

	Handlingsplan for BK-svømming 2016
Formål	Handlingsplanen for 2016 er grunnlaget for et systematisk og planlagt arbeid for å nå målene for 2016. Alle mål har tidsramme, en ansvarlig og er mulig å gjennomføre innen tidsfristen. Planen skal brukes aktivt som styringsredskap av Styret, Sportslig Utvalg og trenere gjennom året.
Innhold	Handlingsplanen inneholder handlingsplan for Styret/Sportslig utvalg og handlingsplaner for hver enkelt svømmegruppe.
Oppfølging/rapportering	Sportslig Utvalg koordinerer at det ved semesterslutt og årsslutt 2016 utarbeider en rapport som beskriver resultatet av handlingsplanen for 2016. Styret legger inn denne sportslige rapporten i årsrapporten til årsmøtet. SU har ansvar for at gruppetrenere avleverer halvårsrapport ved sommeren og ved juletider. Dette forenkler innsamling til årsrapporten til årsmøtet, da mange grupper skifter trener til sommer på grunn av skolegang.
Grunnlag for handlingsplanen	<p>-Langtidsmål og visjoner er beskrevet i Strategiplan BK svømming 2016-2021 (vedtatt på Årsmøtet 09. 03.2016)</p> <p>-Grunnlaget for handlingsplanen for 2016 ligger i «BK Svømming Strategiplan 2016 – 2021 som er igjen er forankret i klubbens langsiktige planlegging og målsetting.</p>
Ansvarlig	Styret og Sportslig Utvalg i samarbeid med trenerne
Godkjent av	Godkjent av Styret 11. januar 2016. Godkjent på Årsmøtet 09.03.2016
Neste handlingsplan for 2017	Utarbeides innen 15. oktober 2016 i tide til å inngå som underlag for klubbens budsjettarbeid for 2017. Den godkjennes på Årsmøtet 2017.

STYRET			
Handlingsplan for Styret/SU 2016			
Tema	Mål og status	Tiltak	Frist/tids punkt
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> -BK svømming skal være en ledende svømmeklubb i regionen med godt kvalifiserte trenere i samsvar med NSF's utviklingstapp -Øke kompetansen til alle trenerne gjennom utdanning, veiledning og trenermøter. -Behov for en ny trener i 80 % stilling. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle trenere skal tilbys trenerutdanning i henhold til NSF sin kursstige - Avklare behov for trenerkurs i 2016 	6. mars
Dommere	<ul style="list-style-type: none"> - Øke antall dommere i BK fra 2 til 10 	<ul style="list-style-type: none"> - Skaffe interesserte foreldre og sende de på dommerkurs 	1. mars
Svømmehall	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde treningsmengde i basseng i Kongsberg svømmehall på nivå med høsten 2015. - Revidere målet om bassengplass i 2015 - 	<ul style="list-style-type: none"> - Søke om tilgang til basseng 	1.mai
Landtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde landtreningstilbudet slik det ble forbedret i landtreningprosjektet høsten 2014 - Øke med 1 styrkeøkt i uka for K2 		
Stevner	<ul style="list-style-type: none"> - BK-svømming skal arrangere minst to stevner pr. år - BK-Svømming skal være den største klubben (antall deltakere og antall startere) på hjemmestevner, både Bergmannssvøm og Bergmannrekrutten. - Øke deltagelse fra Rekrutt og Speed-gruppen på hhv. Rekruttstevner og approberte stevner - Deltagelse i kretsstevner skal prioriteres framfor tilsvarende stevner i andre kretser 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrangere Bergmannssvøm og BK-rekrutten -Trenere og SU må forbedre informasjonen om stevner til svømmere og spesielt foreldre (på trening, e-post og hjemmesider) - stevnepåmeldere må sende info minst 3 uker før BK sin påmeldingsfrist 	Løpende
Leir/samling	<ul style="list-style-type: none"> - Arranger oppstarts leir i Rollag. Treningsleiren har to funksjoner, sosialisering i gruppa og oppstart til nytt treningssemester. - Arrangere to kretssamlinger for eldre svømmere på Kongsberg i 2016 - Planlegge Vinterferieleir - Treningsleir i juni/juli for K1/K2 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrangere oppstarts leir i august, starte planlegging - Planlegge og invitere -Danne en gruppe som planlegger samlingen. -Danne en gruppe som planlegger leiren 	1.april 1. april 1. mars. 15.oktober

