



# MØTEPROTOKOLL

<b>Dato:</b> 24.09.2019	<b>Sted:</b> Drammen VGS	
<b>Møtetype:</b>	<b>Foreldremøte Drammen Svømmeklubb</b>	
<b>Til stede:</b>	Styret og 11 foresatte fra K1, K2, K3 og K4	
<b>Tilsendes:</b>	FB K1&K2 og FB K3&K4 samt mailinglister	

Sak	Tema
1.	<p><b>Agenda for foreldremøtet:</b></p> <p>Drammen svømmeklubb (grunnleggende info, grupper, trenere, styret) Påmeldingsrutiner            Lisenser            Forsikringer            Terminliste            Styringsdokumenter++ - hvor finner du informasjon. Overganger mellom gruppene.            24-timersutøvern            Utøverkontrakt (dugnad, bilder)            Klubbtøy            Fra trenerne</p>
2.	<p><b>Om Drammen svømmeklubb</b></p> <p>Hjemmeside: <a href="https://www.drammensvommeklubb.no">https://www.drammensvommeklubb.no</a></p> <p>På hjemmesiden finner du generell informasjon inkludert <a href="#">styringsdokumenter</a> som Klubbhåndbok og Sportslig plan.</p> <p>Kontaktinfo på styret og trenere ligger også på hjemmesiden.</p>
3.	<p><b>Påmeldingsrutiner</b> til stevner ligger i <a href="#">Klubbhåndboka</a> side 16.</p>
4.	<p><b>Lisens og forsikringer</b></p> <p>Lisens hos Norges Svømmeforbund må løses for alle som svømmer åpne stevner.</p> <p>Pris for startlisens svømmeidretter 2019 er som følger (uendret fra 2018):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kr 350,- for Startlisens svømmeidretter 9-12 år 2019 (utøvere født fra og med 2007 – til og med 2010)</li> <li>• Kr 750,- for Startlisens svømmeidretter 2019 (utøvere født 2006 og tidligere.)</li> </ul> <p>De som skal delta på approberte stevner/konkurranser/kamper må betale startlisens (jfr GE1B), men også øvrige utøvere i klubbene over 12 år kan løse startlisens og dermed bli forsikret (utøvere til og med 12 år er forsikret gjennom Barneidrettsforsikringen).</p> <p>Lisensen kommer på mail / Min idrett.</p>
5.	<p><b>Terminlisten</b> publiseres på hjemmesiden og viser hvilke stevner klubbe planlegger å delta på, samt hvilke sosiale aktiviteter som planlegges.</p>



Sak	Tema
6.	<p><b>24-timersutøvern</b></p> <p>Ronny snakket litt om balanse i kosthold, hvile, søvn, miljø, inspirasjon og glede.</p> <p>Det er viktig å si i fra til trenerne hvis det er noe – sykdom, miljø etc..</p> <p>Vedlagt ligger foiler fra Olympiatoppen - Anu Koivisto-Mørk - Klinisk ernæringsfysiolog.</p> <p><a href="http://www.sunnidrett.no">www.sunnidrett.no</a></p> <p><a href="http://www.olympiatoppen.no">www.olympiatoppen.no</a></p>
7.	<p><b>Spørreundersøkelse</b></p> <p>Klubben sender ut en spørreundersøkelse som vi håper å få så mange svar som mulig på – både fra foresatte og utøvere.</p>
8.	<p><b>Utøverkontrakt</b></p> <p>Det kommer til å komme utøverkontrakter. Dette er viktig for å tydeliggjøre ansvar hos utøvere og foresatte.</p> <p>Det vil også ligge en klausul rundt GDPR (tillatelse til bruk av bilder) og bruka av data.</p>
9.	<p><b>Klubbttøy</b></p> <p>Takk til Bahram (pappa Noor og Ava) for badehetter og t-skjorter. Dette gjør at vi fremstår som like, samlet og ett lag. Gensere er ute av produksjon, men det kommer t-skjorter.</p> <p><b>Pass på at utøverne har godt med klær til og fra svømmetrening. Mange utøvere går tynt kledd utover høsten.</b></p>
10.	<p><b>Ny trener Tomasz Zabawa</b></p> <p>Hovedansvarlig K3 og K4 og trener Hai &amp; Delfin. Tomasz har en master i trening og er utdannet gymlærer og svømmetrener. Han har arbeidet 15 år som lærer og har 14 års erfaring som svømmetrener. Tomasz er opptatt av teknikk og teamarbeid – og han håper at mange utøvere kan delta i konkurranse.</p> <p>I tillegg er Vadim Forafonov fredager trener for K1 og K2 og Magnus V. Salmi vikar for K1-K4 (ca. annenhver helg).</p> <p>Marcus Johansen, Vilde H. Ersdal og Erik Holtmoen (torsdager K3&amp;K4) er også inne på K-gruppene og inne som instruktører.</p> <p>Trenerteamet oppleves som et godt team med bra samhold.</p>
11.	<p><b>LÅMØ</b></p> <p>LÅMØ Sør 13.-15. mars i Kongsberg. Kvalifiseringsperiode er 27. februar 2019 – 26. februar 2020. Årsklassene 2004-2009 kan delta. De 24 beste i hver årsklasse i årene 2004-2007 er klassifiserte.</p> <p>Distanser er f.2004-2008: 400m fri, 100m butterfly, 200 medley, 200m rygg og 200m bryst. Distanser er f.2009: 400m fri, 50m butterfly, 200m medley, 100m rygg og 100m bryst.</p> <p>Er en utøver klassifisert? Dette finner du her: <a href="https://medley.no/sl.aspx?slid=4">https://medley.no/sl.aspx?slid=4</a></p>



Sak	Tema
12.	<p><b>Fokus fra trenerne</b></p> <p>Innholdet på trening er forankret i sportsplan.</p> <p>Det blir økt fokus på sosialt samhold, mestring og utvikling.</p> <p>På trening er det fokus på teknikk og det filmes en del under vann.</p> <p>Kontakt:            Ronny: <a href="mailto:ronnyskaalien@gmail.com">ronnyskaalien@gmail.com</a> / <a href="mailto:ronny@drammensvommeklubb.no">ronny@drammensvommeklubb.no</a>            Tomasz Zabawa: <a href="mailto:tzabawa@wp.pl">tzabawa@wp.pl</a></p>
13.	<p><b>Tur K1-K4</b></p> <p>Varighet ca. 4-5 timer, oppmøte Drammensbadet 11:00. Ta med sitteunderlag, klær tilpasset været, pølser, termos med drikke, godt fottøy, vi satser på bålgrilling.</p> <p>Håper så mange som mulig blir med!</p>
14.	<p><b>Oppfordring til foresatte:</b></p> <p>Meld dere til dommerkurs!! Send mail til Børre (<a href="mailto:brit@drammensvommeklubb.no">brit@drammensvommeklubb.no</a>) og si at du er interessert! Klubben trenger flere dommere og dette er en viktig dugnad.</p>