



ÅRSMØTE for 2019

tirsdag 19. mars 2019 kl. 18.30
Sted: Straume teknologisenter

Alle er velkommen på årsmøte. Klubbens medlemmer over 15 år, som har betalt medlemsavgift innen 3 dager før årsmøte kan stemme. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.

Foreldre/foresatte/andre som ønsker å stemme på årsmøte må melde seg inn som støttemedlem. Se info på vår nettside «[Hvordan bli medlem i Vestkantsvømmene](#)»

SAKSLISTE:

1. Godkjenning av saksliste
2. Valg av dirigent, sekretær og protokollunderskrivere
3. Årsberetninger (styre, kurs, sportslig)
4. Regnskap
5. Budsjett
6. Innkomne saker
7. Valg

Dokumenter til årsmøte:

- Regnskap med revisors beretning (ikke vedlagt her)
- Styrets forslag til budsjett (ikke vedlagt her)
- Årsberetninger fra styret, Sportslig utvalg og svømmegruppene / kurs
- Valgkomiteens innstilling til styremedlemmer
- Styrets innstilling på neste års valgkomité, kontrollkomité og komite for Hestholm ærespris



STYRETS ÅRSBERETNING FOR 2018

Styrets sammensetning:

Leder: Ivan R. Skorjanc
Nestleder: Geir Næss

Medlemmer og vara:

Anita Tvedt (meldt ut januar 2019)
Jan Fredrik Getz
Lisbeth Tennebekk (meldt ut februar 2019)
Gidske Andersen
Rolf Inge Nymark
Thomas Plassen
Johannes Solsvik
Linda Moen Olsen (vara)

Valgkomité:

Annett Dale (leder)
Liv-Trude Bjartland Getz,
Jan Erik Dale
Jan Kenneth Antun (vara)

Revisorer:

KPMG Statsautorisert revisor Magnar Høgh Ekerhovd.

Kontrollkomité:

Jan Kenneth Antun
Kari Sigdestad
Arne Kleppestrand (vara)

Grunnlag

Vestkantsvømmerne drifter sin virksomhet etter Norges Idrettsforbund sine verdier og holdninger. VS har vært etablert i toppen av norsk svømming og har i sin 26 årlige historie tatt mange NM medaljer. VS tilbyr i dag svømmetrening i henhold til klubbens målsetting. Videre gjennomfører klubben svømmekurs, trenerutdanning, og et mangfold av aktiviteter for barn og unge i alle aldre.

Styremøter

Det har vært avholdt 11 styremøter i 2018/2019 I tillegg har det vært gjennomført utallige arbeidsmøter i de ulike undergruppene, sportslig utvalg, økonomi, sponsor og



markedsførings gruppe. Styret er også representert ved møter i ADO, Stevne Bergen, samt Krets møter og deres aktivitet.

Daglig leder Maria Prestmo har i løpet av året gått fra en 50% stilling til en 100% stilling. Ved å ta dette skrittet, ønsker vi sterkt å signalisere at vi ønsker å heve nivået på det administrielle arbeidet som blir utført i VS. Samtidig bygge en organisasjon som kan stå på flere ben, ved å bygge tettere bånd mellom avdelingene.

Denne manøveren gjør at vi går litt bort fra et «admin jobbende Styre» til et Styrende Styre. Dette frigjør igjen noe arbeidskapasitet innad i styret, slik at dem der kan ha bedre oversikt over tildelte arbeidsoppgaver og ansvarsområder, samt heve kvaliteten på det som blir utført.

Vi kan med tanke på klubbens svært pressede økonomi forsvare denne økningen av stillingsprosent til daglig leder, da vi dessverre i andre enden har måtte kutte kraftig i administrielle stillinger i klubben. Vi har i 2018 kuttet stillinger på 30,70 og 70 %. alle disse fra kursavdelingen. Det vil si at vi har redusert administrasjonen med ca 120% stilling pt. Vi vil nok på sikt se det fornuftig å ansette en til i administrasjonen, men da i en vesentlig mindre stillingsprosenten det vi har hatt fram til 2019. Vi vil bruke tiden godt framover, til å analysere de eksakte behov for hva en eventuell ny stilling vill måtte inneholde. I mellomtiden dekkes dette inn ved god ekstra innsats fra de ansatte i klubben.

Styret har i året som har gått arbeidet med en rekke saker men har hatt hovedfokus på å rette opp det økonomiske bildet, omstrukturere administrasjonen, se etter alternative inntekts kilder, sikre og tilrettelegge for at intet utenforstående skal forstyrre den sportslige satsingen på alle nivåer. Jobbet hardt i en kraftig presset økonomi for å bevare det vi står for: VS, Vennskap og Samhold.