STYRET			
Handlingsplan for Styret/SU 2016			
Rekruttering	- Øke rekrutteringen i forhold til 2014/2015 ved å øke rekrutteringen fra Svømmeskolen	- Ha våre svømmere i svømmeskolen - Torsdagssuppe og Lørdagskafeteria - Invitere Delfin og Hai på Klubbstevner - Gi Delfin og Hai en BK-badehette - Legge til rette for at Delfin og Hai får egen trening 1 time i uka - Dele ut informasjon om BK-svømming til Delfin og Hai - Sende ut «velkommen til oss e-post» til Svømmeskolen	Løpende
Kunnskap og teori	- Gjennomføre et prosjekt for å definere hvordan teoriundervisningen i BK-svømming bør gjennomføres for hver gruppe	- Styret, SU og trenere definerer prosjekt «Teoriundervisning» - Ferdigstille prosjekt «Teoriundervisning» - Gjennomføre resultatene fra prosjektet	15. april 1. juni 1. august
Holdninger	Avklare behov og eventuelt utarbeide en konkret handlingsplan for arbeidet med de holdninger og verdier som gjelder i klubben	Avklare behov i løpet av april og gjennomføre arbeidet innen juni 2016	1. august
Sosialt	- Øke antall ikke-sportslige sosiale arrangementer for å øke samhørighet og vennskap i klubben, spesielt for Rekrutt og Speed. - Øke antall sosiale aktiviteter på tvers av grupper og nivå - Arrangere sosiale jentesamlinger/kvelder - Arrangere sosiale guttesamlinger/kvelder - Velge et stevne (m/overnatting) pr halvår der alle gruppene med familier oppfordres til å delta og det legges vekt på det sosiale.	- Oppmanngruppe foreslår arrangementer for Rekrutt/Speed og Styret avklarer hvilke arrangementer som skal gjennomføres i 2015 - Delta på Aquarama i Kristiansand	1. mars
Svømmer-utvikling	- Svømmersamtalen mellom trener og svømmere skal være basis for oppfølging av den enkelte svømmer og være utgangspunkt for treningsplanlegging og treningsopplegg i den enkelte gruppe	- Følge opp gjennomføring av svømmersamtaler (vårsemesteret) - Evaluere resultatene av svømmersamtalene - Følge opp gjennomføring av svømmersamtaler (høstsemesteret)	20. februar 1. mai 20. august
Sportslig handlingsplan	- Utarbeide sportslig handlingsplan 2017 innen 15. oktober, i forkant av budsjett 2017.	- utarbeide 5 års plan - Utarbeide sportslig handlingsplan - Ønskeliste for utstyr utarbeides i første halvår 2016. - Ønskeliste for utstyr utarbeides i andre halvår 2016. Oppmann koordinerer arbeidet med å samle inn ønskelister fra alle trenere	10. februar 15. oktober 1. mai 1. nov
Treningsplanlegging	- Systematisere bruken og utnytte programvaren «WorkOut» til beste for klubben og svømmerne	- Gjennomføre oppmøtereistreringer i «WorkOut»	Løpende
Innsatsmerker	- Vurdere innføring av egne merker for svømmere som har oppnådd en viss tid i visse øvelser, kalt "Elitemerker", for å øke motivasjonen og markere gode tider og prestasjoner.	SU utreder innføring av Elitemerker i samråd med trenerne	10. mars

STYRET			
Handlingsplan for Styret/SU 2016			
Rapportering	- Trenerne utarbeider en kort halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	<p><i>SU lager en enkel mal for halvårsrapport basert på tabellene i denne handlingsplanen. I tillegg skal rapporten inneholde en kort skriftlig vurdering av halvåret og noen hovedtall om aktivitet (antall svømmere, antall meter, oppmøte, antall LÅMØ deltakere, antall NM deltakere etc). Rapportene settes sammen av SU/styret og benyttes som grunnlag for årsrapporten</i></p> <p>Hver gruppe (hver trener) skriver ett par setninger om treningsåret (vår og høst) til årsrapporten. Samles inn elektronisk og settes sammen i et dokument som leveres styret i løpet av uke 1 i nytt år for å kunne hjelpe styret med treningsstatus for årsrapporten.</p>	<p>-Mal: 15. mars</p> <p>-Slutten av hvert semester</p>

