



OSLO IDRETTSLAG SVØMMING (Allianseidrettslag) **Årsberetning 2016**

Introduksjon

Målsetningen for 2016 har vært å snu / stabilisere økonomien, etablere et godt grunnlag for sportslig satsing gjennom ansettelse i admirasjon og trener apparatet,

Styring og kontroll

Styret anser samlet måloppnåelsen i 2016 som svært tilfredsstillende og klubben viser god utvikling med hensyn til økonomi og sportslige resultater. Klubbens verktøy for styring og kontroll er gjennomgått i 2016 og er tilpasset klubbens behov og egenart. Videreutvikling av både styrings- og måloppnåelsesprosesser ønskes videreføres. Det har vært stort fokus på effektivisering og ressursbesparelser i 2016. I 2016 har det spesielt vært fokus på regnskapsrutiner, fakturahåndtering, bestillingsrutiner, innkjøpsprosesser, planlegging og oppfølging av trenere og timebruk som har medført betydelige besparelser for klubben. Det er ikke avdekket avvik fra lover og regler.

Klubbens virksomhet og medlemstall

Oslo Idrettslag er et allianseidrettslag der alle svømmeaktiviteter (kursavdelingen, konkurransesvømming, treningsgrupper for ungdom & funksjonshemmede og masters) er organisert under samme organisatoriske enhet med navnet Oslo Idrettslag Svømming (organisasjonsnummer 983 255 388).

Per 31.12.2016 var det registrert 1516 medlemmer i kursavdelingen og til sammen ca 550 medlemmer i konkurranse, master, parasvøm, triatlon og treningsgrupper.

Styret

Siden forrige årsmøte har styret bestått av 7 medlemmer og 2 varamedlemmer:

Andreas Helgaker, leder
Astrid Reinholdt Belsvik, nestleder
Hedi Anne Birkeland, styremedlem
Cecilie Gustafson, styremedlem
Luba Lazareva, styremedlem
Jerome Genton, styremedlem
Berit Bakke, styremedlem
Ida Bukholm, styremedlem

Tore E Kvalheim, varamedlem
Otto Roheim, varamedlem

Bente Kaland, kontrollkomité
Christoffer Sundin, kontrollkomité
Hilde Ims, varamedlem
Ok Kyong Park-Bhasin, varamedlem



Styret og administrasjonens arbeid

Styrets arbeid er forankret i klubbens [virksomhetsplan](#) (2016-2019) som ble godkjent av årsmøtet i 2016 og klubb rutiner forøvrig.

Styret har i perioden 7 avholdt styremøter. En vesentlig del av del av styrets og administrasjonens arbeid vært knyttet til:

- Ansettelse av ny daglig leder/sportssjef
- Økonomi herunder etablering av nytt økonomisystem
- Gode rutiner og retningslinjer for regninger og faktura utsendelse.
- Reorganisering og ansettelser administrasjon
- Reorganisering og ansettelser sportslig avdeling
- Nye mål, reorganisering og ansettelser på kursavdelingen
- Arrangering av egne arrangementer/stevner
- Tilegne generell god oversikt over organisasjonen
- Driften av Sogn Bad (Administrasjon)
- Politisk og administrativ dialog med etater og politikere, spesielt med Bymiljøetaten, Utdanningsetaten og Undervisningsbygg.
- Samarbeid og dialog med Oslo svømmekrets, Norges Svømmeforbund

Ansatte per 31.12.2016

Hans Jacob Stoebner, Daglig leder/sportssjef
Sara Paulsen, Svømmeskole- og kursansvarlig
Nils Uno Davidsen, Utviklingsansvarlig
Stig Leganger Hansen, Elitetrener
Michael Hemminghyth, Elitetrener
Kristian Nygaard, Trener, Administrasjon
Johan P Nygaard, Trener (60%)
Stefan Mintzev, Trener, Instruktør (70%)

I tillegg har klubben kontrakt med 30 instruktører og trenere som lønnes på timebasis.

Årets aktiviteter og resultater

Gjennomførte stevner

I 2016 arrangerte Oslo Idrettslag Svømming to egne svømmestevner i Tøyenbadet. Henholdsvis i mai og oktober og ett Open Water arrangement på Tjuvholmen i august. Disse arrangementene krever stor innsats fra klubbens administrasjon og foreldre/frivillige.

Å gjennomføre stevner krever mye arbeid av administrasjonen og bringer inntekter til klubben, men lar seg ikke gjennomføre uten stor innsats fra stevneutvalget og dugnadsinnsats fra foreldre og frivillige. Sportslig og økonomisk har stevnene/arrangementene avviklet i 2016 vært godt gjennomført

Kursavdelingen

Se eget vedlegg.



