

# Kretshåndbok

## for

### Akershus svømmekrets



## Kretsinformasjon

Kretsnavn: Akershus svømmekrets

Stiftet: 1989

Idrett(er): beachpolo, master, minipolo, open water, stup, svømming, synkron og vannpolo

Postadresse: Aspelundfarete 3, 1392 Vettre

E-postadresse: [post@ahsk.no](mailto:post@ahsk.no)

Internettadresse: [www.ahsk.no](http://www.ahsk.no)

Organisasjonsnummer: 920 725 937

Bankforbindelse: DNB

Bankkonto: 1506.22.33599

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Norges Svømmeforbund (NSF)

Tilknyttet: Viken idrettskrets

Utarbeidet av Akershus svømmekrets' styre, godkjent 05.05.2021, revidert 27.02.21.



# Innhold

<b>Innledning .....</b>	<b>3</b>
Kretsens historie.....	3
Verdier .....	4
Visjon .....	4
Formål .....	4
Hovedmål .....	5
<b>Organisasjon .....</b>	<b>5</b>
Organisasjonsplan.....	5
Kretstinget .....	6
Styret .....	6
Styrets arbeid .....	7
Utvalg/komiteer .....	8
Kretsens lov.....	8
<b>Medlemskap .....</b>	<b>8</b>
Medlemskontingent.....	9
<b>Kretsdrift.....</b>	<b>9</b>
Årshjul.....	9
Kurs og utdanning .....	9
Terminliste .....	10
Kretsens antidopingarbeid .....	10
Kommunikasjon.....	10
Økonomi .....	11
Forsikringer.....	12
Anlegg og utstyr .....	12
Utmerkelser og æresbevisninger .....	12
Retningslinjer i kretsen .....	14
<b>Maler – egne linker.....</b>	<b>15</b>



## Innledning

Kretshåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om kretsen og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i kretsen. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer i Akershus svømmekrets' styre.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår krets, hvilken krets vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

## Kretsens historie

### Akershus svømmekrets 30 år 1989 -2019

Akershus og Oslo var opprinnelig i samme svømmekrets, men etter ønske fra NIF ble Akershus skilt ut og opprettet som egen svømmekrets 1. januar 1989.

Akershus svømmekrets (heretter ASK) hadde fra starten kontor plass på Idrettens hus på Strømmen, og delte sekretær med Akershus Idrettskrets. Sekretær i mange år var Jorunn Langehaug, og hun hadde ansvar for økonomi, utfakturering og styrearbeid. Svømmekretsen fikk tilskudd fra NSF for å lønne sekretær, men støtten falt etter hvert bort, og det var da ikke lenger økonomi til å ha betalt sekretær.

Kretsens leder i perioden har vært:

1989 – 1993 : Hans Petter Larsen, Ski SK

1993 – 1997 : Jon Arne Risan, Asker SK

1997 – 2009 : Odvar Jacobsen, Bærum SK

2009 – 2013 : Vidar Kristiansen, Ski SK

2013 – 2015 : Mona Kamnes, Lørenskog-Rælingen SK

2015 – : Mona Underdal-Loktu, Asker SK

De fleste av disse har foruten sin periode som leder, hatt styreverv over tildeles lange perioder. Spesielt kan nevnes Odvar Jacobsen (totalt 22 år i styret) og Vidar Kristiansen (totalt 16 år).

En viktig oppgave for ASK har vært opplæring, og det ble fra starten opprettet et Opplæringsutvalg, med Elisabeth Fosjord som mangeårig leder. Det ble arrangert instruktørkurs på alle nivåer: babysvømming, svømmeinstruktør i begynner- og videregående opplæring og trener. Det var som regel to instruktørkurs i året. Etter hvert samarbeidet ASK med Oslo krets når det gjaldt kurs. Kretsen arrangerte HLR- og livrednings-kurs i vann fra ca 1990. Instruktører og trenere ble etter hvert pålagt å kunne dette, men før det var det mer tilfeldig hvilke klubber som valgte å ha opplæring for sine instruktører og trenere. Kretsen holdt også kurs for lærere, barnehager og foreldre. Vi arrangerte også treningssamlinger på Hamar og på Skjetten, og hentet da inn som instruktører de beste trenerne i Norge.



