

Trænerhåndbog

for trænere og hjælpetrænere
i HIF Svømning



Sæson 2019-2020

Denne trænerhåndbog tilhører

Indhold

Velkommen.....	3
Formål.....	4
Vedtægter.....	4
Klubbens bestyrelse.....	4
Huskeliste for sæsonen 2019–2020.....	5
Træner- og holdoversigt 2019-2020.....	5
Kontaktoplysninger på trænere og hjælpetrænere.....	5
Forventninger.....	6
Sygdom/fravær.....	6
Kurser.....	7
Trænermøder.....	7
Beklædning.....	8
Oprydning.....	8
Conventus.....	8
Medlemsblad.....	8
Trænerløøn.....	9
Målsætning for holdene.....	9
Trænerens Katekismus.....	10
Sikkerhed i tilfælde af ulykke.....	12
Fordele i klubben.....	13
Alkoholpolitik.....	13
Samværspolitik.....	15

Velkommen

Velkommen i HIF Svømning. Vi glæder os til at være sammen med dig omkring svømning i vores svømmeklub. For at vort samarbejde kan blive optimalt til gavn for dig og klubbens medlemmer, har vi lavet denne håndbog med de mest nødvendige oplysninger samt vore forventninger til dig. Håndbogen skal ses som et værktøj og hjælp til dig og din undervisning i dagligdagen. At være træner eller hjælpetræner til svømning giver dig mange udfordringer, sjove oplevelser samt et godt kammeratskab med klubbens øvrige frivillige. Fællesskabet styrkes og udbygges ved, at du tager aktiv del i klubbens opgaver.

Foreningens formål er at udvikle fællesskabet på tværs af alle aldersgrupper gennem sportslige og andre kulturelle aktiviteter.

Derudover vil vi:

- tilbyde kvalificeret svømmeundervisning på alle niveauer (fra vandskræk til øvet) og for alle alderstrin (fra baby til pensionist).
- være åbne overfor potentielle nye vandaktiviteter i eget regi eller i samarbejde med andre.
- udadtil såvel som indadtil at fremstå som en professionel og veldrevet klub med ry for kvalitet, kontinuitet og et passende informationsniveau.

- til stadighed at tilstræbe størst mulig overensstemmelse mellem klubbens tilbud og de enkelte medlemmers ønsker/mål/forudsætninger.

Formål

Formålet med denne håndbog er at skabe en ensformighed og afstemme forventninger mellem bestyrelse og trænere i HIF Svømning. Håndbogen udleveres én gang årligt til klubbens bestyrelse og trænere. Forslag til rettelser sendes til info@hif-svomning.dk.

Vedtægter

HIF Svømnings vedtægter kan ses på www.hif-svomning.dk.

Klubbens bestyrelse

Formand/Kontaktperson: Sanne Thomsen

Kassér: Anja Vang Holmbo

Næstformand: Monika Lundsgaard

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Signe Stagis, Kerstin Bucher, Tove Lauridsen, Jennifer Thomsen

Ansvarsområder:

Træner-/Kursus-ansvarlig: Sanne og Monika

Conventus-ansvarlig: Kerstin

Huskeliste for sæsonen 2019–2020

Trænermøde: Indkaldelse kommer på Facebook

Opstart tirsdag den 3. og torsdag den 5. september

Efterårsferie: 14. oktober-18. oktober

Juleafslutning tirsdag den 3. og torsdag den 5. december

Juleferie

Opstart efter juleferie: tirsdag den 7. og torsdag den 9. januar

Vinterferie: 10. februar-14. februar

Afslutning: tirsdag den 24. marts og torsdag den 26. marts

Trænermøde: Dato udmeldes på Facebook.

Træner- og holdoversigt 2019-2020

Kan ses på Conventus. Rettelser sendes til den træneransvarlige.

Kontaktoplysninger på trænere og hjælpetrænere

Findes på Conventus. Trænere sørger selv for at opdatere oplysningerne. Ved problemer tages kontakt til Conventus-ansvarlige.