U-GRUPPA				
U gruppa og « barn med behov» har vært en lite synlig gruppe i klubben. Dette er utøvere som også har behandlingsmessige fordeler av trening i vann. For 2011 – 2016: gjøre gruppa mer tydelig i klubben både gjennom hjemmeside og lokalavis med reportasjer og informasjon. Vise og gjøre at BK svømming er en klubb for alle.				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	- To aktive voksne utøvere i U-gruppa pr. januar 2016 - Trolig ingen nyrekruttering i 2016			
Trenere	- 1 trener		Annette	
Bassengtrening	- Opprettholde et godt treningstilbud for de to aktive voksne utøverne U-gruppa har - <i>Treningstilbud: en gang pr uke (onsdag 1630-1730)</i>			
Stevner	- Ikke aktuelt med stevner for dagens svømmere - Invitere til klubbstevne		Styret	Løpende
Sosiale arrangementer	- Svømmerne i U-gruppa inviteres til sesongavslutninger og klubbstevne/klubbkvelder		Styret	Løpende
Merker	- Fortsette med MIL-merker	-Trener fører antall meter for hver trening - Merker deles ut ved semesteravslutning	Annette	Løpende Semesteravslutning

REKRUTT Dette er for deg som vil bli bedre til å svømme eller er ferdig med svømmeskolen. Rekrutt trener en del, men har også lek og moro. Det arrangeres rekruttstevner for de som er interessert i å konkurrere, men dette er ikke et krav. Trener: Andrea og Mats Erik				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	<ul style="list-style-type: none"> - Rekruttere flest mulig svømmere fra Svømmeskolen (fra avsluttende grupper) - Beholde flest mulig rekrutter i gruppen mens de er på Rekrutt-nivå - Flytte de svømmerne som har oppnådd nødvendige ferdigheter til Speed. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se tiltak i Styrets handlingsplan -Gjennomføre handlingsplan - Trener/SU avklarer flytting mellom grupper 	Styret/ Hovedtrener Trener/SU	Løpende Slutten av hvert semester
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> - Antall svømmere pr trener skal ligge i intervallet 12-15 - Beholde to trenere (en gruppeansvarlig og en hjelpetrener), med mulighet for å utvide med en hjelpetrener til ved behov. 		SU/Styret	
Bassengtrening	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Beholde bassengtreningsmuligheter på samme nivå som høst 2015</i> (3 bassengtreninger pr uke) 			
Landtrening	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Beholde tilbud landtrening på samme nivå som høst 2015:</i> 2 landtreninger pr uke á 30 minutter - Beholde forbedret kvaliteten på landtreningen fra Landtreningsprosjektet 			
Svømmerutvikling	<ul style="list-style-type: none"> - Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal sammen med den enkelte svømmer bestemme øvelser til svømmestevner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen - Avklare øvelser med svømmer og sende inn til stevnepåmelder i forkant av svømmestevner 	Trener Trener	-januar -august (Rollag for høstsemesteret) Løpende

REKRUTT Dette er for deg som vil bli bedre til å svømme eller er ferdig med svømmeskolen. Rekrutt trener en del, men har også lek og moro. Det arrangeres rekruttstevner for de som er interessert i å konkurrere, men dette er ikke et krav. Trener: Andrea og Mats Erik				
Treningsplanlegging og treningsteori	- Forberede og formidle hovedtrekkene i semesterets treningsopplegg og stevnedeltagelser - Enkelttreninger skal være planlagt i rimelig tid før treningen starter	- Gjennomføre treningsplanlegging for gruppen i starten i hvert semester.	Trener	Semesterstart/utøversamtale
		- Formidle plan til SU	Trener	10. juni (høst) 10. desember (vår)
		- Treningsplanen formidles til utøverne i starten av semesteret	Trener	Rollag (høst) 15. jan 2015 (vår)
		-Treningsoppleggene skal lagres på Dropbox	Trener	- Løpende Løpende/1. august
Kunnskap og holdninger	Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning: - Gruppetilhørighet, glad i vann, glad i gruppa, glad i klubben. - Få kunnskap om enkle hygiene og sykdomsforebyggende tiltak. - Lære enkle konkurranseregler og tekniske ferdigheter. - Svømmerne skal bli selvstendige på orden i treningstøy og oppmøterutiner	- Formidle disse målene til svømmerne på treningene og ved å gjennomføre kortere undervisningsøkter	Trener	-Løpende
Stevner	- Gruppen og den enkelte utøver skal ha en plan for stevnedeltagelse ved semesterstart - Motivere alle utøvere til økt deltagelse på stevner på alle nivå gjennom informasjon, veiledning og tilrettelegging på trening. - Motivere alle til å delta på ett rekruttstevne og ett klubbstevne i hvert semester - Motivere ivrige rekruttstevnedeltagere til å delta på approbert stevner	- Utarbeide en plan for stevnedeltagelse for gruppen og enkeltsvømmere -Informere og motivere gruppen og den enkelte svømmer ved semesterstart	Trener/ SU	Semesterstart Løpende
Leir/samlinger	- Oppstartsleir i Rollag		Styret	
Sosiale arrangementer	- Arrangere en sosialtur/sosialkveld hvert semester, gjerne iblandet trening og ny kunnskap for å styrke samhold og tilhørighet i gruppene.		Trener/ Oppmann	Jan/febr Sept/okt