Til å begynne med arrangerte ASK separate kurssamlinger for svømmeinstruktører og trenere, men etter hvert ble dette omgjort til et seminar for alle, et «trener-leder seminar», der det var egne seanser for svømmeinstruktører, trenere, dommere og ledere. Dette ble avholdt på Hurdalssjøen hotell. Vi tror dette har vært en viktig inspirasjonskilde for Forbundets trener – lederkonferanse av i dag.

I samarbeid med Østfold og Oslo arrangerte vi årlige kretsmesterskap, dette har nå blitt erstattet av ÅM og landsdelsmønstringene som arrangeres av Forbundet. I mange år arrangerte kretsen også en A-cup, en populær aktivitet som gikk gjennom en hel sesong.

I 1997 investerte ASK i et Omega elektronisk tidtakeranlegg til bruk ved konkurranser arrangert av klubber i kretsen. Dette var en stor investering, men siden anlegget ble (og fortsatt blir) benyttet på 10-15 konkurranser i løpet av året, var dette en investering som klubbene har hatt veldig god nytte av. Vidar Kristiansen var fra starten ansvarlig for administrasjon og vedlikehold av anlegget, ansvaret ble fra 2013 overtatt av Torbjørn Sund.

En del av oppgavene til svømmekretsen fra starten (kretsmesterskap, A-cup, treningsleirer mm) har etter hvert blitt overtatt av Forbundet eller av klubbene selv, men kretsen fortsetter å støtte klubbene: organisatorisk; med arrangering av kurs/seminar; og økonomisk til diverse tiltak som fremmer svømmesporten. Kretsen bidrar dessuten med medaljebonus til svømmere i kretsen som oppnår spesielt gode resultater i internasjonale mesterskap, de to første som fikk medaljebonus var Alexander Hetland, Bærumsvømmerne og Ingvild Snildal, Asker.

## **Verdier**

Akershus svømmekrets baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett: Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

## **Visjon**

Svømming skal være en fremgangsrisk idrett i Norge. «Svømming» omfatter samtlige svømmeidretter tilsluttet NSF, herunder beach polo, master, minipolo, open water, stup, svømming, synkron og vannpolo.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

## **Formål**

Akershus svømmekrets skal arbeide for svømmeidrettens utvikling innen kretsen, og å fremme samarbeid med klubbene. Videre skal kretsen arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve sin idrett ut fra egne ønsker og behov, og uten å bli diskriminert på grunn av livssyn, seksuell orientering eller etnisk opprinnelse. Svømmekretsen skal være en positiv verdiskaper



for individ og samfunn. Akershus svømmekrets skal bistå Norges Svømmeforbund i alle spørsmål som gjelder svømmeidretten innen kretsen.

