevner.

C partiet – Det andre partiet i klubben, og det fjerde nivået. Tilsvarende D-partiet, men med litt lengre distanser på trening. Det oppfordres til deltakelse på u-approberte stevner.

B partiet – Det tredje partiet i klubben, og det femte nivået. På B partiet er det fokus både på å forbedre teknikk på samtlige svømmearter, samt å øke fart og lengde. Her oppfordres det til å bli med på approberte stevner.

A partiet – A-partiet er RSK sin gruppe for svømmere som ønsker å drive med konkurransesvømming og målrettet trening.

Barne- og ungdomsidrett

Alle som trener barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten er en elektronisk løsning. Alle trenerne i RSK har gjennomført trenerattesten, og det stilles krav til dette for ansettelse.

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.

RSK har en barneidrettsansvarlig, som har ansvaret for at:

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring

- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

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

Aktivitetsplan/terminliste

RSK har en terminliste over konkurranser stevner hvor klubben pleier å delta. Terminlisten publiseres halvårlig på RSK sin nettside og i Spond.

Klubbens arrangementer

RSK arrangerer to klubbstevner per år, Luciasvøm og Sommersvøm. Dette er uformelle og morsomme stevner, hvor svømmerne fra både kurs og partier konkurrerer mot hverandre og deltar i stafett sammen.

Til deg som er utøver

Utøverne skal være kjent med

- hva klubben står for
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

Til deg som er forelder/foresatt

Foreldre skal være kjent med

- hva klubben står for
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Klubben har beskrevet hvilke forventninger den har til foreldre som har barn i klubben. Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Til deg som er trener

Alle trenere må ha en skriftlig arbeidsavtale med RSK. 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 skal derfor være kjent med

- hva klubben står for
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- trenerattesten
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs mm.)

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper. Trenerne rapporterer til styret i trenermøter.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for 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/hjelpetrener
- Gjennomføre trenerattesten
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og stevner
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede utøverne under stevner
- Bidra i trenergruppen og møte 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

Klubbdrift

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

Årshjul

RSK har et årshjul med oversikt som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år.

Medlemshåndtering

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

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. RSK benytter NIFs løsning for politiattest, og har en politiattestansvarlig.

Klubbens antidopingarbeid

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

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er RSK avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som RSK har en relasjon til. All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, www.ringerikesvommeclubb.no

Arbeidsgiveransvar

RSK har 8 ansatte, og det er styret som har arbeidsgiveransvaret.

- Det er inngått skriftlige midlertidige arbeidsavtaler med samtlige ansatte.
- Det avholdes jevnlig trenermøter

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

Sikkerhetsarbeid (HMS)

RSK har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser mm.

RSK har ansatte, og det foreligger et spesielt ansvar for arbeidsmiljøet i klubben. Arbeidet skal være systematisk og forebygge skader. Dette ansvaret er hjemlet i arbeidsmiljøloven og i «Forskrift om systematisk HMS-arbeid i virksomheter» («internkontrollforskriften»). Styret har plikt til å gjennomgå nødvendig opplæring.

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 forsvarlig/forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

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.

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato 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. Barn over 13 år MÅ ha gyldig lisens for å være forsikret.

Alle ansatte har lovpålagt yrkesskedeforsikring og ansvarsforsikring.

Anlegg og utstyr

RSK benytter svømmebaner på Ringeriksbadet, og betaler baneleie.

Svømmerne bør ha følgende utstyr, og må betale for dette selv:

- Badehette
- Badedrakt/badebukse
- Svømmebriller
- Svømmeføtter
- Plate
- Pullbouy
- Vannflaske
- Håndkle
- Klær til stevner

RSK har følgende utstyr tilgjengelig for svømmerne på treninger:

- Treningsmatter
- Medisinballer
- Strikker
- Stoppeklokker
- Svømmeføtter
- Plater