



# Blaudfisken

## Nyhetsbrev MSK

Årgang 6, nummer 1

Mai 2024

### I dette nummeret:

MSK får daglig leder 1

Løkken 2024 1

Skalldyrfestivalen 2

Ny nestleder 2

LÅMØ SØR 2025 Mandal 2

Utøvernes representanter i styret 3

Kretskarusellen 3

Nytt styre i MSK 3

Knabenturen 24 4

Hovedsponsor 4

Dommekurs 4

Trygg i Vann 5

## Mette Mari, Daglig leder i svømmeklubben



Foto:janicke@vismegditthjerte.no

I juni begynner Mette Mari som daglig leder i svømmeklubben. Hun skal være i 100% stilling, og hun skal fortsatt ha ansvar for svømmeopplæringen. Hun vil fra nå av være svømmeklubbens kontaktperson, men det er fortsatt Bernt Marcus og Carla som har ansvar for oppfølging på partiene A, B, C, og Rekrutt.

Hun har vært i svømmeklubben hele livet fra lillesøster i Løkken til aktiv konkurranse svømmer og etter hvert trener, svømmeskoleansvarlig og svømmemamma.

Vi ønsker henne velkommen i den nye jobben og håper at hun kan tilføre klubben mye og avlaste og hjelpe komiteer og utvalg.



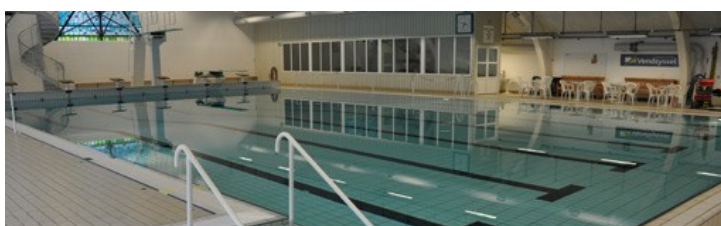
## Mandal Svømmeklubb sin årlige tur til Løkken

Hvert år arrangerer svømmeklubben en tur til Løkken. Medlemmer fra A, B, C og rekruttpartiene sammen med familie blir invitert, og i mange år har dette vært en populær familietur og oppstartsleir for våre svømmere. Samtidig med at foreldre kan bli kjent, og være på ferie, er det en god mulighet for våre svømmere å komme i gang med svømmesesongen. Svømmerne får trening i basseng to ganger per dag, morgen og ettermiddag/ tidlig kveld. Siden denne treningsleiren er helt i oppstarten av sesongen blir det satset på teknikk- og kondisjonstrening. Vi bor

på Løkken Idrætscenter.

Her både bor, trener og spiser vi, alt under samme tak. Stedet er godt vant med besøk av idrettsklubber, og lager både nok, god, variert og næringsrik mat. Senteret er i kort gåavstand til Løkken by, og så nærme havet at vi kan kjenne lukten av det. Selv om det er en oppstartsleir for våre svømmere er det også en sosial tur der svømmerne lager gode og sterke bånd på tvers av aldersgruppene. Vi reiser 4. august og kommer hjem 8.

Informasjon på kommer på Spond, bli med!



## Skalldyrfestivalen 2024



Foto: janicke@vismegditthjerte.no

Skalldyrfestivalen foregår hvert år 2. helga i august. I år er det fra 8.-11. august. MSK har ansvar for hele lørdagen. Torsdagen deler vi med turnforeningen. Søndagen hjelper vi til med rydding. MSK sine oppgaver er billettsalg, rigging av utstyr, ansvar for å ha noen i banken for å ta oppgjør/ sende ut billettselgere og rydde søndagen.

Vi trenger 90-100 personer til dugnad under Skalldyrfestivalen. Alle som jobber dugnad får hel-

gepass for jobben. Dugnaden gir god inntekt til klubben, derfor er det viktig at alle stiller opp.

Tidligere har man hatt mulighet for å velge de vaktene man selv ønsket seg. I år setter aktivitetsutvalget opp en fast liste med vakter. Alle vil få god opplæring.

Vakter på Skalldyrfestivalen er veldig sosialt.



## Ny nestleder i klubben



Ørjan Blørstad er nyvalgt nestleder i klubben vår. Vi er veldig glad for å ha Ørjan i styret, og han har engasjert seg allerede fra første uke. Han har sitt daglige virke i oljeindustrien og har mye kompetanse på HMS, beredskapsplaner og lignende.

I løpet av dette klubbåret er planen at han skal hjelpe oss å utvikle gode planer for den daglige driften av klubben og hjelpe med å lage rutiner for sikkerhet og beredskap. Han har 3 barn i klubben, fra 6 til 10 år og er en ivrig svømmeforelder.