Noen av sakene vi har vært innom:

- Kraftig omstrukturert Kurs og admin. Avdelingen.
- Videreført ordning med hovedinstruktører, etter en prøveordning i 2017
- Kontinuerlig jobbet med å optimalisere treningstilbud til utøvere på alle nivå
- Jobbet for å tilpasse terminlisten med tanke på å begrense reisevirksomhet og kostnader.
- Fortløpende kontakt med regnskapsbyrå for å hele tiden ha kontroll på utgifter.
- Videreført time føring for ansatte i Planday, noe som er kost besparende
- Har hele tiden stort fokus på å søke midler og andre støtteordninger. Både offentlige og private.
- Videreført satsing på å utvikle trener og instruktører internt i VS.
- Godkjent støtte til 4 trenere til å delta på ekstern trenerutvikling.
- Treningsleir for alle nivåer, både lokalt, utenfor byen, samt i utlandet.
- Rutiner for kommunikasjon mellom trener/klubb og utøvere/medlemmer.
- Sportslig satsing, hvordan få dette til, samtidig som vi tar godt vare på bredden i alle nivåer.
- Gjennomført Annerkjennelsesprogrammet (som er et verktøy utarbeidet av NSF, til



bruk for å analysere klubbens status)

- Jobbet med blant annet personal saker, henvendelser fra forelder, og annet innkommende arbeid.
- M.M
- Refererer videre til Styrets referatene som et tilgjengelige for medlemmene.

VS er selvsagt representert i Hordaland Svømmekrets og i Dommerutvalget NSF.

Utenom styreoppgavene har styremedlemmene gjort oppgaver som å tilrettelegge for påmeldinger til stevner, melde deltakere på til stevner, arrangerer reise og opphold for utenbys stevner / leirer, fakturering arbeid, registrere lisenser for medlemmer, skaffe hjelp til dugnader / holde orden på dugnads poeng, oppdatering av nettsider, sponsorarbeid, søknader om tilskudd, følge opp medlemslisten osv. Mye tidkrevende arbeid, hvor vi i år har fått medlemmer utenfor Styret til å påta seg oppgaver som blant annet Stevne påmelder, og Dugnadsansvarlig. Hvorpå disse gjør en fantastisk flott jobb.

Det er videreført et Sportslig utvalg, som har drevet saksforberedelser til styret. Sportslig utvalg har også jevnlig møter med hovedtrenerne for treningsgruppene.

Det jobbes godt på treningsfronten, med den tildelte tid som til enhver tid et tilgjengelig, det er sunne diskusjoner om intern tildeling, noe som viser at det jobbes godt på alle nivåer, og at vi har godt engasjerte trenere og instruktører.

VS, fortsetter samarbeidet med de andre Bergens klubbene om å arrangere stevner i ADO, dette for å ha et så høyt nivå som mulig på stevnene her i Bergen, noe som igjen sparer både klubb og ikke minst medlemmene for blant annet reiseutgifter. Det arrangeres i snitt 5 stevner hvor vi deler arrangør ansvaret i året, dette medfører noen utfordringer med å fylle opp dugnadslistene, men sørger også for god inntekt for klubben.

Styret står for at VS skal og må være en klubb for alle. VS har et langsiktig mål om å være blant landets beste svømmeklubber. For å nå dette målet mener styret fortsatt at veien går gjennom god skolering av klubbens mange dyktige trenere og instruktører. Satsing på utvikling av godt og inkluderende svømmemiljø er essensielt! Styret er klar på at uten godt og solid arbeid helt fra første stund, uten godt samhold, uten god oppfølging, uten en solid og god administrasjon, vil klubben stagnere istedenfor å akselerere. Styret vil fortsette å jobbe for å styrke hele klubben samlet.


Vi må anerkjenne at vi fortsatt ikke er en eliteklubb. Det jobbes hele tiden med at vi skal kunne utvikle oss som klubb, samtidig må vi ikke glemme viktigheten av å ta med oss menneskene, medlemmene, foreldrene, støtte spillerne, alle de/dere som gjør det mulig at våre barn og unge kan få drive med det de liker og holde på med. Vinnere og medalje samlere, hadde mulig ikke vært det, om ikke det hadde vært for godt miljø, god læring, god almen oppdragelse, læring om å respektere andre, være del av en gruppe, bidra til fellesskapet.



Styret vil jobbe hard for at alle skal få utfolde seg på beste mulige måte uansett hvilket nivå de er på i klubben.


Styret vil fortsette med å legge til rette for at vi skal være en klubb for alle, samtidig som vi viderefører kjerneverdiene våre i VS. (V = vennskap, S = Samhold)

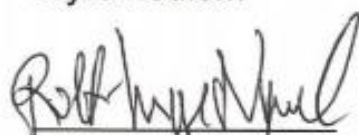

Ivan R. Skorjanc
Leder

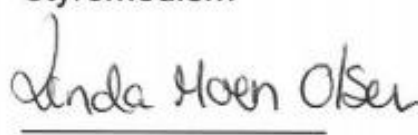

Geir Næss
Nestleder

Thomas Plassen
Styremedlem


Jan Fredrik Getz
Styremedlem


Gidske Andersen
Styremedlem


Rolf Inge Nymark
Styremedlem


Linda Moen Olsen
Vara medlem


Johannes Solsvik
Styremedlem



SPORTSLIG UTVALG – ÅRSRAPPORT 2018

Sportslig utvalg har avholdt 7 møter fire av disse møtene sammen med Hovedtrenerne og to av møtene også sammen med Ørjan Madsen

Sportslig utvalg (SU) har i år jobbet med en rekke saker sammen med hovedtrenerne og Ørjan.