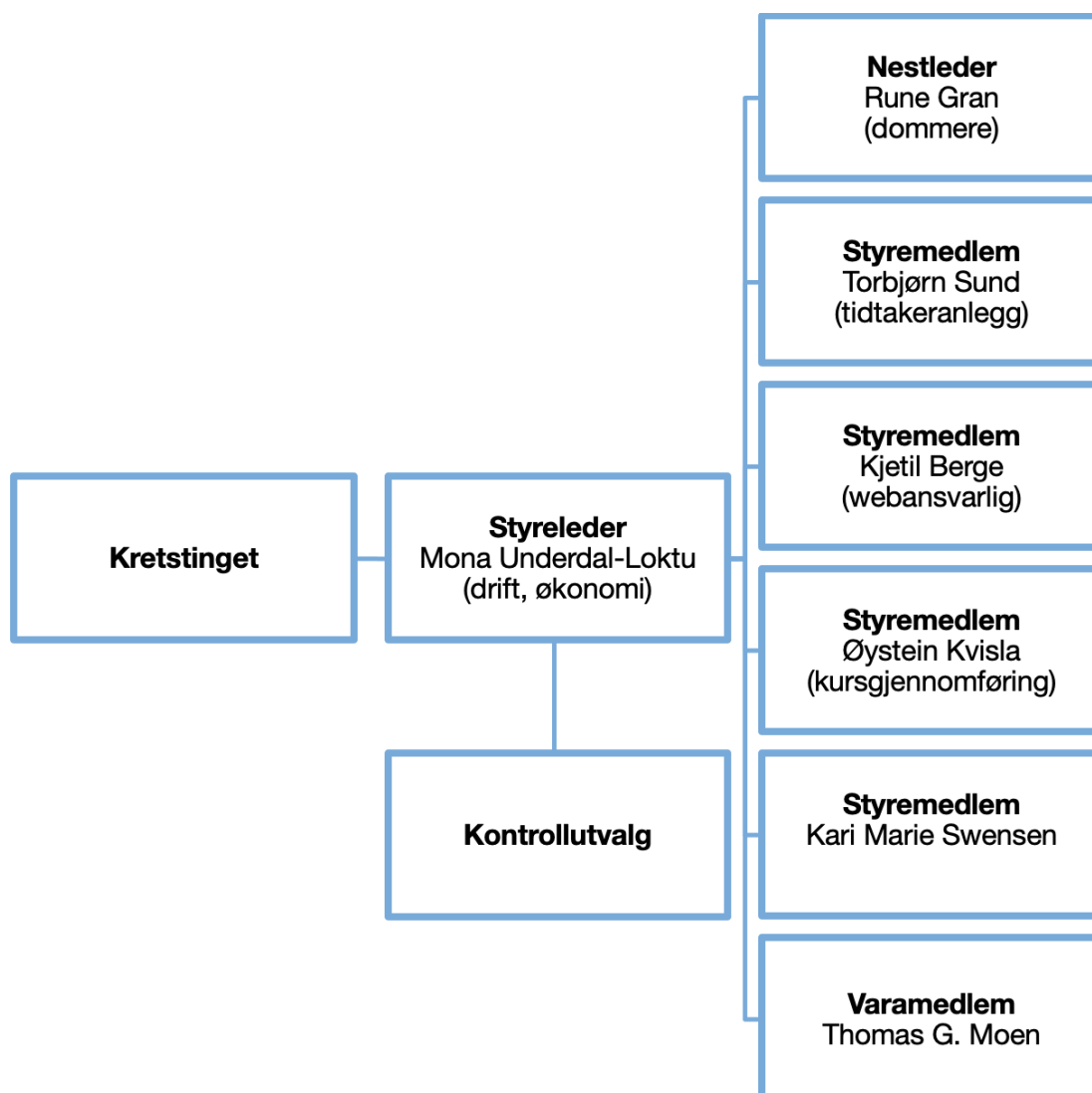
## Hovedmål

Akershus svømmekrets skal være en god støttespiller for kretsens klubber og forbund, og arbeide sammen mot våre felles mål. Videre formidle informasjon, tilby kurs/seminarer og bidra til at klubbene kan drive sine aktiviteter ut ifra den enkelte klubbs ambisjonsnivå, i henhold til gjeldende regler og verdinormer.

Akershus svømmekrets skal være en av landets ledende svømmekretser.

## Organisasjon

### Organisasjonsplan





Link til Akershus svømmekrets tillitsvalgte:

[https://www.ahsk.no/?page\\_id=38](https://www.ahsk.no/?page_id=38)

Link til Akershus svømmekrets' klubber:

[https://www.ahsk.no/?page\\_id=19](https://www.ahsk.no/?page_id=19)

Link til Akershus svømmekrets' dommere:

<https://medley.no/dommeroversikt.aspx>

## Kretstinget

Kretstinget er kretsens høyeste myndighet og avholdes hvert andre partallsår innen utgangen av april. Kretstingets oppgaver er nærmere beskrevet i kretsens lov. Der fremgår det også hvordan kretstinget skal innkalles og gjennomføres.

Innkalling til kretstinget skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Alle dokumenter relatert til kretstinget legges ut på kretsens hjemmeside.

Se her:

[https://www.ahsk.no/?page\\_id=49](https://www.ahsk.no/?page_id=49)

Det skal skrives protokoll fra kretstinget og denne vil være tilgjengelige for organisasjonsleddets medlemmer/tilsluttede organisasjonsledd på kretsens hjemmeside.

