



KLUBBHÅNDBOK FOR IDRETTSLAGET FRAMSTEG

Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020



Klubbhåndbok for IL Framsteg

Navn: Idrettslaget Framsteg

Stiftet: 14.4.1918

Tilbud: Barneidrett/allidrett, håndball, fotball, ski, mosjonsgrupper

Postadresse: Postboks 18, 4649 FINSLAND

E-postadresse: post@ilframsteg.no

Internettadresse: <http://www.ilframsteg.no>

Organisasjonsnummer: 993 528 757

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Tilknyttet: Kristiansand idrettsråd, NFF Agder, NHF Region SørVest og Agder og Rogaland Skikrets



I.L. FRAMSTEG

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!
Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle
Norsk Tippings kanaler eller ved å sende
SMS «Grasrotandelen 993528757» til 60000





Klubbhåndbok for IL Framsteg

Innhold

Innledning	3
Bakgrunn	3
Navneendring til I.L. Framsteg	3
Lauvsland: Fotball, hoppbakke og lysløype	3
Finslandshallen.....	4
Finsland idrettspark	5
Verdigrunnlag.....	6
Våre verdier	6
Retningslinjer for barneidretten	6
Barneidrettsbestemmelsene	6
Idrettens barnerettigheter.....	7
Retningslinjer for ungdomsidrett.....	8
Ungdommens retningslinjer	8
Aktivitetstilbud.....	10
Organisasjon	11
Lov for IL Framsteg.....	11
Organisering.....	11
Årsmøtet	11
Styret.....	12
Lovpålagte oppgaver for styret:.....	12
Andre viktige oppgaver:.....	12
Drift av idrettslaget	13
Økonomi.....	13
Økonomiplan for IL Framsteg	13
Forsikringer	14
Barneidrettsforsikringen	14
Forsikring for ungdom og voksne	14
Melde skade.....	14
Underslagsforsikring	15
Klubbforsikring.....	15
Medlemskap	15
Treningsavgifter	15
Dugnad og frivillig arbeid	15
Reiser i regi av IL Framsteg	16



Klubbhåndbok for IL Framsteg

Politiattester	17
Idrettslagets antidopingarbeid	17
Utstyr og anlegg	17
Utstyr	18
Anlegg	18
Rutiner og retningslinjer	19
Idrettens felles retningslinjer	19
Alkohol	19
Dugnadsvett	19
Publisering av bilder og film	20
Røyk og snus	20
Seksuell trakassering og overgrep	21
Retningslinjer for IL Framsteg	22
Retningslinjer for reiser med idrettslaget	22
Retningslinjer for trenere i IL Framsteg	24
Retningslinjer for foreldre/foresatte i IL Framsteg	24
Retningslinjer for utøvere i IL Framsteg	25
Retningslinjer for valgkomité i IL Framsteg	26
Retningslinjer for bruk av alkohol i IL Framsteg	27



Bilde hentet fra IL Framstegs Facebookside.



Innledning

Klubbhåndboka skal være et oppslagsverk som beskriver hva som er de viktigste bestemmelsene og rutinene som styrer driften av IL Framsteg. Den skal gjøre det enkelt for medlemmer, foresatte, trenere, undergrupper, styremedlemmer og andre med oppgaver i idrettslaget å finne ut hva som er gjeldende praksis innenfor ulike områder og hvilke retningslinjer vi styrer etter. Ved aktiv bruk, vil klubbhåndboka fungere som et verktøy som sikrer at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres i IL Framsteg.

Klubbhåndboka er vedtatt av hovedstyret i IL Framsteg. I tillegg til IL Framsteg sine egne bestemmelser og rutiner, bygger den på rutiner og retningslinjer som gjelder for hele Idretts-Norge.

Bakgrunn

Idrettslaget blei stiftet 14.4.1918, og navnet var idrettslaget Fram: Det første styret besto av Edvard Fløystøl - Formann, John Frigstad - Nestformann og Hans H. Aasland - Kasserer.

Utdrag fra møteboka fra stiftelsesmøtet:

"Aar 1918 - 14de april vart idrottslaget "Fram" skipa.

a) Aa fremja god og kraftig idrott, sumar som vetter.

b) Aa fremja kameratsleg samvær millom ungdomen

Kontigenten var 2 kr. året".

På Vamoen begynte idrettslaget å rydde idrettsplass. Der bygde laget også et enkelt klubbhus. Idrettslaget holdt til på Vamoen frem til det ble flyttet til Lauvland tidlig 1960-tallet.

Navneendring til I.L. Framsteg

2. desember 1946 kom et brev fra Norges Idrettsforbund: «Då der i Norges Idrettsforbund er 8 lag som ber namnet "Fram", er det kome påbod om at dei 7 yngste lag må forandre namn».

I svaret fra Finsland stod det: «Me som står tilslutta I.L. Fram, Finsland, syter svært med å kvitta oss heilt med det gamle lagsnamnet. Me har difor teke avgjerd om å kalla laget "Framsteg"».

Lauvland: Fotball, hoppbakke og lysløype

13.3.1961 vedtok Idrettslaget Framsteg opparbeiding og bruk av idrettsanlegget ved Finsland Sentralskule. Saken gikk fram og tilbake, men i 1968 ble det vedtatt i kommunestyret at det skulle bygges en idrettsplass ved Finsland Skole etter den minstestørrelse som godkjentes som fotballbane. I årene 1980-83 la laget ned ca. 3000 dugnadstimer for å få en gressbane på 66x105 meter, 100 meters løpebane og lengdegrøp.

