

Retningslinjer og verdier for Fauske IL Langrenn, 2015-16

Retningslinjene er et resultat av samarbeid mellom løpere, trenere og sportslig utvalg, utarbeidet våren 2013. *Revidert og godkjent av Styret 11.oktober 2015.*

Løperne kom i denne sammenhengen opp med følgende slagord for Fauske IL Langrenn: "tren mest, bli best"

På de påfølgende sidene fremkommer det retningslinjer knyttet opp mot det rent sportslige og det mer sosiale/miljømessige, i tillegg til informasjon om reiseopplegg. Retningslinjene gjelder for **alle** medlemmer av Fauske IL Langrenn, **også trenere/ledere**.

RETNINGSLINJER AV SPORTSLIG KARAKTER:

1. Møt godt forberedt til treninger og konkurranser for best mulig treningsutbytte
 - a. Riktig utstyr
 - b. Ferdig smurte ski, klar til treningen starter
 - c. Klær etter forholdene
 - d. Drikke og evt. annet påfyll av næring *under* trening
 - e. Tørre klær etter trening/konkurranse
 - f. Mat og drikke etter trening/konkurranse
2. Møt tidsnok til treninger og andre avtaler
3. Gi beskjed til trener dersom du *ikke* kommer på trening
4. Deltakelse på fellestreninger skal prioriteres, og oppsatt plan følges
5. Fra 15 år og oppover forventes det at utøvere skriver treningsdagbok, samt tilegner seg kompetanse om relevant treningsteori
 - a. Idrettslaget sørger for årlig foredrag/kurs rundt dette temaet, også kosthold.
6. For rulleski:
 - a. Hjelmer er et absolutt krav
 - b. Refleksvest når forholdene tilsier det
 - c. Se for øvrig Skiforbundets **Rulleskivettregler** på <http://www.skiforbundet.no/Kretser/hordaland/nyheterhordaland/Sider/Rulleski.aspx>
7. Det kreves 80% oppmøte på fellestreninger for å få delta på Nord Norsk Mesterskap og HL.
 - a. Kan fravikes dersom skader eller sykdom. *Trener/ utøver vurderer dette.*
8. Deltakelse Norgescup jr og Norgescup finale følger tidligere kriterier. *Alle får tilbud om deltakelse i ett NC, for videre deltakelse må løper ha oppnådd poengplass i NC.*
9. Så langt det er praktisk mulig forplikter løpere seg til å benytte profilert treningstøy i konkurranser og trening. **Klubblue eller pannebånd med klubbens luesponsor skal brukes under alle konkurranser, samt på treninger/ samlinger i regi av Fauske IL.**
 - a. Ved mislighold kan økonomiske sanksjoner kan iverksettes, for eksempel at løper selv må dekke reise/opphold til samling eller konkurranse
10. Idrettslaget plikter å stille med kompetente trenere på fellestreninger og samlinger. For utøvere fra 15 år og opp skal det, dersom utøver ønsker, utpekes en personlig hovedtrener som sammen med utøver utarbeider langsiktige treningsplaner som omhandler egentrening i tillegg til fellestreningene.

RETNINGSLINJER FOR GOD TRIVSEL OG GODT ARBEIDSMILJØ:

