



NUUMMI NALUTTARTUT KLUBBIAT
NUUK SVØMMEKLUB
Klubhåndbog

Nummi Naluttartut Klubbiat
C/O Svømmehallen Malik
Sarfaarsuit 4
3900 Nuuk



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



VELKOMMEN	4
FORENINGENS FORMÅL	5
UDSYN	5
MÅLSÆTNINGER	5
UDVIKLINGSPLAN	6
UDVIKLINGSPLAN FOR SVØMMEHOLDENE	6
UDVIKLINGSPLAN FOR VANDPOLO	8
UDVIKLINGSPLAN FOR KAJAKPOLO	8
UDVIKLINGSPLAN FOR VANDAEROBICS	8
SOCIALT	8
FORÆLDRESAMARBEJDE	8
ØKONOMI	8
BREDDE	9
HOVEDFOKUS	9
INTERESSENTMÅL	9
FORENINGENS VEDTÆGTER	10
BESTYRELSENS OG UDVALGENES OPGAVER	15
FASTE OPGAVER	15
FORMANDENS OPGAVER	15
NÆSTFORMANDENS OPGAVER	15
KASSERERENS OPGAVER	15
SEKRETÆRENS OPGAVER	15
FÆLLES BESTYRELSESOPGAVER	15
OPGAVER, DER FORDELES VED KONSTITUERING	16
PR-ANSVARLIG	16
SPONSORUDVALG	16
IT- OG WEBANSVARLIG	16
SÆSONPLANLÆGNING	16
ARRANGEMENTSANSVARLIG	16
STÆVNEANSVARLIG	17
KURSUSANSVARLIG	17
FORENINGENS POLITIK MOD SEKSUELLE KRÆNKELSER	18
FORENINGENS SAMVÆRSPOLITIK	19
FORENINGENS ADFÆRDSPERLEKÆDE	19
REGLER	20
GENERELLE REGLER	20
I SVØMMEHALLEN	20
PROCEDURE FOR MODTAGELSE AF NYE TRÆNERE, INSTRUKTØRER OG MEDHJÆLPERE	20
PROCEDURE VED AFGANG AF TRÆNERE, INSTRUKTØRER OG MEDHJÆLPERE	21

KURSER	22
RETNINGSLINJER FOR DELTAGELSE I TRÆNINGSLEJRE M.V.	23
FORMÅL	23
TRÆNINGSLEJRENS VARIGHED	23
SOCIALE TILTAG	23
GENERELLE REGLER	23
MAD	23
MELLEMMÅLTIDER	23
SLIK	23
ELEKTRONIK	23
HVILEPERIODER	24
SENGETID	24
PUNKTLIGHED	24
SANKTIONSMULIGHEDER	24
ANSVARSFORDELING	24
TRÆNERE	24
REJSELEDERE	24
MEDREJSENDE ÆGTEFÆLLER/BØRN	25
HVIS ET BARN BLIVER VÆK UNDER AKTIVITETER	25
MÅLSÆTNING FOR EKSISTERENDE HOLD I SVØMMEKLUBBEN	26
BØRNEHOLD	26
RAAJA	26
PUISI	26
AMMASSAK	26
AAVEQ	27
NIISA	27
AARLUK 0 - 1 - 2 - 3	27
AARLUK 1	28
AARLUK 2	28
AARLUK 3	28
NANOQ	29
VOKSENHOLD	29
MASTERS	29
VANDAEROBIC	29
KAJAKPOLO	29
VANDPOLO	30
SVØMMEFORÆLDRENS 10 BUD	31
HVIS ULYKKEN ER UDE	33
ALARMERINGSPLAN VED ULYKKER	33



Nummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



EFTER ULYKKEN	33
MINDRE UHELD	33
MISTANKE OM OVERGREB ELLER OMSORGSSVIGT	34
SÅDAN LAVER DU EN UNDERRETNING	35



VELKOMMEN

Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub ønsker dig velkommen i klubben.

Klubben blev stiftet i 2003. Siden opstarten har vi haft en bred vifte af tilbud. Klubbens mange frivillige ildsjæle gør, at vi kan tilbyde byens borgere aktiviteter, der spænder lige fra babysvømning til kajakpolo. Gennem årene har svømmeklubben formået at skabe et sjovt og lærerigt miljø for alle aldre og niveauer.

Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub er en klub, som altid vil være i udvikling – det er en klub, som altid er åben for nye tiltag og ideer. Vores medlemstal skifter hvert år og ligger typisk på 200-230 medlemmer. Vi har på nuværende tidspunkt ca. 45 timers træning om ugen. Vi tilbyder i øjeblikket ca. 20 hold.

Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub er medlem af Grønlands Idræts Forbund og Dansk Svømmeunion

Godkendt af Bestyrelsen d. 18/3-2024

FORENINGENS FORMÅL

Foreningens formål ifølge vedtægterne er at fremme interessen for, udøve og udvikle færdigheder i svømning og andre aktiviteter, der naturligt afvikles i en offentlig tilgængelig svømmehal. Deri indgår sportsligt og socialt samvær, og varetagelse af medlemmernes fælles interesser uanset alder og ambitionsniveau.

Ovenstående overordnede formål søges opnået gennem oprettelse af forskellige undervisningshold. Målet for de enkelte hold fastsættes i forhold til holdets kunnen og i samarbejde med den ansvarlige instruktør. Det vigtigste er dyrkelse af sportsligt og socialt samvær uanset medlemmernes ambitionsniveau.

UDSYN

I Nuuk Svømmeklub skal det være sjovt at være i vandet. Igennem legen vil vi løbende udvikle medlemmernes kompetencer, så der kommer mere på spil. Vi ønsker, at vores børn og voksne medlemmer bliver del af en kultur, hvor de altid vil være aktive inden for vandidræt.

Dermed har vi en drøm om, at alle vores hold og medlemmer kan begå sig godt i Norden inden for svømning og anden vandsport. Helt konkret ønsker vi, at vores unge svømmere opnår et niveau til at deltage på lige fod med andre i svømmeefterskoler og i konkurrenceafdelinger i det øvrige Norden.

Klubbens basis er bredden, men gennem leg, udvikling og konkurrencer vil vi skabe grobund for en fremtidig udvikling og talent. Målet er for klubben at styrke indsatsen på bredden i aktivitetstilbuddene, ved at fordre kvalificerede, interesserede og inspirerende instruktører.

MÅLSÆTNINGER

Klubbens fokusområde er at give gode betingelser for børns udvikling inden for svømning og vandidræt, og dermed bane vejen for en sund livsstil. Det gør vi ved at afsætte haltider målrettet børnene i forskellige aldersgrupper, tilbyde ekstra aktiviteter fx stævner, også i samarbejde med voksenholdene.

Klubben skal tiltrække og undervise børn inden for svømning, så de igennem barndommen får glæde og tryghed ved at færdes i vandet.

Vi ønsker, at børnene får kompetencer til at deltage i nordiske svømmekonkurrencer i teenageårene og videre frem, så de får mulighed for fx at fortsætte på efterskoler, AFS mv med svømning som formål.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



Klubben skal tiltrække og fastholde aktive voksne til vores hold inden for svømning, kajakpolo, vandpolo og vandaerobic, så også voksne glædes og udvikles inden for vandsport understøttet af socialt samvær og engagement i vandet.

Nuuk Svømmeklub skal tilbyde vanddræt på flere niveauer og af forskellige typer. Det skal give medlemmerne mulighed for at skifte sportsgren, men bibeholde kontakt til klubben og vandet.

Klubben skal udvikle, engagere og fastholde en frivillig stab af instruktører, der kan gennemføre det faglige indhold af klubbens målsætninger.