Bakken i Stubbrokka har vært brukt som hoppbakke fra langt tilbake i tida. K32 bakke var planlagt på tidlig 70-tall og i 1973 ble det holdt kranselag. De monterte også flomlys på den tida. Det var på det meste 4 hoppbakker, K5, K13, K23 og K32.



Hoppere fra Kvås idrettslag, kretsrenn 28.2.2010. Foto: tomarild, flickr.



Fra Framstegs Facebookside.

I 1980 begynte Framsteg med arbeidet på lysløypa. Til sammen ble det utført 2492 dugnadstimer for å ferdigstille løypa. Lysløypa var 2.270 meter lang med 53 lyspunkter. I 1986 ble løypa lagt litt om og ble da 110 meter lenger, og fikk 3 nye lysarmaturer. Det har i senere tid blitt gjort oppgraderinger av lysløypa.

Finslandshallen

Midt i den travle tida med bygging av lysløype og ny gressbane startet arbeidet med Finslandshallen. Hallen stod ferdig i 1984. Det ble utarbeidet en avtale mellom I.L. Framsteg og Songdalen kommune som ga idrettslaget disposisjonsrett til klubbrommet og kiosken.



Finsland idrettspark

I august 2019 ble Finsland idrettspark offisielt åpnet. Parken er lokalisert tett ved skolen på Finsland, og består av en 7erbane med kunstgress, tennisbane, sandvolleyballbane, basketballbane og en rundbane for løping på 100 meter.

Ifølge planen er anlegget det første av tre utbyggingstrinn. Veien videre er enda ikke bestemt, men vi i Framsteg ønsker oss løpebane og klubbhus.



Faksimile Fædrelandsvennen 23.8.2019.



Verdigrunnlag

Våre verdier

IL Framsteg er tuftet på idrettens felles verdigrunnlag. I Norges Idrettsforbunds formålsparagraf står det at organisasjonens arbeid «skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd (§1-2)». Som det gjelder i Norges Idrettsforbund, skal IL Framsteg jobbe for at alle, uansett bakgrunn og ferdighetsnivå, skal ha anledning til å drive med idrett ut i fra sine egne ønsker og behov.

To andre viktige verdier for IL Framsteg er solidaritet og fellesskap. Vi er et lite samfunn og et lite idrettslag, og er derfor avhengige av de medlemmene vi har. Derfor ønsker vi at medlemmer som bedriver idrett i Framsteg, blir i idrettslaget så lenge vi klarer å ha et tilbud. Vi må ofte slå sammen årsklasser for å kunne stille lag, slik er det for de aller fleste små idrettslag. Uansett er den enkelte spilleren svært viktig for sitt lag. Dersom en spiller går til en annen klubb, kan dette være tuen som «velter det store lasset». Vi ønsker derfor at spillere blir i klubben så lenge vi klarer å ha et tilbud, til beste for fellesskapet og i solidaritet med de andre spillerne på laget. Vi er alle avhengige av hverandre.



IL Framsteg følger også de bestemmelser og retningslinjer som regulerer barne- og ungdomsidretten.

Retningslinjer for barneidretten

Barneidrett er all idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år. Alle i IL Framsteg som har ansvar for barn i idrettslagets regi, skal kjenne til og følge *Idrettens barnerettigheter* og *Bestemmelser om barneidrett*. All aktivitet for barn skal legges opp slik at idrettslaget følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Barneidrettsbestemmelsene

Norges idrettsforbund vedtok *Bestemmelser om barneidrett* på Idrettstinget 2007. Bestemmelsene ble revidert på idrettstingene i 2015 og 2019.

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
- c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
- d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
- e) Det kan benyttes resultatlistor, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
- f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
- g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

4. Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.

5. Et særforbund kan gi egne regler som utdypor bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.

6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Idrettens barnerettigheter

I tillegg til *Barneidrettsbestemmelsene* er også *Idrettens barnerettigheter* med på å regulere barneidretten. *Idrettens barnerettigheter* gjelder for alle barn, uansett bakgrunn. Rettighetene ble vedtatt på Idrettstinget i 2007 og er bygger på FNs barnekonvensjon. Rettighetene ble revidert på idrettstinget i 2019. Det er disse verdiene som skal danne grunnlaget for all barneidrett i Norge:

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstys- eller kostnadspress.

For mer informasjon om barneidrett og bestemmelsene som gjelder, sjekk ut idrettsforbundets temasider: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>.

Retningslinjer for ungdomsidrett

Alle som er trenere eller ledere for ungdom i regi av IL Framsteg, skal kjenne til og følge retningslinjene for ungdomsidrett.

Ungdommens retningslinjer

Ungdommens retningslinjer ble vedtatt på Ungdommens idrettsting i 1998 og på Idrettstinget i 1999. Reviderte retningslinjer ble vedtatt av idrettsstyret i 2011:

Ungdommens retningslinjer:

Retningslinjene er et politisk virkemiddel for å sikre rettighetene til ungdom som individ og aktive idrettsutøvere. Det innebærer også forpliktelser for andre enn ungdommen selv. Både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse retningslinjene i praksis.