Konkurransesvømming og andre aktiviteter

Se vedlegg, Utvikling og elite

Med ansettelse av ny daglig leder/sportssjef har klubbens sportslige avdeling gjennomgått store endringer i 2016.

Avdelingen er omorganisert for å stå bedre rustet til videre satsninger mot nasjonale- og internasjonale resultater. Sportslig avdeling består av fem undergrupper: Elite, Utvikling, Pre/T/U, Triatlon og Parasvømming. Nedenfor har vi gitt en kort beskrivelse av disse

Triatlon

Triatlon er en gammel men ny gruppe i Oslo Idrettslag Svømming i 2016. Forskjell fra tidligere er at det er etablert et helhetlig treningsopplegg som inkluderer svømming, sykling og løping. Triatlon er en populær idrett blant «godt voksne», men vi har i 2016 begynt å rekruttere blant de yngre for å skape morgendagens utøvere. Dette tar tid å etablere men vi har stor tro på prosjektet. Foreløpig teller gruppen 19 utøvere.

Sport:

Se vedlegg under

Exlex:

Exlex-pokalen utdeles av svømmelosjen i hovedlaget til den svømmeren som i løpet av året har hatt størst sportslig fremgang. Prisen for 2016 ble tildelt Andre Gregussen

OI Masters

Den aktive veteransvømmegruppen i Oslo Idrettslag, ledet av Trine Thoen og Amanda Barstein, utgjør 80 svømmere. Gruppen har hatt tilbud om å trene 3 ganger i uken og som tidligere har NM Masters vært et hovedmål. OI ble nest beste klubb sammenlagt i 2016. Gjennom året deltok Masterssvømmere også i flere internasjonale stevner. Med suksessen Master-svømmerne har i bassenget år etter år er de flotte OI-ambassadører og forbilder for våre yngre svømmere.

Flipper SFF

Se vedlegg under

Opplysninger om arbeidsmiljøet

Klubben har i 2016 fått flere nye fast ansatte. Et godt arbeidsmiljø er viktig for de ansattes helse og trivsel og for klubbens lønnsomhet. Klubben søker derfor å legge til rette for et godt arbeidsmiljø som fremmer god helse, jobbengasjement og produktivitet blant sine ansatte og timelønte instruktører. Styret og administrasjonen har derfor arrangert flere medarbeidersamlinger for å ta vare på og forsterke samholdet og gleden ved å tilhøre OI Svømming.

Det har vært jobbet aktivt med å bygge opp et godt arbeidsmiljø gjennom medarbeidersamtaler og sosiale samlinger. Det har ikke blitt rapportert om skader eller ulykker på arbeidsplassen.



Redegjørelse for likestilling mellom kjønnene og om diskriminering

Av 6 ansatte i faste stillinger er det 5 menn og 1 kvinner. Styret består av 6 kvinner og 2 menn. OI Svømming sin personalpolitikk anses å være kjønnsnøytral på alle områder og klubben følger aktivt Lov normen for Idrettslag mht. kjønnsfordeling. Det er ikke mottatt tilbakemeldinger om at noen opplever klubbens personalpolitikk som kjønnsdiskriminerende.

Opplysninger om ytre miljøvirkninger

Klubbens virksomhet utfolder seg i all hovedsak i trenings- og svømmehaller. Aktivitetene medfører i seg selv svært begrenset påvirkning på det ytre miljøet.

Styrets arbeid og resultater

Styret har i 2016 hatt fokus på følgende områder:

- Økonomistyring
- Ansettelser
- Sport

Økonomi:

Klubben har endret sine økonomisystemer og bruker nå PowerofficeGo til selve regnskapet og Planday for all personalregistrering som igjen overfører til Visma Lønn som lønnsprogram. Bookkeeper Øst AS ble valgt som regnskapskontor hvor også styrets leder er ansatt. Omstendigheter rundt interessekonflikter ved dette valget ble tatt opp og diskutert i styret og konkludert med at interessekonflikter ikke forelå.

Regnskap:

Alle dokumenter kommer inn via e-postadresse oi@faktura.poweroffice.net, eller som EHF faktura.

Det samme gjelder dersom de ansatte har utlegg de skal ha refundert.