## LÅMØ Sør 2025 til Mandal

I 2023 arrangerte Mandal LÅMØ - sør. Hallen ble rigget til et skikkelig fest stevne. Vi hadde fantastiske dugnadsforeldre i sving, samt trenere og dommere som gjorde stevnet perfekt.

I 2025 skal vi igjen arrangere dette stevnet. I Norge avholdes LÅMØ i 5 landsdeler. Alle deltakerene må delta i alle LÅMØ øvelsene. Man kan delta i LÅMØ det året man fyller 11 år til det året man fyller 16 år. For å delta i LÅMØ må svømmeren kvalifisere seg. Dette gjøres gjennom LÅMØ øvelsene. De 24 beste i hver av klassene 13 år til 16 år vil være kvalifisert. For klas-

sene 11 og 12 år holder det å ha gyldig påmeldingstid på alle de 5 øvelsene. Rangering skjer etter sammenlagt de 4 beste poengsummene fra de 5 LÅMØ-øvelsene. Gyldig påmeldingstid må være oppnådd på ALLE de 5 distansene.

Vi gleder oss til nok et forrykende stevne med dere. Vi ønsker å ha så mange deltakere fra Mandal som mulig. Trenere til de som er aktuelle for stevne vil motivere barna til å gjennomføre øvelsene på stevner

fremover og vi håper selvfølgelig dere foreldre heier frem barna ift. dette.



Foto: janicke@vismegditthjerte.no



## Utøvernes representanter i styret.

I styret i svømmeklubben er det to medlemmer fra utøverne. Karoline Madsen er representant og Torgeir Øybekk er varamedlem. De to er med på styremøter i klubben, men de skal også være kontaktpersoner for alle svømmerne i klubben.

Ta kontakt med en av disse om det er noe du lurer på eller om du har innspill eller forslag til styret.

Ved neste årsmøte velges nytt styre, ta kontakt med valg komiteen om du har lyst på et verv.



## Kretskarusellen

Kretskarusellstevner er de første stevnene svømmerne deltar på utenfor Mandal. Dette er stevner de kan delta på året de fyller 8 år. Det arrangeres fem kretskarusellstevner i Agder svømmekrets.

Det er med glede vi ser at MSK har økende antall deltakere. Vi ønsker enda flere deltakere og foreldre som fyller tribunen og heier våre flotte rekrutter frem på deres første stevner. Disse stevnene er flotte begynerstevner, der alle får premie. Alle som deltar på minimum tre stevner får sin velfortjente statuett på finalestevnet.

Mandal Svømmeklubb viser virkelig at vi har en fin rekruttering av flinke svømmere. Noen har stått på startblokka for første gang i et ordentlig stevne. Vi erfarer at de blir tryggere for hvert stevne de deltar på og at de etterhvert flytter grenser for hvilke øvelser de utfordrer seg selv til å delta i.

Treningene til de yngste svømmerne er lagt opp utfra hvilke øvelser de kan melde seg på kommende karusellstevner. Øvelser på karusellstevner er: 25m og 50 meter butterfly, rygg, bryst og crawl (fri). I tillegg er øvelsene 50 medley (25 rygg +25 fri)

og 100 medley (25 butterfly + 25 rygg + 25 bryst + 25 crawl) øvelser de kan delta i.



Det er fantastisk å se, og høre, svømmerne snakke om sine seire med å mestre nye øvelser og distanser. Vi ønsker dem lykke til på kommende karusellstevner og andre stevner som arrangeres i og utenfor Agder svømmekrets.

## Nytt styre i svømmeklubben

På årsmøtet i mars ble nytt styre valgt for MSK. Det nye styret er:

### Styret

- Leder: Toralf Westermoen
- Nestleder: Ørjan Blørstad
- Sportslig leder: Bernt Marcus Seyffarth
- Styremedlem, utøvere: Karoline Madsen
- Stevnekomite: Frode Bergene
- Aktivitetsutvalg: Kristin V Vinsjevik
- Barneidrettsansv: Eirik Madsen
- Hovedtrener: Carla Troner
- Daglig leder: Mette Mari Syvertsen



## Tur til Knaben

24.-26. mai var svømmere med familie, til sammen 63 stk, med svømmeklubben på tur til Knaben . Dette var et tilbud for alle i klubben og det ble en skikkelig koselig tur med diverse leker, gruvevandring og bading. For noen fantastiske familier som finnes i klubben Gøy å se nye vennskap blomstre og allerede gode vennskap bli ennå bedre. Takk til alle som var med og bidro til en kjempefin tur og en megastor takk til turkomite for arrangement av tur og ikke minst takk til Karin Hårstadhaugen Rosseland for en fabelaktig jobb som reiseleder.



