



TIL DEG SOM SKAL PÅ SVØMMETRENING I FURUMO SVØMMEHALL

I Modum Svømmeklubb er vi stolte av klubben vår. Vi ønsker å være synlige på en positiv måte, og det forplikter å bære MSK logoen synlig!

MSK følger ordensreglene som er satt av Furumo Svømmehall www.furumo-svømmehall.no, og de lover og retningslinjer som gjelder for Norges Svømme-, og Idrettsforbund <https://svømming.no/forbundet/lover-og-regler/>.

FORELDREVETTREGLENE – «[12 GODE PUNKTER TIL FORELDRE/FORESATTE](#)»

Foreldre/foresatte er en fantastisk ressurs som MSK ønsker å ta vare på, og involvere på best mulig måte. De har en stor rolle innenfor utøvers utvikling, også i idretten!

Vi har mange års erfaring med svømmere fra begynnernivå og oppover. Med dette har vi gjort oss opp en bred erfaring i hvordan foreldre/foresatte kan hjelpe sine barn og unge slik at de kan utvikle seg best mulig.

1. Sørg for at barnet møter presis til svømmetreningen. Ved fravær, meld i fra til trener via Spond eller SMS.
2. Utøver må svømme for at en selv har lyst uten at man presses til det. Ikke legg dine egne ambisjoner i barnets trening, men gi heller positiv støtte både i motgang og i medgang.
3. Ha fokus på barnets egen utvikling uten å sammenligne barnet med andre.
4. Bli kjent med andre foreldre i Modum Svømmeklubb. Det skaper treningsglede når man er involvert, og ønsker å bidra til et godt treningsmiljø. Dette skaper både god tilhørighet og trygghet for alle.
5. Vær lojale mot klubb og trenere. Negative kommentarer skal ikke forekomme i oppholdsrom eller i svømmehall. Ta det opp med trenere eller ledere om der er noe du vil ta opp eller ønsker å forbedre.
6. Betal medlemskapet i tide og still opp på årsmøtet. Der får man innblikk i hvordan klubben drives, og man kan være med å avgjøre hvordan klubben skal utvikles videre.
7. Oppmuntre barna til å ta kontroll på egen sportsutfoldelse ved at de tar ansvar for egen læring og utvikling. Det å planlegge for treningen, møte forberedt, pakke eget tøy med mer styrker den mentale selvbevisstheten.
8. Balansert og variert kosthold er til det beste både for energi og utholdenhet. Vær OBS på at enkelte kosttilskudd kan inneholde ingredienser som står på dopinglisten.
9. Voksne som følger svømmerne bør oppholde seg samlet på tribunen. Foreldre og foresatte skal helst ikke bevege seg langs bassengkanten – der skal kun svømmere, trenere og dommere være.
10. Husk å heie på klubben din. På denne måten oppmuntrer vi alle deltakerne og ikke kun våre egne barn under stevnene!
11. Når alle bruker klubbetøy på stevner, blir vi synlige både på tribunen og i vannet.

12. Tenk deg om før du tar bilder og har tenkt å publisere de for eksempel i sosiale medier. Den eller de du tar bilde av skal ha gitt samtykke dersom noe publiseres. Det er egne regler for å streame egne eller andres barn på nett.