

# Sjøstjerna SLK Årsberetning 2021

Organisasjonsnummer: 994 949 225

Bankkonto: 1603.23.84017

## INNHALDSFORTEGNELSE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. Styrets sammensetning              | 1  |
| 2. Medlemskap i organisasjoner        | 2  |
| 3. Sammendrag                         | 3  |
| 4. Opplæring                          | 5  |
| 4.1 Godtgjørelser                     | 6  |
| 5. Medlemmer                          | 7  |
| 6. Kursaktiviteter                    | 8  |
| 6.2 Kurs informasjon                  | 9  |
| 7. Klubbaktiviteter                   | 10 |
| 7.1 Livredning                        | 10 |
| 7.2 Samarbeid med andre svømmeklubber | 11 |
| 7.3 Stevnedeltakelse                  | 11 |
| 7.4 Nesodd-Rescue 2021                | 13 |
| 7.5 Sosiale aktiviteter               | 13 |
| 8. Økonomi                            | 14 |
| 8.1 Utstyrsoversikt                   | 14 |
| 8.2 Aktivitetsstøtte                  | 17 |

## 1. Styrets sammensetning

Styret har i perioden bestått av:

| Verv        | Navn                      | E-post   | Telefon  |
|-------------|---------------------------|--|----------|
| Leder       | Kim Henrik Frønæs         | <a href="mailto:kimfrones@gmail.com">kimfrones@gmail.com</a>         | 97042932 |
| Nestleder   | Leif Magne Krohn Engeseth | <a href="mailto:lme@haucon.no">lme@haucon.no</a>                     | 97769340 |
| Sekretær    | Ann Kristin Haug          | <a href="mailto:annkhaug@gmail.com">annkhaug@gmail.com</a>           | 95159785 |
| Kasserer    | Herman Grøv               | <a href="mailto:herman@unicrevisjon.no">herman@unicrevisjon.no</a>   | 91536624 |
| Styremedlem | Åse Camilla Kirsebom      | <a href="mailto:asecamilla@gmail.com">asecamilla@gmail.com</a>       | 41638040 |
| Styremedlem | Trond Løkstad             | <a href="mailto:trond.lokstad@gmail.com">trond.lokstad@gmail.com</a> | 45427056 |
| Vara 1      | Tarjei Øvergaard          | <a href="mailto:tarjeio@gmail.com">tarjeio@gmail.com</a>             | 40403350 |
| Vara 2      | Randi Aalgaard            | <a href="mailto:randiaa@gmail.com">randiaa@gmail.com</a>             | 92448020 |

Det er avholdt styremøter ca. 1 gang per måned og ellers etter behov. Vara har stilt på styremøter på lik linje som styremedlemmer. E-postadresse til hele styret er [styret@sjostjerna.com](mailto:styret@sjostjerna.com). Til kasserer er [faktura@sjostjerna.com](mailto:faktura@sjostjerna.com) og til kurs og trygg-i-vann er [kurs@sjostjerna.com](mailto:kurs@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. Sammendrag

Det har vært et meget krevende år for klubben da bassenget på Sunnaas stengte ned 1. mars 2020 og ble stengt ut i 2021. I tillegg begynte året med rødt nivå på skoler, stengte bassenger og ingen muligheter for organiserte fritidsaktiviteter.

Dette gjaldt også for satsningsgruppa da Bølgen bad kun var åpent for Frogn innbyggere. Flere i klubben, deriblant Tarjei, Gard, Ann Karin og Åse tok initiativ til å arrangere alternativ trening som løping, langrenn, sykling, bakkeintervaller og rulleski i den perioden vi ikke hadde tilgang på basseng. De planlagte turene til Hemsedal for styret og for instruktører i slutten av januar kunne heller ikke gjennomføres.

I slutten av januar kunne svømmekursene på Alværn og Myklerud starte opp. Det var nesten fulle kurs på begge lokasjonene på onsdager og torsdager.

Satsnings- og rekruttgruppa kunne også starte treningen på Bølgen bad. Vi leide baner på samme tidspunkt som året før, det vil si to baner for satsningsparti kl. 18-2000 og en bane for rekruttpartiet kl. 1830-2000, to dager i uka. Våren 2021 startet med at Mette og Tarjei hadde ansvaret for treningen på satsningspartiet og Trond for rekruttpartiet på tirsdager og Trond og Mette for samme parti torsdager. Åse bidro også som trener for rekruttpartiet.

