

Vestkantsvømmernes bestemmelser for leirer og stevner

Siste revisjon: 2014-11-10

Versjon 1.0

Innhold

Stevnepåmeldinger	2
Påmelding til stevne etter utgått frist	2
Leirer og utenbys stevner med overnatting.....	2
Tur med felles busstransport/overnatting.....	2
Tur med privatbiltransport	2
Kansellering av reiser til utenbys leirer og stevner	3
Kansellering generelt	3
Kansellering før utgått påmeldingsfrist.....	3
Transport.....	3
Kansellering ved felles busstransport (leid buss)	3
Kansellering ved rutebuss.....	3
Kansellering ved privatbil	3
Kansellering ved flyreise	3
Overnatting	3
Kansellering ved hotellovernatting.....	3
Kansellering ved skoleovernatting.....	4
Hvorfor ikke ordne seg selv på tur?	4
Evne til å mestre konkurranse.	4
Selvstendighet.....	4
Sosiale ferdigheter.	5
Reise erfaring.	5

Stevnepåmeldinger

Påmelding til stevner er bindende når påmeldingsfristen er gått ut. Dvs. at startavgift må betales selv om man ikke stiller til start. Gjeldende regel er at svømmere under 18 år kan ikke melde seg på selv. Her må foreldre selv melde på sine barn gjennom klubben (trener etc.). Det kan gjøres avtaler om at trener kan melde deres barn på stevner og øvelser som utøveren er enig i, uten foreldres samtykke. Men da godtar man samtidig at man kan få krav om innbetaling av start avgifter man som forelder ikke kjenner til.

Ved sykdom eller annet fravær for påmeldte starter må man altså betale startavgift. Dette fordi påmeldinger til stevner er bindende når fristen går ut og det da ikke tilbakebetales startavgifter fra arrangør. Klubben legger ut for alle startene og krever dette tilbakebetalt etterpå.

Påmelding til stevne etter utgått frist

Påmelding til øvelser etter at påmeldingsfristen er gått ut gir en høyere startavgift. Dette står i stevneinnbydelsen fra arrangør hva koster.

Leirer og utenbys stevner med overnatting

Klubben betaler for en reiseleder pr. 12 - 15 svømmere. Hvem som skal være med som leder besluttes av reiseansvarlig/ansvarlig trener i forkant av reisen.

- Andre som deltar uten å ha lederoppgaver betaler full egenandel (også søsken)
- Reiseleder får med seg en svømmer til 50 % rabatt av egenandel.
- Klubben dekker drivstoff og utgifter til ferge og bompenger for reiseleder mot regning. Reiseleder trenger som oftest en bil for handling og transport av diverse utstyr.

Tur med felles busstransport/overnatting

På slike turer er utgifter til bussleie store. Derfor ytes det ingen reduksjon på egenandel om man bruker andre reisemåter. Kjøring med egen bil (svømmer) når ikke oppsatt transportmiddel kan/vil brukes, dekkes ikke.

Tur med privatbiltransport

Klubben dekker drivstoffutgifter, fergeutgifter og bompenger dersom en har med seg minst to svømmere i bilen. Refusjon av drivstoffutgifter utover klubbens behov skal avtales på forhånd

Kansellering av reiser til utenbys leirer og stevner

Bestemmelser ved kansellering av deltagelse hvor utgått påmeldingsfrist

Kansellering generelt

- Gi beskjed til reiseleder eller trener snarest
- Startavgifter må betales
- Dokumentasjon kan klubben bistå med mot forsikringselskap

Kansellering før utgått påmeldingsfrist

Da betaler man ikke, men må gi beskjed til den man meldte seg på til!

Transport

Kansellering ved felles busstransport (leid buss)

Deltager betaler egenandel for seteplass, for å dekke sin tomme plass på bussen.

Kansellering ved rutebuss

Betaler ikke for dette

Kansellering ved privatbil

Betaler ikke for dette

Kansellering ved flyreise

Her må man bruke egen reiseforsikring. Man må betale klubbens utlegg og få tilbake fra sitt forsikringselskap.