REKRUTT Dette er for deg som vil bli bedre til å svømme eller er ferdig med svømmeskolen. Rekrutt trener en del, men har også lek og moro. Det arrangeres rekruttstevner for de som er interessert i å konkurrere, men dette er ikke et krav. Trener: Andrea og Mats Erik				
Merker	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsette med MIL-merker - XX % av svømmerne skal nå 2 MIL- merket i løpet av hvert semester - XX % av svømmerne skal nå 2 MIL- merket i løpet av hvert semester - Videreføre Havhest i 2016 med mål om at XX % gjennomfører dette 	<ul style="list-style-type: none"> - Informere om merkene i start av semester - Informere fremdrift utover i semesteret Havhest: <ul style="list-style-type: none"> - Planlegge gjennomføring - Trener fører lister MIL-merker: Føre svømt distanse for hver trening. 	Trener	Løpende
Innsatspremier	Dele ut en innsatspremie hvert semester basert på oppmøte på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomføre oppmøtereistreringer i «WorkOuts» 	Trener/SU	Løpende/semester avslutning

SPEED Speed er Rekrutter som er ekstra ivrige. Tilsvare et B nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Svømmerne kan alle svømmeartene og teknikkene. Treningen har fokus på finpuss av teknikk i tillegg til å lære svømmerne hurtighet. Disse vil være med på approberte stevner. Trener Rune og Andrea				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	<ul style="list-style-type: none"> - Rekruttere flest mulig svømmere fra Rekrutt og samle svømmere på B-nivå - Beholde flest mulig svømmere i gruppen mens de er på gruppens nivå - Antall svømmere i gruppen vil avhenge av nivået og svømmerutvikling - Flytte de svømmerne som har oppnådd nødvendige ferdigheter til LÅMØ1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trener kommer med innspill til SU 	Trener	<ul style="list-style-type: none"> - Løpende - Slutten av hvert semester
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde en gruppeansvarlig trener og supplere med en trener fra Rekrutt - Gruppeansvarlig bør trene gruppen mer enn halvparten av treningene - 1 trener pr 15 svømmere 			
Bassengtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde treningsmengde på samme nivå som høsten 2015 - Treningstilbud: bassengtrening 4 ganger i uka - Oppmøtekrav: Ingen 	<ul style="list-style-type: none"> -SU og trener evaluerer målet om 5 svømmere pr bane 	SU/Trener	1. mars
Landtrening	<ul style="list-style-type: none"> - 2 landtreninger a 45 minutter pr uke - Forbedre kvaliteten på landtreningen 	<ul style="list-style-type: none"> - - Gjennomføre resultatene av landtreningsprosjektet 	Trener	<ul style="list-style-type: none"> -1. februar - Jf. frister i landtreningsprosjekt
Svømmerutvikling	<ul style="list-style-type: none"> - Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal sammen med den enkelte svømmer bestemme øvelser til svømmestevner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen 	Trener	<ul style="list-style-type: none"> - Januar - August (Rollag for høstsemesteret)
		<ul style="list-style-type: none"> - Avklare øvelser med svømmer og sende inn til stevneopmelder i forkant av svømmestevner 	Trener	Løpende
Treningsplanlegging og treningsteori	<ul style="list-style-type: none"> - Planlegge og formidle hovedtrekkene i semesterets treningsopplegg og stevnedeltagelser Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning: <ul style="list-style-type: none"> -Enkel ernæring og væskeballansekunnskap -Enkel anatomikunnskap, forstå mening med oppvarming, utsvømming og tøying -Bli selvstendig på egen tid, kunne disponere tid til lekser, trening, venner mm -Delta i «Teoriundervisningsprosjektet» i nødvendig grad og innføre resultatene i gruppen når prosjektet er ferdig 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomføre treningsplanlegging for gruppen starten i hvert semester. - Formidle punktene i planen ovenfor løpende gjennom trening og undervisning 	Trener/SU	<ul style="list-style-type: none"> 1. mars Løpende

