

Sjøstjerna SLK

Årsberetning 2020

Organisasjonsnummer: 994 949 225

Bankkonto: 1603.23.84017

INNHOLDSFORTEGNELSE

1	Styrets sammensetning	2
2	Medlemskap i organisasjoner	2
3	Miljø	2
4	Ressurssituasjon	3
4.1	Opplæring	3
4.2	Godtgjørelser	4
5	Medlemmer	5
6	Kursaktiviteter	6
6.1	Kurs informasjon (fra hjemmeside) – vår 2020	7
6.2	Kurs informasjon (fra hjemmeside) – høst 2020	8
6.3	Kurs innhold forklaring (fra hjemmeside)	9
7	Klubbaktiviteter	11
7.1	Livredning	11
7.2	Samarbeid med andre svømmeklubber	11
7.3	Treningstilbud (fra hjemmeside)	12
7.4	Stevnedeltakelse	14
7.5	Nesodden-Rescue 2019	15
7.6	Sosiale aktiviteter	15
8	Økonomi	16
8.1	Utstyrsoversikt	16
8.2	Aktivitetsstøtte	17

1 STYRETS SAMMENSETNING

Styret har i perioden bestått av:

Verv	Navn	E-post	Telefon
Leder	Kim Henrik Frønæs	kimfrones@gmail.com	97042932
Nestleder	Herman Grøv	herman@unirevisjon.no	91536624
Sekretær	Ann Kristin Haug	annkhaug@gmail.com	95159785
Kasserer	Leif Magne Krohn Engeseth	lme@haucon.no	97769340
Styremedlem	Åse Camilla Kirsebom	asecamilla@gmail.com	41638040
Vara 1	Tarjei Øvergaard	tarjeio@gmail.com	40403350
Vara 2	Hans Olav Eek	eekhansolav@gmail.com	99267628

Det er avholdt styremøter ca. 1 gang per måned og ellers etter behov. Vara 1 har deltatt på møtene når det har vært mulig. E-postadresse til hele styret er styret@sjostjerna.com. til begge kasserere er faktura@sjostjerna.com.

2 MEDLEMSKAP I ORGANISASJONER

Sjøstjerna er medlem i følgende organisasjoner:

Organisasjon	Forhold
Norges Livredningsselskap (NLS)	Klubbmedlemskap/startlisens
Norges Svømmeforbund (NSF)	Klubbmedlemskap/startlisens
Norges Idrettsforbund (NIF)	Medlemsregistrering – frist 31.04
Nesodden Kommune v/Nesodden Idrettsråd (NIR)	Søke støtte – frist 15.03

3 MILJØ

Det har vært et meget krevende år for klubben da bassenget på Sunnaas stengte ned 1. mars 2020 og forblir stengt ut i 2021. 11. januar 2020 rakk vi å arrangere et internstevne på Nesodden etterfulgt av en jubileumsfest med 40 deltakere som markerte klubbens 30-årsjubileum.

Bassenget på Sunnaas er kritisk for klubbens eksistens. Vårt miljø er avhengig av et felles samlingspunkt med de fasiliteter som kreves for å holde vår idrett i live.

På tross av manglende samlingspunkt har klubben opprettholdt alternative treninger fra mars til sommerferien. Dette har inkludert sykling, rulleski og intervalltrening samt rescue-board og surfski-treninger når vannet ble varmt nok. For motivasjon og variasjon, leide klubben Marcel da Cruz og Silje for alternativ trening på Nesodd-banen.

Situasjonen har gjort rekruttering av nye medlemmer nærmest umulig på samme tid som klubben har inngått samarbeid med klubber i naboliggende kommuner. I høstsemesteret har vi leid to baner

på Bølgen der vi har gjennomført treninger på tirsdag og torsdager. Vi har klart å opprettholde et noe redusert tilbud for satsningsgruppe og medleygruppa (B og C) på Bølgen i Drøbak. Dette har vært ustabil da smittevern stengte ned muligheter for andre enn kommunens innbyggere i å bruke bassenget.

Denne situasjonen har virkelig satt søkelys på behovet for et basseng på Nesodden, der klubben kan få et tilholdssted og mulighet til å videreutvikle utøvernes og klubbens svømme- og livredningskompetanse som kommer barn og ungdom til gode i denne kystkommunen. Vi ser at behovet for Folkebad og interessen for vannaktiviteter fortsatt er stor og skolesvømmingen lider under mangel på basseng.

4 RESSURSSITUASJON

Ressurssituasjonene i klubben er kritisk. Vi har i mange år nå nytt godt av noen få senior instruktører som har reddet klubben. I dagens situasjon ligger vi helt på grensen til å klare å kjøre våre kurs og må anta at en del slutter til høsten. Det betyr at vi vil få problemer med å gjennomføre en normal høstsesong. Det meste betenkelige er rekrutteringssituasjonen. Vi ser lite nye ressurser som kommer til og vet av erfaring at det tar lang tid å bygge opp nye.

Klubben har hatt sterkt fokus på satsning med tøffe treninger. Dette har nok ført til noe frafall som vi ikke har klart å fange opp ved å ha et bredere tilbud.

Slik klubben drives i dag er mye basert på frivillig arbeid og følgelig preget av dette i form av prioriteringer som gjøres. Det er viktig å flytte fokus fra noen få til å begynne å tenke helhet og klubb.

For at det vi driver med skal være bærekraftig må vi klare å engasjere flere ungdom og ha et tilbud som fanger opp de som vil ha et godt miljø relatert til vannaktiviteter og gjerne livredningssporten. Tidligere med mye aktiviteter fokusert rundt livredning var det nok enklere å variere treningstilbud og øvelser, og ha aksept for et større mangfold av utøvere med spesialisering på enkeltøvelser.

