

## Regler for trenere

**Asker svømmeklubb har mål om å være landets beste klubb – trivsel, trygghet og fart i vann. Trenere skal bidra til å nå dette målet og opprettholde visjonen.**

Alle trenere forventes å være sterkt motiverte, engasjerte, profesjonelle og opptatt av aktivt å bidra til at klubben utvikles og medlemmene presterer og trives.

Trenerne forventes å gå foran som gode eksempler og forbilder overfor utøverne. Skal vi kunne stille krav til utøverne må vi også stille krav til trenerne. I ASK ønsker vi at trenere skal jobbe i et team der en utvikler, utfyller og utfordrer hverandre.

Alle trenere skal følge klubben utviklingstrapp slik at det som gjøres på de ulike gruppene er samordnet.

### **Krav til trenere:**

- **Punktlighet – kom presis**  
Forventes dette av utøvere må trenere selv være det.
- **Forberedt**  
Program og opplegg til hver trening skal være forberedt på forhånd.
- **Måltrett**  
Trenere skal jobbe mot de mål som er for gruppen og klubben.
- **Konsekvent og bestemt – med et smil**  
Det er et mål å ha disiplin med et smil.
- **Respektfull**  
Utøvere skal møtes med respekt og ingen utøver skal skjemmes ut i påsyn av andre.
- **Ved disiplinærproblemer tas det aktuelle problem først med utøveren på tomannshånd.**  
Dersom dette ikke fungerer kontaktes utøvers foreldre og daglig leder informeres skriftlig og muntlig. Ingen utøver kan utestenges eller flyttes fra en gruppe uten at ovenstående er gjennomført.
- **Informativ**  
Treneren skal sende ut nødvendig informasjon regelmessig og i god tid.
- **Tydlig**  
Trenere skal være tydelige og konsekvente i sin kommunikasjon.
- **Aktiv og engasjert**  
Feedback til alle, aktivt oppmuntrende men også konfronterende.
- **Selger**  
En del av jobben er å informere, motivere og selge ”budskapet” til utøverne.
- **1 til 1 samtaler skal gjennomføres minst 1 gang per halvår.**
- **Lagbygger**  
Trener skal jobbe aktivt for å skape tilhørighet, trivsel og et godt sosialt miljø. Derunder påvirke foreldrekontakt til sosiale arrangementer.
- **Registrering og dokumentasjon.**  
Oppmøte i gruppene skal registreres og videreformidles til sportslig leder og daglig leder.
- **Mobiltelefoner, annet elektronisk utstyr og aviser skal normalt ikke benyttes av trener under trening.**