- Hovedfokuset har i år vært rettet mot den sportslige satsingen på alle nivåer, SU, trenerne og har hatt et særlig fokus på å berede forholdene i A gruppen for en fremtidig elitesatsing. Det trenes betydelig mer og med høyere intensitet i alle grupper som igjen har ført til god særdeles god sportslig utvikling i alle grupper.
- SU har fortsatt hatt stort fokus på områder som trenerutvikling og klubben bruker fortsatt betydelig ressurser på dette området VS har i dag mange trenere på et nå høyt faglig godt skolert nivå
- Kontinuerlig satsingen på trenerutviklingen er viktig for å sikre videre sportslig utvikling i VS.

SU har også arbeidet mye med profesjonalisering av klubbdriften på alle nivåer.

- Vi har arbeidet videre med prosessen som innebærer en mer profesjonalisering av klubben.
- Det er blitt gjort en reorganisering og ny inndeling av A-gruppen med nye basert på svømmehastighet
- Som et resultat av en meget stor C-gruppe med en god utvikling har det nå blitt innført 2 B grupper (dette selv om Ågotnes har vært ute av drift).
- For å sikre konsentrasjon hos utøverne og uforstyrret trening for gruppene, SU innskjerpet reglene om at foreldre ikke sitter på kanten.
- Det er og fortsatt bli utarbeidet månedlige rapporter fra trenerne som legges på nettsiden, som info til foreldre.
- SU ønsker fortsatt en kvalitetsmessig god intern og ekstern trenerutdanning og ser dette som viktig for videre utvikling.
- Fortsatt arbeidet med avklaring av arbeidsfordeling og rolleavklaring mellom daglig leder og styre
- Har startet arbeidet og er i full gang med en ny strukturering av klubbens kursvirksomhet.
- Har fortsatt med å sette fokus på Antidoping med at alle i de tre største gruppen skal gjennomføre ”Ren idrett e-læringsprogram”
- SU og styret har etter forrige årsmøte arbeidet med å få til treningsleir i utlandet i klubbens regi. Dette blir det i august. Det er også arbeidet med å få til flere stevner i utlandet for de på høyest nivå og på B og C nivået. Dette blir det i Danmark. Vi fortsetter også å ha fokuset på å kunne trene godt på hjemmebane i forbindelse med ferier.
- Vi har i år også arrangert treningsleir både i sommer ferie, oppstart sesongstart, i høstferie, juleferie, vinterferie og i påskeferie.



Klubben har i år fått tre svømmere inn på junior landslaget. Klubben deltatt i nordisk junior mesterskap med tre utøvere og Nordisk ungdomsmesterskap med tre utøvere.

- Det er oppnådd en rekke gode resultatet både i NM, junior NM .UM og ÅM og LÅMØ
- Det er satt mange nye VS rekorder

På treningsfronten har det vært jobbet svært godt i 2018. Klubben har fortsatt en bevist satsing på skolering og videreutdanning av trenere. Klubben har nå tre trenere som er ferdig med trener III, og en trener som i tillegg er startet på topp trenerutdanningen i Olympiatoppen. I tillegg er det enda en trener som er startet på trener III.

Vestkantsvømmerne (VS) har med Ørjan sin innsats fått etablert en treningskultur i VS som har bidratt til å heve klubbens sportslige nivå betydelig.

For 2017 har Vestkantsvømmerne deltatt på arrangørsiden i alle de Nasjonale og Internasjonale stevner som har vært arrangert i AdO.

Målsettingen til styret er fortsatt at VS skal være en klubb for alle. VS har et langsiktig mål om å være blant landets beste svømmeklubber og prøve å få til en profesjonell drift av klubben. For å nå dette målet mener styret at denne veien går gjennom god skolering av klubbens mange dyktige trenere og satsing på utvikling av godt og inkluderende svømmemiljø! Det er også nødvendig med en profesjonalisering av kurs og drift av klubben.

Satsingen som klubben har gjort på trenerutvikling mener vi allerede bærer frukter i form av et betydelig nivå heving blant klubbens svømmere.

Klubben bør etter SU sin mening fortsette arbeidet med å rendyrke VS treningskulturen og samtidig sikre en enhetlig teknikk forståelse og teknikk utførelse gjennom alle grupper. Fortsatt bør klubben jobbe med å sikre den røde tråden gjennom alle gruppene og sikre nok rekruttering fra kurs. Skal VS vokse og utvikle seg i enda større og bedre retning må rekrutteringen til klubben bedres betydelig. Her kreves det en bedre koordinering mellom gruppene og kurs. Og en langt mer profesjonalisert kurs avdeling.

Mvh
Geir Næss
leder sportslig utvalg



KURS – ÅRSRAPPORT 2018

Vestkantsvømmernes kursavdeling organiserte i 2018 svømmekurs for 891 deltakere.