Den gode jobben som er gjort i form av satsning og heving av nivå på utøvere er veldig positiv. Innsatsen som legges ned er enorm og det gode arbeidet må ikke bli negativt ladet. Men vi må klare å holde to tanker i hodet samtidig. For å redde klubben må vi ha bredde og klare å holde på ungdom, også de som faller utenfor treningsregimet. Derfor må klubben etablere en lavterskel treningstilbud for de som nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere. Dette bør skje raskt

4.1 Opplæring

Vi henter nye hjelpetrenerne (ungdommer etter en viss alder og modning, typisk fra 14 år og oppover) i fra våre treningsgrupper (klubb delen). De får først tilbud om jobb som hjelpetrener, og deretter tilbud om instruktørutdannelse med tilhørende badevaktjobb etter 18 år. I dag er det

ungdom over 18 år sammen med hjelpere som kjører alle våre kurs for barn i bassengene på Myklerud, og Alvern.

Trygg-i-vann krever at vi følger opplæringen til NSF. Instruktøropplæring består av nybegynner- og videregående opplæring. Vårt behov inne svømmeopplæring på Alværn og Myklerud dekkes av Begynneropplæring, der man blir kvalifisert til å undervise i merkene Hval (dykke), Skilpadde (flyte), Pingvin (gli) og Selunge (fremdrift).

Videregående opplæring dekker merkene Sel, Sjøløve, Delfin og Hai. Dette er i første omgang kun aktuelt for de som er instruktører på Sunnaas.

Hver opplæringsmodul består av 16 timer og strekker seg normalt over lørdag og søndag. For å få med flest mulig forsøker vi å stå som arrangør.

Ved siden av dette tilbyr vi også ungdommen godkjent badevakt 1 utdanning, som også er en opplæringsmodul på 16 timer. For de som har tatt strandlivredder opplæring som sommerjobb, holder det med årlig prøve i innendørsbasseng man er badevakt for.

Begrepet Hjelper brukes på en som ikke har gjennomført noen opplæringsmoduler.

4.2 Godtgjørelser

Det praktiseres ikke styrehonorarer i Sjøstjerna, men følgende regler for godtgjørelse praktiseres:

- styrerepresentanter får dekket kursavgift for alle i sin familie inkludert seg selv
- vararepresentanter får dekket kursavgift kun for seg selv (må betale for sine barn)
- instruktører/trenere i Sjøstjerna på 18 år og eldre betaler ingen kursavgifter for seg selv
- alle instruktørkurs og badevaktkurs er gratis for styre- og varamedlem, hjelpere og instruktører som er aktive medlemmer i Sjøstjerna

I alle godtgjørelse under inngår feriepenge og dette utbetales direkte, så vi skal slippe å føre regnskap over feriepenge. Følgende satser gjelder for en kurstime på 45 minutter:

- Ansvarlig trener og godkjent instruktør over 18 år: 200 kr eller 150 kr hver når 2 deler på oppgaven.
- Gruppeleder med godkjent instruktør under 18 år: 100 kr eller 80 kr når ikke ansvar for å forberede og kjøre kurs.
- Hjelper uten noen godkjent opplæring: 50 kr (typisk under 15 år)

Satser for voksenkurs og andre spesielle kurs en klokke (60 minutter):

- Ansvarlig godkjent instruktør over 18 år: 250 kr
- Hjelpetrener: 125 kr (styret avgjør)

For kurs med annen varighet betales det i henhold til kursets varighet i henhold til klokke time sats over. Trener må være tilstede hele timer om ikke annet er avtalt, for at lønn skal utbetales.

Alle trenere må fylle ut Trenerskjema for hver sesong, høst for seg og vår for seg. For at dette skal bli rett bør det føres løpende. Hjelpere må ha skjema godkjent av sin instruktør eller den instruktør det er blitt jobbet mest for. Instruktør sender hjelperes og sitt eget skjema til treneransvarlig for endelig godkjenning. Kasserer gjør utbetaling av godtgjørelse.

Det kreves skattekort (frikort) fra alle som skal ha en godtgjørelse. Dette leveres ved begynnelsen av året. Ingen utbetaling gjøres før dette er levert. Etter ordning med digitale skattekort må alle oppgi fullt personnummer (11 sifre) for riktig utbetaling og skattetrekk. Husk også å føre opp Sjøstjerna SLK som godkjent arbeidsgiver når skattekort bestilles.

Alle utbetalinger Sjøstjerna har ansvaret for gjøres kun 1 gang per sesong etterskuddsvis. Altså utbetaling for en sesong gjøres først når sesongen er avsluttet for ikke å belaste kasserer unødige.

5 MEDLEMMER

Årets kurs og innhold er organisert i henhold til Trygg-i-vann for alle nybegynnerkurs (Hval, Skilpadde, Pingvin og Selunge), som kjøres i bassengene på Alværn og Myklerud. Alle treningstimer foregår normalt i Sunnaas-bassenget, men mye av dette foregår nå på Bølgen i Drøbak.

Folkebadet hadde godt oppmøte frem til Sunnaas ble stengt, men medlemsmassen er sterkt synkende.

Innrapporterte medlemmer (aktivitetsoversikt):

Kjønn	Kvinner	Menn	Begge								Totalt	
			Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12		13-19
	2003	12	99	11	1	4	28	84	21	2	11	273
	2004	5	130	37	1	3	5	89	34	1	12	317
	2005	5	92	44	2	3	4	95	50	4	10	309
	2006	4	94	28	2	2	6	79	32	1	15	263
	2007	13	61	41	0	2	6	60	24	2	12	221
	2008	18	88	35	0	8	19	62	59	1	20	267
	2009	10	87	16	1	4	14	62	26	1	10	241
	2010	19	94	24	0	5	8	70	30	2	8	260
	2011	18	86	16	1	6	20	67	32	1	7	254
	2012	7	89	13	0	1	12	95	25	3	3	248
	2013	22	43	35	1	12	24	72	69	0	22	300
	2014	14	77	9	3	3	25	98	30	1	8	268
	2015	7	87	19	3	10	23	123	24	3	16	315

2016	13	73	15	1	16	13	89	20	2	16	258
2017	4	58	12	2	4	10	92	23	4	24	233
2018	16	95	12	2	8	20	90	16	3	18	280
2019	4	61	12	1	5	8	76	6	2	8	183
2020	8	60	18	1	7	5	90	13	2	5	209