Denne perioden var det påmeldt 12 utøvere fra satsning og 10 utøvere fra rekrutt. Klubben valgte å dekke månedsabonnementene på inngang Bølgen så lenge utøverne hadde betalt treningsavgiften.

Vi forsøkte å arrangere en treningsleir i vinterferien på Flesberg Skattekista på Lampeland, men denne ble avlyst grunnet pandemien.

I mars leverte klubben innspill til skolestruktur og skolebyggplan til Nesodden kommunes skolekonferanse. Her vektla vi behovet for ny svømmehall og at det var ønskelig at vi fikk anledning til å delta i og påvirke prosessen med utforming av et framtidig basseng på Nesodden. Samtidig jobbet flere i styret med den nye skolestrukturen på Nesodden. Vi kontaktet politikere, journalister, sendte mail til nåværende og tidligere medlemmer av Sjøstjerna for å fremme behovet for ny svømmehall på Nesodden. Mye av denne jobben måtte gjøres da det så ut til at ny svømmehall på Nesodden ble bortprioritert samt at hovedstyret på Sunnaas vurderte å legge ned svømmehallen på grunn av store kostnader ifm rehabilitering. Dette hadde i realiteten vært slutten på Sjøstjerna.

På grunn av pandemien måtte styret holde flere av styremøtene digitalt.

Det ble en ny nedstengning i midten av mars og det forble stengt store deler av våren. Selv da regjeringen i midten av april lettet på tiltakene, anbefalte kommuneoverlegen fortsatt at alle organiserte aktiviteter skulle avstås for barn og unge. Likevel klarte vi å gjennomføre syv av ti kursrunder på våren.

Klubben var i en ekstrem vanskelig situasjon, spesielt for satsningsgruppa og rekruttpartiet. Selv da Bølgen bad åpnet opp igjen i midten av april, kunne ikke utøvere fra Nesodden delta på grunn av kommunens retningslinjer. Konsekvensen ble at mange fra spesielt satsningspartiet sluttet. Selv da Bølgen åpner opp igjen, møtte det svært få på treningene.

Vi så at et samarbeid med DFI var uunngåelig. DFI hadde slitt med det samme på sine satsningspartier, og var bekymret for at deltakelsen hos dem ble så liten at gruppa falt sammen. Oliver og Rina hadde trent litt sammen med DFI sitt satsningsparti og ifølge leder for DFI var dette veldig vellykket. Det ble ikke organisert noen formelle fellestreninger før høsten 2021.

I hele juni ble det hver søndag arrangert board trening på Hellvik strand. Dette slo an, og det møtte mange barn og ungdommer.

Det ble arrangert sommerleir i Tønsberg med DFI første uka i sommerferien. Dette var initiert av DFI og det stilte fire utøvere fra oss.

På Noatun rescue games i Arendal deltok det 18 utøvere fra oss og til sammen reiste det 36 personer nedover til Sørlandet. Dette var en fin begivenhet og for øyeblikket glemte vi pandemien og at klubben var i krise.

På grunn av ekstraordinære forhold har vi ikke lengre basseng på Nesodden og Covid-19 har gjort til at vi ikke lengre har en ungdoms- og seniorlag. Tarjei har derfor gitt seg som hovedtrener. Begge hans barn, Rina og Gard, har måttet begynne i nye klubber for å utvikle seg videre. Tarjei har trent barn, ungdommer og voksne i en årrekke, som resulterte i at flere av våre utøvere har klart NM-krav, noe som i seg selv er en bragd i vår lille klubb. Sjøstjerna SLK sendte inn en søknad for personer som har gjort en god innsats for svømmeidretten sin og som fortjener et hederstegn til Akershus svømmekrets. Et av kriteriene var at personen hadde sluttet. Vi ønsker å takke Tarjei og Ann Karin for den ekstraordinære innsatsen de har lagt ned for klubben i en årrekke. Tarjei ble også i forbindelse med Sjøstjerna's 30 års jubileum i 2019 tildelt tittelen «Ildsjel» for sitt arbeide for klubben.

