

VERDIER OG FORVENTNINGER - «VERDIBOKA».

Kjære medlemmer, foreldre, instruktører og trenere i USS.

Du sitter nå med "Verdiboka" til USS.

Dette er et lite, men viktig hefte om verdier og forventninger i klubben. Her beskrives i korte trekk hva slags idrettsklubb vi ønsker at USS skal være.

Vi sier noe om våre kjerneverdier og hvilke forventninger vi har til hverandre.

Heftet er aktuelt for alle aktive, foreldre, instruktører og trenere.

Innholdet gir oss et grunnlag for hvordan vi skal opptre mot hverandre.

Kjerneverdiene våre skal være retningsgivende. De sier oss ikke nøyaktig hvordan vi skal opptre i de forskjellige situasjonene vi havner i, men de peker ut retningen når vi tar våre store og små valg.

God lesning!

Mvh

Jørn Myhre

Styreleder, USS

Vår virksomhetsidé:

- *USS kombinerer bredde- og toppidrett innen svømming*
- *USS utvikler svømmere på nasjonalt toppnivå.*
- *USS tilbyr og driver grunnleggende svømmeopplæring for barn, unge og voksne i Romeriksregionen.*
- *USS har også et treningstilbud til svømmere som ikke satser på toppnivå.*
- *USS skal virke for utvikling av, og være pådriver for Romerike som et kraftsenter innen norsk svømming.*

Vårt motto:

- *Med bredde mot toppen*

I USS setter vi fokus på trivsel og legger til rette for mestring på alle nivåer. Ingen glede – ingen motivasjon! Vi får frem idrettsgleden gjennom å vektlegge trygghet i et godt samspill mellom de aktive og trenerne. Hos oss skal svømmerne trives og bli venner. Dette gjør at det oppleves godt å være en del av USS.

Felleskap.

I USS legger vi stor vekt på å oppleve fellesskap og samhørighet med andre mennesker, selv om svømming er en individuell idrett. Venner er gøy!

I vår klubb presterer vi sammen! Vi viser respekt for andre mennesker, deres meninger, og deres prestasjoner. Dette gjelder også på tvers av kjønn, alder, klubbtilknytning, funksjonsgrad og sosial eller etnisk bakgrunn.

Innsats.

Svømming er en idrett som krever mye trening for å bli god. Gjennom høy innsats og målrettet arbeid over tid, er vårt ønske at alle våre medlemmer når målene de setter seg.

Helse.

Svømming er en fantastisk aktivitet som legger grunnlaget for en varig sunn og helsefremmende livsstil. Vi arbeider for å utvikle et positivt kroppsbilde.

Ærlighet.

Vi opptrer ærlig og redelig mot hverandre. Vi legger vekt på å ha en høy grad av sportsånd i USS. Vi taper heller enn å jukse oss til seier. I USS er det stor takhøyde. Vi sier det vi mener direkte til dem det måtte angå.

I vår klubb har vi nulltoleranse overfor alle former for dopingmidler.

"Den aktive".

Alle i USS er opptatt av at våre aktive skal føle trygghet under sin aktivitet. Det er under trygge rammer vi kan oppnå mestring og bygge selvtillit. Svømmerne i USS vet at det skal mye innsats til for å prestere opp mot sitt beste. For mange kan dette til tider være slitsomt, men vi er opptatte av å motivere hverandre. Som aktiv er du opptatt av å ta vare på de andre i gruppen. Du er ikke redd for å dumme deg ut for du blir akseptert og respektert av de andre uavhengig av hvor god du er. Det er OK å snakke med treneren om det du ikke får til mens de andre hører på. Vi lærer av hverandre – sammen. Du er med på å heie frem de andre under konkurranser, og du prøver å ikke bli skuffet over at det er andre som svømmer på stafettlaget. Neste gang kan det være din tur. I USS bryr vi oss ikke så mye om aldersforskjeller eller andre personlige forskjeller. Mye av styrken vår ligger nettopp i at vi er forskjellige! Du prøver å komme på trening og konkurranse med en positiv innstilling og et godt humør. Du vil lære deg å være selvstendig i aktiviteten i USS. Du vil få mange utfordringer og muligheter til å utvikle deg både som idrettsutøver og som menneske.

I USS tolererer vi ikke mobbing. Som utøver har du også et ansvar for å si fra dersom du observerer mobbing. I USS er vi opptatte av at svømming skal være en sunn idrett.

Klubben oppfordrer til at du som aktiv skal ha et sunt og balansert kosthold. Som alle andre i USS har du nulltoleranse mot alle former for dopingmidler og du jukser ikke for å vinne.

Trenere og instruktører.

Som trener/instruktør i USS er du ansvarlig for:

- Å skape positive mestringsopplevelser for svømmerne

- Å utvikle selvstendige utøvere
- Å skape en sterk tilhørighetsfølelse til klubben
- Å legge til rette for et godt miljø i treningsgruppen
- Å medvirke til god kommunikasjon mellom trenere, ledere og foreldre
- Du legger vekt på å være et godt forbilde og møter presis til arbeidet.
- Bli kjent med hver enkelt utøver og deres individuelle målsettinger.
- Du utfordrer hver enkelt utøver til å utvikle sine ferdigheter optimalt.
- Ha fokus på din egen faglige utvikling som trener/instruktør.
- Sørg for at treningsarbeidet er tydelig forankret i klubbens utviklingstrapp.

Foresatte.

USS er i stor grad en idrettsforening som drives av frivillige – klubben er avhengig av frivillighet. Det betyr at alle foreldre og foresatte oppfordres til å bidra med sin del i dette arbeidet. Når de fleste er med, blir det både mer sosialt og mindre arbeid for den enkelte. Noen foreldre er med i klubbens styre, andre er oppmenn eller livreddere. Det forventes at du stiller opp og hjelper til når vi arrangerer våre stevner.

Som forelder i USS er du engasjert, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du. Respektér treneren og det arbeidet han eller hun utfører. Dere støtter og oppmuntrer barna når de har vanskelige perioder og motiverer barna til å være positive på trening. Dere heier på og oppmuntrer andres barn som dere heier på deres egne. I USS legger vi vekt på fellesskapet.

Legg til rette for barna, slik at de er uthvilt og mette når de stiller på trening eller stevner.

Oppmann.

Som Oppmann har du ansvaret for påmeldinger, invitasjoner og informasjon om stevner og treningsleire i henhold til vedtatte stevneplan. Dette gjøres i samråd med trener. Oppmann assisterer trener ved behov på stevner.

FAU.

FAU/foreldrerepresentanter skal være et bindeledd mellom utøvere, foreldre og styret. FAU er også klubbens valgkomité, og det er således viktig at FAU engasjerer seg både sportslig og sosialt for å være best mulig egnet til å fremme egnede kandidater til styret.

Det er FAU som har ansvaret for kafédrift og dertil planlegging til klubbens fire årlige internstevner. Som foreldrerepresentant er det ønskelig at du tar initiativ til et godt miljø i din gruppe.