Alle dokumenter blir påført prosjekt, avdeling og kostnadsbærer, samt kontrollert for beløp og at de rent faktisk er korrekte. De sendes på elektronisk flyt til daglig leder som igjen rådfører seg med bestiller og godkjenner dokumentet, deretter sendes det videre til styreleder for godkjenning

Etter at dokumentet er kontrollert og begge godkjennelser er på plass blir dokumentet lagt til betaling. Dette skjer via Poweroffice og kvitteringer blir automatisk innlest. Som følge av dobbel signering ved godkjenning er det kun enkel ved betaling.

Dersom noen av en grunn må betales direkte i banken (depositum eller annet som spesifikt haster), vil det alltid måtte brukes to signaturer i banken. Ingen kan forestå en betaling alene. Det samme gjelder utlegg gjort av daglig leder eller styreformann, dette vil alltid bli dobbeltsignert/godkjent av motsatte person.

Lønn:

Alle ansatte og deres betingelser/kontrakter, blir laget og håndtert i Planday. Ved utløpet av måneden blir alle registreringer der godkjent av daglig leder.

Deretter sendes dette til lønnsystemet og en registreringsjournal blir skrevet ut og sendt på ny godkjenning hos daglig leder for å forsikre at det som skal betales ut er korrekt.

Når denne godkjenningen er på plass blir lønns slipper sendt ut og bankbelastning foretatt, for lønn må den alltid godkjennes av to personer i nettbanken.



Disse rutiner er innført i 2016 og oppstart var ved sommerferien, det har tatt tid å få alt på skinner, men systemet fungerer meget godt.

Langseth revisjon AS er lagets revisor. Klubben omsetter for mer enn kr 5 mill. og er dermed også underlagt ordinær regnskapsplikt og revisjon.

Utsendelse av fakturaer:

Klubben bruker flere salgssystemer

- Medlemsregister, for innkreving av treningsavgift, deltakeravgift treningsleir og stevner, samt annet som dukker opp og gjelder som følge av medlemskap i klubben
- Min idrett, benyttes til innkreving av medlemsavgift
- Trygg i vann er svømmeforbundets system for håndtering og innkreving av kursavgift for svømmekurs
- PowerofficeGo benyttes for øvrig til fakturering av deltakeravgifter fremmede klubber ved stevner, utleie av halltid eller annet som skal sendes faktura på.

Med unntak for under et av de to årlige stevnene, er det ikke kasse eller kontanter i klubben. Det er ingen i klubben som lenger har noe kredit- eller debetkort, men et debetkort er vurdert ifbm lengere turer.

Bookkeeper Øst AS er klubbens støttespiller under innføring av rutinene og har også forestått bokføring og lønn, dette blir gradvis overført til klubben ettersom rutinene er på plass og kompetansen er der.

Ansettelser:

1/6-2016 var ny daglig leder/Sportssjef på plass, ny kursansvarlig 11/7-2016 og 1/8-2016 ny elitetrener. Det har vært gjennom høsten 2016 gjort en del endringer i ansettelse fra time til prosent på en del instruktører og trenere som hadde uforholdsmessig mange timer, noe som har medført en mer stabil sportslig og administrativ stab.

Sport:

Ny elitetrener og omorganisering av treningsgrupper har gjort at fundamentet for sportslig fremgang er på plass. Vi ser behovet for utvidelse av trener staben høsten 2017/våren 2018 da det er veldig få avganger og stort tilsig av utøvere fra egen rekruttering. Det er også meget sannsynlig at vi vil få mer ekstern rekruttering i denne perioden.

Resultat

OI Svømmings driftsinntekter i 2016 var på kr 12 165 538, mot 11 128 714 året før. Totale driftskostnadene beløper seg til kr 10 737 766 mot 12 897 628 året før, som gir et positivt driftsresultat på 1 427 772. Resultatet av finansposter er kr -3 096, noe som samlet et årsresultat på kr 1 424 676, mot minus kr 1 759 839 året før.

I 2016 fikk klubben reduserte utgifter på leie av svømmehaller med ca 1 million kroner fordi kommunen innførte prinsippet om gratis terminfestet trening for ungdom som nå også gjelder for også for svømmehaller. Samtidig som en omorganisering av kursaktiviteten og



administrasjonen samt fokus på kostnader har også bidratt til at vi leverer et resultat over 3 millioner bedre enn fjoråret.

Redegjørelse for forutsetningen om fortsatt drift med budsjett

Med bakgrunn i klubbens økonomiske situasjon og budsjettet for 2017 mener derfor styret at grunnlaget for fortsatt drift er tilstede.

