

Håndbok for fotball avdelingen



Revisjon	Beskrivelser	Dato
1.0	Nytt dokument	24.02.2025

Klubbinformasjon

Stiftet:	01.12.1968
Postadresse:	Lalandsvegen 420, 4341 Bryne
Epost adresse:	Fotball@kaasen.no
Internett adresse:	www.kaasen.no
Organisasjonsnummer:	981 364 147
Bankforbindelse:	Jæren sparebank
Bankkonto:	3290 07 83875
Medlem av:	NFF

Innholdsfortegnelse

1.	ORGANISASJON OG ANSVAR	4
1.1	FOTBALL STYRET	4
1.2	FOTBALL STYRETS MEDLEMMER	4
1.3	FORELDRE/FORESATTE.....	4
1.4	INSTRUKS SPILLERE/UTØVERE.....	5
1.5	INSTRUKS TRENERE.....	5
1.6	INSTRUKS LAGLEDERE	6
1.7	INSTRUKS DOMMERE	6
2.	MEDLEMSKAP	7
2.1	INNMELDING	7
2.2	UTMELDING.....	7
2.3	MEDLEMSKONTINGENT.....	7
2.4	FAMILIER MED BETALINGSUTFORDRING	7
2.5	KLUBBENS ØVRIGE AKTIVITETSTILBUD	8
3.	DUGNAD OG FRIVILLIG ARBEID	8
3.1	DUGNAD	8
3.2	DUGNAD TIL EGET LAG.....	8
3.3	FRIVILLIG ARBEID	9
4.	LOVER OG REGLEMENT	9
4.1	POLITIATTEST	9
4.2	STRAFFEREAKSJONER	9
5.	SKADER OG FORSIKRINGER	9
5.1	RUTINER VED SKADER OG FØRSTEHJELP	10
5.2	FORSIKRING	10
5.3	ROBUST TRENING OG FYSIOTERAPI AS	11
5.4	FØRSTEHJELP VED AKUTTE SKADER I FOTBALL.....	11
5.4.1	Hodeskade.....	11
5.4.2	Ankelovertråkk	11
5.4.3	Akutt kneskade	11
5.4.4	Muskelstrekk.....	12
5.4.5	Lårhøne.....	12
5.4.6	Skulder ut av ledd	12
5.4.7	Fingerskade	12
5.4.8	Price	12
5.5	SKADEFØREBYGGING	12
6.	UTDANNING OG KOMPETANSE	12
6.1	TRENERKURS	13
6.2	DOMMERKURS	13
6.2.1	Obligatoriske kurs for dommere for barn.....	13
6.3	ANDRE KURS.....	13
6.4	OBLIGATORISKE KURS FOR TRENERE	13
6.4.1	Obligatorisk trenerattest for trenere.....	13
6.4.2	Obligatorisk Fair play-kurs	13
7.	ANLEGG, UTSTYR OG DRIFT	13
7.1	NØKKELBRIKKER	14
7.2	KLUBBHUS	15
7.3	TRENINGSTIDER.....	15
7.4	KAMPOVERSIKT.....	15
7.5	NFF FERDIGHETSMERKE.....	15
7.6	SPILLER OVERGANGER	15
7.7	DOMMERE HJEMMEKAMPER.....	16
7.8	TURNERINGER	16
7.9	PERSONLIG UTSTYR:	16

Håndbok for fotball avdelingen

7.10	KLUBBENS UTSTYR:	17
7.11	SPILLE- OG OVERTREKKS DRAKTER.....	17
7.11.1	<i>Spiller drakt</i>	17
7.11.2	<i>Overtrekksdrakter</i>	18
7.12	OPPBEVARING AV UTSTYR	18
7.13	LAG DUGNADER/SPONSORER.....	18
7.14	ÅRSMELDING	18
8.	ØKONOMI	19
8.1	KJØPSAVTALE	19
8.2	ÅRSVSLUTNINGER OL.....	19
8.3	KJØRING TIL BORTEKAMPER/TURNERINGER.....	19
9.	AVDELINGENE	19
9.1	UNGDOMSAVDELINGEN (13-19 ÅR).....	19
9.2	SENIORAVDELINGEN (+20 ÅR)	20
9.3	AKTIV MOSJON (OLDBOYS/OLDGIRLS, TRIMROM, VOLLEYBALL).....	20
9.3.1	<i>OldBoys/OldGirls</i>	20
9.3.2	<i>Trimrom</i>	20
10.	RETNINGSLINJER FOR FOTBALLGRUPPEN	20
10.1	RETNINGSLINJER FOR PUBLISERING AV BILDER OG FILM	20
10.2	RETNINGSLINJER FOR ALKOHOLBRUK.....	21
10.3	RETNINGSLINJER REISELEDER	22
10.4	RETNINGSLINJER FOR TRENERE	23
10.5	RETNINGSLINJER FOR MOBBING	23

1. Organisasjon og ansvar

1.1 Fotball Styret

Lovpålagte oppgaver for fotballstyret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at fotball avdelingens midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet/styremøte eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at fotball avdelingen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere klubben utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i fotball avdelingen blir fulgt
- Stå for fotballavdelingens daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for frivillige og ansatte som ligger under fotball avdelingen
- Legge frem innstilling til årsmøtet og hovedstyret på kandidater til valgkomité
- Oppnevne personer som i fellesskap skal disponere klubbens konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning etter endt sesong til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

1.2 Fotball styrets medlemmer

Se hjemmesiden for oppdatert liste over fotballstyre.

