

# Årsmelding 2014

Risør-Varden Svømmeklubb

## Styret

### Styrets sammensetning

Leder: Ubesatt. Offisiell kontaktperson: Erik Ulven

Nestleder: Therese Slangsvold

Kasserer: Erik Ulven

Sekretær: Malin Paust

Medlemsansvarlig: Rolf Gustavsen

Trenerkontakt: Vilde Syrdal Tronstad

Varamedlem: Lars Olav Hovland

Valgkomité: Arne Hansen og Ole Alexander Klemsdal

Revisorer: Guro Salvesvold og Andre Skjellum

### Styrets arbeid

Det ble i løpet av kalenderåret 2014 avholdt 7 styremøter. I alt behandlet styret 51 saker.

Blant de viktigste sakene som styret arbeidet med i 2014, nevnes følgende:

* Intern organisering i styret og opplæring av nye styremedlemmer i praktiske oppgaver
* Videreutvikling av svømmeskolen og drøftinger knyttet til kvalitet og pris (se nedenfor)
* Ekstra svømmeundervisning for ulike målgrupper
* Rekruttering og opplæring av instruktører (instruktør- og førstehjelpskurs)
* Formidling av informasjon på hjemmesiden ([www.risørvarden.no](http://www.risørvarden.no))

### Drøfting knyttet til kvalitet i undervisningen og kursavgift

Risør-Varden svømmeklubb besluttet i 2013 å gå med i Norges Svømmeskole. Alle klubber som er registrert i Norges Svømmeskole kjører kurs etter Norges Svømmeforbunds metodikk og pedagogikk, og skal forbindes med god kvalitet.

Ettersom vi nå tilbyr svømmeundervisning innenfor Norges Svømmeskole er det noe dyrere å delta på våre kurs enn å være med i andre klubber i Risør. Vi stiller med én ungdomsinstruktør per fem barn i tillegg til en voksen instruktør. Alle instruktører har gjennomført profesjonelle instruktørkurs og mottar lønn. For å ivareta høye krav til sikkerhet har vi autoriserte instruktører med årlig oppdatert livredderkurs.

Idretten skal ikke gå i overskudd, men vi mener at kvalitet er viktig for utvikling av et godt tilbud. Det er gjennom gode og utdannede trenere og et aktivt styre vi kan skape mye god aktivitet for mange flere. Når vi satser på denne måten er det viktig at deltakerne skal få igjen noe for å betale mer. Gjennom klubbens satsing på utdanning av instruktører har svømmeskolen i Risør blitt mye bedre de siste årene og det enkelte barn får bedre oppfølging. God kvalitet gir flere trygge barn og unge som trives og synes svømming er moro.

De som trener en gang i uka betaler 50 kroner gangen, mens de som trener to ganger i uka betaler 28 kroner gangen, totalt 7-800 kroner per kurs. I tillegg kommer årlig medlemskontingent på 100 kroner. Merker og diplomer etter endt kurs er inkludert. De som ønsker å delta på svømmestevner må betale halv deltakeravgift, mens klubben dekker den andre halvparten. Sammenlignet med svømmeskoler ellers i landet er vi blant de med lavest kursavgift. Vi samarbeider med Kiwanis-modellen, slik at dårlig økonomi i familien ikke skal hindre barn fra å delta.

## Aktiviteter

### Svømmeskolen

I uke 2 startet svømmeskolen opp med 9 forskjellige svømmekurs fordelt på 85 svømmere og de unge instruktørene var i vannet med 3-7 elever hver og voksne instruktører på kanten.

Svømmekurs: Hval, skilpadde, pingvin, selungen, sel, sjøløve og småbarnsvømming.

1. februar arrangerte Risør-Varden Svømmeklubb karusellstevne nr. 3 i hallen og det var mange påmeldt fra Risør, Arendal, Froland, Grimstad og Lillesand. 70 deltagere. Det var et flott stevne! Mange foreldre stilte opp som tidtaker og kakebaking. Bra jobbet av stevnekomiteen og kjøkkenkomiteen!