Følgende kurstyper ble arrangert:

- 1) Norges Svømmeskoles kursrekke for svømmeopplæring for barn: Hval - Skilpadde - Pingvin - Selunge - Sel - Sjøløve – Hai
- 2) Barnehagesvømming
- 3) Crawlkurs for ungdom
- 4) Crawlkurs for voksne
- 5) Svømming for barn med funksjonsnedsettelse og 6) Svømming for flerkulturelle jenter og kvinner.

De aller fleste som går på kurs hos Vestkantsvømmerne er barn i aldersgruppen 5-12 år. I 2018 utgjorde barn i denne alderen 94% av kursdeltakerne, mens ungdommer og voksne utgjør ca. 6%.

I tillegg til å arrangere egne svømmekurs, så deltar Vestkantsvømmerne i implementeringen av prosjektet Svøm Bergen, som gjennomfører svømmeopplæring for 3dje og 4de-klassinger i Bergenskolen. Alle de 6 svømmeklubbene i Bergen samarbeider om gjennomføringen av prosjektet.

Nytt av året er at det ble etablert et samarbeid med Bergen Kommune og Fjell Kommune om svømmeopplæring for barn med funksjonsnedsettelse. I den forbindelse ble det ved hjelp av Norges Svømmeforbund, arrangert et kurs for klubbens instruktører i tilpasning av svømmeopplæring til deltakere med funksjonsnedsettelse.

Sammenlignet med 2017 var det en nedgang i det totale antallet kursdeltakere på 29%. Dette har sammenheng med stengte basseng, særlig det faktum at bassenget på Ågotnes var stengt i hele 2018 pga. ombygging. Dette igjen fikk ringvirkninger i forhold til barnehagesvømmingen på Ulveset, da skolesvømmingen i Fjell ble flyttet fra Ågotnes til Ulveset. I tillegg var bassenget på Askøy stengt store deler av høsten. Ombyggingen av bassenget på Ågotnes ble ferdigstilt i november 2018 og nye svømmekurs ble da startet opp omgående, noe som gir et godt grunnlag for å kunne øke kursaktiviteten på Ågotnes i 2019.



ÅRSRAPPORT 2018 FOR SVØMMEGRUPPENE:

PIRAYA, D-GRUPPEN OG C-GRUPPEN

Medlemmer i gruppene:

Gruppe	01.01.2018		01.01.2019	
	Medlemmer	Hospitanter	Medlemmer	Hospitanter
Piraya-gruppen	66		38	22 (fra kurs)
Piraya-Askøy	24		15	9 (fra kurs)
Piraya-Sandgotna	28		11	7 (fra kurs)
Piraya-Ågotnes	14		12	6 (fra kurs)
D-gruppen	24	5 (fra Piraya)	28	7 (fra Piraya)
D-Askøy	7	2 (fra Piraya)	7	3 (fra Piraya)
D-Sandgotna	13	2 (fra Piraya)	14	2 (fra Piraya)
D-Ågotnes	4	1 (fra Piraya)	7	2 (fra Piraya)
C-gruppen	18	1	16	4 (fra D)
C-Askøy	3	0	0	0
C-Sandgotna	8	1 (fra D)	13	3 (fra D)
C-Ågotnes	7	0	3	1 (fra D)

Som dere ser over hadde jeg ikke helt kontroll på hvem som var hospitanter til Piraya og hvem som gikk i Piraya-gruppen for sesongen 2017/ 2018. Oppmøte-systemet er nå mye bedre, og jeg har full oversikt over hvem som er hospitanter og hvem som er i Piraya-gruppen for fullt.

Mål for antall medlemmer i hver gruppe:

- C-gruppen - 10-12 på hver plass + 2-4 hospitanter fra D-gruppen på hver plass.



- D-gruppen - 10-15 på hver plass + 2-4 hospitanter fra Piraya, på hver plass.
- Piraya-gruppen - ca 15 medlemmer på hvert sted (disse går på trening 1-3 ganger i uken) + ca 10 hospitanter på hvert sted (disse går på trening en gang i uken).

Det vil ta litt tid på Askøy og Ågotnes å få oppfylt målene for antall medlemmer i C- og D-gruppen. Etter stengt basseng på Ågotnes og en nedgang i rekrutteringen på Askøy, ser vi nå at alle Piraya-gruppene begynner å fylle seg opp igjen, noe som er veldig gledelig. Det kommer stadig flere medlemmer på hvert sted, og vi ser for oss fulle C-grupper ila 1-2 år om dette fortsetter. Innen den tid vil alle de som er i Piraya- og D-gruppen nå, forhåpentligvis være på god vei opp i C-gruppen.

Ved å se på både test- og stevneresultater, ser vi at den sportslige fremgangen er god i alle grupper.

Piraya- og D-gruppen

I Piraya- og D-gruppen har vi jobbet med ett tema for hver måned i 2018. Vi har for eksempel kjørt en måned crawl-fokus, måneden etter med rygg, så bryst osv. Dette gjør vi for å kunne bruke god nok tid på hver svømmeart og hver del av svømmearten. På en hel trening kan vi ha fokus på en del av svømmearten for eksempel armtak, beinspark, kroppsbevegelse, vending, start eller undervannsarbeid.