Innrapporterte medlemmer (medlemsoversikt inkludert Folkebad):

Kjønn	Kvinner	Menn	Begge								Totalt
			Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	
2012	8	96	15	1	56	17	100	26	5	85	409
2013	26	48	42	2	34	40	89	101	6	102	490
2014	18	87	12	4	21	41	131	37	3	59	413
2015	14	100	22	5	30	37	163	35	7	90	503
2016	15	85	22	4	42	14	97	24	9	50	362
2017	6	64	13	3	27	16	105	30	8	72	344
2018	18	107	16	2	30	23	108	22	7	44	377
2019	12	80	15	2	44	15	87	16	2	48	321
2020	12	69	18	3	26	6	98	24	8	37	301

Vi har 30 medlemmer registrert i NLS fordelt som følgende:

> 25 år.....: 12

<= 25 år.....: 18

6 KURS AKTIVITETER

Vi har hatt en ganske spesiell sesong dette året med Covid-19 situasjonene og et stengt Sunnaasbasseng på samme tid. Det siste har gått sterkt ut over våre eldre utøvere og følgelig svekket naturlig rekruttering til nye instruktører. Fra 12. mars ble alle bassenger stengt, og vi måtte avslutte sesongen litt tidligere enn de planlagte 8 kursukene. Vi fikk starte opp igjen rett etter høstferien uke 41 og klarte å avholde 10 kursuker, som var det vi planla med på høsten. For de videregående kursene våre Medley og Selungen crawl klarte vi å avholde kun de siste 5 kursukene.

Det vi vet nå er at Sunnaas bassenget vil forbli stengt frem til sommeren 2021 grunnet reparasjonsarbeider. Dette og alternativ trening på Bølgen tirsdager og torsdager gjør at vi har måttet omprioritere våre kurs. Tirsdager Alværn er flyttet til Myklerud onsdager. Torsdager har vi klart å opprettholde. I den situasjonen vi er nå er vi heldige som har en del ungdom som ønsker å være instruktører og ikke trene.

På alle våre nybegynneropplæringer følger vi kursstigen til Norges Svømmeskole. Det er her vi har flertallet av våre instruktører. Vi ønsker å utvide til videregående kursstige, men har ikke mulighet for dette med nåværende bemanning.

Under er full oversikt på våre kurstilbud med forklaringer denne sesongen hentet fra hjemmeside <http://www.sjostjerna.com>

6.1 Kurs informasjon (fra hjemmeside) – vår 2020

Sjøstjerna tilbyr kurs og treninger for barn og ungdom innen livredning og svømming. Vi benytter kurskonseptet fra Norges svømmeforbunds svømmeskole og kursportalen tryggivann.no for påmelding og administrasjon.

Klubbens kurstilbud og påmelding gjøres på denne linken Sjøstjernas kurstilbud. På kursportalen må det opprettes en bruker dersom det ikke allerede er gjort. Vær nøye med gyldig mail, da all kommunikasjon fremover vil foregå på denne.

Vår svømmeopplæring skal gjøre barna trygge i vann og lære dem å svømme. Undervisningen foregår i skolebassengene på Alværn og Myklerud med kvalifiserte instruktører. Se kursbeskrivelse i slutten for detaljert beskrivelse av kurs innhold og ferdighetsnivå.

For barn og ungdom som allerede kan svømme, men ønsker å trene og ha svømming og livredning som sin idrett, har vi avanserte tilbud for å bringe dem frem til nasjonalt nivå. Ved å trykke her kommer du til våre treningstilbud.

Alle kurs holdes med minst en instruktør og et antall hjelpeinstruktører tilpasset antall barn i vannet. En og samme kurstime er inndelt i mindre selvstendige grupper på rundt 5 personer med egen instruktør i hver. Hval kan foregå i en gruppe og Pingvin i en annen. Dette reflekteres i kursoversikten under der samme kurstime kan kjøre flere kurstyper. Denne inndelingen vil nok først og fremst gjelde våre kurs på Alværn der trykket er størst.

Kursprogrammet for vårsemesteret legges ut søndag 1. desember for påmelding.

Vårsesongen vil bestå av to runder av 8 kurstimer, med første runde uke 2 til uke 10 (uke 8 vinterferie), og deretter fra uke 12 til 20 (uke 15 påskeferie). Pris for 8 kurstimer er kr 1200, med kr 600 i familierabatt når flere enn to fra samme familie deltar.

Kurstilbud Myklerud onsdag m/oppstart 8/1-20

M32: kl.18:30-19:10

Hval

Skilpadde

M33: kl.19:15-19:55

Pingvin

Kurstilbud Alværn tirsdag m/oppstart 7/1-20

A21: kl.17:05-17:45

Hval

Skilpadde

A22: kl.17:50-18:30

Skilpadde

Pingvin

Kurstilbud Alværn torsdag m/oppstart 9/1-20

A41: kl.17:15-17:55

Hval

Skilpadde
A42: kl.18:00-18:40
Pingvin
A43: kl.18:45-19:25
Selunge
Kurstilbud Sunnaas onsdager m/oppstart 8/1-20
S31 gruppe D: kl.17:05-17:45
Sel
S32 gruppe D: kl.17:50-18:30
Sel
S3 gruppe C: kl.17:05-18:30
Medley
S33 gruppe B: kl.18:35-20:00
Treningsgruppe A/B
Tilbud voksne Sunnaas torsdag m/oppstart 9/1-20
S41: kl.21:00-22:00
Voksenkurs crawl
S42: kl.21:00-22:00
Voksentrening crawl, egentrening

6.2 Kurs informasjon (fra hjemmeside) – høst 2020

Kursprogrammet for ny sesong er oppdatert og klart for påmelding. Velg kurs under for informasjon om tider og priser. Observer at kurs Alværn tirsdager og Myklerud onsdager er slått sammen og kjøres i Myklerud svømmehall onsdager til følgende tider:

A21+M32: kl 17:35 ferdig skiftet i Myklerud svømmehall med varighet 40 minutter, siste gang er 9/12

A22+M33: kl 18:35 ferdig skiftet i Myklerud svømmehall med varighet 40 minutter, siste gang er 9/12

Kursene avsluttes altså kvart over. Grunnet smittevern har alle 10 minutters garderobetid før neste pulje ankommer. De som trenger mer tid får forlate svømmehallen tidligere. Alle må være ute av garderoben fem på halv. Straks Sunnaas-bassenget åpner, går vi tilbake til planlagt ordning i svømmehallen på Alværn tirsdager. Når vi gjør det, har vi dessverre ikke mulighet til å opprettholde vår kursaktivitet på Myklerud onsdager. Derfor er alle som er påmeldt kurs på Myklerud, automatisk flyttet over til tilsvarende kurs på Alværn tirsdager.