Det har vært 18 svømmere fra Risør som har deltatt på karusellstevne i Arendal, Grimstad og Lillesand i 2014.

I Uke 10 arrangerte RVSK 2 15-timers svømmekurs for 30 voksne elever fra VIRK. Et kvinnekurs og et kurs for menn. Deltagerne kommer fra Eritrea, Afganistan, Syria, Somalia og Kongo. Det var ikke mange som kunne snakke norsk eller engelsk, men de unge instruktørene klarte å få frem budskapet. Kurset bestod av vanntilvenning, flyt og framdrift. Vi hadde også om livredning og innføring i redningsvester. + bade og sjøvetts-regler. Unge instruktører: Even Klemsdal, Johan Slangsvold, Martin Ulven, Berit-Elise Klemsdal, Line Fone og Madelen Sletteberg. Voksen instruktør: Therese Slangsvold og Vanja Egeland. God inntekt for klubben, 40 000 kr (brutto).

I mars reiste Therese Slangsvold og Kari-Anne Kløvstad til Gardemoen for å få litt påfyll på kompetansehelgen. Veldig nyttig!

17 mai var vi en fin gjeng som møtte opp i borgertoget. Svømmerne fikk is etterpå.

Svømmekursene varte ut mai og det ble feiret med diplom, merker og at foreldrene kunne komme og se på hva deltagerne har lært.

Juni: Sommeravslutning styret, instruktører og trenere.

21-22.06.14 Johan Slangsvold og Tuva Trondstad kjørte et 10-timers begynnerkurs for 15 enslige mindreårige flyktninger. Therese Slangsvold ansvarlig på land.

23-27.06.14 Svømmeaksjonen 2014. Vi var så heldige å få tildelt 4 kurs som 4 ildsjeler hadde søkt om å få her i byen. Det vil si at 60 barn fra førskolealder til 12 år fikk sjansen til å lære å svømme. Dette var svært vellykket. Ildsjeler: Hilde Nordal, Vilde Trondstad, Elin Mjåland og Haldis Carlsen. Utrolig mange glade fjes og høy latter under mestring. Disse kursene førte også til flere medlemer høsten 2014. Ung instruktør: Johan Slangsvold, Martin Ulven, Håvard Hansen, Line Fone, Ane Fone, Tuva Trondstad. God inntekt for klubben, 80 000 kr (brutto).

Elisabeth Blandford Halvorsen var på oppstartsleir i Danmark sammen med Trude Halvorsen (trener for Risør) i august.

16-17.08.14 arrangerte vi videregående instruktørkurs 17 deltagere og 14 deltagere var fra Risør. Per Irgens var instruktør.

17.08.14 arrangerte klubben det årlige livredningskurset og vi hadde 24 som bestod.

25.08.14 startet svømmeskolen opp igjen. 9 kurs og 100 benyttet plasser.

Svømmekurs: Hval, skilpadde, pingvin, selunge, sel, sjøløve og delfin.

29.09-03.10.14 hadde vi kurs for innvandrerkvinner i samarbeid med VIRK, 15 deltagere. Berit-Elise Klemsdal og Madelen Sletteberg var ung instruktør. Vanja Egeland ansvarlig instruktør på land. God inntekt for klubben, 20 000 kr (brutto).

I oktober hadde vi instruktørsamling for å lære om tryggivann.no.

8.12.14 arrangerte klubben et stevne for Risør-svømmere. Dette var svært vellykket og en fin avslutning av høsten svømmeskole. Foreldre, søsken og besteforeldre kom og se og vi hadde kafesalg.

17.12.14 hadde vi avslutning for styret, instruktører og trenere på Risør hotell.

