

KLUBBHÅNDBOK



Klubbnavn:	Stavanger Stupe Club (SSC)
Stiftet:	1910
Postadresse:	Postboks 535
Internettadresse:	www.sscstup.no
Organisasjonsnummer:	<Brønnøysundregistrene>?
Bankforbindelse:	SR-Bank
Bankkonto:	3201 34 99658

Innholdsfortegnelse

1. Innledning
2. Historie
3. Idrettslagets Formål
4. Verdier
5. Motto & Regler
6. Visjon
7. Virksomhetsidé
8. Organisasjon
 - 8.1 Styrets Funksjon og Sammensetning
 - 8.1.1 Roller & Ansvarsfordeling
 - 8.1.2 Valgkomité
9. Medlemmer
 - 9.1 Innmelding
 - 9.2 Medlemskontigent
 - 9.3 Trenere, Styret & Æresmedlemmer
 - 9.4 Utmelding, Stryking & Eksklusjon
10. Arrangement
 - 10.1 Konkurranser & Leirer: Roller, Krav & Forventninger
 - 10.2 Reiseregning
 - 10.3 Lotteri & Dugnader
11. Årsmøtet
12. Utmerkelser & Æresbevisninger
13. Informasjon

1. Innledning

Klubbhåndboken er et hjelpemiddel og styringsdokument utarbeidet for Stavanger Stupe Club som er skrevet for å klargjøre styrets retningslinjer, roller og ansvar. Den skal belyse idrettslagets hovedmål, visjon og hvilke verdier som burde prege klubben. Dokumentet skal brukes som ett kommunikasjonsmiddel hvor stillingsbeskrivelser, ansvars delegasjon og oppgaver er kommunisert for å gjøre styringen av klubben funksjonell. Dette vil videre forsikre at det beholdes kontinuitet både i forhold til verdier, visjon og virksomhet av klubben som forsterker en langsiktig drift av SSC og at klubbens hovedmål bestandig står i sentrum. Håndboken er utarbeidet av Ida Eltervåg i samarbeid med Dag Bergslien, Reidar Nilsen, XX, XX, XX.

2. Historie

Stupersporten har lange tradisjoner i SSC (Stavanger Svømme Club). Den har vært med på programmet allerede ved starten av klubben i 1910. Den første kvinnelige norgesmesteren var Astrid Garpestad fra SSC i 1911. SSC fikk norske mestere i stup på herresiden i 1915 og i 1925. Stavanger Svømmehall ble bygget i 1971 og hadde muligheter for utvikling av mer moderne stuping ved at det var 1 og 3 meter sviktbrett og 3 og 5 meter tårn. Det kom imidlertid ikke særlig fart i stupingen før det i 1975 ble etablert en egen stupgruppe i klubben. Det året arrangerte klubben NM junior og landsfinalen. Viderer framover på 1980 tallet og i begynnelsen av 1990 tallet fikk klubben en rekke norske mestere og var blant de beste i Norge, og hadde flere stupere av høy internasjonal standard. Den desidert beste stuperen klubben har hatt er Ole Johnny Aasen som blant annet tok sølvmedalje i verdensmesterskapet for junior i 1983.

3. Idrettslagets Formål

Stavanger Stupe Club skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer. I SSC ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring både på trening og i konkurranse. Vi skal ha utøvere som bidrar til et godt miljø hvor alle opplever trygghet, trivsel og tilhørighet. Gjennom allsidig trening og mulighet til å delta på konkurranse skal utøvere få utfordringer og muligheter til å utvikle seg.

Delmål

- Gi godt og bredt stupe tilbud til alle våre medlemmer
- Legge til rette for å utvikle konkurransestupere

- Utvikle et sosialt og trygt miljø for medlemmene

4. Verdier

SSC sine idrettslige aktiviteter skal bygge på vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Våre kjerneverdier skal hjelpe SSC å skape et godt klubbmiljø med gode holdninger.

