

# Veileder for reiseledere i Karmøy svømmeklubb (KSK)

pr 24.11.14

## Innhold

1. Lagledere/reiseledere – oppgaver og ansvar stevner
2. Treningsleirer
3. Stevnesang og klubb-rop
4. Forslag til reiselapp treningsleir

## **Innledning**

Tanken bak en veileder for reiseledere i KSK er at den eller de ansvarlige skal ha noen punkt å forholde seg til før, under og etter en reise med utøverne. Det kan også være greit å tenke gjennom fordeling av oppgaver og ansvarsfordeling mellom trener (lagleder) og reiseleder.

### **1. Lagledere / reiseledere**

Med lagleder menes trener, med reiseleder menes den som er ansvarlig for alt utenomsportslig som reise, mat og opphold under turen.

Styret avklarer hvor mange reiseledere det er behov for (i samarbeid med trenerne). Dette kan avhenge av reisetypen, antall trenere, antall svømmere og alderssammensetning på gruppen.

Det er oppmennene i samarbeid med svømmeutvalgets leder som bestemmer hvem som skal være hovedreiseleder og reiseledere på stevner, leire og andre reiser. Som hovedregel skal svømmerne alltid være under ledelse av oppnevnt lag- / reiseleder(e), fortrinnsvis av begge kjønn. Foruten det sportslige er det et mål for alle turer og leirer at alle svømmerne kommer hjem med en positiv totalopplevelse. Reiselederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar. Trenerne kjenner svømmerne best og har bred erfaring fra lignende turer. En god dialog med trenerne er viktig.

Ved stevnedeltagelse som innbefatter reising, dekker klubben utgifter etter følgende regler:

1. Hovedregel er alltid at utgiftene holdes lavest mulig og nøktern standard forventes.
2. Godtgjørelse for bruk av egen bil er for tiden kr. 2,50 pr. km.
3. Overnatting dekkes fullt ut. På større overnattingsstevner brukes normalt tilbud fra arrangør. Utgifter ut over dette, dekkes bare unntaksvis og skal i alle fall godkjennes på forhånd.
4. Reiseutgifter ikke nevnt under punkt 2 og 3 dekkes normalt fullt ut, så fremt en har fulgt punkt 1.
5. Forøvrig dekkes kun dokumenterte utgifter. Leder(e) skal påse at klubbens opplegg følges og rapportere direkte til styret. Leder(e) skal skrive reise- / stevnerreferat med resultatliste(r) til publisering på nettsiden til KSK under eller umiddelbart etter reise / stevne.

## Før reisen

På alle reiser i regi av KSK skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise ved avtalt oppmøtested til hjemkomst ved avtalt oppmøtested. Dette gjelder også på lokale stevner.

Oppmann må så snart reiseleder er avklart også sørge for at søknad om politiattest sendes inn til klubben.

#### Reiseleders hovedansvar

Reiseleder har det overordnede ansvaret for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige ledere bidra til trivsel for alle deltakerne.

I saker av følgende karakter skal det rapporteres til styreleder:

- Overgrepssaker.
- Ulykke med personskader.
- Dødsfall blant klubbens medlemmer.
- Økonomisk utroskap.
- Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
- Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, oppmerksomhet fra det offentlige eller reaksjon fra lokal arrangør.

I tillegg til reiseleder vil det som regel følge med en lagleder som vil ha det sportslige ansvaret under stevnet/leiren. Det er viktig å presisere arbeidsfordelingen mellom reiseleder og lagleder. Det bør avklares hvem som skal være pressekontakt før, under og etter stevner. Dette er gjerne et av styremedlemmene, men det kan også være aktuelt at trener er den som uttaler seg til media.

#### Behovet for medfølgende foreldre

Alle barn som ikke har fylt 10 år på reisedatoen skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting. Man kan gjøre avtale med annen foresatt om å overdra dette ansvaret. Dette skal være skriftlig inngått på forhånd.