Det er imidlertid viktig å presisere at når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.
- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.
- Særforbundene bør vurdere og videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstillende ungdommens behov.
- Særforbundene må tilpasse utdanningen og sette fokus på:
 - Ungdom som gruppe.
 - Hva som trengs for å skape gode miljøer på treningen og i idrettslaget.
 - Hvordan trenerrollen for ungdomsgruppen kan løses.
 - Hva som stimulerer og motiverer unge mennesker til å trene.

Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:



Klubbhåndbok for IL Framsteg

- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsvern.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styrer og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.

For mer informasjon om ungdomsidrett og bestemmelsene som gjelder, sjekk ut idrettsforbundets temaside: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>.

Aktivitetstilbud

IL Framsteg er et fleridrettslag og tilbyr aktiviteter innen flere idrettsgrener. For tiden har vi følgende tilbud:

- Barneidrett for førskolebarn
- Idrettsskole/allidrett for 1. og 2. trinn
- Håndball
- Fotball
- Ski (når forholdene tillater det)
- Trimgrupper for voksne:
 - Innebandy (Øvre Kristiansand Køllekklubb)
 - Badminton



Organisasjon

I denne delen av klubbhåndboka beskriver vi hvordan IL Framsteg er organisert.

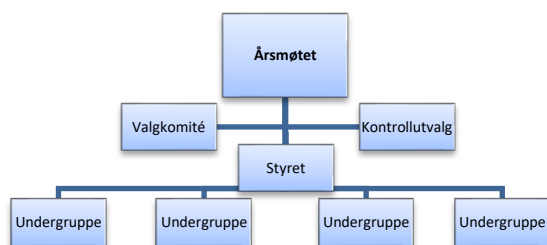
Lov for IL Framsteg

Alle idrettslag skal ha en egen lov basert på lovnorm for idrettslag. Lovnormen er **ufravikelig** og inneholder et minimum av det idrettslaget **må** ha i sin egen lov. Idrettslaget kan vedta tillegg, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen.

Idrettsstyret vedtok 23.10.2019 en revisjon av lovnormen. Den nye lovnormen har virkning fra 1.1.2020. Styret i IL Framsteg kan oppdatere loven i samsvar med eventuelle endringer i idrettsforbundets lov og lovnorm og gjøre endringene kjent for medlemmene så snart styret har gjort sitt vedtak (§24 (1)). Øvrige lovendringer kan kun gjøres på ordinært eller ekstraordinært årsmøte, da etter å ha vært oppført på saklista, og krever 2/3 flertall for å bli vedtatt (§24 (2)).

Idrettsforbundets lovnorm finnes på idrettsforbundets nettside: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/juss/lovnormer/>.

Organisering



Alle idrettslag skal ha en organisasjonsplan som skal behandles av årsmøtet hvert år (§16, punkt 13). Organisasjonsplanen bør inneholde et organisasjonskart og rollebeskrivelser, som gir en oversikt over de viktigste arbeidsoppgavene og ansvaret for de ulike rollene i idrettslaget. Rollebeskrivelse for de lovpålagte vervene framkommer av loven.

Gode rollebeskrivelser kan gjøre det enklere å rekruttere inn nye folk til de ulike rollene.

Årsmøtet

Årsmøtet er IL Framstegs høyeste myndighet og skal avholdes hvert år innen utløpet av mars måned, jf. §14 (1). Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i idrettslagets lov, § 16. Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemme- og/eller facebookside med minst en måneds varsel. Saksdokumenter skal gjøres tilgjengelig senest en uke før årsmøtet. Forslag som skal behandles på årsmøtet, må være





Klubbhåndbok for IL Framsteg

sendt til styret senest to uker før møtet avholdes.

Alle medlemmer i IL Framsteg har adgang til årsmøtet, men for å ha stemmerett og å være valgbar, må et medlem ha fylt 15 år, ha vært medlem i idrettslaget i minst én måned og ha betalt medlemskontingenten.

Som høyeste myndighet i IL Framsteg, er det årsmøtet som peker ut retningen for driften av idrettslaget og styrets jobb i perioden frem til neste årsmøte. Alle som ønsker å være med på å påvirke hvordan IL Framsteg skal drives, bør delta på årsmøtet.

Styret

Det er styret som leder idrettslaget og som er IL Framstegs høyeste myndighet mellom årsmøtene. Det er også styret som representerer IL Framsteg utad.

Lovpålagte oppgaver for styret:

Styret skal, blant annet, (§20 (2)):

- a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnede organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
- c) Oppnevne komiteer/utvalg, og utarbeide mandat/instruks for disse.
- d) Oppnevne en ansvarlig for polititattestordningen og en ansvarlig for barneidretten.
- e) Oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.
- f) Rapportere organisasjonsdata i samsvar med krav fastsatt av Idrettsstyret.

Andre viktige oppgaver:

- Sørge for den daglige ledelsen av IL Framsteg, herunder budsjett og regnskap og mål- og strategiarbeid.
- Sørge for at aktiviteten i IL Framsteg følger idrettens retningslinjer.
- Oppdatere klubbhåndboka.
- Skrive styrets årsberetning til årsmøtet.
- Innstille kandidater til valgkomité.
- Utpeke minimum to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets kontoer og sørge for at alle utbetalinger er godkjent av minimum to personer i fellesskap (§12 (2) e)).

Leder og nestleder skal velges enkeltvis på årsmøtet, styrets øvrige medlemmer velges samlet. Årsmøtet kan også velge de øvrige styremedlemmene til spesifikke oppgaver, som kasserer eller sekretær, eller styret kan selv fordele de ulike oppgavene.

