

# ÅRSMELDING 2018

## RISKA SVØMMEKLUBB



**Årsmøte i Riskahallen v/ svømmetribunen i 2.etasje. Onsdag 20. mars 2019 kl 20:00**

Velkommen til årsmøte i Riska svømmeklubb. Vi er en svømmeklubb med fokus på kvalitet fremfor kvantitet. Vi skal gi barn og voksne et inkluderende, mestringsgivende og lærerikt tilbud. Klubben har stort fokus på verdi, - holdningsskapende,- og antidopingarbeid, da klubbens unge utøvere sine verdier og holdninger formes for år fremover.

Riska svømmeklubb er full ut drevet gjennom dugnadsarbeid, og vi er derfor helt avhengige av at nettopp DU som medlem eller foresatt til de yngre medlemmene bidrar positivt inn i klubben. Ingen kan gjøre alt, men om alle gjør litt klarer vi å styrke vårt flotte svømmemiljø.

# Styrets arbeid

## Styret 2018

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ● Silje E. Jacques     | styreleder              |
| ● Monica Rognstad      | nestleder               |
| ● Maren Øglænd         | kasserer                |
| ● Randi Thon Østbø     | svømmeskoleansvarlig    |
| ● Roar Andersen        | materialforvalter / HMS |
| ● Torstein Fjogstad    | styremedlem             |
| ● Linda Mærland        | sekretær                |
| ● Møyfrid S. Helberg   | dugnadsansvarlig        |
| ● Astrid Lauvås Strand | varamedlem              |

## Revisorer

Brit Løvik og Bent Arne Blegen

## Styremøter

Det ble i 2018 avholdt 9 styremøter hvor 44 saker er behandlet.

## Spesielle oppgaver

- *Opprette en konkurransesatsning i klubben*
- *Opprette nye grupper på tross av samme treningstider*
- *17.mai, Riskadagene, Julestevne*
- *Rekrutt- og åpne stevner*
- *Lokal treningsleir og treningsleir til Danmark*

Disse dagene krevde en del tid fra styret og trenere, samt foreldre.

Takk til alle som stilte opp, kjempe jobb! I år vil vi også benytte anledningen til å takke de som legger mest tid ned i klubben, nemlig trenerne. Tusen hjertelig takk for deres ukentlige innsats som gjør klubben til det den er.

# Aktivitet

Vi er kvalifisert til å være en del av Norges Svømmeskole og følger dets treningsinndeling.



## Skilpadde mål:

Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking. Læringsmål: Flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side.

## Pingvin mål:

Pingvinkursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Gli', som innebærer at man flyter i bevegelse, enten under vann eller i overflaten. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte. Læringsmål: Kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp - innta linjeholdning på magen i vannflaten - gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem - dreie over på ryggen - gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

## Selunge mål:

Selunge-kursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Fremdrift', som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift. Læringsmål: Stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen

## Sel mål:

På sel-kurset har man fokus på svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på begynnerkursene. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert. Læringsmål 1 : Kunne svømme crawl og rygg fin koordinert, 2 Kunne varsle om hjelp ( 1-1-3) , benytte forlenget arm og kaste redningsline/livbøye.

## Sjøløve mål:

På Sjøløve-kurset har man fokus på å lære bevegelsen i bryst og butterfly (delfinbevegelsen). Deltakerne har lite erfaring med dette fra begynnerkursene, så det er viktig å arbeide med det grunnleggende på dette nivået. Læringsmål: 1. Kunne utføre bryst- og butterflybevegelsen (delfinbevegelsen) , 2. Kunne utføre overlevelsesflyting og H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest).

## Delfin:

På Delfin-kurset har man fokus på å lære teknikk i bryst og butterfly. Fra Sjøløve-kurset har deltakerne fått erfaring med delfinbevegelsen, som kjennetegner både bryst og butterfly. På dette nivået skal deltakerne få mer kjennskap med svømmeteknikkene i bryst og butterfly slik at de mestrer disse grovkoordinert.

Læringsmål 1. Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert , 2. Kunne svømme med klær og trå vannet

## Hai mål:

På Hai-kurset har man fokus på medley-svømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående kursene. Medleysvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. Læringsmål: 1. Kunne svømme medley, 2. Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk, 3. Kunne grunnleggende livredning i vann.