Andreas Helgaker
Styreleder

Astri Reinholdt Belsvik
Nestleder

Ida Bukholm
Styremedlem sign

Hedi Anne Birkeland
Styremedlem

Berit Bakke
Styremedlem

Luba Lazareva
Styremedlem

Jerome Genton
Styremedlem

Cecilie Gustavson
Styremedlem

Hans Jacob Støebner
Daglig leder



Årsberetning Kursavdelingen 2016

Vår 2016

Det ble gjennomført svømmeundervisning for 15 skoleklasser våren 2017, på henholdsvis Sogn Bad og Furuset Bad.

Samarbeidet med LIN (Likestilling, inkludering og Nettverk) fortsatte med flere svømmekurs for kvinner på Møllergata Skole bad.

På Furuset bad ble det gjennomført en rekke kurs for barnehager i samarbeid med Bydel Alna.

Katrine Holter begynte arbeidet med en skisse av en fremtidig svømmeskolehåndbok.

Sommer 2016

11.07.16 overtok Sara Skaslien Paulsen stillingen som leder for kursavdelingen etter tidligere leder Katrine Holter.

Kursavdelingen stilte med instruktører til Sommerskolen i uke 26, 27, 32 og 33, med henholdsvis 15, 9, 6, og 3 instruktører.

Høst 2016

Oppstarts utfordring

Oppussingen av Sogn Bad ble forsinket med over en måned, slik at vi ikke fikk tilgang til bassenget før uke 40. Dette førte til at det ikke ble gjennomført kurs og treningsvirksomhet på Sogn bad i september, som resulterte i tapte kursinntekter tilsvarende ca 500 000 kr. De tapte inntektene ble kompensert for i de resterende kursmånedene.

I september måned ble det gjennomført kurs på Tøyenbadet, Møllergata Skole og Lovisenberg sykehjem med totalt 158 kursdeltakere.

Fra og med oktober 2016 ble det gjennomført betydelige endringer i kursoppsettet på Sogn bad for å kunne ta igjen de tapte inntektene fra september. Kursvirksomheten ble utvidet med 1,5 time mandag til torsdag, og 2 timer søndager. Dette resulterte i 435 benyttede kursplasser i Oktober 2016 på Sogn. Sammenligner man dette med September 2015 gir det en økning på **34.67 %**, hvor det var **323 benyttede kursplasser**.

I uke 40 ble Sogn bad innviet med Camp H2OI, som er en aktivitetscamp for svømmedyktige barn. Campen har fokus på å gi deltakerne en innføring i synkron og vannpolo i tillegg til svømming, og har også flere ute og inne aktiviteter. Dette konseptet har vi tatt med oss videre til 2017.

Forbedring av svømmeskolen

Høsten 2016 ble det implementert en rekke nye tiltak for å optimalisere og kvalitetssikre våre svømmekurs, samt bedre utnyttelse av tilgjengelig bassengtid.

Følgende tiltak ble gjennomført høsten 2016:

- Det ble avholdt faglig kickoff for alle instruktører, trenere og ansatte i august 2016. Kickoffen hadde fokus på sosialt samhold, utvikling på tvers av avdelingene og faglig utvikling. Vi jobbet med mål for både kurs og sportslig avdeling, og hadde flere økter med workshops og gruppearbeid. Kickoffet ble avsluttet med konkurranse på Fangene på Fortet og pizza på peppes. Tilbakemeldingene fra Kickoffen var utelukkende positive, og flere har savnet denne typen sammenkomster.



- Et resultat av kickoffet

var opprettelsen av SSU, som står for Sosialt Samhold Utvikling og består av både instruktører og trenere som ønsker å engasjere seg for

sosial og faglig utvikling i klubben. SSU har høsten 2016 avholdt flere møter for å planlegge sosiale happenings og utviklingsmuligheter for kursavdelingen.