## Sparebank 1 SR-Bank, vår hovedsponsor



Mandal Svømmeklubb har hatt et nært samarbeid med Sparebank1, SR-Bank i over 20 år. Nå har banken fornyet sponsorkontrakten med svømmeklubben, den nye avtalen gjelder til og med 2026.

Sparebank1 SR-Bank hjelper deg med foreldremøter og som kontorer under bank, forsikring og eiendomsmevlings- Skalldyrfestivalen. tjenester.

Klubben oppfordrer alle medlemmer til å ta et møte med banken for å se om det kan være aktuelt å bytte til disse tjenestene hos vår sponsor.

Banken har også et gavefond som deler ut midler til ideelle formål to ganger i året. MSK har fått støtte fra fondet ved flere anledninger, blant annet til nye startpaller i svømmehallen. Vi legger inn søknad om støtte hver vår og høst.

Svømmeklubben får et fast beløp i sponsormidler hvert år. I tillegg har vi tilbud om å låne bankens lokaleleier til

Bruk våre sponsorer!

## Dommerkurs

Ved alle stevner trengs det mange dommere. Uten dommere kan vi ikke arrangere stevner. I MSK har vi 10 dommere pr dags dato, og vi trenger alltid flere slik at belastningen blir fordelt på flere. I forbindelse med Mandalitten i september og LÅMØ sør 2025 trenger vi over 20 dommere i hver økt og vi må derfor leie inn dommere fra andre klubber. Dette koster penger og derfor ønsker vi å ha så mange dommere som mulig i egen klubb.

Alle over 14 år kan ta dommerkurs. Klubben arrangerer dommerkurs i Mandal. Kurset tar noen få timer og etter det er det en aspirant periode hvor man må gå med erfarne dommere for opplæring. Ta kontakt med Frode Bergene, han er dommerkontakt og kan hjelpe deg med informasjon om dømning i svømming.



MANDAL  
SVØMMEKLUBB

Postboks 259  
4501 Mandal

Telefon: 901 33 228  
E-post: leder@msk.no

[www.msk.no](http://www.msk.no)



Husk våre hovedsponsorer:



## Svømmeopplæring

TRYGG I VANN



Mandal Svømmeklubb er tilknyttet Norges svømmeskole (NSS), vi kjører våre kurs i henhold til NSS metodikk og pedagogikk. NSS er Norges Svømmeforbunds (NSF) nasjonale konsept for svømmeopplæring. I vår 2024 er det ca 350 barn på opplæringskursene.

De minste barna på småbarns svømming, som lærer å bli trygge i vann, er sammen med foreldrene. Videre lærer barna å bli trygge under vann, dykke, flyte, linjeholdning, gli, rygg, crawl, bryst og delfinbevegelsen.

I tillegg til opplæring ønsker vi å fokusere på livredning. Hvert halvår har vi en dag med livredning hvor vi har litt teori om sjø – og badevevt, vi lærer om forlenget arm og tester redningsvester. Opplæringsprogrammet svømmerne følger legger opp til selvbeging, som er det viktigste å kunne om ulykken skulle skje.

Vi er stolte over å ha flinke, omsorgsfulle, og kreative instruktører. Alle instruktørene må gjennom instruktørkurs for de forskjellige nivåene som de instruerer barna på. De yngste instruktørene er 15 år, ofte er dette svømmere som har både sine treninger og skole på siden av. Vi har foreldre, som ofte er tidligere svømmere, som har fått egne barn, og som er med som trenere på siden av jobb og sine familieliv. Vi har også hjelpe-trenere, ungdommer under 15, som får være med å hjelpe, og lære til de er gamle

nok til å bli selvstendige instruktører.

Alle instruktørene skal gjennomføre livredningskurs minst en gang pr. år.

Vi opplever utrolig masse glede fra barna i vann. Det er viktig for oss at treningene er trygge, gøy og at de øver på delmålene vi skal igjennom. Vi ser så mange seiere, som kanskje ikke alltid er like tydelige for andre. Et barn som er utrygt, og endelig klarer å få nesen/munnen/ørene under vann, eller om det er en som endelig får til å puste på siden når han svømmer crawl, det er fantastisk å se dem mestre disse oppgavene.

Svømming er vanskelig, det tar lang tid å lære og det kan til tider være kjedelig, med masse repetisjon 😊 MEN så fantastisk det er å kunne svømme, det å kunne være litt tryggere som foreldre på å sende barna av sted på sommeren for å bade med venner, og for de som velger dette som sin idrett videre i livet, er det et fantastisk samhold, mestringsfølelse, god oppfølging og inkludering som er noen av tingene som i alle fall jeg husker som tidligere svømmer.

Vi har dog opplevd en nedgang i antall påmeldte de siste årene. Vi håper flere vil melde seg på ventelister, så vi kan fylle kursene når vi starter igjen. Spre gjerne budskapet 😊