Det skal oppfordres til at foreldre til de yngste barna tar større del av det frivillige arbeidet (brannvakt, matvakt, etc), ved behov for dette.

#### Før turen

I god tid før avreise skal det gis tilstrekkelig informasjon til foreldre og svømmere om opplegget via reiselapp. Det er oppmann for de ulike gruppene som er ansvarlige for denne reise/stevneinformasjonen. Oppmann kan evt. delegerer denne oppgaven til reiseleder.

Reiselederne skal ha med oppdatert deltakerliste med svømmernes mobilnumre og evt foresattes telefonnummer. Svømmerne må også få telefonnummeret til reiseledere.

Reiseleder er ansvarlig for å ta med ekstra utstyr som konkurransebadehetter.

#### Egenandel

Alle svømmere skal ha betalt egenandel før avreise. Et av styremedlemmene (etter nærmere avtale) får oversendt kontoutskrift fra klubbens kasserer og har oversikt over hvem som har betalt.

Egenandel skal dekke følgende

- **Ved reise fredag-søndag, dersom det er overnatting med frokost:**
  - Middag ankomstdagen, avhengig av reisetid og ankomst på lokasjonen, som regel har svømmerne med seg egen mat til reisedagen
  - Lunsj og middag dag 2
  - Lunsj dag 3

- **Ved reise lørdag-søndag**
  - Lunsj og middag dag 1
  - Lunsj dag 2
  
- **Ved dagreise**
  - Svømmerne har med egen mat

Kostnad for lunsj og middag skal samlet ligge mellom 100-200 kr pr person. Lunsj og mellommåltider kjøpes inn; brød, pålegg, frukt, litt kjeks. Svømmerne har egne drikkeflasker med vann, slik at det skal ikke være behov for annen drikke.

Reiseleder bruker eget kredittkort for å betale de utgifter som er nødvendige under et stevne (hotell dersom det ikke er avtalt tilsendt faktura og måltider som ikke er dekket som frokost mv.) Dersom reiseleder ikke har kredittkort, kan man be om å få overført et forskudd fra kasserer. Utgiftene kan være lunsj, mellommåltider og middag, eventuelt overnatting (se neste punkt). Husk at du som reiseleder får med kvitteringer på alle utgifter og fører disse på reiseregningen din.

#### Reise og overnatting

Reise skal være bestilt og betalt på forhånd av den i styret som er ansvarlig for dette i klubben. Billetter utstedes i god tid før reisen og reiseleder er ansvarlig for billettene til den enkelte svømmer.

Overnatting skal også være bestilt av oppmann før avreise. Dersom det ikke er gjort avtale med hotellet om å få tilsendt faktura, skal reiseleder dekke overnatting og få dette refundert snarest etter hjemkomst.

Reiseleder bestiller og betaler reise med Kystbussen e.l. De som har anledning, kan bestille familiebilletter, som også gir rabatt. Så langt som mulig skal billettene bestilles på nett, med tidspunkt fast tur og åpen retur på fast dag.

#### Oppmøte

Kontrollerer at alle er kommet. Svømmernes mobilnummer noteres på oppmøtelista og alle svømmere skal ha mobilnummer til reiseleder.

#### Reise

Reiseleder har ansvar for at alle svømmere er med til enhver tid. Reiseleder avtaler evt. kjørestopp med bussjåfør og påser at nødvendig informasjon blir gitt til svømmerne underveis.

#### Ankomst

Alle pakker slik at en klarer å bære/trille bagasje selv. Reiseleder påser at all bagasje er med. Svømmere og bagasje kan gjerne vente i en gang eller lignende mens reiselederne skaffer seg oversikt. Dette gis det beskjed om på bussen. Ingen forventer at reiselederne har full oversikt før ankomst.

Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet, sjekker inn for alle og gir beskjed om hvor svømmerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise. Reiseleder gir beskjed hvilket rom han/hun har på hotellet/overnattingsplassen. Videre skal reiseleder vise svømmerne nødutgang/vei fra de enkelte rommene og opplysning om samlingspunkt.