UDVIKLINGSPLAN

UDVIKLINGSPLAN FOR SVØMMEHOLDENE

Et grundlæggende formål for klubbens virke er vandtilvæning af børn, hvilket danner grundlag for udvikling af børnene inden for svømning såvel som anden vanddræt. Erfaringsmæssigt skal tilvæningen ske i førskolealderen. Vores tilgang er via legende øvelser, der løbende udvikler svømmerne sådan, at de selvstændigt kan svømme og dykke med en naturlighed omkring 6 års alderen. Holdene Raaja, Puisi og Ammassak, alle med deltagelse af forældrene i vandet, dækker denne målgruppe.

En forudsætning for dette er tiltrækning og fastholdelse af minimum 2 instruktører per hold, gerne forældre med egne børn. De og de deltagende forældre bør få indsigt i og interesse for, at de legende øvelser tjener til formål at udvikle svømmerne i deres færdigheder, og at legen også giver socialt samvær mellem børn og voksne.

I de tidlige skoleklasser, i alderen ca. 6-9 år, modtager flere svømmere også undervisning i skolen og får derfor mulighed for at udbygge deres færdigheder via svømning flere gange om ugen. Basis er stadig den legende tilgang til at fastholde børnenes interesse for svømning. På holdene udbygges vandtilvæning og leg, og løbende introduceres svømmeteknik, justeret efter niveau.

Deres øgede teknik og selvstændighed giver mulighed for at deltage i interne stævner og begivenheder i større grad på de præmisser, der understøtter dem bedst, f.eks. længde, hjælpemidler eller svømmeart. Hovedformålet er, at vænne dem til deltagelse i fællesskabet omkring stævnerne, udfordre svømmerne teknisk i stigende grad og give dem indblik i de øgede krav til disciplin, teknik og modenhed. Holdene Aaveq og Niisa, uden forældre i vandet, dækker denne målgruppe.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



For at kunne stimulere denne målgruppe skal holdene dækkes af instruktører med lyst til en legende tilgang til svømmetræning, men også med viden om den svømmeteknik, som svømmerne skal bibringes.

Rekrutteringsgrundlaget vil ofte være forældre, men også interesserede fra voksenholdene, der har egne erfaringer med svømning.

Den næste aldersgruppe, ca. 9-12 år, indgår i holdet Aarluk, der dog er inddelt i tre niveauer efter alder, kompetencer og modenhed i undervisningen. De svømmer i det store bassin og modtager undervisning med et støt stigende indhold af teknik med en forventning om selvstændighed i vandet, ønske om egen udvikling og en jævnlig deltagelse i interne stævner. Der skal stadig være plads til leg i et væsentligt omfang, da erfaring viser, at aldersgruppen bedst fastholdes og udvikles herigennem således, at klubben har glæde af børnene i også de næste trin.

Inden for svømning for børn og unge er Nanoq-holdet klubbens spydspids, som de ældre børn på Aarluk stræber efter at komme med på. Holdet, der dækker aldersgruppen typisk ca. 12-18 år, skal være kernen i klubbens interne stævner og begivenheder, men skal også deltage i træning og konkurrencer eksternt, typisk i Island. Det er vigtigt, at holdet optræder som en sammentømret gruppe, hvorfor fælles træning, alternative træningsformer (eksempelvis løb, havsvømning, crossfit etc.), ture og sociale begivenheder kan benyttes for at skabe holdånd og fastholde svømmerne i en social og udviklende sammenhæng. På Nanoq-holdet er der mulighed for at voksne konkurrencesvømmere kan deltage som gæster i træning og stævner i en fælles udvikling.

Udviklingen af svømmerne på holdet skal gøre dem i stand til teknisk og mentalt at deltage i konkurrencer i enhver nordisk svømmeklub eller efterskole, og således formå at videreudvikle deres færdigheder. For at støtte dette er det yderst vigtigt, at glæden ved og interessen for svømning holdes i hævd.

For alderen 9 til 15 år byder livet i Nuuk på mange muligheder inden for idræt, computerspil, socialt samvær og andre aktiviteter, og dermed på øget konkurrence over for svømning. Dertil vil flere måske tænke, at de har opnået tilstrækkelige færdigheder og ikke ser grund til at fortsætte svømningen. For til stadighed at være attraktive over for aldersgruppen vil vi byde ind med disse tiltag:

- Udvikling af børnenes tekniske kompetencer i den ugentlige træning, så de oplever stolthed over deres formåen og forbedringer.
- Særlige træningspas, fx weekend eller aften og deltagelse som hold i andre sportsgrene, fx løb eller ski, hvor indhold og form afviger fra den ugentlige træning for at skabe variation.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



- Hyppige stævner som milepæle med iscenesættelse af begivenheden i form af lys sætning, musik og speak.
- Udbygning af vores deltagelse i nordiske stævner og samlinger.

SOCIALT

Nuuk Svømmeklub skal være en social bevidst klub med plads til alle, samt sikre ligeværd for alle medlemmerne.

Dette skal blandt andet sikres gennem træningslejre, stævner og træningsweekender, hvor den sociale integration udbygges.

Klubben skal sikre, at der skabes en viden og forståelse for sammenhængen mellem gode kostvaner og fysisk udfoldelse set i forhold til svømmernes alder og træningsmængde. Dette kan ske blandt andet ved tema-aftener, individuel kostvejledning til vores elitesvømmere og via informationsmateriale til klubbens øvrige svømmere.

FORÆLDRESAMARBEJDE

Det er Nuuk Svømmeklub's opfattelse, at jo mere man som forældre ved om svømning, om de rammer hvori svømmesporten udfolder sig, om de specielle forhold, der gør sig gældende, samt kendskab til de mennesker, der er en del af svømme-hverdagen, jo bedre er man i stand til at støtte barnet i dets sportslige og menneskelige udvikling, som det gennemgår i årene som aktiv konkurrence svømmer.

Alle svømmeklubbens funktioner varetages ved frivillig arbejdskraft, så engagerede forældre er en helt uundværlig ressource i den daglige drift.

ØKONOMI

Driften af Nuuk Svømmeklub, udføres udelukkende af frivillige trænere, bestyrelsesmedlemmer og holdledere.

Nuuk Svømmeklub skal sikre økonomisk grundlag for alle aktiviteter, sikre optimal udnyttelse af potentiale for sponsorater samt offentlige midler, herunder fonde.

Klubben ønsker at skabe samarbejder med leverandører, som enten kan give klubbens svømmere de bedste forudsætninger for at optimere deres kvalifikationer eller som kan skabe bedre rammer for et optimalt svømme- og klubmiljø.

BREDDE

Nuuk Svømmeklub skal tilbyde en bred vifte af svømmeaktiviteter, som styrker lokalsamfundet på det sociale og familiemæssige niveau og hvor trivsel, sundhed og livskvalitet er bærende elementer i undervisningen.

HOVEDFOKUS

Nuuk Svømmeklub har børn som hovedfokus. Børnenes hold prioriteres således de får bedst mulige træningstidspunkter af hensyn til deres skolegang og støtte til ture, arrangementer stævner mv. såvel økonomisk som frivillighedens resurser.

INTERESSENTMÅL

Nuuk Svømmeklub er en del af den samlede idræt i Kommuneqarfik Sermersooq. Klubben indgår derfor altid i positiv dialog med kommunen og den øvrige idræt i kommunen, når det drejer sig om at forbedre forholdene for kommunens børn og unge indenfor idræts- og foreningsområdet.

Det er Nuuk Svømmeklub's politik at synliggøre sig positivt i nærområdet og kommunen gennem medieomtale, samt at støtte op omkring fælles tiltag om idræt fra kommunen i det omfang Nuuk Svømmeklub finder det relevant og ressourcemæssigt muligt.