1. I fellesskap sikre god kommunikasjon
 - a. Idrettslaget ved trenere og ledere utarbeider og meddeler fortløpende nødvendig informasjon, enten skriftlig (e-post eller SMS) eller muntlig på treninger eller andre felles møter.
 - b. Idrettslaget tilrettelegger for at informasjon gjøres tilgjengelig, for eksempel via hjemmesiden
 - c. Hvert enkelt medlem av Fauske IL Langrenn har et selvstendig ansvar for å skaffe seg informasjon.
 - i. Følge med på hjemmesiden
 - ii. Dersom en person er borte fra en trening, så er det denne personens eget ansvar å ta kontakt med trener eller andre for å høre om det ble gitt noen relevant informasjon
2. Inkluder alle
 - a. Vi gjør hverandre bedre gjennom å samarbeide og hjelpe hverandre, for eksempel i forbindelse med smøring av ski.
 - b. Vi tør å stille spørsmål, og det forventes svar og deling av kunnskap
 - c. Ta imot nye medlemmer på en god måte. Hils og presenter, og bidra til ufarliggjøring av utstyrmengder og skismøring.
 - d. Gode utøvere har et ansvar for å inkludere og å motivere ikke fullt så gode utøvere
3. Idrettslaget plikter å arrangere jevnlige informasjonsmøter med utøvernes foresatte, for eksempel annen hver måned.
4. Vi skal være lojale
 - a. Vi diskuterer på forhånd, og er lojal til beslutninger som er tatt på riktig måte
 - b. Vi er lojale overfor samarbeidspartnere; dette viser vi ved positiv omtale og at vi benytter eventuelle profileringsartikler som er utdelt.
5. Mobbing aksepteres ikke!
6. Vi deltar på eventuelle dugnader, enten det er utbedring av skiløyper eller inntektsbringende arbeid. *Henviser til eget skriv angående dugnadsplikt i klubben.*
7. Fair play!
 - a. Vis god folkeskikk overfor både lagkamerater, konkurrenter og andre i skimiljøet
 - b. Snarveier som doping og annet juks aksepteres ikke
8. Alkohol/ rusmidler skal ikke nytes på arrangement i regi av Fauske IL – langrennsgr. Se eget skriv.

RETNINGSLINJER ANGÅENDE REISER:

Sportslig leder skal sammen med sportslig utvalg være ansvarlig for uttak av utøvere og reiseleder i forbindelse med reise til større renn. (NC, NM, HL, NNM etc.) Uttaket skal gjøres så tidlig som mulig. *For sesongen 2015-16 er det ikke opprettet sportslig leder for junior, heller ikke sportslig utvalg. Innstilling til uttak for NC, NM og HL gjøres av Roger/Ketil (jr) og Kristian/Cato (15-16 år). Innstilling skal sendes styret for godkjenning i forkant.*

Oppsett av reiseplan som inneholder informasjon om transport, overnatting, smørefasiliteter etc. skjer så snart terminlisten er klar. Sportslig leder sammen med hovedreiseleder er ansvarlig for bestilling av reiser.

Reiseregninger og kostnader ved renn skal godkjennes og attesteres av ~~sportslig leder~~ styret.

Hovedregelen er 1 leder pr. 3 utøver. (I noen tilfeller kan dette fravikes)

Bestillinger som gjøres uten klarering fra ~~sportslig utvalg~~ styret betales av bestilleren.

Fauske IL Langrenn vil som tidligere års praksis dekke max 70% av reise og opphold for utøvere, og 100% for oppnevnte ledere i forbindelse med konkurranser utenfor Nordland skikrets. *For inneværende sesong (2015/16) vil egenandel for løpere være 50% av egne reise-/oppholdskostnader for arrangement utenfor Nordland skikrets. Deltakelse innen Nordland skikrets dekkes i sin helhet av løper.*

Foreldre og andre som ønsker å reise på arrangement betaler utgiftene selv.

~~Egenandel skal innbetales på forskudd, før reise.~~ **Alle kostnader til reise/ opphold for hver løper, skal innbetales på forskudd, før reise. Hovedreiseleder stipulerer totalkostnad for hver enkelt løper. Andel om klubb dekker, vil bli utbetalt ved sesongslutt.**

Egenandel samlinger;

- *for samlinger i kretsen dekker klubb inntil 50% av kostnad for kost/losji.*
- *Klubbsamling Jakobsbakken. Egenandel utøvere 300kr/ helg, kr 50,-/måltid ellers.*
- *Snøsamlinger; betales av utøverne*
- *Samlinger utenfor krets (som løpere blir uttatt til av forbund el tilsv). Klubb dekker inntil 50% av reisekostnader. Må avklares med styret/ sportslig ansvarlig i forkant av reise/ samling. Reiseregning med kvittering på faktiske utgifter oversendes sportslig ansvarlig for attestasjon.*