Det må gjøres klare avtaler med svømmere om at ingen går alene og at dersom noen blir syke eller av andre grunner blir på rommet, må det gis umiddelbar beskjed til reiseleder. Svømmerne må også gi beskjed til reiseleder om avtaler endres underveis.

### Måltider

Tidspunkt for måltider avtales med trenerne i forhold til stevnetider. Reiseleder legger best mulig til rette for måltidene ut fra hvilken informasjon som er gitt på forhånd og de kjøkkenmuligheter som er tilgjengelige. Husk å reservere bord når middag spises utenfor bosted.

For enkelte turer må tørrmat, saft, engangskopper, bananer, etc. kjøpes inn på forhånd. Dette er reiseleders ansvar. Husk å ta vare på alle kvitteringer for refusjon av utgifter.

Svømmerne må også ta med seg nødvendig mat til mellommåltider som nøtter, rosiner, kjeks o.l. til hele stevnet. Vær obs på at enkelte kan ha allergier som nøtteallergi.

Svømmerne vil få beskjed i reiselappen dersom de skal ha med egen mat første reisedag.

### Under stevner

Hvis trener ser behov for det, møter reiseleder på lagledermøtet slik at trener kan konsentrere seg om innsvømming. På lagledermøtet fås praktisk informasjon om stevnet. På de fleste stevner tar lagleder eller reiseleder strykninger og endringer i individuelle øvelser og påmelding til stafetter elektronisk. Det er som regel oppmann som har passord til livetiming ([ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)). Dette vil også stevneansvarlig ha tilgjengelig på lagledermøtet.

I stevner uten livetiming gjennomgås heatlista og leder gir beskjed om evt. strykninger. Reiseleder kan også notere strykninger fra andre klubber og alle endringer i stevneoppsettet. Det er særlig viktig å få med informasjon om:

- Evt. endringer i heatoppsett
- Endringer i tidsplan
- Skjema for stafettoppsett og når disse skal innleveres
- Ovenstående formidles til trenerne når lagledermøtet er ferdig. Trenerne leverer stafettoppsettet.

Reiseleder er også heiagjeng og oppmuntrer under stevnet. Trener har full konsentrasjon om de som til enhver tid svømmer/skal svømme/har svømt, og reiseleder bør håndtere alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine etc. under stevnet. Reiseleder skal være lett tilgjengelig i hallen og også ha fellesmaten tilgjengelig for alle svømmerne. Reiseleder bør være til stede i hallen under innsvømming og til alle utøvere er ferdig med sine øvelser, dersom det skulle være behov for å hjelpe trener eller svømmerne. Reiseleder informerer svømmerne om evt han/hun må ut av hallen eller ikke er tilgjengelig i hallen i perioder.

Noen svømmere trenger påminnelse om næringsinntak og påkledning under stevnet. Næringsinntak avklares med trener.

Oppmøte til øvelsene er den enkelte svømmers og treners ansvar.

### Søvn

Tilstrekkelig søvn er essensielt for å kunne yte godt. Reiseleder er ansvarlig for at leggetid og "stille-tid" formidles til svømmerne. De eldste svømmerne kan gjerne ha senere tidspunkt enn de yngste. Tidspunktene kan avklares med trenerne.

Reiseleder skal påse at alle svømmere er på rommene sine til avtalt klokkeslett hver kveld.

### Utvask

Reiseledere er ansvarlig for å organisere evt. utvask på en god måte i forhold til stevnetider og avreisetidspunkt ved annet bosted der dette kreves.

### Hjemkomst

På hjemreisen må reiseleder sjekke med hver enkelt at de blir hentet på riktig sted og til rett tid. Reiseleder påser at alle blir hentet.

### Reiserapport

Reiseleder er ansvarlig for å lage en reiserapport med litt bilder og tekst som legges ut på KSK sin nettside, evt. på sosiale medier.