FORENINGENS VEDTÆGTER

§ 1. Foreningens navn og hjemsted

Foreningens navn er Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub.

Dens hjemsted er Kommuneqarfik Sermersooq - Nuuk.

§ 2. Foreningens formål

Klubbens formål er at skabe almindelig interesse for og udøve aktiviteter inden for svømning, livredning og andre aktiviteter, som naturligt kan udøves i en offentlig tilgængelig svømmehal, til sportsligt og socialt samvær, og at varetage medlemmernes fælles interesser uanset alder og ambitionsniveau.

§ 3. Medlemskab af organisation

Nuuk Svømmeklub er medlem af Grønlands Idræts Forbund.

§ 4. Optagelse af medlemmer

- Bestyrelsen kan optage enhver som medlem af klubben. Optagelse af umyndige som medlemmer af foreningen kræver skriftligt samtykke fra forældre/værge.
- Trænere godkendt af bestyrelsen er automatisk kontingentfrie med status som medlem.
- Ved indmeldelsen skal medlemmet gøres bekendt med sine rettigheder og pligter i henhold til klubbens vedtægter.
- Optagelse kan nægtes, når særlige grunde taler herfor. Sådanne afgørelser skal vedtages af en samlet, bestyrelse. Personer som nægtes optagelse kan efter ønske anke bestyrelsens afgørelse til den førstkommende ordinære generalforsamling.

§ 5 Medlemsgebyr / kontingent

Under hensyntagen til klubbens aktiviteter, betaling af halleje m.v. fastsætter bestyrelsen forud for hver sæson det halvårslige kontingent for klubbens aktive medlemmer.

§ 6. Udmeldelse / Eksklusion

- Når et medlem er i kontingentrestance udover 1 mdr., kan bestyrelsen ekskludere vedkommende med mindst 8 dages skriftlig varsel. Ingen, der er udelukket på grund af kontingentrestance, kan optages på ny som medlem af foreningen, før vedkommende har betalt sin gæld til foreningen.
- I øvrigt kan bestyrelsen ekskludere et medlem, når særlige forhold giver anledning dertil. Bestyrelsens beslutning herom kræver dog, at **mindst 2/3** af bestyrelsens medlemmer har stemt for eksklusionen.

Vedkommende skal, inden bestyrelsen træffer sin afgørelse, have haft lejlighed til at fremføre sit forsvar og kan kræve, at spørgsmålet om eksklusion afgøres på den førstkommende ordinære generalforsamling.

§ 7. Ordinær generalforsamling

- a. Generalforsamlingen er den højeste myndighed i alle foreningens anliggender.
- b. Den ordinære generalforsamling, der afholdes hvert år i marts måned, indkaldes med mindst 3 ugers varsel ved opslag i den lokale presse og i Svømmehallens indgangsparti. Dagsorden bekendtgøres senest 8 dage før generalforsamlingen ved opslag i svømmehallens indgangsparti. Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse.
- c. Stemmeret har medlemmer over 16 år, samt én værge pr. aktivt barn. Stemmeret forudsætter medlemskab af klubben to måneder før generalforsamlingen, samt betalt kontingent. Stemmeret kan kun udøves ved personlig fremmøde. Unge under 16 år er ikke valgbare.

§ 8. Dagsorden

Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal omfatte følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent.
- 2) Godkendelse af dagsorden.
- 3) Valg af 2 stemmetællere.
- 4) Forelæggelse, diskussion og vedtagelse af bestyrelsens beretning for det forløbne år.
- 5) Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse, samt budget for det kommende år.
- 6) Behandling af eventuelt indkomne forslag.
- 7) Valg af bestyrelses medlemmer.
- 8) Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen.
- 9) Valg af 1 revisor og 1 revisorsuppleant.
- 10) Eventuelt valg af udvalg
- 11) Eventuelt.

§ 9. Generalforsamlingens ledelse m.v.

Generalforsamlingen vælger sin dirigent, der ikke må være medlem af bestyrelsen, til at lede forhandlingerne.

Dirigenten bestemmer afstemningsmåden. Dog, ved alle personlige valg, hvor der er foreslået flere kandidater, end der er pladser, skal afstemning foregå skriftligt.

Ved andre sager skal afstemning foregå skriftligt, såfremt blot et stemmeberettiget medlem ønsker dette, ligesom alle afstemninger om eksklusion skal foregå skriftligt.

Generalforsamlingens beslutninger indføres i en protokol, hvori også et referat af forhandlingerne optages i det omfang, dirigenten bestemmer.

§ 10. Ekstraordinær generalforsamling

Ekstraordinær generalforsamling kan til enhver tid indkaldes af bestyrelsen og skal indkaldes, når mindst 10 stemmeberettigede medlemmer skriftligt stiller krav herom til bestyrelsen. I sidstnævnte tilfælde skal generalforsamlingen afholdes inden 1 måned efter, at begæringen er fremsat overfor bestyrelsen med oplysning om det emne, der ønskes behandlet.

Om indkaldelsesmåde og udsendelse af dagsorden gælder bestemmelserne i § 7, stk. 2.

§ 11. Bestyrelse / Valg

- a. Bestyrelsen er foreningens daglige ledelse og repræsenterer foreningen i alle forhold.
De vedtagne beslutninger og foretagne handlinger forpligter foreningen i henhold til lovene.
- b. Bestyrelsen består af en formand, en næstformand, en kasserer, en sekretær og yderligere et medlem og vælges for to år ad gangen, således der afholdes valg af to bestyrelses medlemmer i lige år, og tre bestyrelsesmedlemmer i ulige år. Genvalg kan finde sted.
- c. Bestyrelsesmedlemmerne kan kun vælges blandt svømmeklubbens aktive medlemmer samt forældre/værger til medlemmer under 16 år.
- d. Suppleanter vælges for 1 år af gangen, uanset de bestrider en post i bestyrelsen.

§ 12. Konstituering / Tegningsret

- a. Bestyrelsen konstituerer sig senest 14 dage efter generalforsamlingen.
Hvervet som kasserer kan ikke forenes med formands- eller næstformandsposten.
Bestyrelsen fastsætter selv sin forretningsorden.
Bestyrelsen er kun beslutningsdygtig, når mindst halvdelen af dens medlemmer, hvoriblandt formanden eller næstformanden, er til stede.
Klubben tegnes af formanden.
I formandens forfald (fravær) indtræder næstformanden i hans sted.
- b. Over bestyrelsens forhandlinger føres referat, som udsendes til instruktører og medhjælpere.
- c. Ved økonomiske dispositioner kræves underskrift af såvel formanden/næstformand som kassereren. I alle sager, der angår køb, salg eller pantsætning af fast ejendom eller løsøre, tegnes klubben af formanden, næstformanden og kassereren i forening.
- d. Bestyrelsen kan ikke gøres personlig ansvarlig for foreningens økonomiske forpligtelser.
- e. Der afholdes mindst et bestyrelsesmøde hvert kvartal og i øvrigt efter behov.
- f. Medlemskartotek og kontingentopkrævning kan under bestyrelsens ansvar være uddelegeret til en af bestyrelsen godkendt administrator.
- g. Bestyrelsen kan nedsætte udvalg efter behov.

§ 13. Regnskab

Foreningens regnskabsår er kalenderåret.

Bestyrelsen skal inden den 1. marts afgive driftsregnskab for det foregående år og status pr. 31. december til revisoren.

Driftsregnskab og status forelægges den ordinære generalforsamling til godkendelse og skal være forsynet med revisorens påtegning.