Påmelding gjøres fortsatt til ønsket kurs under.

Begynneropplæring Myklerud onsdag m/oppstart 7/10-9/12 (10 ganger) se endring over, gjelder ut 2020

M32: kl.18:30-19:10 Hval og Skilpadde

M33: kl.19:15-19:55 Pingvin og Selungen

Begynneropplæring Alværn tirsdag m/oppstart 6/10-8/12 (10 ganger) se endring over, gjelder ut 2020

A21: kl.17:05-17:45 Hval og Skilpadde
A22: kl.17:50-18:30 Pingvin og Selungen

Begynneropplæring Alværn torsdag m/oppstart 8/10-10/12 (10 ganger)

A41: kl.17:15-17:55 Hval og Skilpadde
A42: kl.18:00-18:40 Pingvin og Selungen
A43: kl.18:45-19:25 Selungen
A44: kl.19:30-20:10 Selungen crawl

Videregående opplæring Sunnaas onsdager m/oppstart 21/10-16/12 (9 ganger)

S31: kl.17:05-17:45 (2 baner) Selungen crawl (gruppe D)
S32: kl.17:50-18:30 (2 baner) Selungen crawl (gruppe D)
S3: kl.17:05-18:30 (2 baner, siste gang 2/12) Medley (gruppe C)
S33: kl.18:35-20:00 (2 baner, deler med satsning) Treningsgruppe (på nivå med gruppe B og oppover)

Tilbud voksne Sunnaas torsdag m/oppstart 21/10-16/12 (9 ganger ++)

S41: kl.21:00-22:00 (1-2 baner) Voksenkurs crawl
S42: kl.21:00-22:00 (2-3 baner) Voksentrening crawl (egentrening)

6.3 Kurs innhold forklaring (fra hjemmeside)

Hval

Dekker kjernefunksjonen dykke.

- Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene
- Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen
- Holde pusten – dykke mellom beina på en partner
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen.

Skilpadde

Dekker kjernefunksjonen flyte.

- Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste – linjeholdning
- Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

Pingvin

Dekker kjernefunksjonen gli.

- Gli på magen – linjeholdning
- Gli på ryggen – linjeholdning
- Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen
- Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning
- Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – dreie kroppen på magen crawlbeinspark
- Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust.

Selungen

Dekker kjernefunksjonen fremdrift.

- Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting
- Crawlsvømming uten pust
- Crawlsvømming – rytmisk pusting – linjeholdning
- Ryggsvømming – linjeholdning – puste
- Glistup fra bassengkanten – crawlsvømming med pust

Selungen crawl (gruppe D)

Fokus er svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på nybegynnerkursene. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert. Deltakere kan- avhengig av nivå - bli stimulert til deltakelse på stevner. Passer best for barn i alderen 8-12 år. Målet er å kunne:

- svømme crawl 200 meter i ett
- svømme rygg 200 meter i ett
- HLR og varsle om hjelp (113)
- benytte «forlenget arm» med livbøye og redningsline

Medley (gruppe C)

Medley er en klassisk svømmeøvelse som består av alle svømmeartene fly, rygg, bryst og crawl. Målet med treningene er å gjøre utøver til en god svømmer som behersker alle svømmearter. Startstup og vendinger vil bli lært. Viktigheten av å konkurrere i ung alder har vist seg avgjørende for i det hele tatt å tørre stille i en konkurranse og vi vil derfor stimulere til dette med deltakelse på enkelte stevner i denne gruppen. Deltakere på Medley gis mulighet til å rekruttere til Satsningsgruppa. Dette skjer ved at trener kvalifiser vedkommende i forhold til ferdigheter og treningsvilje. Passer best for barn og ungdom fra 9-13 år.

Treningsgruppe (ikke konkurranse) – trykke her for å se utvidet treningstilbud

Barn og ungdom som har gjennomført Medley kurset kan begynne her. I denne gruppa bærer timene prege av mer fysisk aktivitet enn på et vanlig kurs, der deltakere skal komme i form. Treningene vil dreie seg om svømme- og livredningstrening med fokus på teknikker og utholdenhet. Svømmearter perfektioneres, og man begynner å svømme lengre distanser. Svømmeteknikker innen livredning vil bli gjennomgått og praktisert. Det læres førstehjelp, HLR (hjerte- og lungeredning) og redning av dukke. Det er ingen form for konkurransepress i denne gruppa. Passer for alle fra 11 år og oppover og er et tilbud for de som faller utenfor konkurranse delen, men ønsker å trene svømming og livredning. Det skal også være rom for lek og moro i denne gruppa.

Rekruuttgruppa (gruppe B) og Satsningsgruppa (gruppe A) finner du mer informasjon om her.

Voksenkurs crawl

2 baner med Voksenkurs crawl for voksne over 16 år som kan svømme, men ønsker å lære eller videreutvikle crawl som svømmeart. Det blir sterkt fokus på linjeholdning og rotasjon med en progresjon, der ulike teknikkøvelser kombineres for å lære en effektiv crawl med god pusteteknikk. Dette er et kurs med instruktør.