Etter hvert kretsting, skal våre opplysninger hos Brønnøysundregisteret oppdateres. Styreleder har rettigheter til å gjøre oppdateringer.

Les mer:

[Loven for Akershus svømmekrets](#)

*Sjekkliste for kretstinget*

*Mal innkalling til kretstinget*

*Mal årsberetning til kretstinget*

*Mal protokoll kretstinget*

## Styret

Styret er kretsens høyeste myndighet mellom kretstingene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av kretstinget. Det gjelder saker som fremgår av «kretstingets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet. Styremedlemmene velges for 4 år av gangen, foruten varamedlemmer som velges for 2 år av gangen.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk kretstingets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at kretsens midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på kretstinget eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge



for at kretsen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring

- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere kretsen utad

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta kretsens totale drift, herunder budsjett og regnskap
- Stå for kretsens daglige ledelse
- Legge frem innstilling til kretstinget på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som skal disponere kretsens konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til kretstinget
- Oppdatering av kretshåndboka
- Godkjenne approberte konkurranser i kretsen
- Gjennomføre dommerkurs/-samlinger
- Vedlikeholde kretsens tidtakeranlegg

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som økonomiansvarlig eller referent på kretstinget, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at medlemmene ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

*Les mer:*

[Styrets roller](#)

## **Styrets arbeid**

Kretsens styre er et arbeidende styret. Et arbeidende styre leder den frivillige organisasjonen fra dag til dag, planlegger hva som skal gjøres, og rapporterer på hva som er gjort. På styremøter tas det beslutninger samt vedtak, og arbeidet som skal gjøres mellom styremøtene fordeles.

Styret har møter regelmessig 1 gang i måneden med unntak av juli. Møtene holdes enten via Webex (samarbeidsplattform) eller fysisk oppmøte.

I forkant av hvert møte skal det sendes ut en innkalling med agenda, der de første 2 sakene alltid skal være med, samt siste sak «Eventuelt» *Se mal på Dropbox.*

Alle medlemmer kan melde inn saker til et styremøte i forkant, samt komme med nye saker under Eventuelt på selve møtet. Nyinnmeldte saker på møtet kan flyttes til neste styremøte hvis hensiktsmessig. I referatet gis de nye sakene egne saksnummer.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.



Styremøter kan avholdes skriftlig (for eksempel pr. e-post) mellom planlagte styremøter, hvis noe haster. Dette gjelder spesielt økonomiske vedtak som ikke kan vente. Det skal alltid føres referat fra styremøtene.

Før hvert styremøte, i innkallingen, stilles spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene. Dette må meldes inn og behandles på starten av møtet. Behandlingen av inhabilitet skal alltid refereres som egen sak i referatet.

*Les mer:*

*Mal for innkalling til styremøte*

*Mal for referat fra styremøte*

## Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av kretsens lov. Dette gjelder valgkomité og kontrollutvalg.

For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Slik blir det lett å finne ut hva de tillitsvalgte i komiteer og utvalg kan og skal gjøre. Beskrivelsen bør inneholde hvordan utvalget/komiteen er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget/komiteen har.

## Kretsens lov

Kretsen skal ha en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for særkrets, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det kretsen må ha i sin egen lov. Kretsen kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av kretstinget. og fremgå av protokollen. Dersom kretstinget vedtar lovendringer, skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av kretstinget. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

*Link til:*

[\*\*Lov for Akershus svømmekrets\*\*](#)

## Medlemskap

Når man vil bli medlem i en krets, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til kretsen eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle klubber som har betalt medlemskontingent i kretsen, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Skyldig kontingent/avgift medfører tap av stemmerett og andre rettigheter på særkretstinget. Styret kan anbefale overfor særforbundet at klubber, som skylder kontingent eller avgift for mer enn ett år, mister sitt medlemskap i særforbundet.





## Medlemskontingent

Kontingenten fastsettes av særkretstinget. Pr 01.01.2021 gjelder dette:

- Klubber med inntil 100 medlemmer betaler kr. 1.000,00
- Klubber med mellom 101 og 200 medlemmer betaler kr. 2.000,00
- Klubber med flere enn 201 medlemmer betaler kr. 3.000,00

Grunnlaget for beregning/fakturering vil være klubbens innmeldte medlemstall til Idrettsregistrering. Da tallene kommer sent fra NIF/NSF, har kretsen valgt å fakturere etterskuddsvis. Det vil si at årets faktura er basert på fjorårets medlemstall.