Driftsregnskab og status bekendtgøres ved opslag på foreningens tavle i Malik, senest 8 dage før generalforsamlingen.

§ 14. Revision

På den ordinære generalforsamling vælges for et år ad gangen en revisor og en revisorsuppleant, jfr. § 8.

Revisorer må ikke være medlem af svømmeklubbens bestyrelse. Revisoren skal hvert år inden generalforsamlingen revidere det samlede regnskab og kontrollere at beholdningerne er til stede. Driftsregnskab og status forsynes med en påtegning.

Revisor har til enhver tid adgang til at efterse regnskab og beholdninger.

§ 15. Vedtægtsændringer

Forandringer af vedtægterne kan ske på enhver generalforsamling, når mindst 10 af foreningens stemmeberettigede medlemmer er til stede, og når mindst 2/3 af de afgivne stemmer er for forslaget. Opnås flertal på en generalforsamling, der ikke er beslutningsdygtig, skal bestyrelsen inden 14 dage med sædvanlig varsel indkalde en ny generalforsamling. Hvis også 2/3 af de på denne generalforsamling afgivne stemmer er for forslaget, er dette vedtaget, uanset hvilket antal stemmeberettigede medlemmer, der er til stede.

§ 16. Foreningens opløsning

Bestemmelse om foreningens opløsning kan kun tages på en i dette øjemed særlig indkaldt ekstraordinær generalforsamling.

Til dennes beslutningsdygtighed kræves, at mindst halvdelen af foreningens stemmeberettigede og myndige medlemmer er til stede, og til forslagets vedtagelse kræves, at mindst ¾ af de afgivne stemmer er for forslaget. Opnås sådant flertal på en generalforsamling, der ikke er beslutningsdygtig, indkaldes en ny generalforsamling, hvor beslutning kan træffes med ovennævnte stemmeflerhed, uanset hvilket antal stemmeberettigede medlemmer, der er til stede.

På generalforsamlingen skal samtidig træffes bestemmelse om, hvorledes der skal forholdes med foreningens formue, herunder fast ejendom og løsøre, dog at simpelt stemmeflertal her er tilstrækkeligt.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



I tilfælde af foreningens opløsning skal den formue, der er i behold, anvendes til idrætslige formål.

BESTYRELSENS OG UDVALGENES OPGAVER

Opgaverne er under løbende revision, hvorfor ændringer kan forekomme.

FASTE OPGAVER

FORMANDENS OPGAVER

- Planlægning af de store linjer i svømmeklubben.
- Kontakt til kommune- og landsorganisationer.
- Udarbejdelse / udsendelse af dagsorden.
- Tegne svømmeklubben i alle medier sammen med PR-ansvarlig, medmindre anden aftale foreligger i en konkret situation.
- Indkøb af materialer / redskaber.
- Ansvarlig for at svømmeklubbens vedtægter overholdes.
- Kontakt for kursusvirksomhed.
- Kontakt for forskellige nedsatte udvalg.
- Kontaktperson til svømmehallens leder.
- Ansvarlig for ajourføring af organisationsplan.

NÆSTFORMANDENS OPGAVER

- Supplerer formanden.
- Deltage i lokale møder (folkeoplysning m.m.)
- Ansvarlig for lokaliteter.
- Ansvarlig for instruktører / instruktørpleje
 - Den personlige kontakt til alle hold i svømmeklubben.
 - Ansvarlig for ajourføring af instruktørmapper.
 - Planlægge / afvikle instruktørmøder.

KASSERERENS OPGAVER

- Føre klubbens regnskab.
- Planlægge kontingentopkrævning.
- Aflægge perioderegnskab ved bestyrelsesmøder.
- Udarbejdelse og styring af budget.

SEKRETÆRENS OPGAVER

- Udsendelse af referater fra diverse møder, herunder bestyrelsesmøder og generalforsamlingen.
- Fremstilling af velkomstfolder.
- Fremstilling af regelhæfter og andre relevante interne publikationer.
- Ansvarlig redaktør for klubbens webkommunikation, herunder kontakten til klubbens IT-ansvarlige.
- Ansvarlig for ajourføring af klubbens opslagstavle / billedtavle.

FÆLLES BESTYRELSESOPGAVER

- Rekruttering af nye ledere
- Fungere som inspirator for alle hold
- Idéudvikling
- Forsøgskaniner i forbindelse med nye idéer.
- Udvikling af nye hold.
- Opfølgning / evaluering af nye hold.
- Klubudvikling.
- Fastholdelse af positiv udvikling i klubben.
- Igangsættelse af evt. nye emner og udvalg.

OPGAVER, DER FORDELES VED KONSTITUERING

PR-ANSVARLIG

- Formidling af resultater m.m. til medier.
- Udsende artikler til lokal- og landsblade, herunder annoncer vedr. generalforsamling og andre arrangementer.
- Ansvarlig for sponsorudvalget.
- Ansvarlig for evt. indkøb af kontorartikler.

SPONSORUDVALG

- Ansvarlig for at skaffe sponsorer til klubbens aktiviteter.
- Udarbejdelse af sponsorkontrakter.

IT- OG WEBANSVARLIG

- Ansvarlig for IT-materiel i klublokale.
- Ansvarlig for nyudvikling på IT-siden.
- Ansvarlig for den løbende opdatering af klubbens hjemmeside.
- Ansvarlig for løbende opdatering af klubbens facebookside.

SÆSONPLANLÆGNING

- Arrangere og tilrettelægge forårs- og efterårsundervisningsplaner.
- Rekruttering af trænere / hjælpeinstruktører til de enkelte hold.

ARRANGEMENTSANSVARLIG

- Ansvarlig for planlægning / tilrettelæggelse af klubbens faste arrangementer, dog ikke stævner.
 - Arrangementer for alle:
 - Juleafslutning og sæsonafslutning i samarbejde med trænere
 - Interne arrangementer (trænerpleje):
 - Nytårskur for trænere, hjælpeinstruktører og bestyrelsen
 - Fastelavnsarrangement for trænere, hjælpeinstruktører, bestyrelse og deres familier.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



- Planlægningsbrunch for trænere, hjælpeinstruktører og bestyrelsen.
- Efterårsudflugt / sejltur for trænere, hjælpeinstruktører, bestyrelse og deres familier.

STÆVNEANSVARLIG

- Ansvarlig for at arrangere og tilrettelægge internt svømmestævne for hele klubben i forårssæsonen.
- Ansvarlig for at arrangere og tilrettelægge internt stævne for holdene Arluk, Tunnulik og Nanoq i efterårssæsonen.
- Registrering af klubrekorder.

KURSUSANSVARLIG

- Ansvarlig for tilrettelæggelse af interne kurser i samarbejde med næstformanden.
 - Uddannelse af trænere og hjælpeinstruktører
 - Arrangere bassinlivredderprøver for trænere, hjælpeinstruktører og andre interesserede.
- Føre register over gennemførte kurser.
 - Ajourføre lister over medlemmer med gældende bassinlivredderprøve.

FORENINGENS POLITIK MOD SEKSUELLE KRÆNKELSER

Med det mål at skabe den størst mulige sikkerhed og tryghed for vore medlemmer, har Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub valgt at beskrive politikken for sit arbejde og ansvar med forebyggelse til afsløring af pædofili og andre ulovlige seksuelle overgreb.

Som en del af foreningens etiske værdigrundlag, vil vi bestræbe os på at leve op til den tillid, som forældre og børn har til os. Vi vil maksimere vores opmærksomhed på seksuelle overgreb i det daglige. Hvis mistanke om seksuelle overgreb opstår, vil vi følge de vedtagne regler for, hvorledes vi vil handle.