1.3 Foreldre/foresatte

Til deg som er foreldre i klubben:

- 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
- 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!

1.4 Instruks Spillere/utøvere

Disse instruksene er felles forventninger til alle utøvere i klubben. instruksene er forventninger til hvordan utøvere skal oppføre seg på trening og når de representerer klubben.

Utøvere i klubben skal:

- Vise gode holdninger
- Respektet hverandre
- Vise lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelpet hverandre og stille opp for hverandre
- Følge klubbens regler
- Være ærlig overfor trener og andre utøvere
- Ta ansvar for godt samhold
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til
- Vise engasjement
- Være stolt av sin egen innsats
- Anerkjennet andre sin innsats
- Ta ansvar for miljø og trivsel
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier

1.5 Instruks Trenere

Treneren er lagets/treningsgruppas sportslige leder og har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv. Treneren skal overlate alt det administrative til lagleder.

Hoopit:

Hoopit er klubbens informasjonskanal til lagene. Her kan en se alle treningene som er satt opp på vårt anlegg (Banekalender). En kan booke tid for fotballoftet.

Be om tilgang til Hoopit gruppe hos legleder eller fotballstyret/daglig leder

Tiim.no:

Her finner man treningsøvelser. Dette er en gratistjeneste fra NFF.

FIKS fotball:

Kamprapport meldes inn i minfotball app etter hver hjemmekamp som vi bruker klubbdommere til å dømme kampene. Dette utføres av trenerne.

Som trener i idrettslaget skal du bidra til:

- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Følge opp spillere individuelt
- Organisering av treninger og økter
- Oppdatere lagets Hoopit side/gruppe
- Følge med på informasjonen som gis på Hoopit
- Sørge for at kjepler og baller er på plass og at utstyr er ihht Kåsen IL sin standard
- Kampansvarlig
- Fair play etterleves

- Trenere og ledere er forbilder for alle utøvere
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel.
- At det vises oppriktig interesse for alle spillerne
- Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom Idrettslaget

1.6 Instruks Lagledere

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv

Som lagleder i idrettslaget skal du bidra til:

- Ajourføre og sende inn navnelister på spillere/utøvere og lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Være bindeledd mellom spillere/trener og idrettslagets ledelse.
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Ansvar for at alle spillere er spilleberettiget
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets Hoopit side/gruppe
- Følge med på informasjonen som gis på Hoopit
- Ansvar for lagets økonomi ved eventuelt reiseturneringer
- Melde på til cuper, stevner og turneringer
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere, fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere til hjemmekamper
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenere og ledere er forbilder for alle utøvere
- For mer info fra NFF se link: [ABC for Lagleder](#)

1.7 Instruks Dommere

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

Dommerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap

- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)
- Hvem som er dommeransvarlig i klubben

2. Medlemskap

2.1 Innmelding

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. All fakturering vil foregå i etterkant av innmelding. Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til klubben eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

2.2 Utmelding

Medlemskapet i klubben kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra klubbens side. Dersom klubben vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

2.3 Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Se hjemmeside for oppdaterte kontingenter. www.kaasen.no

Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem eller som rabatt for familier.

Familiemedlemskap er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e-postadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Det er ikke lov å delta på kamper før medlemskontingenten er betalt.

2.4 Familier med betalingsutfordring

Familier og/eller medlemmer som har betalingsutfordringer bes kontakte fotballstyret. Idrettslaget har ordninger der personer som av ulike årsaker ikke har økonomi til hele eller deler av utgiftene knyttet til deltakelse i fotball aktiviteten kan få støtte til dette. Dette gjelder aktive medlemmer mellom 6 og 18 år som er folkeregistrert i Klepp kommune. Kontakt fotballstyret for mer info. Forespørsler behandles konfidensielt.

- Medlemskontingent
- Treningsavgift
- Utstyr (fotballsko, fotball, bekledning, etc)
- Reise/deltakelse på turnering
- Deltakelse på fotballskole eller andre aktiviteter i Kåsen IL

2.5 Klubbens øvrige aktivitetstilbud

Se www.kaasen.no

3. Dugnad og frivillig arbeid

Dugnad betyr ulønnet og frivillig arbeid gjort felles for felleskapet eller en enkeltperson. Klubben er avhengig av spillere/foresattes dugnadsinnsats for å drive klubben i tillegg til betaling av medlemskontingenten/treningsavgift og egenandeler ved turneringer.