For mer informasjon om hvordan IL Framsteg er organisert, se *Organisasjonsplan for IL Framsteg*.



Drift av idrettslaget

I denne delen av klubbhåndboka prøver vi å gjøre rede for rutiner og retningslinjer innenfor de ulike områdene. Denne delen er på ingen måte komplett, nye rutiner og retningslinjer vil bli lagt til fortløpende etter hvert som de vedtas av hovedstyret.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede ansvaret for økonomien i IL Framsteg. Det innebærer at styret har ansvar for at «idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnede organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.» (§20 (2) b)).

Økonomiplan for IL Framsteg

1. **Økonomiske prinsipper:** Den overordnede økonomistrategi er at drift og investeringer skal være selvfinansiert gjennom inntektsbringende tiltak og egenandeler.
2. **Budsjett:** Idrettslaget skal hvert år utarbeide budsjett for kommende år. Det budsjetteres på kontonivå, dvs. på et mest mulig detaljert nivå og tilsvarende som i regnskapet (slik at avvik lett kan følges opp). Budsjettet baseres på forsiktighetsprinsippet, det vil si at man tar med kun sikre inntekter og tar høyde for alle kjente utgifter. Undergruppene har egne kasserere, og det utarbeides egne budsjett og regnskap for undergruppene i IL Framsteg. De enkelte lag tillates å ha egne lagkasser. Årlige regnskap for disse skal legges fram for og godkjennes av undergruppens styre.
3. **Regnskap og økonomistyring:** Regnskapet følger i utgangspunktet kontantprinsippet, det vil si at inntekter og kostnader bokføres i den regnskapsperiode (år) der posten har oppstått, men ved større beløp kan det likevel foretas avsetning/periodisering slik at bokføring skjer i «riktig år». IL Framsteg har engasjert regnskapsfører som fører regnskapet for idrettslaget. Styret får regnskapsrapporter kvartalsvis eller etter forespørsel fra styreleder eller kasserer. Regnskapsåret følger kalenderåret. IL Framsteg engasjerer hvert år autorisert revisor.
4. **Bruk av bankkonto:** Bankkontoen disponeres av styreleder og styrets kasserer/regnskapsfører. Ved utbetalinger skal regnskapsbilaget alltid signeres av mottaker.
5. **Kontanthåndtering:** Dersom idrettslaget avholder egne arrangement, skal kontantinntekter fra kiosksalg, billettsalg og lignende alltid telles opp av to personer, oppgjørsskjema fylles ut og signeres av to personer, før pengene settes inn på konto.
6. **Regningsbetaling:** Idrettslagets sine inngående fakturaer skal attesteres av styreleder og anvises av kasserer for betaling. Dvs. at alle regninger skal signeres av minst to personer før betaling. Ved refusjoner av kontantutlegg skal det også signeres av to personer før betaling. De ulike undergrupper utarbeider egne rutiner for utbetaling av dommerhonorar.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

- Innkrevning:** Innkreving skal alltid gjøres til idrettslagets bankkonto, fortrinnsvis til hovedkontoen. (Det kan gjøres unntak dersom idrettslagets kasserer/regnskapsfører har gitt beskjed om annen konto til spesielle formål).

Forsikringer

Barneidrettsforsikringen

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), eller som deltar i organisert aktivitet i idrettslagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

Hva barneidrettsforsikringen gjelder:

a) Idrettsskade er skade på legemet som oppstår plutselig og uforutsett og som inntreffer i forsikringstiden i forbindelse med organisert idrettsutøvelse.

b) Ulykkesskade er skade på legemet forårsaket ved en plutselig ytre fysisk begivenhet - ulykkestilfelle - som inntreffer i forsikringstiden ved reise og opphold i forbindelse med organisert idrettsutøvelse.

Hvor/når forsikringen gjelder:

Forsikringen gjelder under organisert idrettsutøvelse av den idrett som forsikringsavtalen omfatter, samt under treningsøvelser som naturlig hører sammen med denne i regi av klubben.

Mer informasjon om barneidrettsforsikringen finner du idrettsforbundets nettside: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/>.

Forsikring for ungdom og voksne

For ungdom (13-19 år) som spiller fotball, er de forsikret gjennom en kollektiv klubbforsikring som idrettslaget betaler til Norges fotballforbund. For seniorspillere, er de dekket gjennom lagsforsikringer som idrettslaget betaler til Norges fotballforbund. For ungdom og voksne som spiller eller dømmer håndball, må de løse en personlig lisens fra det kalenderåret de fyller 13 år.

Melde skade

Ved behov for akutt medisinsk hjelp, må du ta kontakt med legevakta eller nødtelefonen (113). Når akuttbehandlingen er utført, må skaden rapporteres.

Barn til og med 12 år

For alle barn opp til 12 år, uansett idrett, skal skaden meldes til Idrettens skadetelefon: <https://www.idrettshelse.no/article/idrettens-skadetelefon>. **NB:** All diagnostisering og behandling utover akuttbehandling skal bestilles av Idrettens Skadetelefon, uten dette bortfaller retten til erstatning.