Klubben skal være et sted hvor børn og unge trygt kan færdes og opleve spænding, udfordringer, glæde og fællesskab.

Den naturlige målgruppe, opmærksomheden retter sig mod, er instruktører og assistenter. Instruktører og assistenter er rollemodeller for børnene. Autoritet og forbillede på samme tid. Det er derfor utrolig vigtigt, at instruktører og assistenter er bevidst om deres rolle.

Nuummi Naluttartut Klubbiat / Nuuk Svømmeklub skal indhente børneattest ved ankomst af nye instruktører og assistenter på hold relateret til børn i henhold til gældende lovgivning. Denne modtages fra Politiet af bestyrelsens formand for kontrol af om de pågældende er dømt for pædofili i form af blufærdighedskrænkelser eller anden form for seksuelle overgreb mod børn. Formanden redegør for resultaterne for bestyrelsen.

Eventuel mistanke om overgreb eller upassende adfærd i klubbens arrangementer skal meddeles klubbens bestyrelse. Såfremt bestyrelsen på baggrund af henvendelsen finder en begrundet mistanke eller der er tvivl, vil sagen blive overgivet til de ansvarlige myndigheder, der varetager barnets interesse. Samtidig vil der blive indgivet anmeldelse til Politiet, således at undersøgelser kan foregå i rette forum.

Når en sag er overdraget til myndighederne, vil klubben informere barnets forældre omkring mistanken samt henvendelsen til myndighederne.

Bestyrelsen har sat særlig fokus på seksuelle overgreb mod børn i klubben, og vil arbejde for åben dialog om emnet på instruktørmøder og andre møder.

Modellen er "ÅBENHED – OPMÆRKSOMHED – ANSVARLIGHED".

Bestyrelsen forpligter sig til straks at behandle en eventuel mistanke.

Ordningen er vedtaget af bestyrelsen og træder straks i kraft.

Nuuk Svømmeklub, Bestyrelsen

FORENINGENS SAMVÆRSPOLITIK

- Ordentlig omgangstone. Ingen sjofle kommentarer eller tilråb om hinandens kroppe.
- Et nej er et nej – også i leg.
- Respekt for børnenes blufærdighed, når der er omklædning og badning.
- Vær opmærksom på ”relationer” mellem børn og andre voksne som ikke er børnenes forældre.
- Ved mistanke om svigt eller overgreb: kontakt formanden.
- Man bør aldrig gå ind i det modsatte køns omklædningsrum.
- Brug din sunde fornuft og intuition i samvær med børn.
- Børn elsker ros og et knus, og det bør man nøjes med.
- Hvis børnene har problemer med at komme i tøjet, så hjælp dem, men ikke mere.
- På rejser/udflugter/ture er der altid mindst to voksne trænere/ledere med.
- Undervisning/samlinger foregår altid i offentlige lokaler og aldrig i trænere/lederes private hjem.

FORENINGENS ADFÆRDSPERLEKÆDE

- Respekterer hinanden - både de gode og de dårlige sider.
- Vær mod andre som du ønsker – de skal være mod dig.
- Vi er alle lige – ingen er mere end andre.
- Brug dine positive sider – det gør alle glade.
- Vær åben – både for ris og ros. (Undgå sladder - gå til vedkommende selv)
- Giv dine meninger og holdninger til kende på en positiv måde – så undgår du at såre din ”kollega”.
- Hjælp dine ”kollegaer” – i stedet for at kritisere.
- Vær åben for nye ideer og udfordringer – se muligheder i stedet for begrænsninger.
- Vær åben – ærlig og ansvarlig.
- Vær bevidst om – at du er svømmeklubbens ansigt udadtil.

Spørg dig selv om du mangler en perle eller to har du dem alle er du bare go’.

REGLER

GENERELLE REGLER

- Virke som træner/instruktør eller medhjælper kan først opnås efter godkendelse fra bestyrelsen.
- Som træner/instruktør eller medhjælper skal du så vidt muligt tage/forny DSU's bassinprøve.
- Har du ikke taget eller bestået bassinprøven, må du kun undervise når der er en livredder eller instruktør med bestået prøve tilstede.

I SVØMMEHALLEN

- Deltagerne i undervisningen må ikke komme i omklædningsrummene, før en ansvarlig træner/instruktør er til stede, dog tidligst 15 minutter før holdstart.
- Deltagerne må ikke gå i vandet, før den ansvarlige træner er ved bassinkanten.
- Efter endt svømmetime **skal** deltagerne forlade svømmehallen umiddelbart.
- Efter endt svømmetime skal alt materiale og redskaber lægges på plads i redskabsrummet.
- Der skal drages omsorg for at gældende hygiejneregler bliver overholdt.
- Som træner/instruktør er din plads i svømmehallen **altid** ved bassinkanten (eller i vandet), når der er svømmere i vandet.
- Den ansvarlige træner/instruktør **bør** altid være den sidste, der forlader svømmehallen og omklædningsrummet.
- Overhold målsætningen for dit hold (se formål og mål).
- Som hjælpeinstruktør arbejder du efter trænerens/instruktørens anvisning.
- Husk, vær altid venlig og hjælpsom overfor medlemmerne og ønsk nye medlemmer velkommen i klubben.
- Livreddernes anvisninger **skal altid** efterfølges – det er et spørgsmål om sikkerhed.
- Informér klubbens formand i tilfælde af svømmere eller forældre, der ikke efterfølger dine eller livreddernes anvisninger.

PROCEDURE FOR MODTAGELSE AF NYE TRÆNERE, INSTRUKTØRER OG MEDHJÆLPERE

Når der rekrutteres en ny træner, instruktør eller medhjælper, præsenteres denne for det eller de hold som den nye frivillige ønsker at være tilknyttet.

Bestyrelsen sørger for, at der udfyldes tilmeldingsblanket for den nye frivillige og evt. interesserede familiemedlemmer.

Bestyrelsens formand er ansvarlig for at der indhentes børneattest for den nye frivillige.

Bestyrelsens næstformand er ansvarlig for det følgende:

- Orientering om svømmeklubben, kurser, prøver osv.
- Udlevering af klubhåndbogen
- Udlevering af trænerøj
- Evt. udlevering af nøgle

Trænere, instruktører og medhjælpere forventes at holde sig ajour med evt. møder, arrangementer og meddelelser fra bestyrelsen. Information kommunikeres på klubbens via e-mail gennem Klubmodul og evt. Facebook.

Udleveret beklædning anses for "arbejdstøj" og skal i videst muligt omfang anvendes under aktiviteter i tilknytning til svømmeklubben.

PROCEDURE VED AFGANG AF TRÆNERE, INSTRUKTØRER OG MEDHJÆLPERE

Når en træner, instruktør eller medhjælper forlader klubben skal trænerøj og evt. udleveret nøgle returneres til bestyrelsen.



KURSER

Vi ønsker i klubben at vores medlemmer får den bedst mulige undervisning og vi vil som forening gerne have at du modtager relevant uddannelse. Vi forsøger derfor i videst muligt omfang at afholde kurser, der kan opkvalificere vores frivillige arbejdskraft.

Kurserne afholdes dels v. h. a. lokale ressourcepersoner og dels af instruktører, der tilkaldes fra Danmark. Det er selvfølgelig ingen omkostninger for dig, når du deltager på kursus.

Vi opfordrer derudover til løbende sparring mellem trænere, instruktører og medhjælpere.

Vi ønsker, at flest mulig af vores frivillige og medlemmer over 18 år og interesserede forældre tager bassinlivredderprøven. Det er af afgørende betydning for sikkerheden, at så mange som muligt kan yde livreddende førstehjælp.