Fellestreningene med DFI fra høsten 2021 fungerte godt. Trond hadde i all hovedsak ansvaret for rekruttene på tirsdagstreningen mens satsningsgruppa svømte med Vadim som trener. Flere utøvere fra Sjøstjerna ønsket å svømme mer enn to dager i uka, så tilbudet ble utvidet med to dager til. Satsningsgruppa kunne trene mandager, tirsdager, onsdager og torsdager.

Klubben rakk å delta på ni stevner på høsten, med varierende deltakelse, før koronaen stengte ned det aller meste av organiserte aktiviteter fra begynnelsen av november og ut året.

Vi fikk informasjon i midten av november fra Sunnaas sykehus at rehabiliteringen av bassenget tok lengre tid enn antatt og at åpningen i januar 2022 ville bli forsinket. Det ble i uke 44 avdekket større skader i bærende konstruksjoner. Dette betydde at vi ikke kunne planlegge med treninger på Sunnaas for satsningsgruppa og vi var helt avhengig av et fortsatt samarbeid med DFI.

Vi ser at 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.

**Denne uholdbare 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 livrednings kompetanse 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. 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 i dag av Begynneropplæring, der man blir kvalifisert til å undervise i merkene Hval (dykke),

Skilpadde(flyte), Pingvin (gli) og Selunge (fremdrift). Vi ønsker også å etablere Videregående opplæring som dekker merkene Sel, Sjøløve, Delfin og Hai.

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 instruktør som ikke har gjennomført noen opplæringsmoduler.

## 4.1 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 40 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. Dette ble økt til 120,- fra høsten 2021.
- Hjelper uten noen godkjent opplæring: 50 kr (typisk under 15 år).

De som utførte rengjøring når påkrevet fikk utbetalt for en ekstra time og alle instruktører på Myklerud fikk utbetalt en ekstra time i reisevei.

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

- Ansvarlig godkjent instruktør over 18 år: 250 kr
- Hjelpetrener: 150 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 hjelpere 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 for 2021 har all trening foregått på Bølgen bad.

Folkebadet var stengt i hele 2021.

Innrapporterte medlemmer (aktivitetsoversikt):

| Kjønn | Kvinner |     |      |       |       | Menn |     |      |       |       | Begge<br>Totalt |
|-------|---------|-----|------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-----------------|
|       | Alder   | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26-  | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 |                 |
| 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       | 61  | 18   | 1     | 7     | 5    | 91  | 13   | 2     | 5     | 211             |
| 2021  | 10      | 72  | 8    | 2     | 3     | 7    | 101 | 3    | 2     | 0     | 208             |

Innrapporterte medlemmer (medlemsoversikt inkludert Folkebad):

| Kjønn | Kvinner |     |      |       |       | Menn |     |      |       |       | Begge |
|-------|---------|-----|------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|
|       | Alder   | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26-  | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26-   |
| 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      | 70  | 18   | 3     | 26    | 6    | 99  | 24   | 8     | 37    | 303   |
| 2021  | 10      | 72  | 10   | 3     | 8     | 7    | 101 | 6    | 4     | 8     | 229   |

Vi har 25 medlemmer registrert i NLS fordelt som følgende:

> 25 år.....: 13

<= 25 år.....: 12

## 6. Kursaktiviteter

Vi har hatt en ganske spesiell sesong dette året med pandemien og et stengt Sunnaas- basseng på samme tid. Det siste har gått sterkt ut over våre eldre utøvere og følgelig svekket naturlig rekruttering til nye instruktører. Vi klarte å gjennomføre syv kursrunder på våren og ni kursrunder på høsten.

Sunnaas bassenget er etter alle solemerker stengt frem til april 2022 grunnet nye reparasjonsarbeider. Dette og 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 på Alværn.

### 6.1 Instruktører

I den situasjonen vi er nå er vi heldige som har en del ungdom som ønsker å være instruktører og ikke trene. Vi har hatt en stabil instruktørstab på ca 8-10 ungdommer, men på grunn av sykdommer, skole, karantene og liknende har enkelte fra styret måtte steppe inn på kursene. 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 anbefales på det sterkeste at klubben prioriterer å jobbe med og skaffe til veie flere



instruktører til kursvirksomheten for inneværende år. En mulighet er også å skaffe instruktører eksternt.