Det kan sies mye om dugnad og frivillig arbeid – men for vår klubb ønsker vi å belyse hva disse timene betyr for klubben vår;

- Dugnad betyr å være med å skape et aktivitetstilbud i nærmiljøet
- Dugnad betyr å være med på å skape et godt, lærerikt og trygt miljø blant unge og voksne
- Dugnad betyr at vi kan holde kostnadene i klubben så lave som mulig
- Dugnad betyr at man blir kjent med “naboen”
- Dugnad betyr at det også i morgen finnes en klubb med et tilbud som er åpent for alle

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Idrettslagene kan oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet.

3.1 Dugnad

Dugnad utgjør en svært viktig ressurs for vårt idrettslag, og er ofte helt avgjørende for at medlemmene skal kunne få et aktivitetstilbud. Ofte vil en dugnad kunne være med på å finansiere aktivitet, som eksempelvis reiser til konkurranser og samlinger. Dugnadsånden er derfor viktig å ta vare på, og vi har nå utarbeidet noen enkle kjøreregler for dugnadsarbeid. Ha i bakhodet at dugnad gir fellesskap, og det er viktig at dette arbeidet oppleves som frivillig, sosialt og gøy. Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

[Retningslinjer](#) fra NFF om dugnadsarbeid

Faste dugnader som fotballen bidrar med:

- Pante dugnad. Dette er en dugnad som forskjellige lag gjennomfører alene eller sammen med andre lag i klubben hvor en sender ut lapper i postkasser i nærmiljøet og deretter kommer på døren og samler inn flasker som husstandene gir til laget. Fotballstyret tildeler lag som skal gjennomføre denne hvert år.
- Klargjøring av fotballanlegget før sesongstart
- Kiosk vakt. Alle lag får tildelt vakter for å stå i kiosken.
- Loddsalg. Loddsalg i forbindelse med kåsenbasaren.
- Dorullsalg. Salg av doruller
- Kåsadagen/kåsatreffet

3.2 Dugnad til eget lag

I Kåsen IL er det lov å drive med dugnad til eget lag, men alle penger som kommer inn må gå via klubben. Det betyr at hvis du samler inn penger til ditt lag, så må pengene inn til klubben før de videre betales fra klubbens konto til det formålet som det skal brukes til.

Videre så er det også slik at det er mulig å opprette dugnad til eget lag i Hoopit.

3.3 Frivillig arbeid

Klubben drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre som stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at klubben har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i klubben, blant annet trene lagene, organisere lagets fotballsesong, kjøring til og fra kamper og kiosksalg mm. Dette frivillige arbeidet som kommer klubben og medlemmene til gode, kalles også «dugnad».

4. Lover og reglement

4.1 Politiattest

Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Eksempler på oppgaver som krever politiattest, er:

- Når en [trener](#) har ansvar for et lag der barn under 18 år eller personer med utviklingshemming deltar. Kravet om politiattest for trener gjelder også på lag der det er kun én person under 18 år eller en person med utviklingshemming som deltar.
- Når foreldre eller andre er med som voksenledere for et lag på en turnering, spesielt i tilfeller med overnatting.
- Reiseledere
- Når en dommer har ansvar for å følge opp og veilede yngre dommere (under 18 år).
- Når en person har ansvar for utstyr eller idrettsanlegg og gjennom dette kommer i regelmessig kontakt med utøvere under 18 år eller med utviklingshemming.

Se for øvrig link: [politiattest](#)

I kåsen føres det opp en oversikt over hvem som har fremvist politiattest

4.2 Straffereaksjoner

Følges ikke etablerte spilleregler/retningslinjer (eksempelvis Fair Play), vil dette få konsekvenser for den enkelte spiller og leder, og i enkelte tilfeller laget. Styret avgjør i hvert enkelt tilfelle straffereaksjoner mot ledere. Sportslig leder og eventuelt fotballstyret avgjør hvert enkelt tilfelle straffereaksjoner mot spillere.

5. Skader og Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. All informasjon om fotballforsikringer finner du [her](#).

5.1 Rutiner ved skader og førstehjelp

Lagledelsen må sette seg inn i rutiner for utfylling av skademelding, samt enkel skadebehandling. <https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/2016/hva-gjor-jeg-ved-fotballskade/>

Idrettens skadetelefon er også en informasjonstelefon som kan gi gode råd ved skade. For å få dekket skaden må den meldes så snart den har oppstått og helst samme dag.

1. Ved skade eller lidelse
2. Utfør akutt skadebehandling
3. Ring Idrettens skadetelefon (IST) på 987 02 033 for bistand
4. Skadelidte registrerer skademelding på Gjensidige ([Meld Skade](#)) eller www.idrettshelse.no
5. Forsikringsselskapet vurderer forsikringsdekning
6. Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med skadelidte uavhengig om det er dekning i forsikringen
7. Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk
8. Idrettens skadetelefon (IST) følger opp skadelidte til etter gjennomført behandling

Husk å ta vare på alle kvitteringer i forbindelse med skaden.