Forventninger

Det er en god ide, at du mødes med din(e) hjælpetræner inden sæsonstart, så I kan aftale hvordan den første undervisningsdag skal forløbe: f.eks. hvornår mødes I før træning, og hvem gør hvad i hallen.

- Som træner bør du altid fremstå som **et godt eksempel**.
- Svømmerne på dit hold **må ikke** gå i vandet, før hallens livredder er til stede.
- Som træner, er din plads primært på bassinkanten.
- For at få så meget tid til rådighed for undervisning, bør du og din hjælpetræner have fundet rekvisitter m.m. frem, inden opstart af undervisningen.

Husk altid at være venlig, men bestemt overfor dine svømmere

Undervisningen: Mød op 15 minutter før og vær klar til at modtage dine elever, når lektionen starter. Vær velforberedt og altid i godt humør, det virker afsmittende på eleverne. Husk holdlisten.

HUSK: Som træner, sæt dig et mål med din undervisning.

Sygdom/fravær

Er du forhindret i at kunne undervise, har du pligt til selv at finde en afløser. Brug evt. Facebookgruppen. Er alle muligheder prøvet, og

du stadig ikke har fundet en afløser, skal du ringe til den træneransvarlige.

Kurser

Alle de kurser du kommer på, betales af HIF Svømning. Det gælder også transportudgifter, hvor du betales efter statens laveste takst. I facebookgruppen findes en blanket til kørselsgodtgørelse, som udfyldes og sendes til kassereren. Du vil løbende blive tilbudt kurser af klubbens kursusansvarlige. Når du har accepteret gennemgang af et kursus, forventer HIF Svømning at du deltager og gennemfører det. Læs derfor grundigt deadline for afbud i kursusbeskrivelsen.

Trænermøder

Klubben afholder ca. 2 trænermøder pr. sæson, hvor vi forventer du deltager. Første møde afholdes inden sæsonstart. Her orienteres om den kommende sæson og trænerne bliver orienteret om de enkelte hold. Andet møde afholdes i foråret i forbindelse med sæsonafslutning, hvor der er mulighed for opsamling og sparring, afslutningen vil blive planlagt på dette møde og ønsker til den kommende sæson diskuteres.

Beklædning

Når der foregår undervisning, skal alle trænere og hjælpetrænere være iklædt badetøj. Klubben indkøber træner-T-shirts. Det er bestyrelsens ønske at klubben med jævnlige kan tilbyde de faste trænere nyt badetøj.

Oprydning

Det er altid træner og hjælpetræner som står for oprydningen.

- Sørg for at depotet efterlades pænt og ryddeligt.
- Sørg for oprydning i bade- og omklædningsområdet.

Conventus

Alle trænere og hjælpetrænere skal oprettes i Conventus. Dette sker gennem klubbens hjemmeside under tilmeldingsmodulet. Her opretter man sig under NYT MEDLEM.

Medlemsblad

HIF Svømning er medlem af DGI Vestjylland. Derfor vil du som svømmetræner modtage magasinet Udspil fra DGI.

Trænerguiden

DGI har udgivet en gratis app med beskrivelser og filmklip til brug for trænere. Den kan anbefales.

Trænerløøn

Løn gives efter kompetence og erfaring.

- Trænere med uddannelse 25,- pr. gang.
- Trænere uden uddannelse 20,- pr. gang.
- Hjælpetrænere med uddannelse 15,- pr. gang.
- Hjælpetrænere uden uddannelse 10,- pr. gang
- Træner man selv med i den ene halvdel af dagens træning, halveres beløbet pr. gang.
- Skal andet tages i betragtning, tager man personlig kontakt til den træneransvarlige.
- Der gives løn ved trænermøder.

Målsætning for holdene

Kan se på hjemmesiden www.hif-svømning.dk

Det er vigtigt at undervisningen lever op til de målsætninger der er for den pågældende undervisning.