Fotballspillere fra 13 år og oppover

For fotballspillere fra 13 år og oppover, skal også skaden meldes til Idrettens skadetelefon: <https://www.idrettshelse.no/article/idrettens-skadetelefon>. **NB:** All diagnostisering og



Klubbhåndbok for IL Framsteg

behandling utover akuttbehandling skal bestilles av Idrettens Skadetelefon, uten dette bortfaller retten til erstatning.

Gjensidiges idrettsforsikring

For lisensierte håndballspillere og -dommere skal skaden meldes til Gjensidige:

<https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring>.

Husk:

- Ved akutte og livstruende skader, tar du kontakt direkte med legevakten.
- Ved tannskader tar du kontakt med tannlegen din.
- All annen behandling må forhåndsgodkjennes.

Underslagsforsikring

Alle idrettslag skal ha underslagsforsikring (jf. §11 (3)).

Klubbforsikring

IL Framsteg har tegnet klubbforsikring i Frende.

Medlemskap

Alle medlemmer må betale en medlemskontingent til IL Framsteg. Også de som har et verv i idrettslaget må være medlemmer.

Treningsavgifter

I tillegg til medlemskontingent, betaler det enkelte medlem en treningsavgift til den aktiviteten medlemmet er aktiv i. Treningsavgiften blir sendt ut sammen med kontingenten. Treningsavgiften blir benyttet til å betale leie haller/baner, kampavvikling/dommere, avgifter til krets, utstyr, deltakelse i cup, etc.

Dugnad og frivillig arbeid

Driften av IL Framsteg er basert på frivillighet og dugnadsinnsats. Denne innsatsen bidrar til alle våre aktivitetstilbud. Det er mange oppgaver som skal løses, idrettslaget må ha



*Bilde fra dugnad på Skogenløypa
(bildet er hentet fra vår Facebookside).*

styremedlemmer, lag skal trenes og organiseres, det skal kjøres til og fra kamper og konkurranser, drakter skal vaskes, kiosker skal bemannes, vedlikehold må utføres og inntektsgivende arbeid skal utføres. Det er dette som er dugnad! Dugnadsarbeidet gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!



Klubbhåndbok for IL Framsteg

I idretten har vi ikke lov til å pålegge ikke-medlemmer til å bidra med dugnadsarbeid. Dugnadsarbeid skal være frivillig.

For mer informasjon, se Idrettsforbundets «Dugnadsnett» i kapittelet **Rutiner og retningslinjer** senere i håndboka.

Reiser i regi av IL Framsteg

Ved ulike anledninger reiser lag og utøvere i fra IL Framsteg på turer, til cuper, turneringer og andre arrangementer. Det er viktig at disse reisene er for lagene/utøverne, det bygger samhold og klubbkultur.

Det er derfor viktig at det er spillere, trenere, lagledere og reiseledere som utgjør kontingenten i fra IL Framsteg og at det er disse som bor sammen på reiser med overnatting. Det er selvfølgelig hyggelig om foreldre, søsken og andre, ønsker å være med som tilskuere, men dersom det skjer, må deres reise og opphold organiseres på egen hånd.

Deltakelse som ikke krever forhåndsgodkjenning:

Endags turnering/arrangement, uten overnattinger (i barneidretten) innenfor vår region (Agder) kan gjøres uten forhåndsgodkjenning.

Deltakelse der styret skal gi godkjenning før man organiserer og bestiller:

- Utenfor Agder.
- Reiser som krever overnatting.
- Reiser utenfor Norges grenser.

Når det gjelder reiseavstander, forholder vi oss til Barneidrettsbestemmelsene og den praksis de ulike særforbund har lagt seg på:

3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.

Søknad sendes styret med all relevant informasjon, se punktene under.

Økonomi:

- Planen/søknad skal inneholde plan for finansiering av reisen.
- Hvordan sikrer man at alle har anledning til å delta, med tanke på økonomi?
- Antall turneringer skal ikke overdrives slik at spillere blir ekskludert fra deltakelse blant annet pga. omfang og økonomi.



For alle reiser som inkluderer overnatting skal styret i idrettslaget ha følgende informasjon før avreise:

- Reiseleder, som styret i idrettslaget kan ha dialog med under reisen.
- Navneliste på spillere og ledere som deltar.
- Hvor man skal reise.
- Hvor man skal man overnatte.
- Når reiser man og når er man tilbake.

Alle voksne som skal være med i reisefølget sammen med barn og unge på reiser som involverer overnatting, **skal** ha framlagt godkjent politiattest i god tid før avreise.

Se *Retningslinjer for reiser med idrettslaget* i kapittelet **Rutiner og retningslinjer** senere i håndboka for mer informasjon.

Politiattester

I IL Framsteg som i resten av Idretts-Norge kreves det politiattest av alle som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det skal være trygt å sende sine barn på aktiviteter i IL Framsteg.

Prosedyre for politiattest:

Styret er pålagt å oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen (§20 (2) d)). Den ansvarlige utformer en bekreftelse på vegne av IL Framsteg som den som skal søke om politiattest skal vedlegge sin søknad. For søkere over 18 år, søkes det elektronisk på <http://attest.politiet.no>. (Man logger seg på ved hjelp av MinID, BankID, Buypass eller Commfides.) Søker mottar sin politiattest på Digi-post, vanligvis i løpet av to uker. Politiattesten skal så fremvises for den ansvarlige for ordningen i IL Framsteg. Den ansvarlige fører oversikt over hvem i IL Framsteg som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for framvisningen.

Søkere under atten år må søke per post og få søknaden attestert av foreldre/foresatte. For mer informasjon: <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/>.