5.2 Forsikring

Medlemmer 0-12 år:

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

Disse er dekket av fotballens grunnforsikring gjennom medlemskontingenten.

Alle opp til og med 12 år er automatisk forsikret gjennom Norges Idrettsforbund når de har gyldig medlemskontingent i klubb. Det samme gjelder ledere/trenere for disse.

Medlemmer 13 år - Senior:

Fra det året spilleren fyller 13 år må vedkommende være registrert i FIKS (NFFs spillerregister). Alle som er registrert her er automatisk forsikret gjennom en egen lagsforsikring dekket av NFF. Også trenere/ledere må være registrert i FIKS for å ha gyldig forsikring.

Lagsforsikring gjelder også for samtlige seniorlag i breddefotballen.

Det vil bli sendt ut egen betaling av denne forsikringen siden denne ikke inngår i kontingenten til klubben

Vi minner om muligheten hver enkelt spiller har til å tegne utvidet forsikring

Grunnforsikring

Dette er en svært enkel forsikring med begrenset dekning. Det kan være at det offentlige behandlingstilbudet eller private forsikringer vil gi bedre dekning så en anbefaler den enkelte å sjekke det. F. eks. vil det være 60 dager ventetid for oppstart behandling etter at skade er meldt elektronisk.

Utvidet forsikring

NFFs fotballforsikring har også en utvidet forsikring med bedre dekning og garantert oppstart av behandling 3 dager etter at skade er meldt elektronisk. Denne forsikringen gir bedre dekning. Ønsker en utvidet forsikring må medlemmet tegne det selv på [NFF](#) sine sider.

Prøv også «forsikringsrådgiveren»: <http://www.gjensidige.no/klubbforsikring>

Mer info om forsikringer finnes på fotball.no sine sider.

Alle skader som har oppstått på trening eller i kamp skal snarest meldes elektronisk. ALL behandling må forhåndsgodkjennes for at forsikringen skal kunne brukes. Etter meldt om skade får en beskjed om veien videre.

All informasjon om NFFs fotballforsikring finner dere på NFF sine egne sider. [Lenke her](#)

5.3 Robust Trening og Fysioterapi AS

Kåsen IL skal bruke Robust som sitt førstevalg ved behandling (fysioterapi / kiropraktikk / testing).

Robust Trening og Fysioterapi og Kåsen IL har et felles mål om å rekruttere, engasjere og videreutvikle aktive utøvere, trenere og foreldre i klubben. Robust vil bistå med engasjement og høyt faglig nivå til nytte for klubbens medlemmer.

5.4 Førstehjelp ved akutte skader i fotball

5.4.1 Hodeskade

Hvis en spiller slår hodet i gulvet/bakken, blir svimmel og/eller mister bevissthet et øyeblikk, dra rett til legevakt for undersøkelse og oppfølging. Det kan være en hjernerystelse og det skal behandles ved legevakt/sykehus. **Ved bevisstløshet ring 113.**

5.4.2 Ankelovertråkk

Ta utøveren av banen men en gang og start PRICE behandlingen øyeblikkelig. Et kraftig overtråkk er smertefullt og akuttbehandlingen bør starte straks for å minimere hevelse og smerter. Det gjelder å få lagt på kompresjon så fort som mulig. Du bør prøve å unngå å belaste ankelen det første døgnet. Ved feilstilling i foten eller ankelen dra rett til legevakt/lege for vurdering og oppfølging.

5.4.3 Akutt kneskade

Ved en kraftig vridning av kneet, ta utøveren av banen og start PRICE behandling straks. Det er viktig å komprimere kneleddet med is og bandasje, legg det skadde benet høyere enn resten av kroppen. Ved mistanke om leddbånd eller meniskskade dra direkte til legevakt for

undersøkelse og oppfølging. Ved hurtig og rett akuttbehandling er det mulig å undersøke kneet. Hvis kneet hovner er det vanskelig å stille diagnosen. Gjør derfor akuttbehandlingen så rask og god som mulig.

5.4.4 Muskelstrek

Under en rask spurt eller vending kan en få en avrivning av muskelfibre i legg eller lår. PRICE prinsippet skal brukes og legg i tillegg en ekstra kompresjon over det mest smertefulle området. Unngå å belaste benet det første døgnet.

OBS! Hvis du hører et smell bak deg og ikke klarer å gå/løpe etterpå, da kan akillessenen være skadet/revet av. Ta direkte kontakt med legevak. Uansett, legg på kompresjon og is som vanlig.