### Regnskap

Startavgifter skal være betalt av klubben før stevnestart. Forhåndsbestilt reise og trenerlønn betales direkte av klubben. Reiseutgifter, innkjøp og evt. andre utlegg dekkes på grunnlag av reiseregning. Bruk KSK sitt skjema som ligger på nettsiden. Original-kvitteringene stiftes sammen med reiseregningsskjemaet.

Reiseregning leveres til kasserer snarest mulig etter turen sammen med orginalkvitteringer og et kort regnskap. Det er også mulig å be om reiseforskudd fra kasserer. Forskuddsbeløpet skal da trekkes fra på reiseregningen, men det må også leveres bilag for alle kostnader som skal dekkes av reiseforskuddet.

### Dekning av reiseleders kostnader

Dersom det er to reiseledere som deler på oppgaven, får begge dekket halvparten av sine utgifter. På leirer der det reiser to av samme kjønn som reiseledere, skal disse dele rom. Dersom reiseleder ønsker eget rom, skal mellomlegget betales av reiseleder privat.

### Annet

1. Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder om allergier og eventuell medisin som svømmerne bruker.
2. For enkelte svømmere er dette kanskje deres første stevne eller deres første reise uten foreldrene. Enkelte svømmere kjenner kanskje heller ikke de andre barna særlig godt. Reiseleder må være spesielt oppmerksom ovenfor disse barna.
3. Reiseleder bør ha med enkel førstehjelpspakke. I svømmehaller er det svømmehallen/stevnearranger som har hovedansvar for medisinsk hjelp.
4. Eventuell medisinerings gjøres i henhold til avtale med foresatte.
5. All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til styret.
6. Dersom svømmere blir skadet, skal skaderegistreringsskjema straks fylles ut.

<http://www.svomming.no/getfile.php/1284/Skademeldingsskjema-idrett.pdf>

## 2. Treningsleir

### Generelt

Innhold i en treningsleir bestemmes av trener og sportslig leder, både lokasjon og innhold i leiren som antall økter, pauser og fripass.

Reiseleder og trener skal på forhånd ha gått gjennom både svømmeres og ledes forutsetninger og forventninger til deltakelse på leiren. Dette kan med fordel skje i forkant av turen. Styret bør vurdere om det skal settes en aldersgrense på ordinære treningsleirer, som ofte har en varighet på 7-10 dager. Deltakelse på NM-leir forutsetter at svømmer er kvalifisert til mesterskapet.

Det bør tilstrebes å sende to reiseledere på leir hvor det er mer enn 10 svømmere som deltar. Det bør være en leder av hvert kjønn. Trenere og reiseledere skal ha avtalt arbeidsdeling på forhånd.

### Mat

Her kan det være andre behov enn på stevner. Ofte er en treningsleir arrangert i varmere strøk og det er derfor andre utfordringer i forhold til mat og drikke mv. Det er en fordel at de tre hovedmåltidene inntas på bostedet. Enkelte steder kan svømmerne smøre med seg mat, dette må sjekkes og formidles til svømmerne på forhånd. Reiseleder er ansvarlig for å handle inn mellommåltider til etter svømmeøktene. Dette kan være juice, melk, brød, pålegg, frukt, kjeks mv. Spør gjerne svømmerne hva de foretrekker av mat, prøv å variere. Det kan også være en fordel at svømmerne får levert vann ved bassengkanten, dersom dette er mulig fra turarrangøren sin side.

Reiseleder bør påse at alle får i seg nok væske i løpet av dagen, dette er spesielt viktig i varmere strøk. Erfaringer tilsier at det kan være greit at alle har et kjøleskap på rommet, slik at mellommåltider og drikke kan oppbevares her.

### Annet praktisk

Den enkelte svømmer er ansvarlig for å komme seg til og fra treningsarenaen i tide, om ikke annet er avtalt på forhånd. Likevel skal svømmerne påse at ingen går alene.

Det bør settes en grense for lommepenger. Reiseleder kan oppbevare pengene for de yngste deltakerne.