## Kretsdrift

I denne delen av kretshåndboka beskriver kretsen hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av kretsen.

### Årshjul

Kretsen har utarbeidet et årshjul som viser når de ulike aktivitetene skal skje.

*Link til:*

[Kretsens årshjul](#)

## Kurs og utdanning

### Dommerkurs/samlinger

Kretsen holder kretsdommer- og forbundsdommerkurs, samt starterkurs. Overdommerkurs holdes av NSF. Info om kursinnhold fins [her](#).

Kretsen skal arrangere dommersamlinger for kretsens dommere 1-2 ganger pr år. Sist arrangert i 2018. Regionale dommersamlinger arrangeres av NSF.

Kretsen planlegger å arranger egne samlinger for overdommere og startere.

Dommerkurs i regi av kretsen annonseres på vår hjemmeside:

<https://www.ahsk.no/?cat=18>

Dommerkurs i regi av andre annonseres på min idrett:

<https://minidrett.nif.no/>

### Tidtakeranleggkurs

Kretsen holder kurs i elektronisk tidtaking med bruk av kretsens Omega/Ares tidtakersystem, samt resultatsservice med Jechsoft Victoria. Kurset tar ca 4 timer, og er «hands-on» med maksimum 6 deltakere fra to klubber. Det settes ikke opp kurs på forhånd for påmelding,



klubb(er) som ønsker kurs bes i stedet ta kontakt for å avtale tid og sted. Det anbefales å velge kursdato med svømmekonkurranse ikke lenge etterpå.

Kontakt for avtale om kurs: [post@ahsk.no](mailto:post@ahsk.no)

Tidtageranleggkurs i regi av kretsen annonseres på vår hjemmeside:

<https://www.ahsk.no/?cat=19>

## Andre kurs

Både idrettskretsen og NSF arrangerer ulike kurs for instruktør, trener, ledelse og overdommerkurs.

[NSFs utdanningsside](#)

[Viken idrettskrets utdanningsside](#)\*

\*Merk at digitale kurs kan tas fra alle landets idrettskretser

## Terminliste

[Terminliste for approberte konkurranser](#)

[Terminliste for ikke-approberte konkurranser](#)

## Kretsens antidopingarbeid

Kretsen og medlemsklubbene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Kretsen bør ta aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Kretsen kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Det anbefales at kretsen registrerer seg som «Rent idrettslag».

*Les mer:*

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

## Kommunikasjon

### Ekstern kommunikasjon

Kretsen er til for sine medlemsklubber, og for å sikre godt og tett samarbeid med disse er kommunikasjon nøkkel. Alle kan fine aktuell og oppdatert informasjon på kretsens hjemmeside <https://www.ahsk.no/>. Kretsen vil også sende ut e-post med aktuell informasjon til klubbene. Eksempler på slik informasjon kan være kurs som avholdes i regi av kretsen, frister for å søke om midler, samt innkalling til kretsting. Kretsen ønsker også at medlemsklubbene er proaktive overfor kretsen og tar kontakt ved ideer eller utfordringer, da gjerne via e-post.

### Intern kommunikasjon

Til intern kommunikasjon benyttes Dropbox for fildeling. Her har alle styrets medlemmer til enhver til tilgang til alle relevante dokumenter. Også kontrollkomiteen har innsyn i dokumenter



som er delt der. For virtuelle møter, samt annen samhandling benyttes Webex. Dette muliggjør for videomøter, samt chat-funksjonalitet. Chat-funksjonen har også sporbarhet, så man kan se hvem av styrets medlemmer som har fått med seg meldingene. Det er også muligheter for å dele filer i Webex, men da den mangler folder struktur føler vi at Dropbox gir bedre funksjonalitet akkurat for dette. Siden innføringen av Dropbox og Webex er nytt av året, vil man i en overgangsperiode sende særlig viktig informasjon også på e-post til styrets medlemmer.