Vi har hele året kjørt to ulike tester i Piraya-gruppen, en gang i måneden; 100-800m cr kontinuerlig svømmetest og 1-8x100 cr test. Hvor langt hver utøver svømmer på testene avhenger av nivå.

I D-gruppen har tre ulike tester, en gang i måneden; 1200m cr kontinuerlig svømmetest, 12x100 cr test og 10x100 im test.

I 2018 stilte D-gruppen med 7 utøvere til LÅMØ.

C-gruppen

Per i dag er vi 16 utøvere i C-gruppen + 4 hospitanter. Ila 2018 har 5 utøvere gått opp og 5 utøvere startet hospitering i B-gruppen.

Vi tilbyr nå C-gruppen å trene på to steder hver dag mandag-torsdag (Askøy/ Sandgotna + Ågotnes), fredag og lørdag har hele gruppen fellestrening. Til høsten ser vi for oss at vi må tilbake til en C-gruppen alle dagene, da samtlige utøvere i C-gruppen ved oppstart høst 2019, antageligvis kommer til å være bosatt i Bergen-Vest. Vi håper, som beskrevet over, at vi skal kunne gå tilbake til 3 C-gruppen ila 1-2 år.

Tanken er at utøverne skal få trene mer lokalt og ikke skal trenge å bruke flere timer for dagen på transport til/ fra trening. Det skal også få ned kostnadene for bompenger/ bensin for foreldre. Tilbudet er å trene 4 dager i uken på sitt lokale basseng og 2 ganger i uken felles, slik at det sosiale opprettholdes.



Gruppen har fra høsten 2018 gått fra tilbud om 5 treninger i uken til 6 treninger i uken. Dette er for at overgangen mellom C- og B-gruppen ikke skal være så stor. Samtidig har kravene til B-gruppen blitt hardere og utøverne trenger mer trening for å nå målet sitt med å gå opp i B-gruppen.

Også C-gruppen trener teknikk i bolker på 1 måned, slik som Piraya- og D-gruppen. I tillegg har de en belastning rytme hvor noen uker kategoriseres som rolig, middels hard og hard. Gruppen kjører også 4-6 ulike tester ila måneden; 1500 cr kont, 15x100 cr @1.50, 15x100 im og 4x400 cr, i tillegg kommer beintest og egne tester på slutten av bryst-, fly- og rygg-måneder. 10x50 bryst, 10x50 fly og 10x100 rygg. Dette for å se om svømmefarten i den aktuelle svømmearten har endret seg etter en måned med mye teknikk fokus på svømmearten.

På basistreningen er fokuset på strikkøvelser, for å forebygge belastningsskader, da utøverne begynner å komme opp i en del meter per uke. På en vanlig uke ligger de på 20-35 km. Det er også fokus på styrking av store muskelgrupper, spesielt kjerne, i tillegg til koordinasjon.

I 2018 stilte C-gruppen med 7 utøvere til LÅMØ + en reserve som var med siste dagen. Vi fikk tre sammenlagte plasseringer, hvor Leah Stensaker Nilsen fikk 2. plass i 2006-klassen, Linnea Solsvik fikk 3. plass i 2006-klassen og Adrian Larsen Hammer fikk 6. plass i 2005-klassen.

Malin Moldeklev Dahle
Hovedtrener for C-gruppen

B-GRUPPEN

2018 har vært et innholdsrikt år for B-gruppen. Medlemstallet har holdt seg stabilt på mellom 10 og 14 utøvere. Ved utgangen av 2018 var det 14 medlemmer i B, og 6 hospitanter. Gruppen har stor spredning i alder og i nivå. Denne store aldersforskjellen har selvfølgelig bydd på noen utfordringer, men har stort sett bare vært en positiv ting for gruppen.

Vi har hatt deltakere på totalt 20 stevner i løpet av 2018. Vi har hatt følgende antall svømmere kvalifisert til disse forskjellige stevnene, og tatt følgende medaljer i parentes'.

- Låmø: 5
- NM.senior-kortbane: 1 (1-sølv)
- ÅM: 4
- NM-Langbane: 2
- Nordisk-UM: 1 (1-gull)
- NM/UM kortbane: 3



Treningen i B-gruppen har i år bestått i all hovedsak av aerob-trening med fokus på alle svømmearter. Målet har vært å utvikle allsidige utøvere, samtidig som utøverne legger et godt grunnlag for resten av svømmekarrieren. Basistreningen har fokus på å styrke kjernemuskulaturen, forbedre koordinasjonen, skadeforebyggende trening og gjøre utøverne til atleter ikke bare svømmere. Målet gjennom året har vært at all trening på land, skal gjøre oss bedre i vann. Filosofien og målet for gruppen kommer til å fortsette i henhold til klubbens utviklingstrapp, med fokus på å utvikle allsidige utøvere som stiller forberedt til utfordringene senere i karrieren.