- Innsetting av Hovedinstruktører på hvert basseng. Erfarne instruktører ble utnevnt som Hovedinstruktører (HI) på de ulike bassengene. Disse har hovedansvaret for aktiviteten i bassenget, med sikkerhet, oppfølging av instruktører og kurskvalitet. I tillegg er hovedinstruktørene en viktig person for foreldrene, da de skal være tilgjengelig for spørsmål og kommentarer fra foreldre. På Tøyenbadet er Hovedinstruktør på land, mens HI er i vann på de fleste andre bassengene.
- Utvikling av ny og grundigere opplæringsmal for alle nye instruktører. Opplæringsmalen har både teoretisk og praktisk innhold, for å forberede nye instruktører på instruktørrollen før de holder egne kurs.
- En gruppe av våre mest erfarne og dyktige instruktører utarbeidet i samarbeid med leder av kursavdelingen arbeidsinstruksjoner for alle instruktører og hovedinstruktører.
- Det ble presisert høyere krav til kvalitet på svømmekursene, med fokus på inndeling i grupper på kurs med mer enn 5 barn, og strengere krav til utførelsen av delmålene på hvert kurs. Dette har resultert i at flere opplever bedre struktur og kvalitet på kursene ut fra tilbakemeldinger kursavdelingen har mottatt.
- Bedre struktur og inndeling av bassengene, slik at hvert område i bassengene ble mer optimalt utnyttet. Dette resulterte i økt kapasitet og flere kurs i samme tidsrom.
- Kveldskurs lørdager ble satt opp og gjennomført høsten 2016 for å tilby kurs til mange av de som stod på venteliste.
- Optimalisering av tidspunkter for baby og småbarn svømming, slik at dødtid ble benyttet til kursvirksomhet. Dette resulterte i flere deltakere på disse kursene.
- Ansettelse av 13 nye instruktører som alle fikk grundig opplæring av opplæringsansvarlige instruktører, samt opplæring av en erfaren instruktør på småbarns svømming.
- Kursavdelingen arrangerte nybegynner og videregående instruktørkurs i november på Sogn bad, med kursholder Anne-Mette Eriksen.
- Utviklet en ny og klar lønnsstige som gjelder for alle instruktører, med økning i lønn pr. gjennomførte kursutdanning, samt ekstra betalt for ansvar som Hovedinstruktør og Opplæringsansvarlig.
- Utviklet et nytt bindeledd mellom kurs og utvikling/treningsgrupper kalt Pre T/U. Dette tilbudet er for kursdeltakere fra Delfin og Hai nivå som begynner å bli klare for trenings eller utviklingsgruppene, hvor de på Pre T/U opplever og forbereder seg til



disse gruppene.

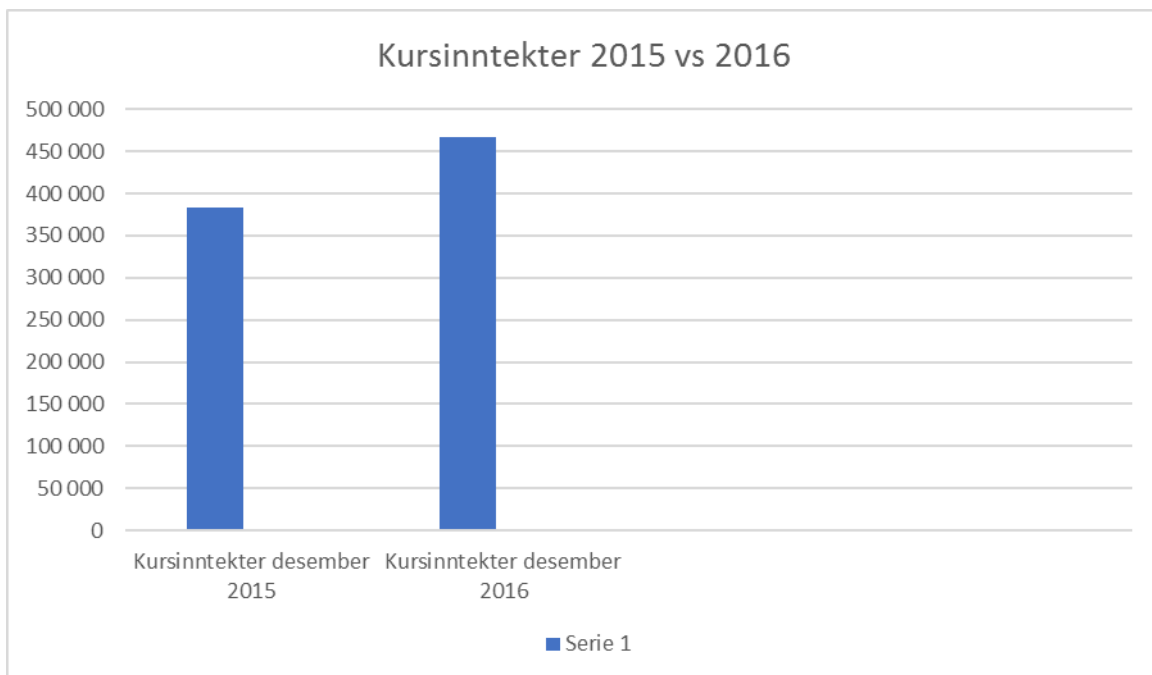
Dette tilbudet har ført til en rødere tråd mellom kurs og treningsgruppene, og har blitt godt mottatt av deltakere på kurset. Tilbudet fungerer

også som en god rekrutteringsbase til utviklingsgruppene.