RETNINGSLINJER FOR DELTAGELSE I TRÆNINGSLEJRE M.V.

FORMÅL

Formålet med en træningslejr er at højne gruppens og den enkelte udøvers niveau både fysisk, mentalt, sportsligt/svømmeteknisk og socialt. En træningslejr er ikke en ferie. Træningslejren er først og fremmest en anledning til træning ud over det "normale". Det sociale aspekt ved en træningslejr er vigtig og skal derfor ikke ignoreres, men det sociale samvær må ikke gå på bekostning af træningen. Derfor er det vigtigt, at den enkelte udøver retter sig efter trænerens og rejsledernes anvisninger undervejs.

TRÆNINGSLEJRENS VARIGHED

Træningslejren må højst vare i 14 dage. Hertil kommer rejsetid og evt. stævne.

SOCIALE TILTAG

Der kan arrangeres en heldagsudflugt på destinationen i tillæg til evt. småture uden for træningstiderne. Der kan arrangeres en festaften, fx den sidste aften inden hjemrejse, for at markere at træningslejren er overstået.

GENERELLE REGLER

Det enkelte deltager forpligter sig til at overholde de fælles regler for opførsel på rejsen/træningslejren.

1. Har man et problem stort som lille, kommer man til en voksen. Det er meget vigtigt, at et problem bliver løst med det samme.
2. Ingen må forlade indkvarteringen eller svømmehallen, uden accept fra en voksen.
3. Hvis der er givet lov til indkøb for en gruppe, følges gruppen samlet under hele indkøbsturen.
4. Ingen efterlades alene.
5. Alle følger de anvisninger som gives af de voksne

MAD

Alle deltager i måltiderne, med mindre man har gyldig grund til fravær (fx sygdom). Hvis man ikke vil spise, skal man sidde ved bordet under måltidet, uden at være til gene for dem, der spiser.

MELLEMMÅLTIDER

Er man sulten mellem hovedmåltiderne, skal/kan man benytte sig af de mellemmåltider, der stilles til rådighed (fx frugt, kiks, brød m. pålæg).

SLIK

Slik tolereres i begrænsede mængder, men må ikke erstatte de almindelige hoved- og mellemmåltider. Slik og sodavand må først forekomme efter dagens træning, dvs. om aftenen.

ELEKTRONIK

iPads og computere bruges kun til at lave lektier under turen, og som udgangspunkt ikke til spil eller anden fornøjelse. Smartphones etc. afleveres som til de voksne og kan udleveres om nødvendigt. Hvis en deltager surfer eller spiller uden tilladelse, bliver elektronik konfiskeret ved sengetid resten af rejsen. De konfiskerede genstande udleveres den følgende morgen efter morgenmaden. Skærpede regler kan gælde på den enkelte tur.

HVILEPERIODER

Hvileperioder skal respekteres. I denne periode må man ikke være til gene for dem, der gerne vil hvile. I hvileperioden skal man opholde sig på sit værelse. Hvis man ikke vil sove, er det tilladt at fx læse eller høre musik med hovedtelefoner, men man må ikke snakke sammen af hensyn til dem, der sover.

SENGETID

Sengetid er kl. 21.30, eller snarest muligt efter sene træningstider. Efter dette tidspunkt skal man opholde sig på sit værelse. Evt. samtaler foregår med dæmpet stemme, så man ikke forstyrrer dem der vil sove. Der skal være ro på sovesalen senest kl. 22.30, med mindre andet er aftalt for den pågældende dag. Sengetiden kan ændres af de voksne.

PUNKTLIGHED

Det forventes, at deltagerne møder præcist til træning eller transport til træning.

SANKTIONSMULIGHEDER

Svømmeklubben forbeholder sig retten til visse sanktionsmuligheder ved gentagne overtrædelser af ovenstående regler.

Hvis en deltager ikke overholder reglerne for indtagelse af slik, kan trænere og rejseledere inddrage adgang til slik for alle deltagere.

Hvis en deltager ikke respekterer sove- og hviletidsreglerne skal vedkommende sove adskilt fra de andre deltagere, enten på et eneværelse eller evt. sammen med træner/rejseleder af samme køn.

Grove forseelser, f. eks. voldelig adfærd, medfører hjemsendelse for egen regning.

ANSVARSFORDELING

TRÆNERE

Der skal være minimum én træner fra det/de pågældende hold

Trænerens hovedansvar er det sportslige, dvs. tilrettelæggelse og gennemførelse af træning, evt. i samarbejde med en lokal svømmeklub på det sted vi besøger.

REJSELEDERE

Der skal være minimum 2 rejseledere med på rejser – én af hvert køn. Det anbefales, at der er:

- 1 repræsentant fra klubben, f.eks. fra bestyrelsen eller instruktører fra et andet hold, hvis disse er interesserede.
- 1 repræsentant fra forældregruppen.

Rejseledernes hovedansvar er de praktisk-administrative aspekter af rejsen. Rejselederne skal i samarbejde med klubben stå for planlægningen forud for rejsen og fungere som tovholdere undervejs på rejsen. Dette inkluderer:

- Gennemgang af retningslinjer og interne regler for adfærd med deltagerne
- Rejsen til destinationen

- Indkvartering
- Transport undervejs
- Måltider
- Planlægning af sociale tiltag

MEDREJSENDE ÆGTEFÆLLER/BØRN

Hvis træner/rejseleder har egen familie med på rejsen, foregår dette for egen regning. Evt. medrejsende børn, der ikke er en del af det/de hold, der rejser ud, må ikke være til gene for træningen og det sociale miljø.

HVIS ET BARN BLIVER VÆK UNDER AKTIVITETER

Hvis et barn bliver væk under aktiviteter, hvor Nuummi Naluttartut Klubbiat har ansvaret for barnet, skal træner/rejseledere og andre voksne frivillige sørge for, at:

1. alle andre børn er under opsyn af en eller flere voksne, mens eftersøgningen efter det forsvundne barn er i gang,
2. organisere de resterende voksne og sætte dem i gang med at lede efter barnet i nabolaget,
3. sørge for, at forskellige voksne har ansvar for hver deres område og bed alle give løbende og tilbagemeldinger til dig.
4. få alle deltageres mobilnumre, hvis du ikke allerede har dem, og sørg for, at alle voksne har dit mobilnummer.
5. notere under hvilke omstændigheder barnet forsvandt, og hvor og hvornår han/hun sidst blev set.
6. lav en detaljeret beskrivelse af barnet, herunder hår- og øjenfarve, højde og bygning, alder og køn samt hvilket tøj barnet bar,
7. underret så politiet, hvis barnet ikke er fundet efter 20 minutter. Følg politiets anvisninger.
8. sørg for, at informere barnets forældre,
9. sørg for, at informere klublederen.

**NB! Alle voksne ledsagere skal have gældende børneattest.
Denne erhverves ved kontakt til bestyrelsens formand.**

MÅLSÆTNING FOR EKSISTERENDE HOLD I SVØMMEKLUBBEN

BØRNEHOLD

RAAJA

Babysvømning (3-24 mdr.)

Målet er at gøre baby og forældre fortrolige med vandet. Der lægges vægt på at styrke relationen mellem barn og forældre gennem øvelser, der styrker barnets balance og motoriske evner. Svømning stimulerer alle barnets sanser, og det lille barn skal derfor gradvis tilvendes vandet. Når barnet og forældrene føler sig trygge ved vandet, vil øvelserne gradvist blive udbygget. Øvelserne kan bestå af sanglege, svømmeøvelser på mave og ryg, dykning, flydeøvelser, frisvømning, øvelser der stimulerer griberefleksen og meget andet.