Oppfordrer også alle til å lese [månedrapportene](#) som blir publisert i løpet av året.

Hilsen Sondre Møll
Hovedtrener for B-gruppen

A-GRUPPEN

Gruppens medlemmer våren 2018:

*Sander Olai Antun, Aslan Bentley, Brage Straume, Joakim Throndsen, Jenny Dale Gjerstad, Silje Tvedt, Henriette Dale, Glenn Andre Gilberg Bjærum, Tobias Moen Olsen, Natalie Marie Tennebekk
Kristine Kleppestrand og Eline Nygaard*

Gruppens medlemmer høsten 2018:

Hanne Næss, Jørgen Mikkelsen Bakke, Andreas Ramsvik, Sander Olai Antun, Brage Straume, Jenny Dale Gjerstad, Silje Tvedt, Henriette Dale, Tobias Moen Olsen, Natalie Marie Tennebekk og Kristine Kleppestrand

Fra oppstart høsten 2018 ble A-rekrutt videreført til en A-gruppe. Denne A-gruppen ble delt i to grupper, den ene for langdistanse, og den andre for sprint og mellomdistanse. En slik oppdeling legger til rette for bedre spesialisering og individtilpasset trening for hver enkelt utøver i gruppen.

Tre nye svømmere ble tatt opp i gruppen ved oppstart: Hanne Næss, Andreas Ramsvik og Jørgen Mikkelsen Bakke.

Gruppen har hatt et meget godt år. Samtlige har hatt god og solid progresjon på flere områder og det har blitt prestert svært godt i alle mesterskap.

Målsettingen for året var tredelt, der de norske mesterskapene var hovedmålet for største del av gruppen, i tillegg kom internasjonale mesterskap for våre landslagssvømmere.

Treningsmengden og treningsbelastningen i 2018 var en gradvis økning fra året før. Treningsmengden ble økt gjennom året, fra 9 til 11 økter per uke, pluss mer bassengtid som resultat av bedre treningstider. Hele gruppen har hatt økning i treningsmengde dette



året. Gruppen har også fått tilgang til styrketreningsfasiliteter.

Tre utøvere fra gruppen er tatt ut til juniorlandslaget for sesongen 2018/2019, Tobias Moen Olsen, Henriette Dale og Hanne Næss. Uttaket er på bakgrunn av prestasjoner oppnådd i 2018.

Medaljer A-rekrutt/A-gruppen i 2018.

- **NM kortbane SR**
 - o **Hanne:** 1500m fri, sølv
 - o **Tobias:** 1500m fri, bronse
- **NM Langbane JR**
 - o **Jenny:** 50m butterfly, bronse
- **Nordisk ungdomsmesterskap, Latvia. (langbane)**
 - o **Hanne:** 800m fri, GULL
 - o **Tobias:** 1500m fri, sølv, 200m butterfly, sølv og 400m fri, bronse
- **NM junior/UM**
 - o **Henriette:** 400m fri, sølv UM, 800m fri, GULL UM, bronse JR, 400m individuell medley, bronse UM og 1500m fri, sølv UM, bronse JR
 - o **Tobias:** 800m fri, sølv UM, bronse JR, 400m fri, sølv UM, 100m butterfly, sølv UM, 200m butterfly, GULL UM, 1500m fri, sølv UM, sølv JR, 400m individuell medley, sølv UM og 200m fri, bronse UM
 - o **Andreas:** 1500m fri, bronse UM
- **Nordisk Juniormesterskap, Finland. (kortbane)**
 - o **Hanne:** 800m fri, bronse
 - o **Henriette:** 400m fri, bronse
 - o **Tobias:** 4x200m fri, bronse

Henning Pryde
Hovedtrener for A-gruppen

UNGDOMSGRUPPEN

Nå er det et og et halvt år siden Ungdomsgruppen startet. Gruppen startet i 2018 med 10 medlemmer som nå er redusert til 6 stk. Pga. variasjoner av nivå i gruppen har det vært en utfordring å skape treninger hvor alle klarer å gjennomføre. Løsningen på dette ble da at vi satt dem på «lavere» nivå i en bane med eget program for å ikke overbelaste dem med det lengre og tungere programmet til den andre banen.

Høsten 2018 ble det satt klare krav til Ungdomsgruppen for å forbli medlem.
Kravene var som følger:



- 1500 crawl kontinuerlig svømmetest på 27:30,00 min = et snitt på under 1:50 min per 100m
- 12x100m crawl test @1:50 min med et gjennomsnitt på under 1:40 min
- 12x100m IM test @2:00 min med et gjennomsnitt på under 1:50 min

I tillegg ble det satt et oppmøte krav på minst 2 treninger i uken.

Disse kravene skal mer eller mindre ligne C-gjengen sine krav for å holde gruppens nivå relativt likt som C-gjengen.

Vi har gjennomført testene hver måned for å sjekke om svømmerne holder nivået. De som ikke har klart alle testkravene har vært syk/skadet, men holder fint trinn med de andre.