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, og dette vil bli gjennomført i løpet av våren 2022.

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

## 6.2 Kurs informasjon

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.

Hval – Skilpadde – Pingvin – Selunge er grunnkurs i stigende progresjon og vil dekkes av kurstilbudet vi har i de tre bassengene Myklerud, Alværn og Sunnaas.

Sel – Sjøløve – Delfin – Hai er videregående kurs som vil dekkes av klubbens medley og rekrutt tilbud.

Det anbefales svømmebriller, tettsittende badedrakt og badehette/hårstrikk. Se også anbefalt utstyr og 20% rabatt på Swimshop ved å trykke på logo til venstre.

Våre kurs følger skoleruta med stengt basseng når skolefri. Snarvei til påmeldingssiden finner du ved å trykke Registrering Kurs/trening i meny til venstre. Mer informasjon om Norges Svømmeskole finner dere her: <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svommeskole/#1452765301102-28996824-a2a3>

## 7. Klubbaktiviteter

Klubben leide baner på Bølgen bad for å kunne tilby satsningsgruppa og rekruttgruppa (gruppe A og B) tilfredsstillende svømmetilbud. På grunn av stengt Sunnaas- basseng måtte Medley gruppa (gruppe C) fordeles i bassengene på Myklerud- og Alværn skole.

### 7.1 Livredning

Klubben har godt med utstyr til utendørsbruk. Dette kan benyttes gjennom store deler av vår, sommer og høstsesongen til 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. Dessverre har det blitt vanskeligere å parkere i nærheten av Hellvikstrand da det er opprettet parkering forbudt- soner i hele området.

Det har vært begrenset med livredningsaktivitet, spesielt innendørs i 2021. Årsaken er pandemien og stengte svømmehaller. Det har heller ikke blitt prioritert innendørs livredningsaktivitet på Bølgen da svømming er DFIs primærfokus, gruppene har kun noen baner tilgjengelig, og av tilgjengelige ressurser er det primært kun Trond og Mette som har livredningskompetanse. DFI vil gjerne delta på livredning med Sjøstjerna i mellom, men det krever en viss kapasitet og prioritet, derfor har klubben heller ambisjoner og planer om å opprettholde noe livredning når Sunnaas igjen åpner.

Utendørs har dog Sjøstjerna arrangert flere boardtreninger i juni (hver søndag) og august. Klubbens eldre svømmere har stilt som trenere. Dette har vært svært vellykket og populært, og førte til at et par nye utøvere meldte seg inn i Sjøstjerna.

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).

## 7.2 Samarbeid med andre svømmeklubber

På grunn av mangel på basseng inngikk vi et samarbeid med DFI-Svømming fra og med høsten 2021. Trond hadde ansvaret for rekruttpartiet på Bølgen tirsdager frem til sommeren. Satsningsgruppa hadde Vadim som hovedtrener tirsdager og torsdager. Fra høsten trente Vadim også Sjøstjernas rekrutter sammen med DFIs rekrutter. Etter hvert ble Sjøstjernas satsingsgruppe tilbudt å trene også på mandager og onsdager. Vi forsøkte også å delta på de samme svømmestevnene sammen med DFI, med mindre dette ikke kolliderte med livredningsstevner.

## 7.3 Stevnedeltakelse

Sjøstjerna ønsker å stimulere til deltagelser på svømme- og livredningsstevner. På grunn av ekstraordinært år, mangel på basseng og få deltakere valgte styret å ikke ta egenandel for stevnedeltakelse. Vi opplevde dessverre at mange valgte å droppe øvelser under stevnet eller at utøvere ikke møtte opp til stevner. Så for å ansvarliggjøre foreldre og utøvere ble det sent på året innført egenandel på 200,-.