Kjerneverdier

- *Inkluderende:* I SSC stup er vi opptatt av at alle skal være med. Alle har et ansvar for å skape trivsel, trygghet og tilhørighet. Det er viktig at du kan glede deg over andres prestasjoner og at du kan gi uttrykk for at alle er velkomne. Som utøver skal du kunne være deg selv, være ærlig, ha respekt for andre, motarbeide mobbing og inkludere alle. Vi er utøvere som viser god lagånd på trening og konkurranse. Vi skal gjøre hverandre gode.
- *Respekt/Omtanke:* I SSC legger vi stor vekt på å vise respekt for utøvere, trenere, dommere og andre aktører. Man skal vise respekt for andres meninger til tross for uenigheter og konflikter.
- *Inspirerende:* Det skal være motiverende, spennende og attraktivt å stupe for SSC. Klubben skal inspirere sine utøvere ved å gi dem selvtillit og drivkraft.

5. Motto & Regler

Motto

- Trivsel – vi tar vare på hverandre
- Trygghet – trygg i vann, trygg på land
- Tilhørighet – en del av fellesskapet

SSC's regler

- Vi hilser på hverandre når vi møtes
- Vi støtter og oppmuntrer hverandre – vi er alle på samme lag
- Vi er åpne og ærlige, og vi gir og mottar tilbakemeldinger
- Vi gleder oss over hverandres utvikling

- Vi har det sammen gøy på trening og i konkurranse
- Vi respekterer klubbens verdier
- Vi hjelper hverandre med å rydde opp etter oss
- Vi tar konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke
- Mobbing tolereres ikke
- I Stavanger Stupe Club utvikler vi vennskap og er stolte av klubben vår

6. Visjon

Stavanger Stupe Club ønsker å være Norges største og beste stupklubb med aktivitetstilbud på alle nivåer – barn/ungdom/elite. Mestring og utvikling innenfor rammen av et trygt og godt miljø skal være grunnpilar for arbeidet i klubben.

7. Virksomhetsidé

SSC sin virksomhetsidé er å både gi tilbud for bredde aktivitet og toppidrett. Klubben skal tilby en platform for grunnleggende stup med rom for de utøverene som ikke ønsker å satse, men som ønsker å kose seg med sporten. I tillegg skal SSC tilrettelegge for utøvere som ønsker å utvikle seg mot høyrer nivå. Klubben skal satse på å utvikle stupere på både ett nasjonalt og internasjonalt nivå.

8. Organisasjon

8.1 Styrets Funksjon og Sammensetning

Styret i Stavanger Stupe Club skal bestå av leder, nestleder, 3-5 styremedlemmer og 2 varamedlemmer. Styrets medlemmer velges inn for 2 år, og for å ha kontinuitet i arbeidet skal halvparten av medlemmene velges hvert år. Leder velges av styret hvert år.