Voksentrening crawl

2 baner med Voksentrening crawl m/klubben for voksne og deltakere på tirsdagskurset som vil trene. Det er i utgangspunktet lagt opp til egentrening, men om mange i bassenget vil ett felles opplegg bli foreslått som gjør det mulig med mange i bassenget samtidig. Treningsopplegget kan

varierte mellom langsvømming og intervalltrening, samt perfektjonering ved hjelp av ulike tekniske øvelser.

7 KLUBBAKTIVITETER

Våre eldre utøver har hatt et tøft år med mye stengte svømmehaller og spesielt utfordrende er et stengt Sunnaasbassenget frem til sommeren 2021. Klubben har leitt etter alternative måter å trene på og fått tildelt tid på Bølgen i Drøbak tirsdager og torsdager når smittesituasjonen tillater dette. Tilbudet er i første omgang for satsningsgruppa og rekrutteringsgruppa (gruppe A og B). For å sikre rekruttering til instruktør er tilbudet utvidet til også å gjelde Medley gruppa (gruppe C).

7.1 Livredning

Klubben har etter hvert opparbeidet seg en betydelig utstyrspark til utendørsbruk. Gjennom store deler av vår, sommer og høstsesongen gjennomføres det utendørstreninger på board og ski. Sjøstjerna har leieavtale med Helvik Vel om bruk av bryggehuset på Hellvik brygge, hvor utstyret oppbevares innelåst. Hellvikstrand har en flott sandstrand som egner seg godt til sjøsetting av kostbart og ikke minst sårbart utstyr, som må behandles med forsiktighet. Dette gjør Hellvikstrand til et aktivitetssentrum for klubbens treninger på havlivredningsøvelsene. Det har vært mindre aktivitet i 2020 da pandemien har begrenset aktivitetsnivå også utendørs.

Sjøstjerna 17-åringene og eldre bidro sterkt også i året som er gått til NLS sin satsning på bemannende strender i Oslo-området i samarbeid med Oslo kommune i perioden fra slutten av juni og frem til skolestart i august på strendene Ingierstrand, Hvervenbukta, Huk og Sørenga. Dette var en flott sommerjobb for flere av våre mest ivrige 18-åringene (hjelper kan være 16 år og oppover) med god dekning av både lokale og riksdekkende aviser, TV og radio – en virkelig god PR for livredning.

7.2 Samarbeid med andre svømmeklubber

Det ble avholdt møte med Ski og Kolbotn svømmeklubber 15.01.2020 der alle var positive til en felles oppstartsleir sommer 2020 med formål å blant annet skape et utvidet svømmemiljø og skape nye svømmevenner. Det planlagte samarbeidet for 2020 ble ikke gjennomført på grunn av Covid-19 restriksjoner. Sjøstjerna har løpende dialog med klubbene.

Gjennom økt stevnedeltakelse ble det naturlig nok også etablert nye bekjentskaper i flere av vår regions svømmeklubber. Sjøstjerna ble derfor i høst 2019 invitert til et samarbeidsmøte med klubbene i Follo. Initiativet til møtet ble tatt av Ski svømmeklubb, hvor klubbene Ås, Kolbotn, Drøbak og Sjøstjerna var invitert. Bakgrunnen for initiativet var ønsket om å knytte tettere bånd mellom klubbene i Follo, etablere treningssamarbeid og utveksle erfaringer. Som kjent skal Ski og Oppegård kommune slå seg sammen og i forbindelse med dette vil det bli bygget i et nytt 50 meters langbaneanlegg på Langhus, samtidig som det skal bygges nytt 25 meters anlegg i Ski sentrum. Tanken bak Follo-samarbeidet er også fordi man erkjenner at vi er få og små klubber i

regionen vår, og skal vi få tilgang til mest mulig treningstid i det nye anlegget som etter planen skal stå ferdig i 2020, vil det sannsynligvis være en fordel om vi fremstår større og noe mer samlet.

7.3 Treningstilbud (fra hjemmeside)

Sjøstjerna ønsker å gi barn og ungdom på Nesodden mulighet til å ha svømming og livredning som sin idrett igjennom klubbtreninger. Det betyr å utvikle tekniske ferdigheter i ung alder, og øve på alle svømmearter, som også er grunnlaget for all livredning. For å begynne på disse treningene, kreves det at vedkommende må være en habil svømmer som er trygg på dypt vann.

Alle klubbtreninger er inndelt etter ferdigheter og ambisjoner. Vårt høyeste nivå er satsningsgruppa.

Gruppe C og D er de som trener grunnleggende ferdigheter, mens A og B er de som deltar i konkurranser. Man begynner alltid i gruppe D og rykker opp etter hvert som ferdigheter og utholdenhet forbedres. All undervisning foregår med kvalifiserte trenere i Sunnaas-bassenget. Gruppe D og C er organisert som kurs – se kurstilbud for detaljer.

Felles for alle grupper er stimulering til deltakelse på stevner. Dette skal foregå på utøvers premisser for de yngre, der ingen skal bli presset til å delta. Vi har erfart at deltakelse i konkurranse er en stor utfordring for de fleste den første gangen. Bare det å gjennomføre gir en voldsom mestringsfølelse, noe som kommer godt med i skolehverdagen. Alle skal gis muligheten til å konkurrere og utvikle seg til idrettsutøvere. Etter hvert som ambisjonene stiger kreves atskillig mer ressurser enn klubben rår over. Det betyr at vi er avhengig av foreldre som er villige til å stille opp og hjelpe til når det trengs. Ta kontakt med styret@sjostjerna.com eller en du kjenner i styret for en dialog - vi er på kontinuerlig utkikk etter friske ressurser og bidragsyttere.

Gruppe A og B dekker satsning og rekruttering med organiserte treninger tirsdager (2 timer), onsdager (1,5 timer) og torsdager (1,5 timer). I tillegg er det mulighet for egentrening mandager under folkebadet og lørdager til klubbens time. I alt gir dette treningsmuligheter i Sunnaasbassenget 10 timer i uka 40 uker i året for de ivrigste.