Ung Instruktør: Stine Sletta, Berit-Elise Klemsdal, Ane Fone, Line Fone, Madelen Sletteberg, Tuva Tronsdad, Johan Slangsvold, Martin Ulven, Håvard Hansen, Even Klemsdal, Ingve Hundhammer,

Instruktør på land: Vanja Egeland, Jonas Varga, Marianne Hoaas, Bjørn Gustavsen, Ole-Jørgen Sletta og Trude Halvorsen

Svømmeskoleansvarlig: Therese Slangsvold

Merker:

* **HVAL:** Eleven skal kunne kombinere hopp fra bassengkanten – dykke – orientere seg under vann – hente gjenstander til overflaten.
* **SKILPADDE**: Eleven skal kunne flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side.
* **PINGVIN:** Eleven skal kunne kombinere aktivitetene hoppe – flyte opp – innta linjeholdning på magen i vannflaten – gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem – dreie over på ryggen – gjøre beinspark i linjeholdning og puste.
* **SEL:** Kunne svømme crawl og rygg på et videregående nivå • Kunne varsle om hjelp (1-1-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye. Delmål 1. Kunne, etter fraspark fra veggen, utføre 10m sculling på mage med hendene foran hodet, og deretter rotere over til ryggliggende, for å gjøre 10m sculling på rygg med hendene ved hofta 2. Kunne svømme 10m «supermann» på høyre side, rotere ved hjelp av ett armtak, og deretter svømme 10m «supermann» på venstre side 3. Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nuddel (flytepinne), med pusting 4. Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl, ta en saltovending, med fraspark på ryggen 5. Kunne svømme 25m rygg hvor fremdriftsfasen utføres med «engle tak» (taket utføres som når man lager engler i snøen), framføring over vann 6. Kunne utføre en ryggstart, gli under vann, svømme 10m rygg beinspark, og deretter 10m ryggsvømming 7. Kunne utføre en åpen vending i rygg og crawl, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linjeholdning 8. Kunne stupe fra stående stilling, svømme 25m crawl, ta en saltoven ding, og deretter svømme 25m rygg 9. Kunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen (min 1,5m), bruke forlenget arm («reach») og kaste redningsline/livbøye («throw»).
* **SJØLØVE:** Læringsmål • Kunne utføre bryst- og butterflybevegelsen (delfinbevegelsen) • Kunne utføre overlevelsesflyting og H.E.L.P.-stillingen. Delmål 1. Kunne svømme 10m brystbeinspark med fotbladene vinklet ut (med plate eller annet flytemiddel) 2. Kunne svømme 10m brystarmtak med pusting (med nuddel under brystet) 3. Kunne svømme 15m bryst, med gli mellom armtak og beinspark 4. Kunne utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodet 5. Kunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 butterflybeinspark pr armtak (syklus) 6. Kunne utføre åpen vending i bryst, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linjeholdning 7. Kunne utføre overlevelsesflyting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.- stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest). Kunne varsle om hjelp (1-1-3).
* **DELFIN:** Læringsmål • Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert • Kunne svømme med klær og trå vannet. Delmål 1. Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning 2. Kunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10m 3. Kunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel) 4. Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert 5. Kunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet. 6. Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann. Kunne varsle om hjelp (1-1-3)

### Konkurransepartiet

Konkurransepartiet har bestått av 13 svømmere fra 10 - 18 år. Trenere har vært Elin Fone og Vilde S. Tronstad. Arne har vært vikar. De fleste av konkurransesvømmerne har blitt instruktører. De vil fremdeles holde seg i form, så partiet har blitt et mosjonsparti. Det har vært svømmetreninger 6 ganger i uka, pluss basistrening på land 2 ganger før trening. Vi har også trent i noen skoleferier.

I sommer var det bare 2 svømmere fra Risør som dro på leir til Danmark. Trude Halvorsen dro med Elisabeth Halvorsen Blanford Halvorsen og Neil Håvard Halvorsen Blanford.