Krav: Baby skal veje minimum 4-5 kg. Minimum en forælder i vandet for hvert barn. Blebadebukser og svømmeble. Ingen svømmevinger eller -bælter.

PUISI

Leg og plask (2-4 år)

Mål: Gennem lege skal interessen for svømning udvikles. Barnet stimuleres og motiveres til på et senere tidspunkt at lære at svømme. Vandtilvænning og tryghed gennem leg er hovedfokus. Der skal være et tæt samarbejde mellem forældre, børn og instruktør. Der kommer mere og mere dykning ind, mere selvstændighed i forhold til forælder - men dog nær, kende bassinets kanter og dybde, balance. Der tages hensyn til børnenes individuelle niveau og udvikling gennem sæsonen.

Krav: En forælder i vandet for hvert barn. Svømme-ble efter behov. Ingen svømmevinger eller -bælter.

AMMASSAK

Ca. 4 år og op med forældre i vandet

Målet er at videreføre den interesse for svømning, der er opnået på de foregående plask & leg-hold samt at forberede egentlig svømmeundervisning gennem forøvelser til fx crawl. Der lægges stor vægt på at lære børnene at samarbejde i vand og øge deres selvtillid og troen på deres egen kunnen. Vandtilvænning og tryghed gennem leg er hovedfokus. Eksempler på øvelser: løbe rundt i rundkreds, lave bølger, sparke ben, svømme med plader og svømmefødder, legetøj, dykke-redskaber, balance, hop med ben først til forældre mv. Der tages hensyn til børnenes individuelle niveau og udvikling gennem sæsonen.

Krav:

- En forælder i vandet for hvert barn.
- Ingen svømmevinger eller -bælter.
- Kan være i det kolde vand uden at fryse meget.
- Henter svømmefødder og er parat inden træning starter.
- Medbringer dykkerbriller og eventuelt badehætte.
- Forældre og børn assisterer med oprydning.

AAVEQ

Ca. 5-7 år uden forældre i vandet.

Målet er at udbygge svømmernes tekniske færdigheder i vand med fokus på crawl og rygcrawl. Der lægges vægt på at opnå en vis fortrolighed med at bevæge sig i vand uden at røre ved bunden, samt at dykke og glide efter afsæt fra kant og bund. Vandtilvænning og tryghed gennem leg er hovedfokus. Der tages hensyn til børnenes individuelle niveau og udvikling gennem sæsonen.

Krav:

- Skal snart eller er startet i skole eller indskoling, og kan forstå og efterkomme beskeder.
- Kan være i kanalen uden forældre og uden bælte eller vinger.
- Kan dykke i kanalen og kan svømme crawl med plade eller aqua-orm.
- Henter svømmefødder og er parat inden træning starter.
- Medbringer dykkerbriller og eventuelt badehætte.
- Forældre assisterer med oprydning.

NIISA

Ca. 7 år og op

Mål: Fokus på indlæring og tilvænning af elementer af svømmearterne crawl, rygcrawl og butterfly. Der øves elementer af starter og vendinger, kolbøtter og rul, spring med benene først, videre vandtilvænning, meget dykning, balance, svømning med og uden svømmefødder. Der svømmes korte baner (ca. 10-12 m) og flere lege eller øvelser med elementer af leg. Der tages hensyn til børnenes individuelle niveau og udvikling gennem sæsonen.

Krav:

- Oprykning efter træners vurdering
- Er startet i 2. Klasse, og kan forstå og efterkomme beskeder.
- Kan være i kanalen uden forældre og uden bælte eller vinger.
- Kan dykke i kanalen
- Kan svømme crawl uden plade eller aqua-orm, men med svømmefødder.
- Henter svømmefødder og er parat inden træning.
- Medbringer dykkerbriller og eventuelt badehætte.
- Eventuelle forældre assisterer med oprydning.

AARLUK 0 - 1 - 2 - 3

Deltagerne screenes ved sæsonstart og inddeles i hold efter kompetencer og motivation. Aarluk 0 og 1 og svømmer to gange ugentligt, mens Aarluk 2 og 3 har flere træningspas. De fire svømmearter udbygges dybere. Her trænes bl.a.:

- Afsæt og glid fra kanten med streamline.
- Skoddeøvelser til de enkelte stilarter.
- At svømme på dybt vand uden hjælpemidler.
- Selvredning og dykketeknikker.
- Hovedspringsøvelser og startspring.
- Vejrtrækningsøvelser

Aarluk 0

Der startes op med kortere distancer på tværs af bassinet, og der svømmes i nogle træningspas med banetove på langs af bassinet. Der er fokus på balance i vandet, vejrtrækning og bevægelse i vandet. I undervisningen indgår stadigvæk visse elementer af leg, når deltagerne efter et stykke tid automatisk mister fokus.

Krav:

- Deltagere skal kunne svømme på tværs af det store bassin uden svømmefødder og være trygge ved at svømme i det dybe.
- Deltagerne skal kunne tage imod og følge underviserens anviste øvelser, uden at miste koncentrationen.

AARLUK 1

Holdet træner 2 gange ugentligt. Der indgår stadigvæk visse elementer af leg i undervisningen, men der indgår flere og flere elementer fra svømmearterne.

Krav:

- Deltagere skal kunne svømme i stort bassin i længderetningen uden svømmefødder og være trygge ved at svømme i det dybe.
- Deltagerne skal kunne tage imod og følge underviserens anviste øvelser, uden at miste koncentrationen.

AARLUK 2

Holdet træner 2 gange ugentligt, suppleret med enkelte træningspas med Aarluk 3. Der bliver mindre fokus på leg og mere fokus på træning, fart i vandet og teknik.

Krav:

- Deltagerne skal selvstændigt kunne følge et program.

AARLUK 3

En del af klubbens talenthold for unge svømmere. Holdet træner 3-4 gange ugentligt og med længere træningspas. Træningspassene kombineres med landtræning (styrkeøvelser og smidighed) og fokus på opbygning af en vis grundform.



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



Krav:

- Skal selvstændigt kunne følge et program og have motivationen for at gennemføre træningspassene.

NANOQ

Klubbens talenthold for unge svømmere, der gerne vil svømme på konkurrence-niveau. Optagelse på holdet sker efter instruktørens faglige vurdering og svømmerens egen motivation. Holdet træner fire gange ugentligt. Træningspassene kombineres med landtræning (styrkeøvelser og smidighed) og fokus på opbygning af en vis grundform. Deltagerne står for undervisning på Niisa holdene under opsyn af voksne trænere. At undervise medfører automatisk indsigt i svømme teori og det ansvar der følger med at undervise. Det er en gave for svømmerens personlige udvikling.

Krav:

- Skal selvstændigt kunne følge et program og have viljen til at møde op til og gennemføre træningspassene.
- Indimellem møde lidt tidligere, for at være træner på Niisa holdene.

VOKSENHOLD

MASTERS

Målet er gennem undervisning at opøve deltagerne i den svømmeart den enkelte ønsker at dygtiggøre sig i samt give færdigheder i de øvrige svømmearter. Dog er hovedfokus på crawl.

Krav: Hold for voksne. Alle kan være med uanset niveau, man skal dog kunne svømme uden hjælpemidler.

VANDAEROBIC

Vi får pulsen op - styrker kroppen og udfordrer vores balanceevne. En blanding af opvarmnings-, bevægeligheds- og styrkeøvelser. Der afsluttes altid med afspænding og udstrækning i det varme bassin. Vi lægger vægt på at have det sjovt og socialt samvær.