For å begynne i Satsningsgruppa må du først være i gruppe B for deretter å bli vurdert av trener. Du må ha et klart ønske om å trene og konkurrere for å delta. Kontakt med foreldre er helt nødvendig for organisering av hverdagen med skole, trening og fritid. Foreldre må være villige til å stille opp når det trengs. Om du ikke er interessert i å konkurrere eller ønsker å konkurrere uten noen form for press, har vi et nytt treningstilbud gjennom Treningssgruppa S33.

Alle som ønsker å konkurrere på approberte stevner i regi av Norges Svømmeforbund må betale startlisens. Den må betales av svømmeklubben du er medlem av (utøver 9-12 år: 350 kr, eldre: 750 kr). Startlisens er obligatorisk for alle som deltar i Satsningsgruppa i Sjøstjerna SLK.

På alle treninger kreves svømmebriller, tettsittende badedrakt og badehette (klubbhette fås kjøpt av trener). Zoomers og paddels anbefales og blir etter hvert obligatorisk. Se forøvrig anbefalt utstyr og 20% rabatt på Swimshop ved å trykke på logo til venstre.

Alle treninger følger skoleruta med stengt basseng når det er skolefri med mindre annen beskjed er gitt.

Klubbtrening Satsningsgruppa Sunnaas

Mandag kl.18:00-19:00 (1 bane) Egentrening under Folkebad

Tirsdag kl.19:00-21:00 (hele bassenget) Organisert trening, trener Tarjei

Onsdag kl.18:30-20:00 (2 baner) Organisert trening, trener Gard

Torsdag kl.19:30-21:00 (hele bassenget) Organisert trening, trener Mette og Tarjei

Lørdag kl.13:00-14:00 (hele bassenget) Klubbens time og egentrening

Lørdag kl.14:00-16:00 (1 bane) Egentrening under Folkebad

Trykk her for påmelding til Satsningsgruppa.

Klubbtrening Treningsgruppa Sunnaas

Onsdag kl.18:30-20:00 (2 baner) Organisert trening

Lørdag kl.13:00-14:00 (hele bassenget) Klubbens time og egentrening

Trykk her for påmelding til Treningsgruppa.

7.4 Forklaring klubb

Rekruuttgruppa (gruppe B)

For å gå fra Medley (gruppe C) til rekruutt kreves avgifter som gjelder for satsningsgruppa og man får delta på flere treninger og konkurranser. Avgjørende for en slik overgang er at utøver selv ønsker å trene og konkurrere. Det er trenerne som i samarbeid med utøver/foreldre som tar en slik avgjørelse. Normalt er den basert på tid utøver har på forskjellige distanser, men plasshensyn (antall i de forskjellige gruppene) kan også være medvirkende faktorer for beslutninger.

Onsdagstrening deles med 2 baner på treningsgruppa og 2 baner på rekruuttgruppa. Denne ordningen gjør det mer praktisk å få til en glidende overgang mellom de forskjellige gruppene. Selv om vi driver med vannaktiviteter, ønsker vi ikke vanntette skott mellom gruppene.

Satsningsgruppa (gruppe A)

Dette er det høyeste nivået vi har i Sjøstjerna i dag og dekker derfor inn en ganske bred gruppe innen alder og ferdigheter. Det løses ved at banene deles inn etter ferdighet og utholdenhet, noen som igjen gjør at det blir mye å holde orden på for trener. Det kreves derfor en streng disiplin og lydhørhet fra utøvere for å unngå gjentakelser. Dette kan oppleves urettferdig og strengt, men er ment å være til det beste for utøvere som ønsker å bli best. Trener ønsker å se og gi tilbakemelding til den enkelte og må da prioritere dette. Det meste av dette fungerer naturlig da denne gruppen har en variert alderssammensetning der de yngre tar etter de eldre og de eldre oppmuntrer de yngre. Denne spredningen innen ferdigheter og alder har gjort av vi har et unikt miljø i denne gruppen.

Treningene varierer mellom harde intervaller, tunge langøkter og tekniske økter. Hoveddelen er fokusert rundt svømming, men livredningsøvelser vil også bli dekket. Førstehjelp, HLR (hjerte- og lungeredning) og redning av dukke vil bli praktisert. Treningen bærer preg av stor fysisk aktivitet der

deltakeren skal komme i form og konkurrere i svømming og livredning. Målet med treningen er å gjøre utøvere til habile konkurransesvømmere og gode livreddere. Passer best for ungdom fra 12 år og oppover, men her er det ferdigheten og treningsviljen som er avgjørende.

Klubbens time

Denne egentreningstimen er i første omgang for gruppene A og B. Eldre utøvere og styremedlemmer pleier også å benytte denne timen. Før stevner kan dette ofte være en hektisk time og utøver vil da blir prioritert. Timen har normalt en sosial profil med badstue. Foreldre som ønsker å bidra i klubben inviteres til å delta.

Folkebadtrening

Det holdes normalt av en bane for egentrening under Folkebad, men denne banen er også tilgjengelig for betalende til Folkebadet. Det må derfor vises smidighet og respekt for andre under denne timen, og langsommere svømmere aksepteres i denne banen. Det er de betalende som har førsterett.

7.5 Stevnedeltakelse

Sjøstjerna ønsker å stimulere til deltagelser på svømme- og livredningsstevner. Det er tidligere fattet vedtak på at Sjøstjerna dekker alle deltakeravgifter til dette. Etter at vi nådde vår måloppnåelse med større stevnedeltakelse, besluttet styret å fastsette en egenandel for hver utøver på 200,- for å dekke inn klubbens økte utgifter til startavgifter (100,- pr. øvelse). Det har vært et spesielt år og klubben har deltatt på stevner som ikke ble avlyst. Stevnedeltakelse er et stort savn for mange av klubbens utøvere da deltagelse på stevner er motiverende og skaper mening for treningen for mange.