SPEED Speed er Rekrutter som er ekstra ivrige. Tilsvare et B nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Svømmerne kan alle svømmeartene og teknikkene. Treningen har fokus på finpuss av teknikk i tillegg til å lære svømmerne hurtighet. Disse vil være med på approberte stevner. Trener Rune og Andrea				
Kunnskap og holdninger	Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning: - Være en god venn, vise ansvar og bidra i gruppa - Konkurranseregler og stevneregler - Gode treningsrutiner og holdninger - Sportslig oppførsel			
Stevner	- Gruppen og den enkelte utøver skal ha en plan for stevnedeltagelse ved semesterstart - Alle i gruppen skal delta på en type stevne i løpet av sesongene (klubbstevne / rekruttstevne/ approbert) og delta på - Minst 80 % av svømmerne skal delta på approberte stevner i kretsen. - Motivere svømmerne til å delta i LÅMØ kvalifisering	- Utarbeide en plan for stevnedeltagelse for gruppen og enkeltsvømmere - Informere og motivere alle utøvere til økt deltagelse på stevner på alle nivå gjennom informasjon, veiledning og tilrettelegging på trening.		Semesterstart
Leir/samlinger	- Oppstartsleir i Rollag - Delta på kretsens «Morgendagens svømmere» med 4 utøvere på begge samlingene i året			
Sosiale arrangementer	-Arrangere en sosialtur/sosialkveld hver sesong gjerne iblandet trening og ny kunnskap for å styrke samhold og tilhørighet i gruppene.	Planlegge sosialtur	Trener/ Oppmann	Jan/feb og sept/okt
Merker	- Fortsette med MIL-merker - Halvparten av gruppen skal ha oppnådd 5-MILs merket ved hver semesterslutt - Videreføre havhest på høstsemesteret og at 80 % av svømmere gjennomfører dette.	Mil: Trener fører antall meter for hver trening. Havhest: Trener lager og fører lister for gruppen	Trener	Løpende/ Oppsummering sesongavslutning
Innsatspremier	-Avklare retningslinjer for innsatspremie -Dele ut en innsatspremie hvert semester basert på oppmøte på trening	- Avklare - Gjennomføre oppmøtereregistreringer i «WorkOuts»	Trener/SU Trener/ Oppmann	15. februar 2016 Løpende/ semesteravslutning
Rapportering	Treneren utarbeider en kortfattet halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	Utarbeide kortfattet semesterrapport basert på mal fra Styret/SU	Trener/SU	Semesterslutt

LÅMØ1/2 Dette er gruppa for svømmere som har svømt aktivt i flere år og som er villig til å prøve å satse på svømming. Tilsvare et øvre B nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Gruppe med mål om at svømmerne skal styrkes individuelt og kunne ta selvstendige valg om de ønsker å satse på svømming. Trener Rune				
Tema	Mål 2016	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	<ul style="list-style-type: none"> - Rekruttere svømmere fra Speed som har tilstrekkelig ferdighetsnivå og motivasjon - Beholde flest mulig svømmere i gruppen mens de er på gruppens nivå - Antall svømmere i LÅMØ1/2-gruppen vil avhenge av nivået på svømmerne - Flytte svømmere som har oppnådd nødvendige ferdigheter/oppmøte fra LÅMØ1 til LÅMØ2 og fra LÅMØ2 til K1 	<ul style="list-style-type: none"> -Ta imot nye svømmere fra Speed -Gjennomføre handlingsplan - Trener kommer med innspill til SU 	Trener Trener Trener/SU	-Semesterstart -Løpende - Semesterslutt
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde 1 gruppeansvarlig trener og supplere med en trener fra Speed eller K1 	<ul style="list-style-type: none"> -Løpende treningsplanlegging 	Trener/SU	Løpende
Bassengtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde treningsmengde på samme nivå som høsten 2015 - Treningstilbud LÅMØ1: 5 bassengtreninger i uka - Treningstilbud LÅMØ1: 7 bassengtreninger i uka - Oppmøtekrav: svømmere i gruppen skal delta på 80 % av bassengtreningene 	<ul style="list-style-type: none"> -Trener følger med på oppmøte 	Trener	-Løpende
Landtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde landtreningstilbudet på sammen nivå som høst 2015: - Treningstilbud: 2 landtreninger i uken á 45/60 minutter - Oppmøtekrav: Svømmere i gruppen skal delta på 80 % av landtreningene 			
Svømmerutvikling	<ul style="list-style-type: none"> - Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal gi den enkelte svømmer råd om valg av øvelser til svømmestevner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen - Veilede svømmerne i forkant av svømmestevne 	Trener Trener	- Januar - August (Rollag for høstsemesteret) Løpende