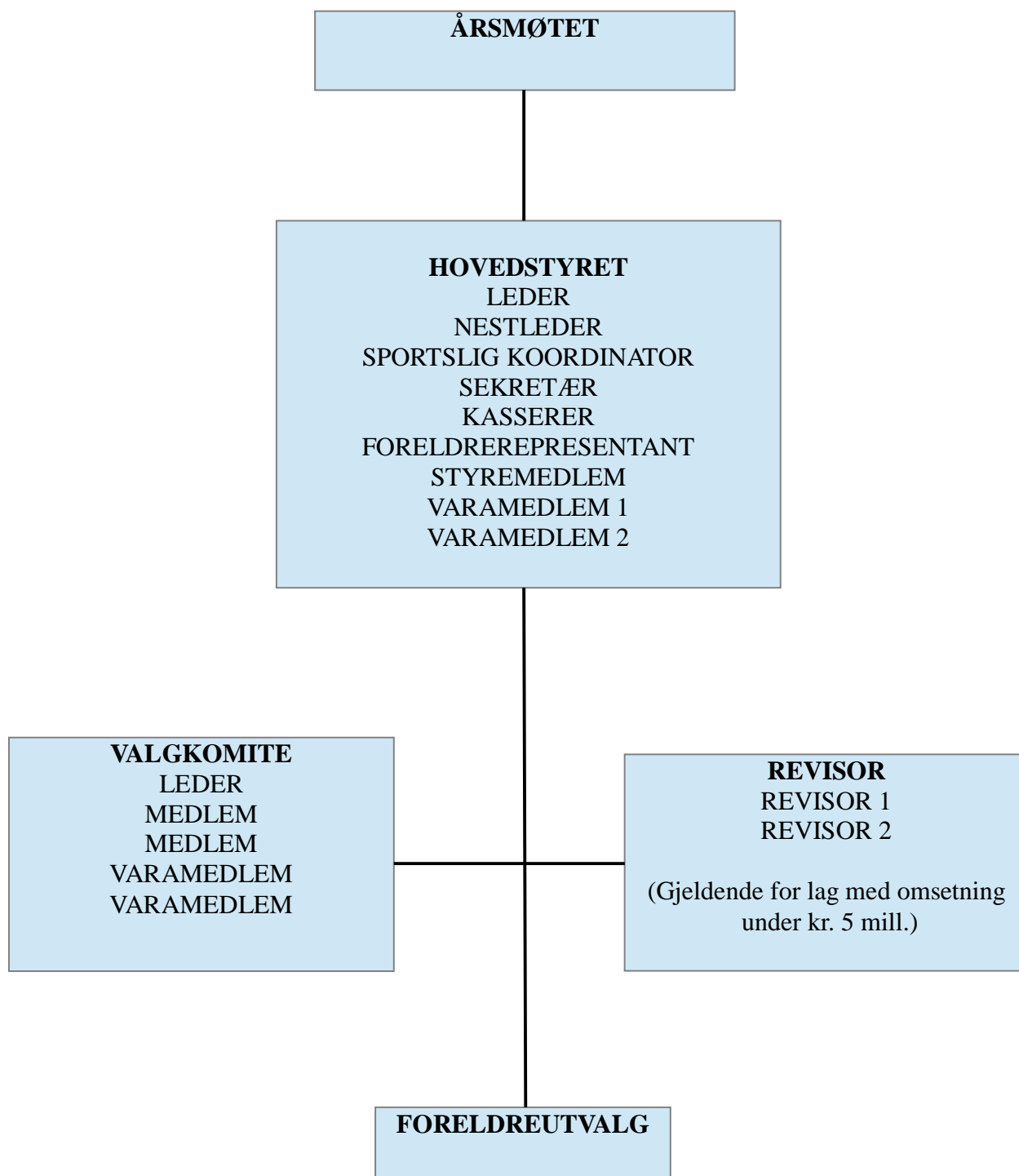
Kjønnsfordeling: ” Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert” Jf. Idrettslagets lov § 7

Styret skal

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i §1 NIFs lover og lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben.

- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter.
- Sørge for at klubben har mål og mening.
- Stå for lagets daglige ledelse, og representere laget utad.
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.), fordele disse etter plan og godkjenne budsjett
- Oppnevne komiteer og utvalg etter behov, og utarbeide instruksjoner for valgte.
- Sørge for at det blir en sosial sammenkomst til jul og sommerferie.
- Ta tak i konflikter i klubben, ta stilling og søke å løse konflikter tidligst mulig.

Idrettslagets Organisasjon



8.1.1 Roller & Ansvarsfordeling

I dette avsnittet er stillingsbeskrivelser og fordeling av arbeidsoppgaver presentert tilknyttet posisjoner i styret. Det er viktig med en riktig arbeidsfordeling ettersom det ivareta drift og utvikling. Det er viktig at alle tillitsvalgte har klart definerte oppgaver og ansvarsområder. Det anbefales at styret og eventuelle grupper og utvalg, diskuterer arbeidsfordeling, og at spesiell kompetanse og interesser ivaretas.

Leder

- Er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter og forhandlinger.
- Står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet.
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene.
- Anviser utbetalinger sammen med kasserer.
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister.