Idrettslagets antidopingarbeid

IL Framsteg og våre medlemmer er omfattet av idrettens bestemmelser om doping og tar selvfølgelig avstand fra all bruk av dopingmidler. Kristiansand kommune krever at idrettslag må være sertifiserte som Rent Idrettslag for å få tildelt treningstid i kommunens anlegg. Det er undergruppene ansvar å sertifisere seg som Rent Idrettslag.

For mer informasjon: <https://www.rentidrettslag.no/>



Utstyr og anlegg

Her følger en oversikt over hvilke utstyr og anlegg idrettslaget disponerer.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

Utstyr

Personlig utstyr:

Medlemmer må selv holde egnet skotøy og ulike former for beskyttelse (leggskin, knebeskytter o.l.). Fra 11årsklassen, må håndballspillere holde egen ball.

Idrettslagets utstyr:



IL Framsteg har en egen løypemaskin som brukes til å kjøre skispor i lysløypa og Skogensløypa.

IL Framsteg stiller med følgende til våre lag:

- Baller
- Overtrekksvester
- Kjegler
- Spillerdrakter



Anlegg

Dette er anleggene som IL Framsteg disponerer/bruker:

- Finslandshallen
- Finsland idrettspark

Det er Kristiansand kommune som eier og drifter anleggene og Framsteg må søke om treningstid, på lik linje med kommunens øvrige idrettslag.



Framsteg har også, etter velvilje fra grunneiere, opparbeidet en tur/skiløype, Skogensløypa. IL Framsteg har også etablert og vedlikeholder lysløypa på Lauvsland.

Bilde fra IL Framstegs
facebookside.



Rutiner og retningslinjer



Idrettens felles retningslinjer

Idrettsforbundet har laget noen felles retningslinjer som er retningsgivende for alle medlemmer i norsk idrett. Her følger disse i alfabetisk rekkefølge:

Alkohol

Idrettsstyret vedtok 16.3.2004 idrettens holdning til alkohol. Dette forholder vi i IL Framsteg oss til:

- 1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-4 i)*
- 2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.*
- 3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.*
- 4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFS lov §11-4 i)*
- 5. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohol-lov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstyrsreklame utføres iht. gjeldende lovverk.*

Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.

Forbudet mot reklame for alkoholholdig drikk finner vi i alkoholovens § 9-2. All reklame for alkoholholdig drikk er forbudt. Alkoholholdig drikk er definert som drikk med alkoholinnhold over 2,50 volumprosent alkohol. I utgangspunktet rammes ikke reklame for lettøl av forbudet. Det er imidlertid forbudt å reklamere for andre varer med samme varemerke eller kjennetegn som alkoholholdig drikk. Dette stiller særskilte krav til lettølreklame.

Dugnadsvett

Idrettsforbundet har laget noen enkle kjørerregler for dugnadsarbeid, disse følger vi i IL Framsteg:

- 1. Dugnad er frivillig og skal stå i et rimelig forhold til medlemmenes faktiske evne til å bidra. Idrettslaget bør stimulere til dugnad ved å gjøre det til en sosial møteplass for medlemmene.*

2. Idrettslaget kan **ikke** pålegge ikke-medlemmer (for eksempel foreldre) å stille på dugnader.

3. Idrettslaget kan beslutte at enkeltmedlem som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingent og/eller avgift. Med avgift menes utgifter knyttet til aktiviteten i idrettslaget (eksempelvis treningsavgift). Beslutning om hvilken økonomisk virkning deltakelse på dugnad skal få for medlemmet bør forankres på årsmøtet.



Dugnad på Skogenløypa
(bildet er hentet fra vår Facebookside).

4. Idrettslaget kan ikke ilegge «bøter» eller pålegge medlemmene å betale «dugnadsavgift» for manglende deltakelse på dugnad.

Publisering av bilder og film

Norges idrettsforbund har laget noen enkle retningslinjer:

Idrettsforbundets retningslinjer:

1. Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
6. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettstedet som er passordbeskyttet.
7. Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.

Røyk og snus

Idrettsstyret har vedtatt idrettens holdning til røyk og snus (sak 28, møte nr. 27 – 2007-2011). Disse følger vi i IL Framsteg:

1. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av røyk og snus i idrettssammenheng.
2. Barn og unge skal møte et røyk- og snusfritt idrettsmiljø.
3. Tribunekulturen skal være røykfri.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

4. Utøvere, trenere, ledere og foreldre skal informeres om de skadevirkninger røyk og snus har på prestasjonsevne og helse.

5. Voksne skal opptre som gode rollemodeller for barn og unge ved ikke å bruke røyk og snus i idrettslig sammenheng.

Seksuell trakassering og overgrep

Idrettsstyret vedtok i september 2010 Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten:

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

- 1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.*
- 2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.*
- 3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.*
- 4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.*
- 5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.*
- 6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.*
- 7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.*
- 8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres, bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.*
- 9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.*
- 10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.*



Retningslinjer for IL Framsteg

IL Framsteg har også vedtatt egne retningslinjer, basert på maler fra Norges idrettsforbund.

Retningslinjer for reiser med idrettslaget

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

Alle som representerer IL Framsteg må opptre i tråd med det idrettslaget skal stå for. Styret har derfor vedtatt retningslinjer for reiser og representasjon. Retningslinjene skal benyttes ved alle treningssamlinger og konkurranser der vårt idrettslag er representert.

