

# B SVØMMING

Våren 2008

## **Velkommen til et nytt svømmesemester!**

Velkommen til alle nye svømmere, både på treningspartiene og på svømmeskolen. Og velkommen tilbake til alle dere som har vært med før.

Dette heftet har vi laget for å gjøre det lettere for dere å holde oversikt over hva som skal skje i BIL Svømming i løpet av det neste halve året. Dere vil finne terminlister, oversikt over trenings- og kurstider og annen relevant informasjon.

Bakerst finner dere navn, telefonnummer og e-postadresser til alle trenere, instruktører og styremedlemmer. Ta gjerne kontakt med oss hvis det er noe dere lurer på!

### **Trenings- og stevneavgifter\* våren 2008**

Treningsavgift junior

1 trening: 250,-

2 treninger 325,-

3 treninger 400,-

Kursavgift, grunnkurs 700- pr kurs

Kursavgift, videregående kurs 550,- pr kurs

Vi har 50 % søskenmoderasjon. Moderasjon gis på rimeligste avgift. Juniorer må også betale lisens for å stille til start.

Stevneavgift, hjemmestevner 200,-

Stevneavgift, bortestevner m/en overnatting 500,-

Stevneavgift, bortestevner m/to overnattinger 650,-

Lengre turer egne satser

Det er ikke søskenmoderasjon på stevneavgifter. Avgiften inkluderer transport, overnatting, starter og noe mat. Svømmerne må påregne å ta med seg matpakke. I tillegg er det greit med litt lommepenger til eventuelt snop de vil ha på hjemveien.

\* Det tas forbehold om at prisene vedtas på årsmøtet

## Treningstider våren 2008

### Treningspartiene

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
1500				
1530				A 1530-1700
1600		C/R 1600-1700		
1630	B 1630-1800	Børre, Emma, Henriette		Jan T/Ewa
1700			Svømmeskole	
1730	Kine		1700-1830	
1800	Svømmeskole			
1830	1800-1930		A 1830-2000	
1900				
1930	A 1930-2100		Inger/Mona	
2000			B 2000-2100	
2030	Jan T/Ewa		Inger/Roger	
2100				

A, B, C = juniorpartier, inndelt etter alder og ferdigheter  
R= rekruttparti

### BIL-Svømming, svømmeskolen

Dag	Tid	Kurs	Ansvarlig instruktør
Mandag	1800-1845	Videregående kurs III og IV	Marita
	1845-1930	Videregående kurs I og II	Marita
	1845-1930	Grunnkurs V	Elisabeth
Onsdag	1700-1745	Grunnkurs II	Arnt og Ann Kristin
	1700-1745	Grunnkurs III	Andrea
	1745-1830	Grunnkurs IV	Elaine og Rigmor

#### De ulike kursene

- |              |   |
|--------------|---|
| 1) Vann/Hval | grunnkurs 1 og 2, vanntilvenning, dykking   |
| 2) Skilpadde | grunnkurs 3, flyting, stup                  |
| 3) Pingvin   | grunnkurs 4, fremdrift, begynnende svømming |
| 4) Selunge   | grunnkurs 5, svømmedyktighet, crawl og rygg |
| 5) Sel       | videregående 1                              |
| 6) Sjøløve   | videregående 2                              |
| 7) Delfin    | videregående 3                              |
| 8) Hai       | videregående 4                              |

De videregående kursene består av videre opplæring i crawl- og ryggsvømming, samt introduksjon av brystsvømming og butterfly. I tillegg har vi øvelser innen stup, synkronsvømming og vannpolo. Livredning har en sentral plass i alle våre kurs. Alle kursene arrangeres etter opplegg fra Norges Svømmeforbund.