Overnatting

Kansellering ved hotellovernatting

Dersom hotell rom kan avbestilles uten kostnader for klubben betaler man ikke noe. Ellers må dette tas gjennom egen reiseforsikring.

Kansellering ved skoleovernatting

Betaler ikke noe for dette.

Hvorfor ikke ordne seg selv på tur?

Vestkantsvømmerne tilbyr årlig flere utenbys stevner for svømmerne. Disse turene er fellesreiser som klubben arrangerer. Klubben ser helst at svømmerne blir en del av de felles arrangerte turene. Det å være en del av fellesskapet på en slik tur (overnatte på skole, felles transport) er en positiv opplevelse for deltagerne og de lærer av det i tillegg:

- Evne til å mestre konkurranse situasjonen
- Selvstendighet
- Sosiale ferdigheter
- Reise erfaring.

Evne til å mestre konkurranse.

I enhver konkurranse bygges det opp usikkerhet og mentale utfordringer som utøveren må lære seg å kontrollere. Stevnerutiner som en har innlært på lokale stevner må bearbeides og tilpasses. Konkurrentene er ukjente og det byr på nye utfordringer. Dette er en læringsprosess hvor utøver tilvennes slikt press som for eksempel større stevner. En må holde fokus på det en skal gjøre der og da! Vestkantsvømmerne jobber med gradvis opparbeiding av utøvernes stevnerutiner og trygghet i konkurranser, og å gi utøverne en tilpasningsevne til enhver konkurranse situasjon. Senere i livet er dette også erfaringer som man kan få nytte av i arbeidslivet.

Selvstendighet.

Utøveren er alene når man endelig står på start pallen og gjør seg klar. Da er alle gode råd og meninger fra trenere, foreldre til liten hjelp. En av de viktigste egenskapene for å skape en sterk og selvsikker utøver er selvstendighet. Det handler om å ha troen på seg selv. Vestkantsvømmerne jobber med å gi utøveren en forståelse av både trening og konkurranse situasjoner, gjennom å skape en balansegang mellom å lede utøveren og gi utøveren egen ansvar (for eksempel gjennom egentrenings program). Ettersom utøverens forståelse og selvstendighet øker gir vi utøveren også mer ansvar og opplæring om idretten vi driver med.

Sosiale ferdigheter.

Evnen til å fungere i grupper og være en del av en stor og positiv gruppedynamikk har alltid vært en av Vestkantsvømmernes sterke sider. Dette er noe vi aktivt jobber for å bevare. Å delta på utenbys stevner og treningsleirer er viktige i denne sammenhengen. Flere titalls utøvere som trener, bor og spiser sammen i flere dager i strekk skaper sterke sosiale bånd. Venner for livet! Det å være sammen i større grupper over flere dager skaper en god del utfordringer.

- Hvordan takle person konflikt i nærmiljøet
- Hvordan respektere andres vaner. (spise, sove, lek, etc.)
- Akseptere at ikke alle er like
- Hvordan gi rom for andres medvirkning og innspill.

Alt i alt blir utøverne satt i en situasjon hvor deres egne sosiale ferdigheter blir utfordret. Sammen med trenerteam og reiseleder prøver vi å fostre deres sosiale egenskaper på en god måte.

Utøvere som har det kjekt og føler seg som en del av et miljø driver på med sporten lengre, trener bedre og trives bedre. Kort sagt: den som trives og føler identitet i en gruppe har en positiv kurve.

Reise erfaring.

Å reise alene i en stor gruppe kan være en stor utfordring og en positiv opplevelse. Det gir en følelse av mestring og selvstendighet. Noe som igjen blir gjenspeilet når utøveren kommer inn til konkurransen. Det at en utøver er reisevant og selvstendige i ung alder er til stor hjelp senere i livet og om en kommer opp på internasjonalt nivå i svømming. Gode reiserutiner opparbeidet over lengre tid gir en større selvsikkerhet og trygghet hos svømmeren.