- Utviklet bedre rutiner for utmelding fra kurs, flyttinger til nytt nivå og tilbud om kursplass, som har ført til en høyere fyllingsgrad pr, kurs.

Økonomi Svømmeskolen

Som en følge av tiltakene beskrevet ovenfor kan kursavdelingen vise til økte kursinntekter på svømmeskolen sammenlignet med 2015. Det ble i desember 2015 fakturert for 383 568 kr, mot 467 370 kr i desember 2016. Dette tilsvarer en økning på **21.85%**.



Svømmeundervisning på dagtid

Høsten 2016 ble det skrevet en ny samarbeidsavtale med LIN, og vi tilbød svømmekurs for totalt 50 kvinner på Møllergata Skole.

I tillegg ble det også holdt et gratis etter skoletids tilbud for elevene på Møllergata Skole, som ble finansiert med midler øremerket «inkludering i idrettslag».

Vi fortsatte samarbeidet med barnehagene i Bydel Alna, og hadde svømmeundervisning for ca. 200 barn i alderen 4-6 år.

I samarbeid med Nav Sagene holdt vi svømmeundervisning for mindreårige asylsøkere på Sogn bad.

Høsten 2016 stilte vi med instruktører til 9 skoleklasser, 2 aktivitetsskoler og 1 barnehage (utenom barnehagene fra Bydel Alna) på Sogn bad, Tøyenbadet, Sinsen Skolebad og Furuset bad.

Økonomi svømmeundervisning på dagtid



Tall for våren 2016 har

dessverre ikke vært mulig å få tak i, grunnet mangel på informasjonsoverføring fra tidligere ledere og nytt regnskapssystem.

Høsten 2016 ble det fakturert for ca 650 000 kr for svømmeundervisning på dagtid, med skolesvømming, barnehagesvømming, LIN kurs, AKS og etter skoletidstilbudet på Møllergata Skole.

Rapport

Flipper sff 2016

Gruppen funksjonshemmede i OI har i hele 2016 hatt 3 ulike tilbud.

Vi har hatt leie en time 2 baner på Bøler tirsdag fra kl 19-20. Her har tilbudet vært rettet mot funksjonshemmede voksne som ønsker å svømme. Det har deltatt mellom 3 til 10 stk. En periode høsten 2016 hadde vi kun 1 bane fordi det var blitt noen misforståelser med Lambertseter svømmeklubb. I denne perioden mistet vi noen deltagere som synes det ble for trangt.

På torsdager fra kl 17.30 til 18.30 har vi hatt 2 baner på Bøler, da har det vært lagt opp til svømming og frilek for de som har behov for assistent med deg i vannet. Her har det deltatt mellom 4-9 svømmere. I perioder har det vært svært fullt her fordi det kun er 2 baner og mange har med seg 1-2 assistenter.

Vi har hatt ett konkurranse rettet tilbud på Sogn bad. Våren 2016 på mandag og høsten 2016 på onsdag. Her har det deltatt mellom 2- 8 utøvere som har trent med en trener.

Medlemmer i OI som tilhører Flipper SFF har i 2016 betalt treningsavgift på lik linje som andre medlemmer på kr 600.- pr. halvår. Dette har dessverre medført at vi har mistet noen deltagere.

Høsten 2016 startet vi i samarbeid med Ullevål sykehus et prosjekt for barn og ungdom med vekt problemer som har behov for et tilbud om tilrettelagt aktivitet. Det var relativt få deltagere i løpet av høsten, men vi håper å kunne utvide dette tilbudet og få med oss flere.

Det var invitert til Jule svøm lørdag 27. november. Dessverre hadde vi kun 10 påmeldte slik at vi avlyste stevnet. Det er ønskelig å få til ett lignende stevne i samarbeid med Speed sin gruppe med funksjonshemmede i november 2017.

Flipper har ikke hatt noe bade tilbud til funksjonshemmede barn i 2016. Mange etterspør dette og det er planlagt et mulig slikt tilbud i løpet av 2017.

16. februar 2017
Hedi Anne Birkeland



Årsmelding Utvikling 2016

Ved oppstart høsten 2016 ble det igangsatt ny organisering av gruppene i OI. Utviklingsavdelingen ble en fellesbetegnelse på tidligere C,D og E-gruppene. Til sammen ble dette 60 svømmere som igjen ble delt mellom Johan Parker Nygaard og Kristian Nygård.

Det ble satt ett praktisk skille mellom de som skulle trene 3, 4 og 5x i vann pr uke. Noe som resulterte i U3J, U3K, U4J osv.