## Terminliste Våren 2008

<b>NÅR</b>	<b>HVA</b>	<b>HVEM</b>	<b>MERK!</b>
<i>08.-09.01</i>	<i>Tverrlandet, Bodø</i>	Juniorer	
<i>25.-27.01</i>	<i>Trøndersvøm</i>	Juniorer 95 +	Kvalifisering!
<i>02.-03.02</i>	<i>Namsoscup</i>	Alle	
<i>09-10.02</i>	<i>ÅM landsdel Kirkenes</i>	Junior	2 kvalifiserte
<i>23.02</i>	<i>Rekruttstevne i Brønnøysund</i>	Rekrutter	
<i>26.-27.04</i>	<i>Oasensvøm, langbane</i>	Junior 97 +	
<i>24.-25.05</i>	<i>Vårstevne Rørvik</i>	Alle	
<i>13.-15.06</i>	<i>Mjøssvøm</i>	Junior 96 +	Kvalifisering!

## Nytt kontonummer

BIL Svømming har byttet bankforbindelse fra 01.01.2007.  
Nytt kontonummer er:

4509 23 99986

Husk dette ved betaling av trenings- og kursavgifter.  
Husk å betale inn penger for kalendrene som ble delt ut før jul.

## BIL-svømming badehetter og t-skjorter

På Braks (ligger i lokalene til FritidsCompagniet) kan du få kjøpe badehetter med BIL-svømming logo til kr 50,- og BIL-svømming t-skjorter til kr 150,-. Løp og kjøp☺

## Regler for svømmeskolen

- Instruktørene har kun ansvar for ungene når de er i vannet. Det vil si at de må ha med seg en voksen til å hjelpe seg i garderoben/dusjen hvis de trenger det.
- Ungene skal være ferdig skiftet og dusjet, og klar til å gå i bassenget når timen starter.
- Alle skal oppholde seg i garderobene/badstua til timen begynner. Først når de som allerede er i bassenget går opp, kan neste gruppe komme ned til bassengområdet.
- Hver time starter med at ungene sitter på kanten. Ingen må hoppe ut i vannet før de får beskjed om det.
- I undervisningstiden skal ungene i utgangspunktet ikke bruke utstyr som armringer, svømmebriller eller nesklyper.
- Det er lurt å bruke en badehette som "sitter" litt. For de som har langt hår er det greit å sette det opp i en strikk under hetten.
- Det skal være rolig på kanten! Vi synes det er fint at foreldre er med og ser på ungene når det svømmer, men lyd bærer godt i bassenget, så samtaler må tas i garderoben.

## Deltakelse på stevner

BIL Svømming skal delta på sju bortestevner dette semesteret. Hvilke utøvere som kan delta på de forskjellige stevnene er avhengig av utøverens alder, svømmeferdigheter og innsats på treninger.

Til de store fellesstevnene der alle kan være med kjører vi med buss. På stevner med færre deltakere kjører vi bil. Foreldrene skifter på å kjøre. Foreldre som stiller opp på stevne må regne med å få ”arbeidsoppgaver”. Dette for å unngå at noen må gjøre alt.

Overnatting skjer som oftest på skoler (i klasserom). Frokost og middag spiser vi i fellesskap. På hver tur vil det være noen av de voksne som får ansvaret for maten. Vi har også med mat i svømmehallen, slik at utøverne kan spise underveis i konkurransen. Lørdags kveld er det varmmat.

## Viktige ting å ha med når du skal reise på stevne

- Sovepose/sengetøy og underlag/madrass (pute er veldig lurt)  
Vi har elektrisk pumpe til luftmadrasser.
- Toaletsaker. Husk håndduk ( gjerne flere!!!)
- Vannflaske
- Matpakke
- Svømmetøy. Hette og briller! Plastpose til det våte.
- Lommepenger. Det er ofte kantinesalg i svømmehallen, og kiosk like ved skolen.
- Småspill som Yatzy eller annet. Kortstokker har vi med.
- Godt humør
- Lydbok eller musikk til turen. Lesestoff.

## Medlemsregister:

Et oppdatert medlemsregister er nødvendig både i det daglige og i de rapporteringer vi gjør til hovedlag og forbund.