# Svømmeskolen

## **Skilpadde og pingvin - onsdag** oppstart jan 2019 :

**Trenere:** Malin Iren Torgersen, Kåre Todnem/ Berit Åreskjold ( hjelper i oppstart )

**Hjelpetrener:** Kate Fredriksen , Kjetil Jonsson, Anja Sjørevoll, Joar Øverland

**Svømmetider:** Onsdag 15.45-17.00

**Antall svømmere:** 20 stk

## **Pingvin / selunge mandag:**

**Trenere:** Monika Florvaag, Kåre Todnem

**Hjelpetrener:** Eirin Tesaker Bjelland, Rosanna Høllesli

**Svømmetider:** Mandag 16.30-17.30

**Antall svømmere:** 20 stk

## **Pingvin / selunge tirsdag:**

**Trenere:** Adam Tessmann, Helene Myklebust, Berit Aareskjold

**Hjelpetrener:** Roar Andersen, Evanthia Stefanidaki, Tove Lysfjord

**Svømmetider:** Tirsdag 15.45-17.00

**Antall svømmere:** 22 stk

## **Sel-gruppen fredag:**

**Trenere:** Marianne Fuglestad, Randi Østbø

**Hjelpetrener:** Ingrid Fjogstad, Alexandra Østbø, Niklas Gilje, Erle Johnsen

**Svømmetider:** fredag 15.45-17-00

**Antall svømmere:** 25 stk

## **Sel og sjøløve-gruppen mandag:**

**Trenere:** Monika Florvaag, Svein Rob, hjelpetrener: Roar Andersen

**Svømmetider:** Mandag 15.45-16.45

**Antall svømmere:** 22 stk

## **Delfin / Hai-gruppen:**

**Trenere:** Teresa Cranner, Monica Rognstad og konk.team tors.

**Svømmetider:** Mandag 16.45-18.00/17.15-19.00, torsdag kl 15.30-17.00

**Antall svømmere:** 11 stk

## **Konkurransen-gruppa:**

**Trenere:** Randi Østbø, Bjørn E. Jacques, Silje E. Jacques, Yvonne van Teeffelen

**Vikarer:** Tore Lunde, Torstein Fjogstad

**Svømmetider:** man. 19:30-21, tirs. 17-18/18-19(sport4you), ons. kl20-21:30, tors. 15.30-17

**Antall svømmere:** 18 stk

Konkurransesvømming og ferdig med svømmeskolen. Minimum oppmøte 2 bassengtreninger pr uke, samt konkurranser(approprierte stevner).

## **Bredde-gruppa:**

**Trener:** Konk.team i 2019 (Tore Lunde i 2018)

**Svømmetider:** mandag 19:30-21, onsdag kl20-21:30

**Antall svømmere:** 3 stk

Deltar ikke på konkurranser, men svømmer med konkurranse.

## **Master:**

**Trenere:** Renate Vinningland, Aline H. Maesen

**Svømmetider:** mandag kl20.30-21.00, onsdag kl20.15-22.00

**Antall svømmere:** ca.10-15 stk

Svømmetrening for alle over 18år. Valgfritt om opplegg eller svømme selv, trenere og styret er alltid hjertelig velkomne.

# Medlemstall

## Medlemstall for 2018

Medlemsoversikt	0-12 år	13-18 år	19-62 år	63 +	Totalt
Medlemmer	135	19	43	3	200

Hvorav 29 trenere og hjelpetrenerere.

## Medlemsutvikling

Årstall	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Totalt	56	87	61	100	120	98	169	200

## Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov.§4 Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem.

Medlemskontingenten er pr halvår.

Svømmetrening: 700 kr

Svømmetrening konkurransegruppene (A og B): 1000 kr

Svømmetrening senior: 350 kr

Støttemedlemmer: 100 kr pr år

Trenere/styret: 100 kr pr år

*De barna som har foreldre som er trenere/styret, vil få 100 kr i rabatt slik at treners/styrets kontingent utlignes.*

## Nytt styre og utvalg 2019

- Silje E. Jacques styreleder (til valg)
- Monica Rognstad nestleder (til valg)
- Linda Mærland sekretær (til valg)
- Møyfrid S. Helberg dugnadsansvarlig (til valg)
- materialforvalter / HMS
- Torstein Fjogstad styremedlem (ikke på valg)
- Maren Øglænd kasserer
- Roar Andersen varamedlem

### Revisor 2019

Elen Østbø og Bent Arne Blegen

Styreleder og kasserer har kontofullmakt.

### **Forslag:**

Pr. 15.03.2019 er det ikke kommet inn noen forslag.

Regnskap og revisors beretning for 2018 og budsjett for 2019 vil bli gjennomgått på årsmøtet.

### **Signering av PROTOKOLL:**

1)..... 2).....

Styret:

Silje E. Jacques  
Styreleder

Monica Rognstad  
Nestleder

Ruth Linda Mærland  
Styremedlem

Roar Andersen  
Styremedlem

Torstein Fjogstad  
Styremedlem

Maren Øglænd  
Styremedlem

Møyfrid S. Helberg  
Styremedlem

Randi T. Østbø  
Styremedlem