



INFORMASJONSBROSJYRE TIL MEDLEMMER I MOSS SVØMMEKLUBB

Moss svømmeklubb er en av landets eldste svømmeklubber og ble stiftet i 1918.

Moss Svømmeklubb tilbyr vanntilvenning, svømmeopplæring og svømmetrening for alle barn fra 6 år, i tillegg til masterssvømming. Mange barn lærer å svømme hos oss, og vi jobber målrettet for å fremme konkurransesvømming på et høyt prestasjonsnivå.

Vi gjør vårt beste for at alle skal trives i klubben!



Vi i Moss Svømmeklubb prøver til enhver tid å forbedre oss på alle områder, fra Svømmeopplæring til Elitenivå. Hjelp oss å bli bedre!

Mye informasjon om klubben, stevner og andre arrangementer legges ut på vår hjemmeside.

www.moss-svømmeklubb.no

Treningstider:

For tiden har vi følgende treningstider tilgjengelig for våre konkurransesvømmere i Mossehallen (lørdag i Grevlingen i Son), fordelt på 7 ulike nivåer.

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag (Son)	Søndag
Elite	19:30-22:00	19:30-22:00	19:00-22:00	19:30-22:00	19:10-21:00	08:00-10:00 15:00-17:00	
A 14-17		19:10-21:30		19:30-21:30		08:30-10:00	17:00-19:00
A 10-13		19:10-20:55	20:00-21:30			08:30-10:00	17:00-19:00
B 12-14		19:10-20:30		20:00-21:15			17:30-19:00
B 9-11	19:30-20:30			19:10-20:00			17:00-19:00
C				19.10-20.00			16:00-16:50
D				19.10-20.00			16:00-16:50
Ungdom			20:00-21:30				17:30-19:00
Trygg i Vann Kurs							13:00-16:50 http://tryggivann.no
Masters	20:30-22:00	20:30-22:00	20:10-22:00		19:10-21:00	08:00-10:00	17:30-19:00

Møt opp 15min før treningen starter slik at alle er ferdig skiftet og klare på tribunen til oppsatt treningstid.

Hygiene/regler for svømmehallen:

Alle skal dusje og vaske seg med såpe, UTEN badetøy før man kommer ut i svømmehallen og ellers følge svømmehallens regler. Dersom reglene ikke blir fulgt, kan det føre til at hele Moss Svømmeklubb blir utestengt fra svømmehallen for en periode.

Medlemskontigent og treningsavgift:

Medlemskontigent (alle medlemmer) pr. år:	kr. 550,-
Treningsavgift Trygg i Vann pr halvår – se http://tryggivann.no , fra:	kr. 1.100,-
Treningsavgift D pr. halvår:	kr. 1.350,-
Treningsavgift C pr. halvår:	kr. 1.350,-
Treningsavgift B 9-11 pr. halvår:	kr. 1.500,-
Treningsavgift B 12-14 pr. halvår:	kr. 1.350,-
Treningsavgift A 10-13 pr. halvår:	kr. 2.200,-
Treningsavgift A 14-17 pr. halvår:	kr. 1.800,-
Treningsavgift Elite pr. år:	kr. 3.100,-
Treningsavgift Ungdom pr. halvår:	kr. 1.100,-
Treningsavgift Masters pr. halvår:	kr. 900,-
Lisens og utvidet forsikring NSF 10 år og eldre pr. år:	kr. 450,-

Treningsavgiften har to forfall i året, et i september og et i februar. Det gis 50 % søskenmoderasjon på barn 2 (laveste treningsavgift). Medlemskontigenten samt startlisens og lisenser betales i februar. Én forelder er automatisk medlem når et barn er medlem.

Finansiering av MSK:

Medlemskontigent og treningsavgift dekker ikke den daglige driften av klubben. Vi er derfor avhengig av andre inntekter i tillegg, noe som medfører visse oppgaver for foreldre/foresatte. En av våre viktigste inntektskilder, er varetelling. To ganger i året (en høst og en vår) deltar foreldrene og de eldste svømmerne i klubben på varetelling på ICA Maxi. Varetellingen er pålagt alle foreldrene til approberte svømmere. Vi ønsker selvsagt gjerne hjelp av foreldrene til de uapproberte svømmerne også! Dette er en hyggelig dag hvor vi også har anledning til å bli bedre kjent. Moss svømmeklubb arrangerer også "vårлотteri" der alle familier må selge ut en loddbok.