Trænerens Katekismus

Tips til en god opførsel overfor børn:

1. Snak hyggeligt med børnene, når de ankommer.
2. Lær hurtigt børnenes navne.
3. Hvis der er støj fra andre hold i svømmehallen, skal du samle holdet, hver gang du giver instruktion.
4. Alle børnene skal være klar inden instruktionen begynder. Efter instruktionen skal det tydeligt tilkendegives, når øvelsen starter.
5. Anbring dig i forhold til børnene så de kan høre, hvad der bliver fortalt, uanset hvor høj din stemme er.
6. Drej dig når du foreviser, børnene skal kunne se hvad du laver fra flere sider. Og forevis altid korrekt.
7. Rettelser, rettelser..... – Husk altid, at de skal prøve rettelser. Dvs. en rettelser skal altid følges op med en øvelse.
8. PAS PÅ, - gå ikke for hurtigt frem med øvelserne. Det er altid et spørgsmål om balance mellem variation og indøvning. – Det er indøvning der er vigtigst!
9. HUSK, -hold børnene fast på den opgave de har fået. Gentag opgaven indtil alle har lavet den rigtigt.
10. Principielt aldrig en svømmetur uden en opgave der skal løses.
11. PAS PÅ, -aktivitetsniveauet ikke bliver for lavt. Der må gerne stoppes efter en øvelse, men når den sidste svømmer er kommet hjem, starter instruktionen med det samme.
12. Tving aldrig børnene, men motivér dem.
13. Slut altid med en positiv oplevelse.

14. Ros, hvis du kan se at børnene gør sig ”umage”. De behøver ikke at være perfekte for at få ros.
15. Nødvendige regler påtales til den første træning:
 - a. Man skal huske at vaske sig med sæbe, før man trækker i badetøj – dette gentages hvis man har været på toilet.
 - b. Ikke skubbe, løbe, dykke, lave hovedspring på lavt vand, sprøjte med vand og lignende.
 - c. Oprydning og almindelig god opførsel i hallen og omklædningsrum er påkrævet.
 - d. Tillad ikke at leg udvikler sig alt for vildt.

Trænerens 4 store V'er:

1. Vær omklædt
2. Vær veloplagt
3. Vær forberedt
4. Vær pålidelig

Trænerens 3 store T'er om børn-trænerforhold:

1. Tryghed
2. Tillid
3. Tålmodighed

Sikkerhed i tilfælde af ulykke

Som træner skal du tænke på, at fremstår som et godt eksempel. Du skal medvirke til at reglerne i svømmehallen bliver overholdt. Det er selvfølgelig vigtigt, at du er klar over, at der kan ske ulykker - også i den tid, hvor der er klubsvømning. I stedet for at lade dig forskrække af beskrivelsen, bør du læse den grundigt igennem, så du er forberedt. Det er svømmehallens livredder, der har det overordnede opsyn, men i tilfælde af en ulykke skal du være livredderen behjælpelig.

I tilfælde af alvorlig ulykke:

1. Livredderen skal informeres, hvis denne ikke allerede er opmærksom på ulykken.
2. Ved besked fra livredderen, alarmér 112. Dette kan ske fra kiosken.
3. Iltapparat findes i den sorte kuffert, Førstehjælpskufferten er orange. Begge findes i kiosken. Hjertestarter findes i indgangen. Husk at den ikke kan anvendes, hvis personen er våd.
4. Alle svømmere kaldes op af vandet og sendes straks til omklædningsrummene.
5. Sørg for, at der er frie adgangsveje til ulykkesstedet for redningspersonalet.

Efter ulykken:

1. Snak oplevelsen igennem med dit svømmehold. Fortsæt om muligt undervisningen. Husk at fortælle de voksne, som henter børnene, hvad der er sket.
2. Hjælp evt. livredderen med udfyldelse af skadesrapport.
3. Udtal dig ikke til pressen.