Sjøstjerna har deltatt på følgende stevner i året som har gått:

Mnd	Mnd	Dato fra	Dato til	Type	Navn	Hvor	Besluttet
1	Jan	2020-01-11		livr	Internstevne	Sunnaas	Ja
1	Jan	2020-01-18	2020-01-19	svøm	Follo open LÅMØ-kvalik	Nordby svømmehall	Ja
2	Feb	2020-02-01	2020-02-02	svøm	Låmø-kvalikken	Sandbekken	Ja
2	Feb	2020-02-08		livr	Vestbystevne	Grevlingen	Ja
2	Feb	2020-02-07	2020-02-09	svøm	OBOS-Cup	Nordtvet	Ja
2	Feb	2020-02-15	2020-02-19	svøm	Vinterferieleir	Gislaved	Ja
3	Mar	2020-02-29	2020-03-01	svøm	Roald Amundsen Cup	Kolbotn/ AVLYST	Ja
3	Mar	2020-03-13	2020-03-15	svøm	LÅMØ	Lambertseter/ AVLYST	Ja
3	Mar	2020-03-25	2020-03-26	svøm	Helsinki Swim Meet	Helsinki/ AVLYST	Ja
3	Mar	2020-03-28	2020-03-30	svøm	Bergen Swim Festival	Bergen/ AVLYST	Ja
4	Apr	2020-04-03	2020-04-06	svøm	Stockholm Swim Open	Stockholm/ AVLYST	Ja
4	Apr	2020-04-17	2020-04-19	livr	NM livredning	Ankerskogen/ AVLYST	Ja
5	May	2020-05-08	2020-05-09	livr	Brita Memorial	Jönköping/ AVLYST	Ja

Mnd	Mnd	Dato fra	Dato til	Type	Navn	Hvor	Besluttet
6	Jun	2020-05-30	2020-06-01	svøm	Årsklasse mesterskapet	Nortvet/ AVLYST	Ja
6	Jun	2020-06-05	2020-06-07	svøm	Aquarama open	Kristiansand/ AVLYST	Ja
7	Jul	2020-07-02	2020-07-05	svøm	NM Langbane	Bergen/ AVLYST	Ja
8	Aug	2020-08-22		livr	Nesodd-Rescue 2020	Hellvik	Ja
9	Oct	2020-10-10	2020-10-11	svøm	Strømmen Sparebank-cup	Hamar	Ja
10	Oct	2020-10-16	2020-10-18	svøm	UM	Tromsø/ AVLYST	Ja
10	Oct	2020-10-16	2020-10-18	livr	NM livredning	Sandbekken/ AVLYST	Ja
11	Nov	2020-10-30	2020-11-01	svøm	Nordsjøstevnet	Stavanger	Ja
11	Nov	2020-11-12	2020-11-15	svøm	NM kortbane Svømming	Porsgrunn/ AVLYST	Ja
1	Jan	2021-01-09	2021-01-10	svøm	Fredriksborglekene	Fredrikstad	Uavklart
3	Mar	2021-03-12	2021-03-14	svøm	LÅMØ	Holmen	Ja
6	Jun	2021-05-22	2021-05-24	svøm	Årsklasse mesterskapet	Nortvet	Ja
7	Jul	2021-07-03	2021-07-06	svøm	NM Langbane	Bergen	Ja
10	Oct	2021-10-22	2021-10-24	svøm	UM		Ja
11	Nov	2021-10-30	2021-11-01	svøm	Nordsjøstevnet		Ja
11	Nov	2021-11-11	2021-11-14	svøm	NM kortbane Svømming		Ja

7.6 Nesodden-Rescue 2019

Nesodd-Rescue 2020 ble arrangert for 5. året på rad på Hellvikstrand og Volleyballbanen på Skoklefall lørdag 22. august. Det var totalt 59 påmeldt fra Arendal, Romerike, Grenland/Lågen og Sjøstjerna, hvorav fem av de påmeldte kom fra svømmeklubber i nabokommuner. Arrangementet ble avholdt med strenge smitteverntiltak som førte til at noen av øvelsene ble forandret eller utgikk. Det ble konkurrert i øvelsene korona tilpasset Beach-flags, surf-race, board-race, ski-race og ocean(wo)man, samt stafettene ocean(wo)man relay og board relay - alle med smitteverntilpasninger. For første gang var været meget skiftende fra strålende sol til styrtregn, og på tross av smittevern og skiftende vær ble arrangementet i år også svært vellykket med en god kombinasjon av kos og konkurranse. Klubben har bestemt at vi ønsker å videreføre tradisjonen og arrangerer Nesodd-Rescue 2021 lørdag 28. august.

7.7 Sosiale aktiviteter

Tidspunkt	Varighet	Aktivitet
17- 19. januar	fre - søn	Hyttetur for satsningsgruppa
24 - 26. januar	fre - søn	Hyttetur for styret med følge
juni '20	ettermiddag	Felles trappeløp med sjøbading og avsluttende sosial samling ute hos Ann-Karin/Tarjei Øvergaard

8 ØKONOMI

Sjøstjerna budsjetterte igjen med et underskudd på grunn av målsetning om økt aktivitetsnivå i form av stevner og trenings-/ev. oppstartsleir. Som kjent har både dette, samt kurs og en del andre aktiviteter blitt redusert, utsatt og avlyst pga. Covid-19/Korona-pandemien, og dermed redusert kostnader knyttet til dette. Når så også Sunnaas stengte bassenget i mars grunnet ei blanding av smittevern og rehabilitering, endte kostnadsnivået for året på under halvparten av året før. Dette, samtidig med at klubben fikk kompensert for tapte inntekter via korona-kompensasjon, gjorde at klubben viser til et betydelig pluss i regnskapet.

Videre opprettholdt det offentlige de vanlige støtteordningene via Norges Idrettsforbund og momskompensasjon, samt at Nesodden kommune bevilget ekstratilskudd i tillegg til den ordinære aktivitetsstøtten. Klubbens økonomi er følgelig mer solid enn noen gang, noe som gir rom for økt aktivitet og støtte der det trengs mest.

Leiekontrakten med Helvik Vel om leie av bryggehuset på Hellvik har blitt videreført, slik at vi fortsatt har muligheten til å oppbevare utstyr ved Hellvikstrand.