Foruten det sportslige, er det et mål for alle turer i idrettslagets regi at alle utøverne kommer hjem med en positiv totalopplevelse. Reiselederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar, så en god dialog mellom reiseledere og trenere er viktig. Dersom en trener er reiseleder, må han/hun dekkes opp med støtte på oppgaver som er utenomsportslige.

1. På alle reiser i regi av idrettslaget, skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Styret bestemmer i samarbeid med trenerne hvem som skal være reiseledere på reiser til stevner, treningsleirer og konkurranser. Om det settes opp flere reiseledere blir disse enig seg mellom om eventuell fordeling av arbeidsoppgaver.
2. Alle barn under 10 år skal ha følge av foresatte eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting. Det kan settes avtaler med annen forelder om å overdra dette ansvaret. Dette skal være skriftlig inngått på forhånd.
3. Alle foreldre som deltar på reisen, skal bistå reiseledere om dette er nødvendig.
4. På reiser til utlandet skal alle barn under 12 år ha med foresatt. Er det første gang noen mellom 12 og 13 år deltar i utlandet skal foresatte være med, selv om barnet er over 12 år.
5. Reiseleder har det overordnede ansvaret for at reisen foregår etter de retningslinjer idrettslaget har bestemt, og skal sammen med trenerne bidra til trivsel for alle deltakerne.
6. Reiseleder rapporterer til styreleder i følgende saker:
 - Overgrepssaker.
 - Ulykke med personskader.
 - Dødsfall blant klubbens medlemmer.
 - Økonomisk utroskap.
 - Klare brudd på det idrettslaget ønsker å stå for.
 - Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.
7. Reiseleder har ansvar for at alle utøverne er med til enhver tid.
8. Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

9. Reiseleder påser at all bagasje er med. De yngste deltakerne kan trenge bærehjelp av noen eldre.
10. Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet og gir beskjed om hvor deltakerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise. Dette gis det beskjed om.
11. Tidspunkt for måltider avtales med trenerne i forhold til stevnetider. Reiseleder legger best mulig til rette for måltidene ut fra hvilken informasjon som er gitt på forhånd og de kjøkkenmuligheter som er tilgjengelige.
12. For enkelte turer må tørrmat, saft, engangskopper, bananer, rosiner etc. kjøpes inn på forhånd. Dette er reiseleders ansvar.
13. Reiseleder(e) er også heiagjeng og oppmuntrer under stevnet. Trener har full konsentrasjon om de som til enhver tid konkurrerer. Reiseleder bør håndtere alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine etc. underveis.
14. Oppmøte til øvelsene er den enkelte utøvers og treners ansvar.
15. Tilstrekkelig søvn er essensielt for å kunne yte godt. Det bør legges til rette for at også de yngste får nok søvn. Reiseleder i samarbeid med trenerne er ansvarlig for at leggetid og «stille-tid» formidles. De eldste kan gjerne ha senere tidspunkt enn de yngste.
16. Ved hjemkomst må reiseleder sjekke at hver enkelt blir hentet på riktig sted og til rett tid.
17. Reiseleder i samarbeid med styret koordinerer reiserapport med bilder og tekst som kan legges ut på hjemmesiden og/eller Facebook.
18. Krav om utlegg som reiseutgifter, innkjøp mv. leveres til kasserer senest en uke etter turen sammen med originale kvitteringer og et kort regnskap.
19. Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder om medisiner som utøvere trenger hjelp til.
20. For enkelte utøvere er dette kanskje deres første stevne eller deres første reise uten foreldrene. Enkelte kjenner kanskje heller ikke de andre barna særlig godt. Reiseleder må være spesielt oppmerksom ovenfor disse barna.
21. Reiseleder bør ha med plaster og smertestillende. I konkurransehaller er det hallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.
22. All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til styret.



Retningslinjer for trenere i IL Framsteg

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

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



Som trener i IL Framsteg 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.*
- *At utøvere skal kunne drive med andre idretter.*
- *Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.*
- *Vær et godt forbilde.*
- *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 treninger i IL Framsteg 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.*

Retningslinjer for foreldre/foresatte i IL Framsteg

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

Til deg som er forelder/foresatt i IL Framsteg:

- *Respekter idrettslagets arbeid. Det er frivillig å være medlem av idrettslaget, men er du med følger du idrettslagets regler.*
- *Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du.*



Klubbhåndbok for IL Framsteg

- *Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine.*
- *Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.*
- *Lær barna å tåle både medgang og motgang.*
- *Motiver barna til å være positive på trening.*
- *Vis god sportsånd og respekt for andre.*
- *Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.*
- *Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!*

Idrettslagets retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

<https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/idrettsforelder/page9261.html>.