[illegible]

LÅMØ1/2	Dette er gruppa for svømmere som har svømt aktivt i flere år og som er villig til å prøve å satse på svømming. Tilsvare et øvre B nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Gruppe med mål om at svømmerne skal styrkes individuelt og kunne ta selvstendige valg om de ønsker å satse på svømming. Trener Rune			
Tema	Mål 2016	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Rapportering	Treneren utarbeider en kortfattet halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	Utarbeide kortfattet semesterrapport basert på mal fra Styret/SU	Trener/SU	Semesterslutt

Trening1/2	Dette er gruppa for svømmere som har svømt aktivt i flere år, men som ikke ønsker satse på svømming. Her kan man fortsatt være med i det gode miljøet i BK-Svømming samtidig som man får god mosjon uten konkurransefokus Trener Rune			
Tema	Mål 2016	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	<ul style="list-style-type: none"> - Ta imot svømmere fra andre grupper som har tilstrekkelig ferdighetsnivå - Beholde flest mulig svømmere i gruppen som passer med gruppens ferdighetsnivå og målsetting - Antall svømmere i Treningsgruppene vil avhenge av ferdighetsnivået og motivasjonen hos svømmerne 		Trener	Semesterstart
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> -Beholde en trener med hovedansvar for gruppen -Trener deles med andre grupper som trener samtidig 			
Bassengtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Treningstilbud Trening1: bassengtrening 4 ganger i uka - Treningstilbud Trening1: bassengtrening 5 ganger i uka- Oppmøtekrav: Ingen oppmøtekrav, men stramme opp tilbakemeldingsrutiner ved fravær pga. treningsplanleggingen. Det er ønskelig at svømmere i gruppen skal delta på 60 % av bassengtreningene 			
Landtrening				
Svømmerutvikling	<ul style="list-style-type: none"> - Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal gi den enkelte svømmer råd om valg av øvelser til svømmestevner 	<ul style="list-style-type: none"> - Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen - Veilede svømmerne i forkant av svømmestevne 		-Januar -August (Rollag for høstsemesteret) Løpende

Trening1/2				
Dette er gruppa for svømmere som har svømt aktivt i flere år, men som ikke ønsker satse på svømming. Her kan man fortsatt være med i det gode miljøet i BK-Svømming samtidig som man får god mosjon uten konkurransefokus Trener Rune				
Tema	Mål 2016	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Treningsplanlegging og treningsteori	<p>- Jobbe for en stabil gruppe og stabilt oppmøte, enten ved bruk av faste treningsdager eller avtale om å melde forfall ved treninger. Bør få en person/mailadresse som de kan melde fravær til</p> <p>Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ernæring og restitusjonstiltak. - Spenningsregulering. - Fysiologi i kroppen i.f.m trening. - Biomekanikk (oppdrift, framdrift, motstand i vann). - Utholdende styrke. - Skadeforebygging. 	<p>Registrere oppmøte og følge opp ved behov</p> <p>- Trener utarbeider en kortfattet og konkret plan med tidspunkter og innhold for opplæring i treningsplanlegging og treningsteori</p> <p>- Formidle punktene i planen ovenfor løpende gjennom trening og undervisning</p>	<p>Trener</p> <p>Trener</p>	<p>Løpende</p> <p>Sesongstart</p> <p>-Løpende</p>
Kunnskap og holdninger	Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning:	Avklares i samråd med trener/SU	Trener/SU	1. mars
Stevner	<p>- Oppmuntre, invitere og informere gruppa på lik linje som resten av breddegruppa</p> <p>- Ingen krav til stevnedeltagelse</p>	Informere gruppen	Trener	Løpende
Leir/samlinger	-Oppstarts leir i Rollag			
Sosiale arrangementer	-Styrke det sosiale og faglige samarbeidet med A-team da disse gruppene ligger både på samme alders og treningsnivå.	Informere svømmere om aktuelle treninger/arrangementer	Trener	Løpende
Merker	<p>- Fortsette med MIL merker</p> <p>- Minst halvparten av gruppen skal ha oppnådd 10-MILS merket ved slutten av hver sesong.</p> <p>-Videreføre Havhest med mål om at 80 % av svømmere gjennomfører dette</p>	<p>MIL: Trener fører antall meter for hver trening.</p> <p>Havhest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planlegge gjennomføring - Trener fører lister 	Trener	Løpende/ Oppsummering sesongavslutning
Innsatspremier	Dele ut en innsatspremie hvert semester basert på oppmøte på trening	- Gjennomføre oppmøteregistreringer i «WorkOuts»	Trenere/SU	Løpende/sesong avslutning
Rapportering	Treneren utarbeider en kortfattet halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	Utarbeide kortfattet semesterrapport basert på mal fra Styret/SU	Trener/SU	Semesterslutt