8.1 Utstyrsoversikt

Under er en oversikt over utstyr vi eier. Nåverdi er beregnet ut fra et definert antall nedskrivingsår. Selv om nåverdi beløpet er kr 0 har utstyr fortsatt verdi for klubben og er i flittig bruk.

Inn- kjøpt	Utstys- type	Antall	Beskrivelse	Leverandør	Kjøps- verdi	Nå- verdi
1998	HLR	1	Rescue Baby	Lærdal	1800	0
1998	HLR	4	Little Anne	Lærdal	4800	0
1998	Livredning	4	synkedukke m/lodd	Lærdal	5600	0
1998	Livredning	8	redningsbøye m/tau	Tryg Vesta	2000	0
1998	Livredning	2	redningsbøye u/tau	Tryg Vesta	400	0
1998	Livredning	4	kasteliner Nordisk	NLS	400	0
1998	Kurs	20	store plater (blå/rød)		1600	0
2003	Kurs	15	små plater (blå/rød)		450	0
2004	Trening	4	svømmeføtter (M/L/XL/XXL)	Saver140	4000	0
2005	Trening	2	svømmeføtter (XXL)	Saver150	2000	0
2005	Trening	2	svømmebag for føtter		500	0
2007	Livredning	4	torpedobøye	NLS	1000	0
2008	Trening	5	svømmeføtter (L/XL/XXL)	Saver150	5000	0
2008	Trening	2	svømmebag for føtter		500	0
2009	Trening	3	svømmeføtter (M/XL/XXL)	Saver150	3000	0
2010	Livredning	4	kastetau line throw	NLS	1000	0
2012	Profilering	2	banner til stand	Profi	4000	0
2012	Kontor	3	oppbevaringsskap	Swimshop	21000	0
2012	Livredning	5	synkedukke m/lodd DLRG	NLS	12500	0
1998	Livredning	4	kasteliner Nordisk	NLS	400	0
2013	Trening	4	treningsstrikker	Swimshop	2360	0

2013	Ute	2	board Wetiz Merak 10'6" m/trekk	wetiz.eu	22000	0
2014	Ute	1	ski Fenn Julz deep seat m/trekk (1289 EUR)	wetiz.eu	15000	0
2014	Livredning	8	redningsbøye m/tau	Tryg	0	0
2014	Livredning	4	torpedobøye DLRG	NLS	1000	0
2014	Kurs	4	synkeringer	Swimshop	500	0
2015	Livredning	8	svømmeføtter (XXL/XL/L/M)	waterway	8000	0
2015	Livredning	2	svømmeføtter junior (S)	waterway	1700	0
2015	Livredning	5	sokker	waterway	250	0
2015	Profilering	60	t-skorter	Energihuset	9000	0
2015	Ute	1	ski Fenn Julz adjustable (1388 EUR)	wetiz.eu	16000	0
2015	Ute	1	ski Guppie Kinder (knysna racing, Jester) (799 EUR)	wetiz.eu	9500	0
2015	Ute	2	ski Wetiz årebag	wetiz.eu	800	0
2015	Ute	2	ski Fenn 6 Carbon wing åre	wetiz.eu	4000	0
2015	Ute	1	ski Fenn 5 Carbon wing åre	wetiz.eu	2000	0
2015	Ute	1	ski Fenn 3 Carbon wing åre	wetiz.eu	2000	0
2015	Ute	3	ski leash Mocke	wetiz.eu	1800	0
2015	Ute	2	board Crew surfcraft epoxy 10'6", str M	wetiz.eu	22000	0
2015	Ute	2	board Crew surfcraft nipper soft 8'10"	wetiz.eu	16000	0
2015	Ute		I tillegg har jeg to ekstra finner, noen ekstra finneskruer og noen ekstra bunger til ski.			
2016	Livredning	5	synkedukke m/lodd	wetiz.eu	14490	2898
2016	Livredning	2	torpedobøye	wetiz.eu	1840	368
2016	Livredning	4	kasteliner Nordisk	wetiz.eu	600	120
2016	Livredning	5	kastetau line throw	wetiz.eu	1270	254
2016		20	ekstra korksett og pakninger (3 x 20 sett)	wetiz.eu	6000	1200
2016		10	ekstra topp-pakninger	wetiz.eu	920	0
2017	Trening	7	Pullboy	klubben.no	0	0
2017	Trening	37	Svømmebrett	klubben.no	0	0
2017	Pool	1	Fløyte	klubben.no	100	0
2017	Pool	1	Banetau til Sunnaas	klubben.no	10000	4000
2017	Pool	1	Banetautilbehør, ny wire	klubben.no	0	0
2017	Livredning	1	Tau til flags		0	0
2017	Livredning	2	Beachflagg		3000	1200
2017	Profilering	1	Klubbtekt m/logo		3000	1200
2017	Livredning	1	Bilhenger til frakt av ski og brett		20000	8000
2017	Pool	2	Vendeflagg til Sunnaas bassenget		0	0
2018	Pool	1	Whiteboard m/tusjer Sunnaas		1000	333

8.2 Aktivitetsstøtte

Tildeling av midler	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Nesodden kommune (NIR)	26666+20000	30418	22892	21567	26003	22488	26977	25485
Norges Idrettsforbund (NIF)	147795	150155	144786	144950	170971	149413	110369	43987+48034
Total i kr	194461	180573	167678	166517	196974	171901	137346	117506

Til slutt ønsker styret å takke de ressurspersoner som også har bidratt for 2020 året. Spesielt til Ludvik som alltid stiller velvillig opp om det er tidtaking, revisor eller annet. Ann Karin som har stilt opp i alle år med å ta bilder og arrangert sommeravslutning med pølsegrilling ute og mamma-samling, alt med nødvendige smitteverntiltak. Sist, men ikke minst til instruktører og utøverne som gjør en viktig jobb for klubben og viser tilstedeværelse på stevner.

Nesodden, 1. mars 2021

Styret