Retningslinjer for utøvere i IL Framsteg

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

Utøvere i IL Framsteg skal:

- *Vise gode holdninger.*
- *Respektere hverandre.*
- *Vise lojalitet mot idrettslag og trenere.*
- *Hjelp hverandre.*
- *Følge idrettslagets regler.*
- *Stille opp for hverandre.*
- *Være ærlig overfor trener og andre utøvere.*
- *Ta ansvar for godt samhold.*
- *Stå sammen.*
- *Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til.*
- *Vise engasjement.*
- *Være stolt av sin egen innsats.*
- *Anerkjenne andre sin innsats.*
- *Ta ansvar for miljø og trivsel.*
- *Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med idrettslagets verdier.*





Retningslinjer for valgkomité i IL Framsteg

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

Valgkomiteen er en uavhengig og selvstendig komité. Ved riktig arbeid er dette IL Framstegs viktigste komite for å sikre at de riktige personene velges til å styre idrettslaget. Det anbefales å ha dialog med styret under prosessen. Det er viktig at valgkomiteens medlemmer setter seg inn i idrettslagets lover (basert på lovnorm for idrettslag). Viktige prinsipper er at valgkomiteen må starte i god tid slik at ikke arbeidet preges av hast. Og alle kandidater skal være forespurt og sagt JA.

Komiteens innstilling skal foreligge med andre saksdokumenter 1 uke før årsmøtet, jf. § 14 (2).

Forarbeid:

Start med arbeidet i god tid – minst seks måneder før årsmøtet.

Vær orientert og oppdatert:

- Sørg for å ha kunnskap om klubbens verdier, visjon og mål
- Sørg for å bli holdt orientert gjennom året. Be om å få tilsendt referater, nyhetsbrev og/eller annen aktuell informasjon
- Ha dialog med idrettslaget/styret for å finne ut hvordan styret har fungert i perioden

Lag en fremdriftsplan:

- Lag en tidsplan med oppstart av arbeidet min.3-6 måneder før årsmøte
- Hva og hvordan skal arbeidet utføres. Lag en oversikt over hvilke funksjoner som skal velges på årsmøte. Dette finnes det en oversikt over i idrettslagets lover. Finn ut hvem som er på valg av disse.
- Deleger oppgaver til alle i komiteen.

Kartlegging:

- Ta kontakt med alle som er på valg
- Lag et spørreskjema med spørsmål om personen ønsker gjenvalg eller ikke.
- Send ut et spørreskjema til de som er på valg .
- Dersom en velger å ikke sende ut skjema, bør spørsmålene stilles i en samtale med personen. Men for best mulig kontinuitet anbefales det å få skriftlig svar slik at neste valgkomite har med seg historikken.
- Forsøk å danne et bilde av hvilken kompetanse idrettslaget har behov for i sitt arbeid.

Rekruttering:

- Avtal et personlig møte med aktuelle kandidater. Personlig kontakt er viktig, og øker statusen. Det viser seg at flere sier ja av de som det gjennomføres et møte med.
- Valgkomiteens medlemmer må vise engasjement og være motivert når de er i samtale med kandidater.
- Gi en så nøyaktig beskrivelse av styrearbeidet som mulig.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

- Legg vekt på at det gir glede og er sosialt.
- Fortell av vedkommende er viktig for idrettslaget på grunn av sin kompetanse, engasjement. Ikke si «det er ikke noe å gjøre».

Presentasjon på årsmøte:

- Innstillingen skal vise en totaloversikt over styret, komiteer og utvalg; både de som skal velges på årsmøte (regulert i idrettslagets lover), og de som skal fortsette.
- Presenter hvem som har sittet i valgkomiteen og hvordan arbeidet har foregått.
- Valgkomiteen legger frem sin innstilling på idrettslagets årsmøte med begrunnelse for hvorfor disse kandidatene blir foreslått.
- Valg skjer etter retningslinjer gitt i loven.
- Ved benkeforslag må valgkomiteen være forberedt på å fortelle om de foreslåtte kandidatene.

Ny valgkomite:

- Ny valgkomite skal foreslås av styret (ikke valgkomiteen selv).
- Finn alltid motiverte personer. Dersom personer som går ut av styret er lei og lite positive, er ikke idrettslaget tjent med at disse går inn i valgkomiteen.

Retningslinjer for bruk av alkohol i IL Framsteg

(Vedtatt av styret i IL Framsteg 1.11.2020.)

Alle tillitsvalgte, medlemmer og representanter for IL Framsteg skal følge idrettslagets retningslinjer for alkohol.

- Ingen ansatt, tillitsvalgt, leder eller trener skal komme påvirket til trening, konkurranser eller møter.
- Ansvarlige for reise i regi av idrettslaget skal alltid være edru.
- Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder og skal ikke drikke alkohol i samvær med barn og unge.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter.

Idrettslaget og medlemmene i IL Framsteg skal ha tydelige holdninger til alkohol. Idrettslaget er klare på at barn og unge under 18 år som deltar i organisert aktivitet i regi av IL Framsteg skal møte et trygt idrettsmiljø der det ikke skjer misbruk av alkohol.

Barn og unge skal ta med seg gode holdninger og sunne verdier fra miljøet de møter i IL Framsteg. At folk overleverer ansvaret for barna sine til idretten, er en tillitserklæring som må behandles med respekt. Ansvarspersoner i idrettslaget er forbilder og rollemodeller som påvirker barn og unges veivalg, også når det gjelder alkohol. Dette stiller krav til idrettslagets medlemmer, involverte og engasjerte, for vi er alle med på å skape den kulturen vi ønsker hos oss.



Klubbhåndbok for IL Framsteg

Retningslinjene innebærer ingen forbud for styret, tillitsvalgte, trenere, dommere eller representanter over 18 år mot å drikke alkohol. I sin rolle eller ved representasjon er man dog en representant for IL Framsteg, og skal opptre deretter.

Idrettslagets retningslinjer er i tråd med idrettens holdning til alkohol, vedtatt av Idrettsstyret.