Derfor ønsker vi at samtlige sender følgende opplysninger til e-post [svomming@bilidrett.no](mailto:svomming@bilidrett.no):

- 1) Navn og fødselsdato på svømmeren
- 2) Eventuelt mobilnummer til svømmeren
- 3) Adresse til svømmer.
- 4) E-post til svømmer.
- 5) Navn og adresse til foresatte, samt fasttelefon, mobil og e-post

Der en svømmer har to heimer, er det fint om vi får opplysninger om begge heimene.

For å unngå problemer i forhold til dopingbestemmelsene er det fint om vi får vite det hvis svømmeren bruker noe medikament regelmessig eller i perioder. Da kan vi forholde oss til det innenfor reglene. Mange vanlig brukte preparater som astmamedisin, smertestillende og hostesaft kan inneholde ulovlige stoffer. Dopinglista finner du på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no).

## Navn og nummer

	Navn	Telefon	E-post
<b>Styret</b>			
Leder	Arnt Kristiansen	99020321	<a href="mailto:ark@monet.no">ark@monet.no</a>
Kasserer	Solveig Lund	99021946	<a href="mailto:sol-lund2@online.no">sol-lund2@online.no</a> <a href="mailto:solveig.lund@online.no">solveig.lund@online.no</a>
Junioransvarlig	Oddhild Åsberg	48024417	
Sponsoransvarlig	Thor Inge Olsen	90945577	thor.inge@hotmail.com
Svømmeskolen	Kari Bentzen	90817090	<a href="mailto:kari.bentzen@gmail.com">kari.bentzen@gmail.com</a>
Trener repr.	Kine Laumann	97199352	<a href="mailto:kineivar@online.no">kineivar@online.no</a>
Vararep.	Jan Solbakk	90836418	<a href="mailto:jan.solbakk@c2i.net">jan.solbakk@c2i.net</a>
Vararep.	Laila Henrichsen	40073521	
<b>Junior trenere</b>			
	Kine Laumann	75023012	<a href="mailto:kineivar@online.no">kineivar@online.no</a>
	Ann Kristin Johnsen	92418654	<a href="mailto:annkristin.johnsen@gmail.com">annkristin.johnsen@gmail.com</a>
	Jan Tore Nilsen	99040298	<a href="mailto:jatoni@online.no">jatoni@online.no</a>
	Ewa Ryshlica	97510533	<a href="mailto:ewalid76@start.no">ewalid76@start.no</a>
	Børre Hovstøl	93061067	<a href="mailto:borre.hovstol@monet.no">borre.hovstol@monet.no</a>
	Roger S. Olsen	90899411	<a href="mailto:rso@brreg.no">rso@brreg.no</a>
	Inger Johnsen		
<b>Ansvarlige instruktører Svømmeskolen</b>			
	Elaine Svartis	92865754	<a href="mailto:elaine.svartis@brreg.no">elaine.svartis@brreg.no</a>
	Arnt Kristiansen	99020321	<a href="mailto:ark@monet.no">ark@monet.no</a>
	Rigmor Stein	99320899	<a href="mailto:rigmor.stein@monet.no">rigmor.stein@monet.no</a>
	Steinar Lilleås	91523166	<a href="mailto:steinar.lilleas@yit.no">steinar.lilleas@yit.no</a>
	Jarle (Chico) Rodahl	48144526	<a href="mailto:jarle@rodahljr.net">jarle@rodahljr.net</a>
	Kari Frøshaug	41648489	<a href="mailto:kari.froshaug@bronnøy.kommune.no">kari.froshaug@bronnøy.kommune.no</a>
<b>Ungdomstrenere svømmeskolen</b>			
	Emma Rødli		
	Andrea Ovid		
	Marita Vedal		
	Henriette Høyholm		
	Elisabeth Vandalsvik		

E-post adresse til BIL-Svømming: [svømming@bilidrett.no](mailto:svømming@bilidrett.no)