5.4.5 Lårhøne

Får du en kraftig trøkk mot låret blir det smerte og hevelse. For å minimalisere plagene etterpå, bruk PRICE prinsippet, det er viktig at kompresjonen legges på med bøyd hofte og kne. Da vil det bli lettere å strekke og bøye benet i dagene etter skaden. OBS! Lårmuskelen skal ikke tøyes de første 2-3 døgnene.

5.4.6 Skulder ut av ledd

Hvis en spiller blir heftet bakfra, eller faller på utstrakt arm, kan skulderen gå ut av ledd. Det er svært smertefullt. Hvis det er helsepersonell tilstede kan en få skulderen satt på plass. Hvis en ikke lykkes må spilleren kjøres til legevak øyeblikkelig.

5.4.7 Fingerskade

Det kan skje at en ball treffer feil eller at en ble hengende fast i motspilleren og en forstuer/skader en eller flere fingre. PRICE prinsippet gjelder også her, legg på kompresjon og is ned. Ved feilstilling av en finger kan det være et brudd eller et ledd ut av stilling. Ta kontakt med legevak øyeblikkelig.

5.4.8 Price

... er et engelsk akronym som står for protection, rest, ice, compression og elevation. Dette er prinsipper som står sentralt i all behandling av akutte skader. Skadestedet skal ha beskyttelse, hvile, nedkjøling og komprimering – og det skal holdes over hjertehøyde.

5.5 Skadeforebygging

Informasjon om skadeforebygging. Ved å klikke på lenken under finner en øvelser/oppvarmingsprogram som er basert på varierte balanse-, spenst- og styrkeøvelser. Ved å ta det i bruk kan mange av de vanligste skadene reduseres med 30-50%. Det gir også en god start på fotballtreningen. Løpsøvelsene i programmet er i tillegg egnet som oppvarming til kamper.

<https://skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>

6. Utdanning og Kompetanse

Klubben vektlegger at ledere og trenere skal ha en kompetanse tilpasset klubbens behov/målsettinger. Klubben betaler for kursvirksomhet etter avtale.

6.1 Trenerkurs

Ønskelig kompetanse, men ikke et krav:

- Barnefotballtrener 6-12 år: Barnefotballkveld og påbegynt Grasrot-trener
- Ungdomsfotballtrener 13-19 år: Fullført Grasrot-trener (UEFA C)
- Seniorfotball 11-er: UEFA B

6.2 Dommerkurs

6.2.1 Obligatoriske kurs for dommere for barn

- Alle som er dommere for barn må gjennomføre dommerattesten. Dommerattesten er en elektronisk løsning.
- Dommerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som dommer.
- Kurset tar 5-10 minutter å gjennomføre
- I fremtiden vurderes også en versjon for dommere i ungdomsidretten, men er ikke per dags dato introdusert.

Link: [Dommerattest](#)

6.3 Andre kurs

6.4 Obligatoriske kurs for trenere

6.4.1 Obligatorisk trenerattest for trenere

- Alle som trener barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten er en elektronisk løsning.
- Idrettstinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener.
- Kurset tar 5-10 minutter å gjennomføre

Link: [Trenerattest](#)

Link: [Minidrett](#)

6.4.2 Obligatorisk Fair play-kurs

- Kurset tar ca. 5–10 minutter å gjennomføre.
- Kurset er gyldig i tre år. Du vil få en påminnelse ca. tre måneder før utløpsdatoen, slik at du kan få tatt kurset på nytt i tide.

Link: [Fair play-kurs](#)

7. Anlegg, utstyr og drift

Kåsen IL har et flott moderne idrettsanlegg. Ute området består av 2 kunstgressbaner (11-er baner) og 1 fotballhall (9-er bane). Alle anlegg er i klubbens eie. Klubbens hovedstyre ved hus og bane avdelingen har det overordnede ansvaret for de anlegg klubben selv eier.

Service og vedlikehold av anlegget er beskrevet i stillingsinstruksen til driftsleder. Fotballstyret administrerer all utleie av baner.

Bruksregler:

- Alle brukere er ansvarlig for å rapportere om feil og mangler ved anlegget.
- Alle brukere er pliktig til å gi beskjed ved hærverk til vedkommende og klubben at dette er uakseptabelt.
- Alle brukere er pliktig til å skru av lysene på banene hvis disse ikke går av automatisk etter siste trening for kvelden.
- Alle brukere er pliktig å se til at dører er låst etter siste trening/kamp for kvelden slik at det ikke er tilgang for uvedkomne til Kåsen IL sitt anlegg.
- Alle brukere er pliktig til å ta godt vare på anlegget og rapportere til fotballstyret eller «hus og bane» hvis noe må utbedres.



7.1 Nøkkelbrikker

Hovedregelen for bestilling av nøkkel er at medlem kontakter leder for gruppen som medlem tilhører. Leder sender inn bestilling av nøkkel og spesifiserer hvilke tilganger som skal gis. For å få utlevert brikke skal det kunne dokumenteres innbetalt nøkkeldepositum, medlemskontingent samt eventuelt kontingent for trimrom for inneværende år.