Nestleder

- Fungere som leder under dersom fravær, og bør derfor være valgt med henblikk på at han/hun kan rykke opp som leder på et senere tidspunkt.
- Bistår leder og danner et lederteam i samarbeid med lederen.
- Har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem.

Sportslig koordinator

- Har ansvar for å koordinere treningsarbeidet, legge tilrette for best mulig utnyttelse av treningstidene.
- Skal innkalle til trenermøter; minimum 2 møter pr. Semester.
- Har kontroll og oversikt over utøvere (navn, adresse, telefon nummer, E-mail, fødslesdato).
- Koordinerer påmelding av stupere/ dommere/ trenere til stevner/ leirer.
- Påse at alle som skal delta i konkurranser har betalt lisens, i samarbeid med kasserer.

- Sørge for at det avholdes stupskoke, og at nye medlemmer rekrutteres.

Sekretær

- Føre referat over alle styremøter og medlemsmøter.
- Ta seg av inngående og utgående post.
- Arkivering av post/e-post og dokumenter.
- Lage møteplan i samsvar med hele styret, distribuere denne til alle styremedlemmer. 6-8 møter årlig.
- Lage oversikt over styrets medlemmer, og sende det ut til alle medlemmene.
- Holde medlemslistene oppdatert og sende inn til idrettsregistreringen.

Kasserer

- Har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon.
- Disponerer lagets midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer.
- Har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til denne (<http://www.idrett.no/ftp/Lover/doc/kontoplan.htm>).
- Anviser utbetalinger sammen med leder.
- Vise oversikt over regnskap og budsjett på styremøter.
- Sette opp resultatregnskap, balanse og budsjett ved sesongslutt og påse at dette blir revidert til årsmøtet.
- Initiere innkreving av medlemskontigent, treningsavgift og lisens ved semesterstart, og sende purring ved manglende innbetaling.
- Ha oversikt over hvem som har betalt egenandeler ved stevner og leirer, evt. sende purring ved manglende innbetaling.
- Sørge for å få inn og behandle reiseregninger, evt purre ved manglende innlevering.

Foreldrerepresentant

- Være ansvarlig for kiosk ved egne stevner: Organisere kakebaking, finne ut hvem som skal være tilstede og ansvarlig for hva som trengs.
- Være ansvarlig for innkjøp og organisering av mat og annet ved lokale leirer og andre sosiale samlinger.
- Sørge for å dele ut loddbøker til stuperne, og gjennomføre loddtrekning. Koordinere

innhenting av gevinster. Loddsalg utføres vanligvis før jul og bøker deles ut medio november.

- Ansvarlig for innsending av søknad til 17.mai tog.
- Ansvar for foreldreutvalget.

Revisor

- Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps-og revisjonsbestemmelser, og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps-og revisjonsbestemmelser.
- Hvordan revisjonen utføres finnes i NIFs lov kapittel 4 eller på <http://www.lovdatab.no/nif/hiff-20071128-0002.html#map004>

Styremedlemmer

- Ansvar for å følge opp at hjemmesiden til enhver tid er oppdatert.
- Møter på styrets møter.
- Tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak.
- Kan være valgt til spesielle oppgaver, sosialt-ansvarlig, materialforvalter o.l.
- Bestrebe å opprettholde kontinuitet i styret ved at halvparten av styrets medlemmers velges hvert år.
- Å revurdere styrets og komiteenes virksomhet.

8.1.2 Valgkomité

Valgkomiteen har en viktig rolle for å sikre drift av klubben gjennom å finne personer med riktig kompetanse til styret og ikke minst motivere til å ta ansvar. Komiteen har et ansvar for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer og medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen plikter:

- Bestrebe å opprettholde kontinuitet i styret ved at halvparten av styrets medlemmer velges hvert år.
- Å vurdere styrets og komiteenes virksomhet.

- Se til at medlemmenes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling.
- Å diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning.
- Å holde seg informert om, og diskutere med medlemmene om ulike kandidater for styreoppdrag, og derigjennom få rede på om ønskede personer har kunnskap, tid og interesse for oppdraget.
- Å gjennomgå for styret og medlemmene hvilke forandringer og nomineringer som kommer til å bli foreslått.
- Ved behov å foreslå for styret at passende kandidater får relevant utdanning for påtenkte oppdrag.
- Før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, avgi skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet.
- Presentere valgkomiteens forslag under årsmøtet.
- Anlysere eget nominasjonsarbeid etter årsmøtet.