## Kretsens logo

Kretsens logo benyttes i all offisiell informasjon fra kretsen. I tillegg benyttes logoen til merkevarebygging på dommersekker, samt bekledning til styrets medlemmer. Det oppfordres at styrets medlemmer bærer klær med kretsens logo dersom man representerer kretsen i ulike sammenhenger.

## Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for kretsens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- kretsens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- kretsen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- kretsen har en forsvarlig økonomistyring

Styret har delegert oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til kretsens styreleder. Styret har engasjert et regnskapsfirma som fører regnskapet og de foretar også årsoppgjøret. Styrelederen sender over bilag og kontoutskrifter hver 2. måned, der alle bilagene er merket ihht Norsk Standards kontoplan.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at kretsen har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at kretsen har valgt kontrollutvalg.

*Les mer:*

[Kretsens økonomihåndbok](#)



## Forsikringer

NIF har tegnet en felles underslagsforsikring/kriminalitetsforsikring som dekker samtlige organisasjonsledd tilknyttet NIF, med unntak av klubbene. NIFs felles underslagsforsikring gjelder følgende:

- Dekker alle organisasjonsledd tilknyttet NIF med unntak av klubbene. Dvs. at følgende organisasjonsledd er dekket innenfor denne ordningen: Norges idrettsforbund, idrettskretser, særforbund, særkretser/regioner og idrettsråd.
- Dekker alle ansatte og valgte tillitsvalgte
- Dekker opp til kr 1 million pr. skadetilfelle
- Egenandel kr 25.000 pr. skadetilfelle

Hvis organisasjonsleddet ønsker en dekning utover NIFs fellesforsikring står det enkelte organisasjonsledd fritt til å tegne en egen forsikring som har dekning utover fellesforsikringen.

## Anlegg og utstyr

### [Oversikt over kretsens eiendeler og utstyr](#)

### [Utleievilkår for tidtakeranlegg](#)

## Utmerkelser og æresbevisninger

### Hederstegnkategorier

Akershus svømmekrets sine hedersbevisninger er:

- ASKs æresmedlem
- ASKs diplom
- ASKs medaljebonus
- ASKs jubileumsgaver

### Hederstegnkommité

ASKs Hederstegnkommité skal bestå av 1 leder og 2 medlemmer. Disse utnevnes av kretsstyret. Det stilles ikke krav om medlemskap i klubb tilknyttet Akershus svømmekrets.

### Tildelingskriterier

ASKs hedersbevisninger tildeles enkeltpersoner og organisasjoner for fortjenester innen svømmeidretten. For aktive idrettsprestasjoner utdeles kun ASKs medaljebonus. Det tildeles ikke hedersbevisning til sittende styremedlemmer av kretsstyret. Fremmes det ønske om hedersbevisning til ett sittende medlem av hederstegnkommitéen, behandles søknad/forslag av kretsstyret og de 2 andre medlemmene av hederstegnkommitéen samlet.

Ifølge bestemmelsene kan hedersbevisninger tildeles personer som har gjort seg fortjent av svømmeidretten. Slike fortjenester gjelder også svømmesaken, generelt sett. Tildeling på sistnevnte grunnlag bør imidlertid bare skje unntaksvis. På samme måte bør det, om forholdene



gjør det ønskelig, være adgang til å dele ut hedersbevisninger til organisasjoner (institusjoner o.l.) som ikke har direkte tilknytning til svømmeidretten, dersom de har ytet svømmesaken verdifull støtte. Som regel tildeles hedersbevisning organisasjoner o.l. bare ved markerte begivenheter f.eks. jubiléer o.l. Hver begivenhet vurderes for seg slik at tildeling ikke er bundet av bestemte regler.

Som norm for tildeling angis følgende holdepunkter:

Diplom/gave deles ut ved eksempelvis på 10, 20, 25, 50 års jubiléer.

## **Æresmedlem**

Æresmedlem er kretsens høyeste utmerkelse. Merket kan tildeles personer som i en årrekke har gjort seg særlig fortjent ved arbeid for svømmeidrettens fremme. Tildeling foretas av enstemmig kretsstyre etter enstemmig innstilling fra hederskomiteen. Utdeling skjer fortrinnsvis på kretstinget.