Nøkkeldepositum: kr. 200,- som tilbakebetales ved innlevering av nøkkelbrikke. Ved tapt brikke som medfører ny bestilling må nytt depositum innbetales.

BETINGELSER FOR BRUK:

Nøkkelinnehaver er personlig ansvarlig for all bruk av nøkkelen. Nøkkelen skal ikke lånes ut til andre med unntak av til personer innenfor samme husholdning.

Nøkkelinnehaver er ansvarlig for å følge reglene for bruk av området og sørge for at utstyr som benyttes settes på plass før området forlates.

Nøkkelinnehaver har ikke anledning til å invitere med seg personer som ikke er medlem i klubben. Lokalene skal kun benyttes for den funksjonen som nøkkelholder innehar med mindre annet er avtalt med Styret.

Ved mislighold forbeholder Kåsen IL seg retten til å sperre tilgangen til anlegget.

Tap av nøkkel rapporteres så snart som mulig til kaasenil.access@gmail.com eller til Gruppeleder.

7.2 Klubbhus

Klubbhus:

- Kan leies for arrangementer. Kontakt hus og bane ansvarlig for klubbhus. Se Kåsen IL sine hjemmesider for oppdatert info.

Fotballoftet

- Dette kan lånes av fotballen sine lag. Her er det bare å booke på Hoopit når en ønsker å bruke dette eller kontakt fotballstyret. Sjekk at ingen andre har avtalt brukstid når en ønsker å bruke fotballoftet.

7.3 Treningstider

Treningstider/baner tildeles etter beste evne ut ifra alder, behov og forespørsel fra de forskjellige lagene, og hvilken bane som benyttes i seriekamper. Det skal så langt som mulig legges til rette for at årsklasser kan benytte hospitering 1 år opp/ned (dvs. ikke treningstider på samme dager). Oversikt blir lagt ut på Hoopit.

Det er fotballstyret som har ansvar for å sette opp treningstider.

7.4 Kampoversikt

Lagets kamper finnes på <https://fiks.fotball.no/FiksWeb/Login> For foreldre og andre interesserte anbefaler vi «Min fotball»-appen som kan brukes til de fleste smarttelefoner. Det kan også lages arrangementer i appen Hoopit. Dette velger hvert enkelt lag selv.

7.5 NFF ferdighetsmerke

Sportslig utvalg/fotballstyret i samarbeid med den enkelte seksjon legger opp til at de ulike lag kan få ta disse merkene.

For mer info om Minimerket og teknikk merket se link [ferdighetsmerke](#)

7.6 Spiller overganger

NFFs lover angir hvordan en skal forholde seg ved spilleroverganger. Lagledelsen tar kontakt med sportslig leder for å sikre at overganger skjer på en betryggende måte. Dette

gjelder for ungdommer og seniorer. Det er HELT ULOVLIG å benytte spillere som ikke har overgang.

7.7 Dommere Hjemmekamper

Det settes ikke opp dommere for lag under 13 år av kretsen. Vi oppfordrer til å bruke klubbdommere til å dømme kamper i 5-er (Gutter/jenter 8-9 år) og 7-er fotball. Lagledere / trenere har tilgang til å booke klubbdommere via dommeransvarlig. For 9-er og 11-er fotball der kretsen ikke setter opp dommere, lages det en forespørsel i Hoopit gruppen for dommere.

7.8 Turneringer

Lokale turneringer

Påmeldingsavgift dekkes for inntil 3 turneringer. Det oppfordres til å delta på gratisturneringer.

Gratis turneringer:

- JTR-cup (Varhaug)
- Sandnesposten cup (Riskå)
- Vigrestad Bygg Cup (Vigrestad)

Turneringer/treningsleir med overnatting (fra og med 10-årslag – 17-årslag)

I tillegg til påmeldingsavgift dekkes det kr 800 pr spiller og 1000 kr pr trenere (maks 2) pr lag pr turnering. Det dekkes for 1 turnering/treningsleir pr sesong.

Husk å ta med Kåsen vimpel ved utelandsturnering.

NB! Husk politiattest

Ved spesielle behov eller ønske om økonomisk støtte til spillere som har utfordrene økonomi skal deltakelse på turnering/treningsleir avklares med fotballstyret først.

Lagene må selv finansiere turneringer, treningsleirer og andre ekstratilbud. Styret oppfordrer til å finansiere dette ved mest mulig dugnad, slik at alle spillerne skal ha lik mulighet til deltakelse.

7.9 Personlig utstyr:

- Treningstøy både til trening og i kamp
- Fotball sko
- Leggbeskyttere
- Ved spill i kaldt vær, skal varmt tøy benyttes

7.10 Klubbens utstyr:

Følgende utstyr bestilles av Kåsen IL (Fotballavdelingen) hver sesong basert på innmeldt behov fra lagledere/trenere.