Konkurranse 1 Svømmere har svømt aktivt i flere år og er villig til å satse på svømming. Dette er en naturlig fortsettelse for LÅMØ svømmere som vil satse enda mer på konkurransesvømming. Tilsvarende et nedre A nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Det er mange treninger hver uke, og mange muligheter til å konkurrere og å forbedre sine personlige resultater. Trener Rune				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tids punkt
Svømmere og rekruttering	<ul style="list-style-type: none"> - Rekruttere aktuelle svømmere og samle svømmere på A-nivå - Beholde flest mulig svømmere i gruppen mens de er på gruppens nivå - Antall svømmere i gruppen vil avhenge av nivået og svømmerutvikling 	<ul style="list-style-type: none"> - Trener/SU avklarer flytting mellom grupper 	Trener Trener/SU	Semesterstart Semesterslutt
Trenere	Beholde trenersituasjon og trenertilbud som høsten 2015			
Bassengtrening	Treningstilbud: 8 bassengtreninger pr uke. Oppmøtekrav: 80 % Konkurranse1 jobber først og fremst mot deltagelse på LÅMØ, ÅM og utvalgte nasjonale stevner (f.eks Lambertseter Open)			
Landtrening	<ul style="list-style-type: none"> - Beholde tilbud om landtrening på samme nivå som høst 2015: -Treningstilbud: 1t + 1 t -Oppmøtekrav: 80 % 			
Svømmerutvikling	<ul style="list-style-type: none"> - Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal gi den enkelte svømmer råd om valg av øvelser til svømmestevner 	<ul style="list-style-type: none"> - Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen - Veilede svømmerne i forkant av svømmestevne 	Trener Trener	<ul style="list-style-type: none"> - Januar - August (Rollag for høstsemesteret) Løpende
Treningsplanlegging og treningsteori	<ul style="list-style-type: none"> - Planlegge og formidle hovedtrekkene i semesterets treningsopplegg og stevnedeltagelser Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning: <ul style="list-style-type: none"> - Ernæring og restitusjonstiltak. - Spenningsregulering. - Fysiologi i kroppen ved trening - Biomekanikk (oppdrift, framdrift, motstand i vann) - Utholdende styrke - Skadeforebygging - Begynne spesialisering sprint eller langdistanse - Treningsdagbok - Kontroll egen kropp (formkurver, væske, ernæring, søvn) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomføre treningsplanlegging for gruppen starten i hvert semester - Formidle punktene i planen ovenfor løpende gjennom trening og undervisning Teoriundervisning 	Trener/SU Trener	1. mars Løpende

Konkurranse 1	<p>Svømmere har svømt aktivt i flere år og er villig til å satse på svømming. Dette er en naturlig fortsettelse for LÅMØ svømmere som vil satse enda mer på konkurransesvømming. Tilsvarende et nedre A nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Det er mange treninger hver uke, og mange muligheter til å konkurrere og å forbedre sine personlige resultater.</p> <p>Trener Rune</p>			
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tids punkt
Kunnskap og holdninger	<p>Følgende momenter skal vektlegges gjennom trening og undervisning:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lære å være positive og optimistiske i forhold til trening og konkurranse. -Strengt krav til innsats og holdninger på trening. 			
Stevner	<ul style="list-style-type: none"> - Motivere alle utøvere til deltagelse på stevner gjennom informasjon, veiledning og tilrettelegging på trening. - Mål om at alle deltar på kvalifiseringsstevner og nasjonale stevner. - Mål om LÅMØ resultat som kvalifiserer til årsklassemønstring (ÅMØ). - Krav om deltagelse på 6 approberte stevner, per år 		Trener	Løpende
Leir/samlinger	<ul style="list-style-type: none"> - Oppstartsleir i Rollag - Vinterferie leir, typisk i Danmark - Trening i høstferien og juleferien, Kongsberg 			
Sosiale arrangementer	<ul style="list-style-type: none"> - LÅMØ, Aquarama og dekker behovet for sosialturer. - Kan oppfordres til å lage sine egne små arrangement, med hjelp fra klubben. 			
Merker	- Avklare om det skal innføres elitemerker	Trener avklarer i samråd med SU	Trenere/SU	20. februar
Innsatspremier	Dele ut en innsatspremie hvert semester basert på oppmøte på trening	- Gjennomføre oppmøtereistreringer i «Work Out»	Trenere/SU	Løpende/semester avslutning
Rapportering	Treneren utarbeider en kortfattet halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	Utarbeide kortfattet semesterrapport basert på mal fra Styret/SU	Trener/SU	Semesterslutt