Risør-Vardens svømmere har i 2014 deltatt på følgende stevner:

Vi hadde 4 svømmere med til LÅMØ i Sandefjord i februar i 2014. Det var Ole Ulven, Johan Slangsvold, Berit Elise Klemsdal og Tuva S. Tronstad. Tuva kom videre til landsfinalen i Stavanger og ble nr. 11 sammenlagt på 5 øvelser. Hennes beste individuelle plassering ble 3. plass på 100 bfl. På 1.05. Tuva byttet klubb i sommer over til Vågsbygd. Hun har flyttet og trent sammen med svømmerne der. I UM/Junior NM fikk hun gull på 50 rygg i UM klassen på 30 sek. Det ble også gull på 2 stafetter i junior NM i Bærum. Tuva trener fremdeles av og til i helgene i Risør. Resultater:

**Berit Elise Klemsdal, Risør-Varden Født: 1998**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Distanse | Tid | Dato |  | Sted | Basseng |
| 1 | 400m fri | 5.40,37 | 07.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 2 | 100m butterfly | 1.27,52 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 3 | 200m bryst | 3.22,73 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 4 | 200m rygg | 2.53,38 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 5 | 200m IM | 2.54,70 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |

**Johan Slangsvold, Risør-Varden Født: 1998**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Distanse | Tid | Dato |  | Sted | Basseng |
| 1 | 400m fri | 6.00,10 | 07.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 2 | 200m bryst | 3.16,52 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 3 | 200m IM | 2.59,19 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 4 | 200m rygg | 3.01,20 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |

**Tuva Tronstad, Vågsbygd SLK Født: 1998**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Distanse | Tid | Dato |  | Sted | Basseng |
| 1 | 200m rygg | 2.36,38 | 24.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 2 | 400m fri | 4.54,91 | 24.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 3 | 50m rygg | 33,53 | 25.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 4 | 100m fri | 1.04,70 | 25.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 5 | 100m rygg | 1.12,10 | 25.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 6 | 200m IM | 2.37,75 | 25.01.2014 | Skagerrak Swim  | Kristiansand | 50 |
| 7 | 400m fri | 4.46,55 | 07.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 8 | 100m butterfly | 1.06,26 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 9 | 200m bryst | 3.04,75 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 10 | 200m rygg | 2.27,74 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 11 | 200m IM | 2.31,78 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 12 | 100m fri | 1.02,96 | 22.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 13 | 100m rygg | 1.08,48 | 22.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 14 | 100m IM | 1.12,22 | 22.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 15 | 50m fri | 29,31 | 23.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 16 | 50m rygg | 31,94 | 23.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 17 | 100m butterfly | 1.07,36 | 23.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 18 | 800m fri | 10.10,06 | 23.03.2014 | Agdermesterskapet | Lillesand | 25 |
| 19 | 400m fri | 4.40,20 | 25.04.2014 | Årsklassemesterskap  | Stavanger | 25 |
| 20 | 200m rygg | 2.25,48 | 26.04.2014 | Årsklassemesterskap  | Stavanger | 25 |
| 21 | 200m bryst | 3.04,07 | 26.04.2014 | Årsklassemesterskap  | Stavanger | 25 |
| 22 | 100m butterfly | 1.05,52 | 27.04.2014 | Årsklassemesterskap  | Stavanger | 25 |
| 23 | 200m IM | 2.30,83 | 27.04.2014 | Årsklassemesterskap  | Stavanger | 25 |
| 24 | 50m fri | 29,50 | 06.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 25 | 100m rygg | 1.10,40 | 06.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 26 | 200m butterfly | 2.32,89 | 06.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 27 | 100m fri | 1.03,34 | 07.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 28 | 100m butterfly | 1.05,99 | 07.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 29 | 100m butterfly | 1.07,18 | 07.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 30 | 200m rygg | 2.31,46 | 07.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 31 | 50m butterfly | 30,04 | 08.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |
| 32 | 50m rygg | 33,02 | 08.06.2014 | Aquarama Open | Kristiansand | 50 |