Beskrivelse	Trener	Barneseksjonen	Ungdoms-seksjonen	Senior Lag (Damer/Herrer)	Dommere
Draktsett		1 drakt per spiller	1 per spiller	1 per spiller	
Shorts			1 per spiller	1 per spiller	
Fotballsokker			1 par per spiller	2 Par per spiller	
Keeperhansker		Lagene fikser keeperhansker selv. Kvittering sendes til fotball@kaasen.no	2 par per keeper der lagene har faste keepere. Ellers 2 par per lag.	2 par per keeper	
Treningsutstyr		Vester Kjegler Flate kjegler Fotballer (Kun G/J 6 og 7 og kampballer) For barnefotballen ønsker vi at hver spiller har egenball med på treningene Ballnett Utstyrs bag	Vester Kjegler Flate Kjegler Fotballer Ballnett/stativ Utstyrs bag	Vester Kjegler Flate kjegler Fotballer Ballnett/stativ Utstyrs bag	
Medisin-skrin		1 per lag påmeldt seriespill	1 per lag påmeldt seriespill	1 per lag påmeldt seriespill	
Fløyte	På forespørsel				2 fløyter

Det er lagledelsen som har ansvar for å holde alt utstyr i orden. Lag gjerne et utstyr skjema for å holde orden.

7.11 Spille- og overtrekks drakter

7.11.1 Spiller drakt

Lagleder sørger for riktig antall drakter for det enkelte lag i god tid før sesongstart. For å unngå at drakter forsvinner, bør lagleder samle inn alle drakter ved sesongslutt, og sørge for at spillere som slutter leverer tilbake klubbens utstyr.

Ved mistet drakt er det en egenandel på kr. 100,- Dette må spiller/foreldre betale. Ved ødelagt drakt leveres denne inn slik at en kan få ny uten kostnad.

Ved like drakter skal Kåsen holde markeringsvester til motstander.

7.11.2 Overtreksdrakter

Dette kan kjøpes av den enkelte spiller. Kåsen har avtale med Hummel og utstyr kan kjøpes hos Sport1 Jærhagen. Se også kjøpsavtale.

Trenere og lagledere:

- Trener for Barnelag får en halfzip og treningsbukse dekket.
- Trenere for ungdomslag og seniorlag får jakke.
- Lagledere må kjøpe selv.

7.12 Oppbevaring av utstyr

Det er lagledelsen som har ansvar for å holde alt utstyr i orden.

Utstyr bør oppbevares i skap ved garderobes, men ingen krav til dette. Kontakt fotballstyret for få tildelt skap.

7.13 Lag dugnader/sponsorer

Lyse Spirer deler ut fra gavefondet 2 ganger i året <https://spirer.lyse.no/spirer>

Egne sponsorer må avklares med sponsorgruppa, send forespørsel via dl@kaasen.no

Egne dugnader må avklares med daglig leder, send forespørsel via dl@kaasen.no

7.14 Årsmelding

Årsmelding skrives av lagleder/oppmann i samarbeid med trener ved sesongslutt og leveres via fotballstyret innen 15. desember på fotball@kaasen.no

Her er noen punkter vi gjerne vil ha med:

- Utvikling: Hvordan har laget utviklet seg gjennom sesongen?
- Høydepunkter: Del noen av de største høydepunktene fra sesongen.
- Spesielle prestasjoner: Noter gjerne spesielle prestasjoner eller milepæler, som minneverdige kamper eller unike hendelser.
- Turneringer: Informasjon om deltakelse i både lokale og regionale turneringer.
- Reiseturneringer: Beskriv erfaringer fra reiseturneringer, både sportslig og sosialt. Ta gjerne med høydepunkter.
- Bilder: Del gjerne bilder fra sesongen som representerer laget godt, for eksempel fra kamper, turneringer eller sosiale aktiviteter.
- Lagbilder/actionbilder: Hvis dere har tatt lagbilder eller actionbilder, kan disse også inkluderes.
- Sosiale aktiviteter: Kort oppsummering av sosiale aktiviteter eller arrangementer utenom kampene.
- Antall spillere, navn på spillere, trenere og oppmenn/oppmor.
-

8. Økonomi

8.1 Kjøpsavtale

Vi har inngått kjøpsavtale med Sport1 Jærhagen, denne omfatter alle medlemmer i Kåsen IL. Ved innmelding i sport1 gis alle medlemmer 25% rabatt på klubbstyr og 10 % på fritidsstyr.

Innmelding: <https://legacy.sport1.no/klubbavtale/?a=52104649#/>

8.2 Årsavslutninger ol

Det blir dekket opp til kr 100,- pr spiller for sosiale tilstelninger pr sesong.

Utlegg i forbindelse med årsavslutninger ol. Skal sendes til fotball@kaasen.no Legg ved kvittering og kontonummer beløpet skal utbetales til.