Per dags dato har Ungdomsgruppen 4 treninger i uken i Askøyhallen. De svømmer 4500-5500 hver trening med fokus på alle svømmeartene og forbedring av teknikk. Basistreningene går for det meste ut på skadeforebyggende og koordinasjon med styrke.

Ellers har tilbakemeldingene på gruppen vært at treningene hjelper ungdommene å komme seg litt vekk fra sitt dagligdagse liv og skaper et positivt og støttende miljø for dem. Vi gleder oss til 2019 og hva det har å by på for gruppen.

*Nicolas Charalambous,
trener for ungdomsgruppen*

VILL I VANN

Antall medlemmer: 9

Treningstider: Sandgodtna 19.00-20.00

I denne årsrapporten vil dere lese om konseptet i Vill i vann, dens mål/visjon og hensikt. Dere vil kunne lese om gruppens sammensetning og deltakere. Videre vil rapporten gi informasjon om treningstider, treningsinnhold og oppmøte. Hva som er blitt gjort i år 2018, og til slutt en evaluering av hele året samt tanker om videreutvikling, og fremtidige mål for Vill i vann.

Mål, visjon og hensikt

Vill i vann skal være et tilbud til barn og unge som synes det er gøy å være i vann og gjøre vannaktiviteter. Tilbudet skal gjenspeile et alternativt aktivitetstilbud som ikke er



konkurranspreget, men ha et større fokus på å ha det gøy i vann og mestring av ulike vannaktiviteter.

Hensikten er å kunne beholde barn og unge lengre i svømmeidrettene gjennom et differensiert aktivitetstilbud. Det er ønskelig med samarbeid med de ulike gruppene i klubben hvor svømmere som begynner å miste interessen for svømming og konkurranse, får tilbud om å prøve seg i Vill i vann for å opprettholde svømmeferdighetene samtidig som de får et alternativt treningstilbud som ikke har preg på konkurranse. På denne måten klarer vi kanskje å beholde barn og unge lengre i idretten.

Aktiviteten skal legge vekt på å utvikle en god grunnmotorikk og mestring, gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnas utviklingsnivå. Vill i vann skal legge til rette for å oppleve progresjon, mestring og allsidighet i svømme idretten. Aktivitetstilbudet skal være rettet mot barn og unge som allerede har grunnleggende svømmeferdigheter, og ikke et alternativt tilbud for våre svømmekurs i kursavdelingen.

Vestkantsvømmerne har i dag en Vill i vann gruppe som er tilpasset ungdom fra 10 års alder.

Gruppesammensetning/ deltakere

Vill i vann gruppen har i år vært preget av en del utmeldinger etter første halvår i 2018, noe som resulterte i at vi gikk fra syv medlemmer til to medlemmer. Jeg har fått tilbakemeldinger på at dette skyldes at flere av medlemmene startet i 10. klasse på ungdomskolen, og følte behov for å satse på skolen det siste året.

Jeg har gjennom det andre halvåret i 2018 jobbet med å opprettholde trenergruppen, og jobbet med å få flere medlemmer inn i gruppen. Aldersgrensen ble blant annet senket fra 12 år til 10 års aldersgrense. Det ble lagt ut treningstilbud på trygg i vann, hvor det ble sendt ut meldinger til tidligere kursdeltakere om nytt treningstilbud i Vestkantsvømmerne, og tilbudet ble markedsført på våre hjemmesider.

Vi fikk syv nye medlemmer som fikk tilbud om å trene med Vill i vann ut siste halvår i 2018, og var oppe i ni medlemmer totalt.



Trening, oppmøte og innhold i teningene

I 2018 har vi ikke hatt mulighet for å ha trenergruppe både på Askøy og Sandgodtna som tidligere, da vi ikke har hatt trener som har hatt mulighet for å ha ansvaret for treningene på Askøy.

Nytt i år er at vi har tilbud om en time trening i gymsal i tillegg til en time i vann. I gymsal får utøverne prøve seg i ulike aktiviteter som blant annet ballspill, sirkeltrening, koordinasjon, styrke og utholdenhet. Vi har fulgt halvårsplan hvor vi hver måned har fokus på et område både i gymsal og basseng.

Bassengøktene har vært preget av vannpolo, undervannrugby, stafetter, synkronsvømming, stup og ulike aktiviteter som legger vekt på å utvikle en god grunnmotorikk og mestring, gjennom lek og aktiviteter tilpasset deres utviklingsnivå. Det siste halvåret har vært bra med oppmøte på treningene, hvor vi har brukt og vært mellom syv og ni stykker på treningene.

Sosiale tiltak/ aktiviteter

Vi har ikke hatt andre sosiale tiltak eller aktiviteter i år, annet en sommeravslutning hvor vi har lagt opp treningen til lek og gøy, samt markeringer av ulike dager som blant annet Halloween hvor vi kledde oss ut og hadde treningen tilpasset etter Halloween tema, og julestemning rundt juletiden.