KAJAKPOLO

Kajakpolo er en sjov sport der kombinerer ens kajakfærdigheder og boldspil og kan bedst beskrives som håndbold i en kajak. Når man spiller kajakpolo vil man ret hurtigt blive introduceret til nogle avancerede kajakteknikker, men helt roligt, vi er mange til at hjælpe i gang. Vi træner to gange om ugen og er opdelt således:

Tirsdag: Åbent for alle

- Dog krav, at man ikke har vandskræk og kan svømme.

Torsdag: Øvede

- Komfortabel i kajakken
- Bekendt med spillereglerne



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



- Kan forholde sig rolig med hovedet under vandet og enten selv eller ved en makkerredning komme op.
- Der vil være skub og kontakt mellem kajakkerne

For mere info besøg vores facebook side ” [KAJAKPOLO – GREENLAND](#)” og tøv ikke med at tage kontakt.

VANDPOLO

Vandpolo er et godt alternativ, hvis man synes at banesvømning er trivielt. Kender du ikke spillet, kan du betragte Vandpolo som en slags håndbold i vand med to hold, to mål og en bold. Bolden svømmes eller kastes mellem deltagerne. Målet er at fremme interessen for vandpolo og gennem træning at give den enkelte deltager en oplevelse af fysisk og sportslig udvikling. Vand-trædning, crawl (polocrawl), balance og koordination mellem arme og ben og er vigtige elementer i vandpolo. Vandpolo tilbyder en anderledes form for svømning, hvor der typisk svømmes korte spurgt-distancer afbrudt af vand-trædning og boldhåndtering. Vandpolo er en kontaktsport, hvor du samtidig finder et hyggeligt socialt fællesskab af mennesker med forskellige baggrunde.

Krav: Ingen særlige krav. Alle kan i princippet være med.

SVØMMEFORÆLDRENES 10 BUD

- 1) Det er også dit ansvar at du og dit barn følger svømmehallens sikkerhedsregler.**
- 2) Du skal ikke lægge dine egne ambitioner på dit barn.**

Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og skub det ikke i forhold til hvad du synes det skal kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.
- 3) Du skal være en støtte - lige meget hvad.**

Det er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn: *Var det sjovt?* Hvis træning og stævner ikke er sjovt, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.
- 4) Du skal ikke være træner for dit barn.**

Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det, du skal, er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke at svømmeren og træneren knytter bånd.
- 5) Du må kun sige positive ting til stævner**

Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.
- 6) Du skal anerkende dit barns frygt**

Det hovedspring, første stævne, den første 800 m eller 200 fly kan være meget stressfyldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller latterliggøre. Du bør i stedet forsikre dit barn om, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis han/hun ikke mente, at dit barn kunne gennemføre det.
- 7) Du skal ikke kritisere officials til et stævne**

Hvis du ikke har tid eller lyst til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.
- 8) Ær dit barns træner**

Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i det barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.
- 9) Dit barn skal have andre mål end at vinde.**

At give sig fuldt ud lige meget, hvad udkommet er, er langt mere vigtigt end at vinde. Der var



Nuummi Naluttartut Klubbiat
Nuuk Svømmeklub
Klubhåndbog



engang en olympisk svømmer, som sagde, "Det var mit mål at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. "Det gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb."

10) Du skal ikke forvente at dit barn bliver olympisk mester.

Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være stor chance for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd; svømning fordrer selvværd og god helse; svømning giver livslange venskaber og meget mere.

HVIS ULYKKEN ER UDE

ALARMERINGSPLAN VED ULYKKER

1. Den ansvarlige træner/instruktør eller livredder bringer den forulykkede i land og/eller påbegynder førstehjælp.
2. En anden træner, instruktør eller medhjælper tilkalder svømmehallens livredder.
3. Alle svømmere fløjtes op af vandet.
4. En træner, instruktør, medhjælper eller livredder løber ud på P-pladsen og viser ambulancen til hoveddøren.
5. **HUSK** ved drukneulykker eller nærdrukneulykker – **ALTID** lægeundersøgelse eller hospital.

EFTER ULYKKEN

1. Kontakt evt. pårørende i hallen eller cafeteriet.
2. Underret klubbens formand
3. Underret halinspektøren eller vagthavende.
4. Fortsæt svømmeundervisningen.

MINDRE UHELD

1. Giv selv førstehjælp (plaster mv.)
2. Kontakt evt. Dronning Ingrid's Sundhedscenter.
3. Kontakt evt. tandlægen.

MISTANKE OM OVERGREB ELLER OMSORGSSVIGT

Det er altid svært at høre om overgreb mod et barn. Derfor er det vigtigt at være forberedt på, at det kan ske. Hvis et barn betror sig til dig, bør du:

- Forblive rolig.
- Vær opmærksom på, hvad barnet siger, og lad barnet styre tempoet.
- Lad være med at afbryde.
- Forklar tidligt i samtalen, at du kan være tvunget til at give barnets informationer videre til andre, da du har pligt til at underrette om vold, overgreb og omsorgssvigt. Derfor må du aldrig love barnet, at du holder det hemmeligt.
- Stil kun spørgsmål, hvis du har behov for at få uddybet noget. Stil ikke ledende spørgsmål.
- Du skal forsikre barnet om, at det ikke er barnets skyld, og at barnet gør det rigtige i at betro sig til dig.
- Fortæl barnet hvad du vil gøre med informationen. Hvis barnet ikke vil have, at du deler oplysningerne, skal du forklare barnet, at det ikke er muligt for dig at holde den her type informationer for dig selv, fordi du har pligt til at hjælpe med at sikre, at barnet ikke skal leve med den slags problemer fremover.
- Registrer barnets oplysninger. Brug for så vidt som muligt barnets egne ord. Noter dato, tid, alle navne, der er nævnt, navne og adresser på personer, som kender til sagen. Noter, hvis der er tydelige skader.
- Underret om sagen og følg processen som beskrevet længere nede i teksten.

Lad være med at:

- Gå i panik eller vise barnet, at du er chokeret.
- Stille spørgsmål, som ikke er uddybende.
- Spekulere eller drage konklusioner.
- Give løfter eller love at holde på hemmeligheder.
- Komme med negative kommentarer om den mulige krænker.
- Henvende sig til den mulige krænker.
- Diskutere beskyldningen med udenforstående.
- Tage ansvaret.

- Udsætte underretningen.

SÅDAN LAVER DU EN UNDERRETNING

Når du modtager oplysninger om, at et barn muligvis er eller har været udsat for overgreb, vold eller omsorgssvigt, skal du straks notere detaljerne, og derefter underrette Socialforvaltningen i den kommune, som barnet hører under. Hvis forældrene mistænkes for at begå vold og overgreb, skal forældrene ikke inddrages før underretningen.

Du kan finde link til elektronisk underretning på kommunens hjemmeside ved at søge på kommunens navn og ”underretning.”

For at Socialforvaltningen i barnets kommune kan træffe gode og kvalificerede beslutninger, har den brug for gode underretninger, der beskriver:

- Hvad drejer bekymringen for barnet sig om?
- Hvad ved jeg konkret?
- Hvor stammer min viden fra?
- Hvad har jeg observeret, hvornår og under hvilke omstændigheder?
- Ajourførte data om barn og forældre.
- Generel beskrivelse af barnets fysiske, psykiske og sociale forhold, ressourcer og vanskeligheder.

Af hensyn til klubbens opfølgning skal du også notere:

- Hvad du selv har gjort.
- Hvem er blevet informeret og hvem der mangler at blive informeret.
- Om en ansat eller frivillig er involveret i anklagerne, og om der er handlet på dette såsom suspension etc.
- Hvis der ikke er taget kontakt til en offentlig myndighed – hvorfor ikke?
- Er der taget hånd om eventuelle andre involverede?