Andre utlegg skal forhånd godkjennes av fotballstyret.

8.3 Kjøring til bortekamper/turneringer

Foresattes bruk av bil for transport av spillere til/fra kamper betraktes som en dugnad.

9. Avdelingene

Fotballstyret oppnevner kontaktperson i fotballstyret for barne- og ungdoms avdelingen.

Barneavdelingen (5-12 år)

Kåsen IL ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig!

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Det innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer på [Barneidrett](#)

9.1 Ungdomsavdelingen (13-19 år)

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for:

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet

- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer på [Ungdomsidrett](#)

9.2 Senioravdelingen (+20 år)

Fotballstyret oppnevner kontaktperson i fotballstyret for senioravdelingen, og han har løpende kontakt med trenere og lagledere for disse.

Herunder også:

- bidra til å finne kvalifiserte trenere og lagledere
- sørge for optimale treningsforhold og at lagene har nødvendig trenings- og kamputstyr.
- arbeide aktivt for å tiltrekke nye spillere og ressurspersoner som kan høyne lagenes nivå.

Videre så skal seniorlag

- etableres på ett høyest mulig nivå med en stamme av spillere fra egen ungdomsavdeling.
- skape stolthet og tilhørighet for hele klubben
- være forbilder for spillerne i klubben
- skape sin egen attraktivitet ved å fremstå som et flaggskip

9.3 Aktiv mosjon (OldBoys/OldGirls, Trimrom, volleyball)

9.3.1 OldBoys/OldGirls

Kåsen IL ønsker å ha plass til et OldBoys/OldGirls lag som skal være en møteplass for «gamle» spillere som ønsker å spille fotball på mosjonsnivå. OB/OG/Veteran bestemmer selv år for år om de ønsker å spille kamper eller bare trene. Viktig å ha et tilbud for de "gamle" spillere. Det går også være med å spille fotball med oldboys fra 16 år.

9.3.2 Trimrom

Trimrommet er åpent for alle aktive medlemmer i Kåsen IL. Tilgang til trimrommet fås ved å sende mail til hovedstyret@kaasen.no

Aldersgrense 14 år i sammen med voksen, ellers 16 år for å bruke rommet.

Vær alltid 2 personer når du trener med vektstang!

10. Retningslinjer for fotballgruppen

10.1 Retningslinjer for publisering av bilder og film

Idrettsforbundet har laget noen enkle retningslinjer for å bevisstgjøre trenere, utøvere, ledere, frivillige og foresatte av barn i idrettslag. Retningslinjene er utarbeidet på bakgrunn av de krav som stilles i personopplysningsloven og åndsverksloven.

Idrettsforbundets retningslinjer:

- Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
- 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.
- Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
- 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.
- Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
- Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passord beskyttet.
- Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.

Samtykkeerklæring fås elektronisk av fotballstyre ved henvendelse.

10.2 Retningslinjer for alkoholbruk

Alle ansatte, tillitsvalgte, medlemmer og representanter for klubben skal følge klubbens retningslinjer for alkohol.

- Ingen ansatt, tillitsvalgt, nettverk, representant eller engasjert leder eller trener skal komme påvirket til trening, konkurranse og seminar.
- Ansvarlige for reise i regi klubben 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.

Klubben og medlemmene i klubben skal ha tydelige holdninger til alkohol. Klubben er klare på at barn og unge under 18 år som deltar i organisert aktivitet i regi klubben 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 klubben. At folk overleverer ansvaret for barna sine til idretten, er en tillitserklæring som må behandles med respekt. Ansvarspersoner i klubben er forbilder og rollemodeller som påvirker barn og unges veivalg, også når det gjelder alkohol. Dette stiller krav til klubbens medlemmer, involverte og engasjerte, for vi er alle med på å skape den kulturen vi ønsker hos oss.

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

Klubbens retningslinjer er i tråd med forhold til alkohol, vedtatt av Idrettsstyret.

Lenke: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/folkehelse-og-skole/alkohol-og-tobakk/>

10.3 Retningslinjer reiseleder

Alle som representerer klubben må opptre i tråd med det klubben skal stå for. Styret har derfor vedtatt retningslinjer for reiser og representasjon. Retningslinjene skal benyttes ved alle treningssamlinger og konkurranser der vår klubb er representert.

Foruten det sportslige, er det et mål for alle turer i klubbens 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 klubben, skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Styret bestemmer i samarbeid trenere 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 klubben 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 klubben 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.
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 kommunikasjonsansvarlig koordinerer reiserapport med bilder og tekst som kan legges ut på hjemmesiden.

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.

10.4 Retningslinjer for trenere

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

Som trener i idrettslaget skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- 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 treningen skal være preget av:

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

10.5 Retningslinjer for mobbing

Idretten skal være et trygt sted å være. Vår klubb har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Når du ser eller oppdager

mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.