Mindre uheld:

1. Giv selv førstehjælp, der findes førstehjælpskasse i kiosken.

Fordele i klubben

Er du træner i HIF Svømning, tilbyder vi at:

- Give løn efter kompetence.
- Betale din instruktøruddannelse, som er personlig.
- Invitere dig til julefrokost og sæsonafslutning.
- Du selv kan deltage i holdtræning på et af klubbens øvrige hold.

Alkoholpolitik

Det er naturligvis ikke tilladt at møde til træning i påvirket tilstand. Sker dette alligevel, forbeholder bestyrelsen sig retten til at hjemsende pågældende og efterfølgende indkalde til samtale omkring det fortsatte samarbejde.

Børneattester

Folketinget har den 16. juni 2005 vedtaget en lov om indhentelse af børneattest i forbindelse med ansættelse af personale m.v. Loven betyder, at alle idrætsforeninger fra den 1. juli 2005 skal indhente en børneattest, før de ansætter trænere, instruktører og holdledere, som skal have direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år. Loven vedrører alle idrætsforeninger, der er medlemmer af forbund, regionsforeninger mv. under Danmarks Idræts Forbund (DIF), Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), De Danske Skytteforeninger (DDS) eller Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF).

Der skal indhentes børneattester på:

- Trænere, instruktører, holdledere og assistenter/vikarer for disse, som er 15 år og derover, og som står over for at skulle undervise i HIF, og som er tiltænkt en fast funktion, hvor han/hun skal have direkte kontakt med børn under 15 år. Det spiller ingen rolle, om vedkommende får løn, eller om arbejdet foregår på frivillig basis.
- Trænere, instruktører, holdledere og assistenter/vikarer for disse, som i tre måneder eller mere har arbejdet med børn under 15 år. Disse personer er altså ikke tjekket ved nyansættelsen, men skal tjekkes, når de har arbejdet med børnene i tre måneder.

Samværspolitik

Formålet med at udarbejde en samværspolitik i HIF Svømning er at tilgodese og beskytte det enkelte barn/den enkelte idrætsudøver mod krænkelser og i værste fald seksuelt overgreb.

Generelt:

Som udgangspunkt lægges der op til at alle trænere, ledere, bestyrelsesmedlemmer, etc. i HIF Svømning informeres om, hvad der er sunde, fornuftige og normale samværsformer.

Samværsformerne bør formuleres, så der ikke er tvivl om, hvordan man skal opføre sig over for hinanden, og alle bør selvfølgelig vise dette i det daglige foreningsarbejde. HIF Svømning sørger for, at samværsformerne løbende genopfriskes blandt idrætsudøverne samt forældrene, f.eks. i forbindelse med sæsonstart.

Samværsformen tager udgangspunkt i nedenstående udsagn:

- I HIF taler vi ordentligt til hinanden – ingen sjofle tilråb eller kommentarer om hinandens kroppe/udseende.
- Trænere skal ikke have eneansvaret for et hold børn.
- At respektere et nej også i leg.
- Man går ikke ind i det modsatte køns omklædningsrum – mobiltelefoner skal være slukket til træning og i omklædningsrum.
- Trænere inviterer ikke enkelte børn med sig hjem.
- Hvis en træner føler at være kommet i en situation, der kan misforstås af andre, er vedkommende meget velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen, som vil føre samtalen til

protokols, så evt. "fejlagtige" misforståelser eller rygter ikke får lov til at spredes.

- Alle har pligt til at gå til bestyrelsen, hvis de hører rygter om krænkelser eller selv fornemmer, at der er noget galt.
- Bestyrelsen har pligt til at tage sådanne henvendelser alvorligt og at reagere hurtigt på dem.

NB: En mistanke skal behandles med største diskretion, da det er en meget alvorlig anklage mod en person. Konstateres et overgreb, skal barnets forældre orienteres og samtidig orienteres om mulighed for hjælp fra det offentlige, bl.a. socialforvaltningen. Samarbejdet med den pågældende person opsiges øjeblikkeligt, samtidig med at sagen anmeldes til politiet. Når dette er sket, bør foreningens øvrige medlemmer informeres, således at der ikke opstår yderligere sladder og rygtedannelse.