Under selve leiren er det ofte lagt opp til fripass. Ha gjerne avtalt med svømmere på forhånd om det legges begrensninger på aktivitet (reise til byen mv). Det kan også være aktuelt å organisere et felles sosialt tiltak underveis, som besøk til et badeland eller tur til stranda. Det er mange treningstimer som gjennomføres på en treningsleir og det kan med fordel være lurt å lage til en sosial sammenkomst underveis med quiz e.l. Her kan for eksempel reiseleder lage «Bestemannspremier» til alle svømmere, der den enkelte får trukket fram en god egenskap. Treneren kan også skrive ned en positiv tilbakemelding til den enkelte mot slutten av leiren.

Reiseleder kan gjerne skrive reisebrev på nett, slik at de foresatte kan følge med på hva som skjer på leiren.

Reiseleder kan med fordel ta med ekstra badehetter og klubbens t-shirt, da det ofte er andre klubber tilstede på samme arena og som en kan bytte med. Da kan reiseleder ha en loddtrekning for svømmerne på slutten av leiren.

Det foreligger en reiselapp fra treningsleiren til Torremolinos påsken 2014, som kan brukes som mal for senere reiser, se vedlegg i dette dokumentet.

Tips til reiseleder:

- Lag enkle turregler slik at alle får en kjekk tur/leir
- Ta med litt førstehjelpsutstyr, paracet, gnagsårplaster, sårsalve mv
- Pass på at de svømmerne som har behov for det, får hvile mellom øktene
- Finn tidlig ut hvor nærmeste apotek og matbutikk ligger, sjekk åpningstidene
- Sjekk tidspunkt for alle fellesmåltider
- Dersom svømmerne har et fripass, se om det er interesse for en felles utflukt
- Det kan være lurt å få tak i kart over området, dersom bostedet er i en større by
- Reiseleder bør leie en safe på rommet, slik at svømmerne kan legge verdisaker som kontanter her

**3.**

**Stevnesang**

*Melodi: Norge i rødt, hvitt og blått*

Bedre tider er vårt mål  
når det gjelder butterfly og rygg og bryst og crawl.  
Alle trener så godt de kan,  
og kommer det et stevne blir de glade alle mann.  
Møter du Karmøy, så pass deg litt man.  
Vi spruter, vi plasker, vi svømmer alt vi kan.  
Se en svømmer som kommer fra Karmøy.  
Han kan svømme og han har det gøy.  
Mens de andre sure og leie,  
kommer Karmøy og spruter i vei.  
Se på oss når vi står oppå pallen,  
med gull i hver eneste hånd.  
Det er Karmøy som holder oss sammen,  
med sitt store og kraftige bånd.

**Klubb-rop:**

Si K, si A, si R, si KAR!  
Si M, si Ø, si Y, si MØY!  
Si Karmøy !  
SI KARMØY!!



4.



## **TRENINGSLEIR med Karmøy svømmeklubb Torremolinos, Spania 11.-21.4.2014**

Nå går det raskt mot påske og avreise til Spania og vi gleder oss til å reise sammen med dere! Ledere fra klubben blir Lorna Mannes Dyrkolbotn og Arild Samuelsen, med Helge Heiberg som trener.

### **Avreise:**

Oppmøte på Karmøy flyplass fredag 11.april kl. 17.00. Svømmerne må selv komme seg til flyplassen. Avreise med Ryanair til Malaga kl. 19.30. **NB: INNSJEKKET BAGASJE IKKE MER ENN 15 KG . HÅNDBAGASJE IKKE MER ENN 10 KG (55cmx40cmx20cm)**

### **Ha med:**

- Pass, sjekk at det er gyldig!
- Gyldig reiseforsikring
- Flybillett – den enkelte sjekker inn i god tid før avreise, helst noen dager før, info kommer i god tid pr epost.
- HELFO-kort (helserettigheter i utlandet)
- Svømmeføtter og svømmeutstyr, nok badetøy, evt ørepropper i tilfelle betennelse
- Håndklær
- Klær, solkrem, solbriller, toalettsaker
- Joggesko og treningstøy
- Lomme penger – maks kr. 1100,- vekslet i EURO. Vi kan være behjelpelige med å passe på penger for de yngste, dersom det blir lagt i en konvolutt med navn på
- VISA/bankkort for de som har det
- Niste til reisedagen, vi kommer ned sent fredag kveld
- Godt humør og massevis av energi!