9. Medlemmer

Alle klubber tilsatt NIF skal bruke ett felles medlemsarkiv som ble lansert i 2010.

9.1 Innmelding

- Medlemskap i Stavanger Stupe Club er først gyldig den dagen kontingent er betalt inn.
- Ved innmelding bør medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. Navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemskartotek.
- For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og kontingent må være betalt. Alder 15 år.

9.2 Medlemskontingent

- Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov.§4.
- Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem.
- Familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap.
- En ansatt kan være medlem i klubben og har da stemmerett på årsmøtet men medarbeidende kan ikke velges til verv i klubben.
- Innkrevningsrutiner: Faktura sendes ut innen utgangen av januar måned for 1 halvår sammen med kontingent. 2 halvår sendes innen september. Dette sendes ved å benytte av

mailadresser. Ett Worlddokument skal oppstettes for begge halvår. Første puring blir iverksatt 30 dager etter forfall. Den 31.12 kan medlemmer som ikke har betalt strykes. De samme reglene er også gjeldende for treningsavgift.

9.3 Trenere, Styret & Æresmedlemmer

- Klubben betaler medlemskap for trenere, styret og æresmedlemmer dersom en selv ikke velger å betale kontingent som støtte til klubben. Da føres det intern bilag i regnskapet (kontingent/ treningsutgifter).

9.4 Utmelding, Stryking & Eksklusjon

- Medlemskap i Stavanger Stupe Club kan opphøre ved utmelding, stryking eller eksklusjon. Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
- Stryking kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved stryking fra idrettslagets side.

10. Arrangement

10.1 Konkurranser & Leirer: Roller, Krav & Forventninger

Utøvere

- Å respektere styrets og treneres bestemmelser for krav.
- Stille på innmarsj. Dersom en har paradedrakt/ klubb t-shirt så skal dette brukes.
- Passe på at stupere som ikke har noen å være sammen med blir tatt vare på og inkludert. Her kan eldre stupere være til god hjelp ved å støtte de yngre og nykommere i klubben.
- Vise interesse for stupere i klubben og gi appluas etter utført stup.

Trenere

- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- Vise interesse for stupere i klubben og gi appluas etter utført stup under konkurranser.
- Møte presist og være godt forberedt til hver trening.
- Være bevisst på at man gir alle utøvere oppmerksomhet.
- Sette realistiske krav som er tilpasset vår klubb. Krav må være på ulike nivåer.

- Landslags krav eller krets krav må ikke være drivende.
- Sørge for at krav står i forhold til alle nivåer som utøverene er i.
- Sørge for at klubben har egne turer og leirer som skaper klubb tilhørighet.

Styret

- Sørge for at utøvere har paradedrakter og at klubben blir profilert.
- Sørge for at resultater blir publisert i aviser og media.
- Følge opp eksisterende sponsorer
- Få nye sponsorer
- Sørge for at utøvere i alle nivåer får tilbud om treningsleirer.
- Sørge for at leirene ikke blir for kostbare.
- Sørge for at trenere jobber for hele klubben og ikke bare hans/hennes egne interesser.
- Passe på at trenere med utøvere på ett lavere nivå også får tilbud om å dra på stevner/ leirer tilpasset stupernes nivå ettersom dette holder trenere motivert.

10.2 Reiseregning

Det bør brukes ett standard skjema når det gjelder reise og utlegg. Standard skjema for reiseregning og utgiftsrefusjon ligger på hjemmesiden i excel format:

http://sscstup.no/uploads/Nedlastninger/reiseregning_og_utgiftsrefusjon.xls

Krav til reiseregning:

- Originalkvitteringer skal alltid vedlegges.
- Navn, adresse, personnr, bankkonto.
- Til og fra og dato for hver enkelt reise.
- Formål med hver enkelt reise

10.3 Lotteri & Dugnader

En kan ikke gi medlemmene anledning til å kjøpe deg fri fra dugnad. Det en kan gjøre er å ha en høy medlemsavgift der en kan få rabatt for utførte dugnadsjobber. En kan også bruke dugnad til å gi medlemmer anledning til å jobbe inn utgifter til treningsleirer, turneringer og andre reiser.