Med æresmedlem følger diplom. Innehavere av æresmedlem har gratis adgang til alle konkurranser, oppvisninger o.l. som arrangeres av kretsen eller tilsluttede organisasjoner.

## **Diplom**

ASKs diplom kan av styret tildeles personer, også utenlandske, for fortjenstfullt arbeid for svømmeidretten. For ASKs diplom kan også tildeles kretsens egne og andre organisasjoner innen idretten ved spesielle anledninger.

For tildeling av diplom bør minstekravene være ytet en innsats gjennom 5-10 år i lag eller kretsstyre. Diplomet bør videre unntaksvis kunne tildeles personer for særdeles verdifull støtte på annen måte, f.eks. økonomisk hjelp av betydelig omfang, og for innsats i forbindelse med svømmeanlegg.

## **Medaljebonus**

ASKs medaljebonuser kan av kretsstyret tildeles utøvere tilknyttet klubb i ASK innen svømmeidrettene beach polo, masters, svømming, stup, vannpolo, synkron og open water. Dette gjelder for premiering i internasjonale mesterskap, unntatt nordiske mesterskap. Medaljebonusen utbetales til utøverens klubb, og pengene skal brukes til å dekke opp utøverens utgifter knyttet til idretten.

Generelt gjelder ordningen europamesterskap, verdensmesterskap og olympiske leker, samt tilsvarende nivåer i svømmeidrettene nevnt i 1. ledd.

Medaljebonus til utøvere kan det ikke søkes om.

## **Jubileumsgaver**

ASKs jubileumsgaver tildeles klubber av kretsstyret som feirer runde jubileum; 10 år, 20 år osv. Det gis gave til verdi på kr 1000 pr tiår, og pengene skal brukes til aktiviteter/utstyr ol. som gagnar utøvere, ikke dekke driftskostnader.



## Forslag om tildeling

Søknad (forslag) om tildeling av hedersbevisninger kan fremmes av klubber tilsluttet ASK, samt av medlemmer i kretsstyret. Forslagene skal være skriftlige, tilstrekkelig motivert og sendes Hedertegnkomitéen i lukket konvolutt.

Hederstegnkomitéen behandler forslagene konfidensielt, og påser at søknaden (forslaget) er korrekt utfylt. Deretter oversendes dette til kretsstyret. For at et forslag skal kunne betraktes som bifalt, må styret enstemmig ha godkjent det. I tilfelle forslaget ikke bifalles, blir meddelelse om dette sendt tilbake til Hederstegnkomitéen som underretter forslagsstilleren konfidensielt. Styret fatter beslutningen på hvilken måte utdeling skal finne sted.

Søknader (forslag) skal inneholde kandidatens personalia og beskrivelse av vedkommendes innsats.

På søknaden (forslaget) skal det oppgis hvilke hederstegn vedkommende er tildelt fra egen eller annen organisasjon innen svømmeidretten. Har ikke vedkommendes klubb egen hedersbevisning anføres dette.

---

I 2010 valgte kretsen å hedre 14 dommere i svømming og vannpolo som hadde gjort en innsats over lang tid, dvs. over 20 år.

<https://www.oblad.no/badebyen/trofaste-tjenere-ble-hedret/s/2-2.2610-1.5167227>

## Retningslinjer i kretsen

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle kretser.

Retningslinjer som gjelder for alle medlemmer i norsk idrett: mot seksuell trakassering, om markedsføring, dugnad, alkohol, tobakk, databehandling, lege og sanitet.

- Retningslinjer for publisering av bilder og film
- Alkohol
- Røyk og snus
- Dugnad - retningslinjer og kjøreregler
- Seksuell trakassering og overgrep
- Markedsføring overfor mindreårige
- Databehandling og personvern
- Lege og sanitet
- Etisk handel
- Veileder for medisinsk beredskap ved idrettsarrangementer

*Les mer:*

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/>



## Maler – egne linker

- Forslag til forretningsorden
- Forslag til kretsting
- Innkalling til styremøte
- Innkalling til kretsting
- Protokoll kretsting
- Referat styremøte
- Saksliste kretsting
- Sjekkliste kretsing
- Tingdokument
- Økonomihåndbok
- Årshjul med faste oppgaver i kretsen