### **Bo- og treningsforhold:**

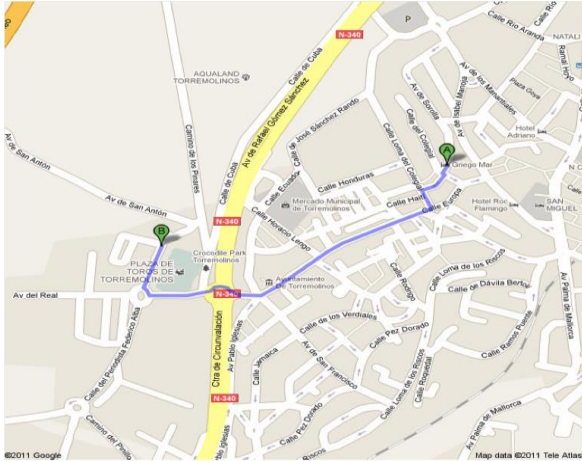
Vi skal bo på hotell Griego Mar. Rommene er fordelt slik:

-

Det ligger en flott sandstrand ca 10-15 minutters gange fra hotellet.

Svømmeanlegget Piscina Olímpica Virgen del Carmen ligger ca. 10-12 minutters gange fra hotellet, så det er viktig at dere husker å ta med alt svømmeutstyr til hver økt, slik at dere slipper å gå tilbake og hente glemt utstyr på hotellet.

#### KART



#### Vær forberedt på:

- Svømmetrening 2x2 timer hver dag
- Styrketrening mellom svømmeøktene – ca 1 time pr dag
- Alle spiser sammen til måltider og vi møter opp til avtalt tid, se egen treningsplan
- Standard Meal times:
  - Breakfast: 08.00-10.30
  - Lunch: 13.00-15.00
  - Dinner: 19.00-22.00
- Alle måltider er av buffe stil med et utvalg av fisk, kjøtt, grønnsaker, pasta, ris med mer.
- Alle gir beskjed til lederne om hvor de skal og *ingen går alene*
- Dersom noen av svømmerne blir syke eller må stå over en trening, tar de kontakt med en av lederne og holder seg på rommet til neste trening
- Mobiltelefon: legg inn tlf.nr. til Arild 0047 0000000 og til Lorna 0047 0000000
- Leggetid kl 21.30

#### Mat og drikke:

Det vil bli servert tre måltider til dagen der vi bor. I tillegg blir det kjøpt inn frukt og vann. Spis og drikk godt også mellom måltidene, 1 liter vann er inkl. pr økt. Mat og drikke utover dette ordner svømmerne selv. Pass gjerne på å spise litt nøtter, frukt, kjeks og lignende mellom hovedmåltidene. Vi sjekker nærmeste matbutikk ved ankomst.

#### Hjemreise:

Fra Malaga til Karmøy flyplass 21.april kl. 14.45, vi lander på Karmøy kl. 19.00. Svømmerne kommer seg hjem på samme måte som ved avreise.

**Egenandel:**

Kr. 0000. Betales til svømmeklubbens konto nr 000000000 i forkant av turen, for de som ikke allerede har gjort det.

**Spesielle opplysninger om svømmer:**

Vær vennlig å gi en av lederne beskjed om dette i forkant av turen, om det er allergier eller annet vi skal være obs på.

**Husk i tillegg:**

😊 Vær en god lagkamerat

😊 Si fine ting til hverandre underveis

😊 Pass godt på hverandre

😊 Ingen skal bli gående alene, sørg for å spørre de andre fra klubben om de har noen å være sammen med

Dersom noe er uklart eller dere har spørsmål om treningsleiren, ta kontakt med Arild eller Lorna. God tur, dette blir gøy! Hilsen reiselederne Lorna og Arild