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:

| 2021  | Fra dag | Til dag | Aktivitet | Betegnelse   | Antall dager | Antall deltakere |
|-------|---------|---------|-----------|--|--------------|------------------|
| Mars  | 14      | 14      | Livred    | Grenland og Lågen Nippersstevne i livredning, Kveldehallen Larvik. | 1            | 0                |
| April | 15      | 15      | Svøm      | Intern Bølgen, stevne.   | 1            | 10               |
| Mai   | 13      | 13      | Svøm      | Elitestevnet Lambertseter, Gard Øvergaard.                         | 1            | 1                |
| Mai   | 29      | 30      | Svøm      | Ås Open - vår, kun Rina.   | 2            | 1                |
| Juni  | 6       | 6       | Svøm      | Kong Fredrik Outdoor, Fredrikstad, Kongstensvømmerne, utendørs.    | 1            | 11               |
| Juni  | 23      | 25      | Leir      | Svømmeleir med DFI i Horten/Tønsberg. Sophia, Kine,                | 3            | 4                |

| 2021         | Fra dag | Til dag | Aktivitet | Betegnelse   | Antall dager | Antall deltakere |
|--------------|---------|---------|-----------|--|--------------|------------------|
|              |         |         |           | Sofie og Tiril.  |              |                  |
| Juni         | 24      | 24      | Svøm      | Bergen Swim Festival, Gard ny pers fly.                                | 1            | 1                |
| Juli         | 3       | 3       | Svøm      | LÅMØ-kvalik, sommerstevne, Lamberseter, Sophia og Kine.                | 1            | 2                |
| Juli         | 3       | 6       | Svøm      | NM langbane 2021, Bergen, Helene og Jonah.                             | 4            | 2                |
| August       | 7       | 7       | Livred    | Noatun Rescue, Fevik ved Arendal.                                      | 1            | 8                |
| August       | 14      | 15      | Svøm      | LÅMØ-kvalik, Lambertseter, Kine, Sophia, Sofie.                        | 2            | 3                |
| August       | 17      | 17      | Svøm      | Triton Låmøkvalik Skjetten. Sofie Werner var eneste fra Sjøstjerna.    | 1            | 1                |
| August       | 28      | 28      | Livred    | Nesodden Rescue Hellvikstrand.   | 1            | 22               |
| Sept         | 3       | 5       | Svøm      | Zeekit LÅMØ Øst, Årsklassemønstring, Holmen, Asker SK, Sophia og Kine. | 3            | 2                |
| Sept         | 12      | 12      | Svøm      | Glomma cup, Fredrikstad.   | 1            | 9                |
| Sept         | 24      | 26      | Svøm      | AdO Open, Bergen, Jonah.   | 3            | 1                |
| Sept         | 24      | 29      | Svøm      | ÅM 2021, Sandnes.  | 6            | 0                |
| Okt          | 16      | 17      | Svøm      | Olavslekene, Fredrikstad, Sarpsborg IL.                                | 2            | 11               |
| Okt          | 19      | 19      | Svøm      | Intern Bølgen, stevne.   | 1            | 10               |
| Okt          | 23      | 24      | Svøm      | Slottsfjell Open, Tønsberg.  | 2            | 0                |
| Okt          | 24      | 24      | Svøm      | GIFFI høst open rekrutt.   | 1            | 0                |
| Okt          | 29      | 31      | Svøm      | Nordsjøstevne 2021, Stavanger.   | 3            | 0                |
| Novem<br>ber | 7       | 7       | Livred    | Høststevne nippers, Grenland og Lågen i Kvelde svømmehall Larvik.      | 1            | 17               |
| Nov          | 7       | 7       | Svøm      | LRK rekrutt, Sandbekkshallen (Lørenskog/Rælingen).                     | 1            | 0                |
| Nov          | 16      | 16      | Svøm      | Intern Bølgen, stevne.   | 1            |                  |
| Nov          | 20      | 21      | Svøm      | RA Cup, Sofiemyr, Kolbotn (Roald Amundsen).                            | 2            | flere            |
| Des          | 11      | 11      | Svøm      | Nesparken Open Rekrutt, Moss.  | 1            | AVLYST           |
| Des          | 11      | 11      | Livred    | Sandbekken livredning, yngre junior, junior og åpen klass.             | 1            | AVLYST           |
| Des          | 12      | 12      | Livred    | Sandbekken livredning, nippers.  | 1            | AVLYST           |

| 2021 | Fra dag | Til dag | Aktivitet | Betegnelse              | Antall dager | Antall deltakere |
|------|---------|---------|-----------|-------------------------|--------------|------------------|
| Des  | 18      | 18      | Svøm      | Intern Bølgen, 100x100. | 1            | 3                |

## 7.4 Nesodd-Rescue 2021

Nesodd-Rescue 2021 ble arrangert for 6. året på rad på Hellvikstrand og sandvolleyballbanen på Skoklefall lørdag 28.august.