Her kan en også legge inn fordeling på dugnads inntekter i forhold til gruppen og hele klubben. Et idrettslag er avhengig av at medlemmene stiller opp på dugnad. Vi kan legge inn hva som blir

forventet av medlemmene når de blir medlemmer i klubben.

11. Årsmøtet

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet.
- Årsmøtet blir avholdt 1. gang i året i måneden som er fastsatt i loven.
- Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettrådet i kommunen, og de særkretser idrettslaget er tilsluttet. Protokollen kan legges ut på idrettslagets internettsider.
- Innkalling til årsmøtet skal skje 1. måned før årsmøtet avholdes.
- Innkalling annonseres på nettet eller i avisen, eller sendes/legges ut til medlemmene.
- Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet og sakspapirene skal sendes ut 1. uke før.
- Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §12.
- Årsmøtet velger styre og valgkomite.

12. Utmerkelser & Æresbevisninger

Ved en sosial sammenkomst/ avslutning for sesongen i løpet av desember utdeles det premie til stuper for:

- Best Innsats Jente
- Best Innsats Gutt
- Best Fremgang Gutt eller Jente
- Arne Berglias Minnepremie
- Årsmedaljer
- Hederstegn
- Æresmedlemskap

Kriterier for Arne Berglia's Minnepremie

- Ung utøver (gutt eller jente) på 12 år eller yngre i det aktuelle året som har deltatt i klassene F, E, D & eventuelt første års C.
- God treningsinnsats: Har deltatt på de fleste fellestreninger og treningsamlinger i regi av

SSC.

- Solide sportslige presentasjoner: Regelmessig premiært i respektive klasser i Tripp Trapp.
- Allsidig: Deltar på alle høyder
- Fremgangsrik: Har vist god sportslig utvikling i aktuelle sesong.
- Positiv utenomsportslige holdninger

Årsmedaljer

Det deles ut årsmedaljer for 5,10,15, 20, 25 og 30 år osv. Årsmedaljer for trenere og styremedlemmer deles også ut så langt det lar seg gjøre ut på årsmøte.

Kubbemesterskap

Gruppeinndeling klubbmesterskap benyttet de siste årene.

gr 1: sen/A/B jenter/gutter

gr 2: C/D/E jenter/gutter

gr.3: under 10 år jenter/gutter

3 stup hver – vanskelighetsgrad på hopp/ fallstup gir dårlig uttelling så det lønner seg å ta med stup som for eksempel baklengs stup, salto, innover stup etc i stedet for hopp om en har anledning.

13. Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden til klubben, sosiale medier, email og telefon.

- Nettsiden: www.sscstup.no.
- Facebook – SSC Stavanger Stupe Club: Klubben har opprettet en Facebook side ved navn SSC-Stavanger Stupe Club (www.facebook.com/groups/111552362206252/). Denne platformen brukes som en kommunikasjons platform for medlemmer og er ett samlepunkt for informasjons formidling. Gruppen er offentlig, det vil si at hvem som helts kan se hvem som er medlemmer og innlegg. For å bli medlem i Facebook gruppen må man bli godkjent. Alle medlemmer i gruppen kan legge til medlemmer og vedta medlemsskap. Som medlem får man innlegg og informasjon gjennom «news feed» eller notifikasjoner.
- Facebook – SSC Trenerteam: Denne gruppen (www.facebook.com/groups/546702165510652/) er «lukket» og etablert for å styrke

kommunikasjon mellom trenere.

- Email/Telefon: Det eksisterer ikke en offisiell email eller telefonnummer for SSC, men brukes for å kontakte enkeltpersoner.