**Ole Ulven, Risør-Varden Født: 2000**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Distanse | Tid | Dato |  | Sted | Basseng |
| 1 | 400m fri | 6.29,75 | 07.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 2 | 100m butterfly | 1.34,61 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 3 | 200m bryst | 3.52,84 | 08.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 4 | 200m IM | 3.19,22 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |
| 5 | 200m rygg | 3.32,61 | 09.02.2014 | LÅMØ Sør 2014 | Sandefjord | 25 |

For resultater se <http://www.medley.no>

### Voksentrimpartiet

Ved begynnelsen av året var det en nedgang i aktive trimmere, men dette tok seg godt opp mot slutten av høsten og endte med hele 15 stykker ved utgangen av året. Alderen spenner fra 18 til 80 år. Det trenes med stor iver og hver svømmer har stort sett egne program og svømmer fra 1000 til 4000 meter på en times øktene på mandag og lørdag. Vi har fått nye trimmere som sikter mot thriatlon og er svært interessert i å lære crawl. Fra å nesten ikke kunne crawle en lengde uten pusteproblemer crawler de nå mange hundre meter og gjør stor fremgang. Svømmerne trives godt sammen og samarbeider for å få mest mulig ut av treningstiden.

Ansvarlige for partiet er Linda Hestø Johansen og Gustav Henriksen.

## Utvikling i medlemstall

Etter en formidabel økning i antall medlemmer i 2013 knyttet til svømmeskoletilbudet hadde vi i 2014 en liten nedgang. Det er likevel et langt høyere antall medlemmer enn de senere år. Den største nedgangen er blant jenter i alderen 6-12 år, og blant gutter i alderen 13-19 år. I norsk idrett generelt er det oppmerksomhet knyttet til hva som kan gjøres for å øke ungdoms deltakelse, og noe idrettsforbundet anbefaler lag og foreninger å fokusere på i tiden framover.

Medlemstall for 2014 (2013 i parentes):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 - 5 år | 6 - 12 år | 13 - 19 år | 20 - 25 år | 26 år og eldre | Totalt | Andel |
| Kvinner | 13 (13) | 43 (54) | 12 (14) | 0 (1) | 19 (21) | 87 (103) |  50 % |
| Menn | 19 (16) | 44 (44) | 8 (15) | 0 (0) | 17 (14) | 88 (89) |  50 % |
| Totalt | 32 (29) | 87 (98) | 20 (29) | 0 (1) | 36 (35) | 175 (192) | 100 % |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 |
| Kvinner |  72 ( 58 %) |  82 ( 59 %) |  79 ( 60 %) |  83 ( 60 %) |  81 ( 55 %) | 103 ( 54 %) |
| Menn |  53 ( 42 %) |  57 ( 41 %) |  52 ( 40 %) |  56 ( 40 %) |  65 ( 45 %) |  89 ( 46 %) |
| Totalt | 125 (100 %) | 139 (100 %) | 131 (100 %) | 139 (100 %) | 146 (100 %) | 192 (100 %) |

## Økonomi

Vi får hovedsakelig inntekter gjennom å gjøre mer av det vi kan - tilby svømmetrening.

Vi har de siste årene valgt å ikke arrangere dugnad, loddsalg eller lignende, noe mange andre klubber baserer mye av sin økonomi på. I stedet mottar vi en hel del midler gjennom Gjensidige Stiftelsen og andre ved å tilby tidsavgrensede svømmekurs til definerte målgrupper i tillegg til ordinær kursvirksomhet. Vi ønsker å få våre inntekter gjennom å gjøre det vi er best på, nemlig å bidra til at barn, unge og voksne blir bedre svømmere.

Høsten 2014 gikk klubben med i Bingo ordningen, noe som også kan gi noe inntekter.

### Status

Risør-Varden Svømmeklubb har ikke hatt noen store eller uforutsette utgifter i 2014. På inntektssiden har medlemskapet i Norges Svømmeskole gitt oss tilgang til inntekter som vi tidligere ikke har hatt tilgang på. Totalt overskudd for 2014 er 156 573 kroner.

### Resultatregnskap med balanse

Se eget vedlegg.

### Revisors beretning

Se eget vedlegg.