Evaluering

Vill i vann har hatt et fint år til tross for at det har vært preget av utmeldinger, og oppbygging av rekruttering av nye medlemmer. Vi er fremdeles en liten gruppe, og det er ønskelig at vi klarer å rekruttere flere medlemmer slik at vi kan opprettholde et tilbud som er med på å holde barn og unge lengre i idretten. Vill i vann trenger å bli markedsført bedre, og vi må tillate oss til å tenke nytt. Vi har frem til nå prøvd å samarbeide mellom egne trenergruppene, hvor det ved utmeldinger av utøvere i trenergruppene har fått tilbud om å trene i Vill i vann om ønskelig for å opprettholde sine svømmeferdigheter og bli lengre i idretten. Dette ser ikke ut til å gi noen resultater på økt medlemmer i Vill vann pr. dags dato.



En tanke for videreutvikling av Vill i vann er et man bør starte gruppen gjennom kurspåmelding i Vill i vann hvor man har et tilbud til barn mellom åtte og ti årsalderen, og et tilbud til barn fra elleve til tretten års alder som et aktivitetstilbud gjennom Trygg i vann. Vi har flere deltakere på kurs som etter selungenivå velger å avslutte kurs hos vestkantsvømmerne, da målet for foreldre gjerne er at de kun skal lære seg å svømme og har ikke et ønske om å videreutvikle teknikk og starte i trenergrupper. Her kan et tilbud som Vill i vann være med på å fange opp utøvere tidlig hvor vi har mulighet for å tilpasse den minste vill i vann gruppen etter deres utviklingsnivå, og tilby et aktivitetstilbud som fremmer aktivitetsglede hos barn.

Loddefjord bassenget som ikke er så stort basseng vil være et flott utgangspunkt for de minste deltakerne. utfordringen vil være å finne bassengtider til å starte opp med det da våre tider er fullt opp med våre begynnere og videregående kurs.

Takk for et flott år ☺

Veronica Øines

trener for Vill i vann gruppen



INNKOMNE SAKER

Sak 1: Øke treningsavgift med kr. 125,- pr halvår. Gjelder i fra høst 2019.

Sak 2: Gi styret mandat til å snakke med andre svømmeklubber om et utvidet samarbeid for eks. til å stå i sammen mot kommunen/politikerne angående kurs/bassengutnyttelse, deling av AdO osv. Et initiativ fra kretsen.

Sak 3: Revidere støtteordning av sponing til stevner / leirer.

For utøvere som er individuelt kvalifisert til NM, ÅM og UM:

- klubben dekker 20% av utøverens utgifter til mat, opphold og reise
- utøver dekker påmeldingsavgift selv

Sak 4: Skal vi ha et styre med færre styremedlemmer?

Er det ønske om mindre antall styremedlemmer foreslår dagens styre at den som får færrest stemmer enten blir valgt bort eller går inn som vara (alt etter hvor mange styremedlemmer som blir bestemt for det nye styret).

Sak 5: Styret foreslår at både styreleder og nestleder velges for 2 års perioder med at de står på valg annet hvert år. Dette for at vi skal unngå sårbarheten med at begge går ut av styret samtidig. Foreslår at styreleder velges for 2 år i år, mens nestleder står på valg for 1 år. Neste år endres valgperioden for nestleder til 2 års intervaller.

VALG AV KOMITEER / STYRE

Styret foreslår følgende personer innstilt til:

Kontrollkomite

Leder	Jan Kenneth Antun	Velges for 1 år
Medlem	Kari Sigdestad	Velges for 1 år
Varamedlem	Arne Kleppestrand	Velges for 1 år

Valgkomite

Leder	Annett Dale	Velges for 1 år
Medlem	Jan Erik Dale	Velges for 1 år
Varamedlem	Jan-Kenneth Antun	Velges for 1 år



Komite for Hestholm ærespris

Trener	Malin Moldekleiv Dahle	Velges for 1 år
Styremedlem	Ivan Rene Skorjanc	Velges for 1 år
Svømmer	Jenny Dale Gjerstad	Velges for 1 år

Styret
mars 2019

Valgkomiteens innstilling til styremedlemmer for 2019:

På årsmøte 2018 ble disse valgt til styremedlem og har enda 1 år igjen som styremedlem:

- **Tomas Plassen** (B-gruppen)
- **Johannes Solsvik** (C-gruppen)
- Lisbeth Tennebekk og Anita Tvedt går ut av styret og ønsker ikke gjenvalg.

Ivan R. Skorjanc, Geir Næss, Gidske Andersen, Jan Fredrik Getz, Rolf-Inge Nymark og Linda Moen Olsen ønsker gjenvalg.

Valgkomiteen innstillinger av styremedlemmer som velges inn i 2019:

- **Ivan René Skorjanc** (C-gruppen) som styreleder. Velges for år (avhengig av svar på sak 5).
- **Geir Næss** (A-gruppen) som nestleder. Velges for 1 år
- **Ørjan Bekken** (Piraya og D-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år
- **Rolf-Inge Nymark** (D-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år
- **Gidske Andersen** (C- og B-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år
- **Jan Fredrik Getz** (B-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år
- **Linda Moen Olsen** (A-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år
- som varamedlem. Velges for 1 år.