



# Retningslinjer trenere

Vedtatt av styret i Rana Svømmeklubb den 12/9 2016

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle trenere i klubben. Retningslinjene er forventninger til hvordan trenere skal oppføre seg overfor utøvere, foreldre og når de representerer klubben.

Som trener er du et forbilde for utøverne og det forventes at du kjenner til klubbens verdier og retningslinjer. Det forventes at din utførelse av trenervervet og adferd generelt i klubbsammenheng er i tråd med klubbens verdier: Trygghet, Utvikling og Samhold.

## Som trener i idrettslaget skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Møt presis og godt forberedt til hver trening

## Som trener er du veileder, inspirator og motivator:

- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter

## Innholdet i treningen skal være preget av:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelse og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning
- Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon

For øvrig gjelder bestemmelser i arbeidskontrakt, klubbens retningslinjer for trenere, reiser, mobbing, alkohol og rusmidler samt egne instruksjoner for bruk av bassenget.