Konkurransen 2 Dette er toppsjiktet i klubben. Tilsvarende A nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Svømmerne har mye treningstid og yter ekstra for å delta i konkurranser også på nasjonalt nivå. Trener Rune				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Svømmere og rekruttering	-Konkurransen 2 gruppen består av utøvere som satser på svømming som konkurranseidrett og ønsker å jobbe mot nasjonale mesterskap. -Antall svømmere i gruppen vil avhenge av nivået og svømmerutvikling - krav til svømmerne er å ha oppnådd krav til UM/NM eller være aktuell for et stafettlag til UM/NM			
Trenere	Beholde trenersituasjon og trenertilbud som høsten 2015			
Bassengtrening	Treningstilbud: 9 bassengtreninger pr. uke Oppmøtekrav: 80%			
Landtrening	Beholde tilbud om landtrening på samme nivå som høst 2015: Treningstilbud: 60 minutter 2 ganger i uken Oppmøtekrav: 80%			
Svømmerutvikling	- Treneren skal gjøre seg kjent med den enkeltes svømmer for å kunne tilpasse treningen til både gruppens og den enkelte svømmers behov. - Trenerne skal gi den enkelte svømmer råd om valg av øvelser til svømmestevner - Skape en god og strukturert treningskultur - Konkurransen 2 gruppen jobber for å prestere på stevner - Krav om oppmøte og innsats på trening strammes noe inn	- Følge opp hver enkelt svømmer i starten av hvert semester gjennom svømmersamtalen - Veilede svømmerne i forkant av svømmestevner	Trener Trener	- Januar - August (Rollag for høstsemesteret) Løpende

Konkurransen 2 Dette er toppsjiktet i klubben. Tilsvarende A nivå på forbundet sin utviklingstrapp. Svømmerne har mye treningstid og yter ekstra for å delta i konkurranser også på nasjonalt nivå. Trener Rune				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tidspunkt
Rapportering	Treneren utarbeider en kortfattet halvårsårsrapport som leveres SU/Styret ved slutten av hvert semester. Den skal beskrive status for målene i handlingsplanen	Utarbeide kortfattet semesterrapport basert på mal fra Styret/SU	Trener/SU	Semesterslutt

MASTERS				
Tema	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist/tis punkt
Svømmere og rekruttering	Svømmere over 25 år. Varierende nivå			
Trenere	Ingen tilbud			
Bassengtrening	Tilbud om 4 bassengtreninger i uka			
Landtrening	Ingen tilbud			
Svømmerutvikling	Svømmerne er ansvarlig for egen utvikling			
Treningsplanlegging og treningsteori				
Kunnskap og holdninger	Bassengvett, ta hensyn til hverandre når svømmere på ulike nivåer deler bane			
Stevner	Masters NM og «Eldrebølgen» i Buskerud svømmekrets			
Leir/samlinger	Ingen			
Sosiale arrangementer	Arrangeres av gruppa på privat basis.			
Merker				
Innsatspremier	Ingen			
Organisering				

Ønskeliste utstyr	Når:	pri	Pris pr stk	Totalt
2 par svømmeføtter: FINIS Z2 Gold Zoomers, størrelse F (43-44), varenr. CS076			299,-	598,-
2 par svømmeføtter: FINIS Z2 Gold Zoomers, størrelse G (44-45), Varenr: CS077			299,-	598,-
10-15 par padlere, finger sr, varenr. CS150			219,-	2190,- +
10-15 par padlere, FINIS freestyle, hvit (jr), Varenr: CS218			149,-	1490,- +
10-15 par padlere, FINIS freestyle, gul (sr), Varenr: CS215			149,-	1490,- +
4-6 armvrist-støtte, FINIS forearm fulcrum, varenr. CS308			199,-	796,- +