GRASROTANDELEN er et viktig tilsudd for oss. Du kan lese mer om dette på www.moss-svømmeklubb.no.

Moss Svømmeklubb har organisasjonsnummer 982 293 723

☺ ALL STØTTE OG SPONSING MOTTAS MED STOR TAKK!! ☺

Svømmestevner:

MSK arrangerer normalt 2 egne stevner i året. Oslofjordlekene i februar og Høstduppen i november. I tillegg arrangeres klubbmesterskap i desember hvert år. Alle stevner blir arrangert på dugnad av foreldre.

Ellers deltar klubben på alle stevner som arrangeres i Østfold. De **approberte** svømmerne deltar i tillegg på en del stevner rundt i Norge og også en gang i blant i utlandet. Fra det året svømmeren fyller 11 år, kan han/hun delta i approberte stevner og konkurrere om plasseringer. 10 åringene kan også delta på de fleste approberte stevner, men får da bare deltakerpremie fordi Norske barneidrettsbestemmelser sier at det ikke er lov å konkurrere før det året en fyller 11 år.

Våre yngste utøvere (D og C) deltar i **uapproberte stevner** der svømmerne ikke kan bli diskvalifisert. Alle kan delta, uansett alder og alle får deltakerpremie. En gang i året arrangeres Oslo-tur for rekruttene med kino og pizza samt stevne. Klubben prøver å stille med minst en trener på alle stevner, både uapprobert og approbert.

Invitasjon til stevner og turer deles ut til svømmerne av respektive oppmenn. Det meste sendes ut på e-post og legges ut på hjemmesiden vår. Svømmerne må melde seg på og betale startkontigent innen påmeldingsfristen. Reglene er dessverre slik at man må vise fram legeattest dersom man vil ha tilbake pengene fordi en er forhindret til å delta pga sykdom.

Ved større stevner og stevner med lang reise, er det vanlig at klubben organiserer overnatting og transport. Ellers reiser man hver for seg i private biler, evt. avtaler med andre i klubben ved behov for transport

Treningsleirer:

MSK arrangerer som regel 2-4 treningsleirer i året, i Norge og i utlandet. Disse er i hovedsak for elitesvømmerne våre, men de andre treningsgruppene får også være med på noe. På oppstartsleiren i august pleier vi å ha med mange svømmere. Informasjon deles ut i god tid.

MSK's butikk:

MSK selger treningsdress, genser, t-skjorte, shorts, badehette og briller. Badehetter og briller selges som regel på torsdager. Dresser og klær tas opp på bestilling når det ser ut som det er behov for det. Se etter en med gul genser med "Moss Svømmeklubb" eller spør oppmann/trener.

Moss Svømmeklubbs barn – Trygg i Vann:

Dette er det som tidligere het Barnas Svømmeskoler. I barnegruppene som ofte er det første møtet med Moss Svømmeklubb, driver vi svømmeopplæring for barn fra 6 år. Kjernefunksjonene dykke, flyte, gli og fremdrift står sentralt. Barnegruppene er delt i fem nivåer; hval, skilpadde, pingvin, selunge og sel. For mer info og innmelding se websiden <http://tryggivann.no/viskurs.aspx?arr=67>. For spørsmål, kontakt hovedtrener@moss-svømmeklubb.no.

Kjøp av svømmetøy:

Vi kan anbefale alle våre medlemmer å handle på www.swimshop.no. Her finnes alt av svømmeutstyr i god kvalitet. Av erfaring er det vanskelig å finne i butikker.

Kontakt:**Leder:**

e-post:

Christer Johnsen. Tlf: 908 89 455

christer.johnsen1@gmail.com**Hovedtrener:**

e-post:

Sverre Bergh-Smith tlf.: 90 99 12 46 (e. 17)

hovedtrener@moss-svømmeklubb.no**Oppmann uapprobert:**

e-post:

Svetlana Sollin, tlf: 413 11 667

svetlana.sollin@hotmail.com**Oppmann approbert:**

e-post:

Kari Brinchmann tlf.: 905 37 980

karibrin@online.no