Det var totalt 39 deltakere påmeldt fra Arendal, Romerike, Lågen, Grenland, Ski Svømmeklubb og Sjøstjerna.

Det ble konkurrert i øvelsene Beach Flags, Surf Race, Board Race, Ski Race, Board Rescue, Board Relay, Ocean (wo)man og Ocean (wo)man Relay. Været viste seg fra sin bedre side med endel sol og forholdsvis rolige vindforhold. Færre restriksjoner rundt smittevern gjorde arrangementet litt enklere å gjennomføre. Det var igjen mulighet for felles grilling og kiosksalg, til stor glede for publikum og deltakere.

Klubben har bestemt å videreføre tradisjonen og skal arrangere Nesodd-Rescue 2022 lørdag 27.august.

## 7.5 Sosiale aktiviteter

| Tidspunkt     | Aktiviteter   |
|---------------|---|
| 17.desember   | Juleavslutning hos Åse. Avlyst grunnet korona.  |
| 16. november  | Internstevne etterfulgt av pizza på Peppes i Drøbak.  |
| 18. oktober   | Internstevne etterfulgt av pizza på Peppes i Drøbak.  |
| 7. oktober    | Villa Paradiso i Fredrikstad ifm Olavslekene. 25 deltakere.   |
| 23. september | Pizza på Peppes etter trening. Fussballkonkurranse. 25 deltakere.   |
| 20.juni       | Sommeravslutning på Hellvik Strand etter boardtrening med nye og gamle utøvere. Det ble kjøpt inn pizza, brus og is til alle. 23 deltakere. |
| 9. mai        | Klatreparken i Oslo. Grilling. 30 deltakere   |

## 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 | Utstyrstype | Antall | Beskrivelse               | Leverandør | Kjøpsverdi | Nåverdi |
|-----------|-------------|--------|---------------------------|------------|------------|---------|
| 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       |

| Inn-kjøpt | Utstys-type | Ant all | Beskrivelse   | Leverandør  | Kjøps-verdi | Nå-verdi |
|-----------|-------------|---------|---|-------------|-------------|----------|
| 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        |

| Inn-kjøpt | Utstyrstype | Ant all | Beskrivelse  | Leverandør | Kjøps-verdi | Nå-verdi |
|-----------|-------------|---------|--|------------|-------------|----------|
| 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      |             |         | I tillegg har jeg to ekstra finner, noen ekstra finneskruer og noen ekstra bunger til ski. |            | 0           |          |
| 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 midler            | 2021          | 2020            | 2019          | 2018          | 2017          | 2016          | 2015          | 2014          | 2013            |
|-----------------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Nesodden kommune (NIR)      | 44216         | 26666+<br>20000 | 30418         | 22892         | 21567         | 26003         | 22488         | 26977         | 25485           |
| Norges Idrettsforbund (NIF) | 161601        | 147795          | 150155        | 144786        | 144950        | 170971        | 149413        | 110369        | 43987<br>+48034 |
| <b>Total i kr</b>           | <b>205817</b> | <b>194461</b>   | <b>180573</b> | <b>167678</b> | <b>166517</b> | <b>196974</b> | <b>171901</b> | <b>137346</b> | <b>117506</b>   |

Til slutt ønsker styret å takke de ressurspersoner som også har bidratt for 2021- året. Spesielt til Mette som alltid stiller opp. Hun stiller fortsatt på alle styremøter, svarer på mail og kommer med gode innspill til styret. Fra høsten 2021 var hun også en av ansvarlige for rekruttsvømmerne i klubben. Vi ønsker også å rette en stor takk til Lars Fredrik som fortsatt stiller frivillig opp som revisor for klubben.

**Nesodden, mars 2022**

**Styret**