Det ble også sammenslåing av tidligere T1, T2 med Nickolas Dillon som trener. Den nylig startede T3, ble en ny forberedende gruppe for inntak til U3 eller T. Den ble døpt Pre T/U. Denne gruppen organiseres gjennom kursavdelingen, men gjennomføringen er som Utviklingsgruppene.

Etter anbefaling av vår nye Elitetrener Stig Leganger Hansen, ble det avsatt en felles landbasert trening for alle gruppene i klubben. Totalt vil den samle ca.130 utøvere i en trening hovedsakelig i Holmenkollen skianlegg.

Det ble forsinket oppstart i vann pga rehabilitering av garderobene på Sogn bad, så Utviklingsavdelingen hadde alternative treninger utendørs fra 20 August til 1 oktober. Det ble foretatt en del tester som viste at vi utviklet oss fysisk i denne perioden, men vi var veldig spente på hvordan den landbaserte treningen hadde påvirket svømmingen. En av de største testene ble derfor svømmestevnet i Porsgrunn, der ca 50 var med. Da fikk vi svar på om vi hadde utviklet oss i vann ved å gjennomføre bare landtreninger.

Det ble som forventet mange bra resultater på kortere øvelser og litt lenger unna personlig beste på lengre øvelser. Men vi lag ikke så langt bak som fryktet.

Det var derfor godt å komme i gang med vann trening med en høstleir på Sogn bad. Her var det mange som tok store steg svømmemessig. Dette var en heldagsleir, hvor vi hadde aktivitet fra 08-16 hver hverdag hele uken. Det var en vellykket organisering og gjennomføring. Vi la umiddelbart planer om tilsvarende leire framover. Ettersom det hadde blitt store endringer i gruppeorganiseringen, ble informasjonen rundt endringen litt svak. Vi måtte se hvordan vi klarte den praktiske biten av endringen for å bestemme hva som fortsatte som planlagt og hva vi måtte justere. Fra oktober og ut året føler jeg vi hadde fått alle foreldre og utøvere til å forstå hvordan den nye organiseringen ville fungere. Utøvere, foreldre og trenere har tatt til seg vår nye banebrytende klubbstruktur og vi fikk veldig mange positive tilbakemeldinger.

For å klare gjennomføringen av endringen og sørge for tett oppfølging av utøverne, var det satt av midler til 6 trenere. Nils Davidsen som ansvarlig for alle. Johan og Kristian som delte hele gruppen i 2. Kristin Langtvet og Lars Nymoen som vekslet på å hjelpe alle gruppene, men med hovedfokus på de yngste. Nick fortsatte med den samme Treningsgruppen han hadde før sommeren, som nå ble det en stor gruppe istedenfor to middels.



Utviklingsgruppene ble inndelt etter hva vi mente hver enkelt ville trenge å øve mest mest på når det gjelder svømmearter og for best mulig utvikling generelt. Vi må si oss veldig fornøyd med utviklingen i Utviklingsavdelingen, både for svømmere og trenere.

Elitegruppen Stig – høsten 2016

I august 2016 startet de nyopprettede elitegruppene sin trening med en ukes kickoff på hjemlige trakter. Svømmetrening på Nebbursvollen bad og Frognerbadet ble kombinert med ulike aktiviteter og utfordringer på land. Rehabiliteringen på Sogn bad, som varte fram til høstferien, ga oss en del utfordringer når treningshverdagen skulle starte ved skolestart. Med god planlegging og godt samarbeid fikk vi planlagt og gjennomført et tilfredsstillende opplegg med trening i denne perioden. Elitegruppene trente mye sammen, vi hadde ekstra fokus på landtrening gjennom basistrening og løpetrening og vi fikk tilgang til morgentreninger sammen med Speed på Nordtvet bad. Etter høstferien kom vi inn i den vanlige treningsrytmen vår når Sogn bad åpnet. Gruppen har hatt tilbud om åtte svømmetreninger, hvorav tre av disse har vært på langbane på Tøyen. Vi har gjennomført seks landtreninger ukentlig, hvorav fem av disse er i tilknytning til svømmetreningene med en varighet på 45-75 minutter. Den siste landtreningen er en fellesøkt på 90 minutter som går hver onsdag for alle utviklings- og elitegruppene. Her skal vi utfordre og utvikle utøverne på ulike områder samtidig som vi ønsker å styrke samholdet mellom gruppene og mellom eldre og yngre utøvere. På slutten av året har vi også fått tilgang til styrkerom på Blindern Videregående Skole som gjør at vi har kommet i gang med ønsket styrketrening som en del av landtreningen.

Gruppen har på det meste bestått av 18 utøvere der noen har kommet inn og noen har gått ut. Vi fikk i løpet av høsten inn fire nye svømmere. Sara Stoebner, Hanne Reime og Christian Hagby meldte alle overgang fra andre klubber, mens Jonatan Olafsson har gjort comeback og er i full trening igjen. Sara sin overgang for å kunne konkurrere for OI gjaldt ikke før januar 2017 på grunn av karantene etter tidligere overganger. Sondre Wikberg valgte å slutte på slutten av året.

Vi hadde en meget vellykket treningsleir for begge elitegruppene i Hjørning i høstferien. Denne var en suksess både treningsmessig og sosialt.

Vi har deltatt på følgende stevner denne høsten: Skjetten Open, OI Open, Lambertseter Open, Nordsjøstevnet, NMjr/UM og Bærum Open. Vi har hatt en god utvikling på resultatene utover høsten, både individuelt og som gruppe. Vi presterte på vårt beste på høstens hovedmål som var NMjr/UM som ble arrangert i Bergen i november. Her kom vi hjem med tre gull og to sølv i UM klassen, samt fire sølv og tre bronse i junior klassen. Vi har hele høsten hatt fokus på stafettlag for å styrke teamfølelsen i gruppen og i klubben Vi ønsker også å kunne bruke gode stafettprestasjoner til å utvikle individuelle prestasjoner. Vi kvalifiserte mange lag til NM og UM og på guttesiden er vi helt i nærheten av medaljenivå. Dette skal vi bygge videre på samtidig som vi styrker jentesiden opp mot samme nivå.

På slutten av året startet vi et samarbeid med Johan Setterberg hvor vi gir et utvidet testtilbud til de beste utøverne i Elitegruppene. I dag gjelder det for de utøverne som har over



600 poeng og det var ved oppstart 10 utøvere. De testes ca. hver sjette uke med en Activedrag test, og ca hver tolvte uke med en Doppler test hvor de blir filmet og får analysert teknikken sin. I etterkant får de alle tall, videoer og teknikkoppgaver tilgjengelig. Dette er et meget spennende og nyttig verktøy i utviklingen av svømmerne som vi ser de tar tak i og vokser på.

ELITE Michael

Oppsummering / utvikling:

- Beste klubb ranking. #5 i 2015, #2 i 2016.
- 27,5 klubb poeng i 2015. 37 klubbpoeng i 2016.
- Forbedringsprosent i 2015 – 165 starter + 118 perser. 71,52 % forbedringsprosent
- Forbedringsprosent i 2016 – 177 starter + 128 perser. 72,32 % forbedringsprosent
- I 2015 så hadde vi 8 stk med til LÅMØ fra B2 gruppen.
- I 2015 så hadde vi 11 med til LÅMØ fra B2 gruppen
- I 2016 så hadde vi 17 stk med til LÅMØ fra B gruppen
- Jeg startet med i august i 2013 med B gruppen. Jeg trente denne gruppen sammen med Jon Marius.
 - I januar 2014 så tok jeg opp 7 stk fra C gruppen, sammen med 5 stk fra den eksisterende B gruppen.
 - Fra 2014 så har denne gruppen vokst fra å være en gruppen på 12 til å bli en gruppen på 27 stk.
- Blant disse 27 stykkene så hadde vi
 - 17 stk med til Låmø
 - 3 stk med til UM/NM jr
- Tallene viser at det har gått bedre og bedre resultatmessig. Og viser også at det ikke er noen ulempe å ha en stor gjeng når det gjelder å skape en god bredde.
 - Jeg ser imidlertid for satsningens del at det må frigjøres plass for de beste i denne gruppen for at de skal kunne individualisere treningen bedre.
 -
- Oppmøtekrav 2015 var 6 ganger i uken. Oppmøtekravet i 2016 er det samme, men burde øke.
 - Det er i dag en gruppe på 5-6 stykker som ikke fyller disse oppmøtekravene igjennom sesongen.
- Bassengplass er blitt en større utfordring det siste året. Også i 2016 sesongen.
- Får hjelp til innkjøring etter sykdoms perioder og 1 til 1 jobbing med utøverne. Dette er Nils og jeg har gjort det siste året
- Frafallet i EM gruppen er minst i klubben.
 - Bare 4 stk har sluttet siden jeg opprettet B2 gruppen i 2014. 1 av dem har flyttet bort. Dvs 3 stk har sluttet.
 - Ser også at det er flere av utøverne som ønsker å drive med svømming inn i voksenalder.



Organisering Oslo IL Svømming

