



HÅNDBOK FOR FREDRIKSTAD IDRETTSFORENING



Oppdatert 27. mars 2025



1. Foreningsinformasjon

Navn:	Fredrikstad IF
Stiftet:	4. september 1896
Idrett:	Friidrett
Postadresse:	Postboks 605, 1616 Fredrikstad
Besøksadresse:	Ilaveien 132, 1605 Fredrikstad
Telefonnr:	69 31 07 52
E-postadresse:	post@fredrikstadif.no
Internettadresse:	www.fredrikstadif.no
Organisasjonsnummer:	940 818 281
Bankforbindelse:	Nordea
Bankkonto:	6105 05 30921
Vipps	12681 Fredrikstad Idrettsforening
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges Friidrettsforbund
Fredrikstad Ifs lov:	Lov oppdatert 17.03.2022

Desember

Uke 50 Julesprinten (mandag)
Uke 49 Ungdommens julebord (ev uke 48)

November

Uke 46 FIF-lotteri, frist uke 49

Oktober

Uke 40 Friidrettsskole
Uke 40 Fredrikstadmarka Rundt
Uke 42 Fredrikstad maraton

September

Mesterskapshelger
Uke 35 Bambusadugnad

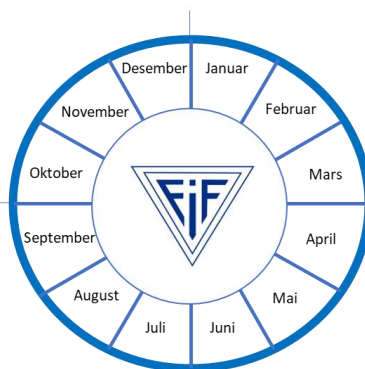
August

Mesterskapshelger

Juli

Uke 27 Friidrettsskole (ev uke 26)

Årshjul Fredrikstad IF



Uke 41 - 13 Trening inne
Uke 14 - 39 Trening ute
Gruppevis sosial samling
Eventuelle dugnader

Januar

Uke 1 Årsmøteinnkalling
Uke 1-2 Medlemskontingent ut, frist uke 4
Uke 5 Årsmøtedokumenter klare
Uke 5-7 Bambusa-dugnad

Februar

Uke 6 Årsmøte

Mars

Uke 10 Treningsavgift/trimavgift ut, frist uke 12
Uke 12 Fredrikstadløpet (ev uke 13-14)

April

Påske Treningsleir Gøteborg (ev mars)
Ungdommens vårlotteri (ev mars)

Mai

Uke 18 Glommaløpet
Uke 19 Tinestafett
Henning Olsen løpet

Juni



1. Foreningsinformasjon.....	2
2. Innledning.....	5
2.1. FIFs historie	5
2.2. Verdier	7
2.3. Visjon.....	7
2.4. Hovedmål.....	7
3. Organisasjon	9
3.1. Organisasjonsplan.....	9
3.2. Årsmøtet	9
3.3. Styret.....	9
3.4. Ansvar og oppgaver	11
3.5. Utvalg/komiteer.....	13
3.5.1. Idrettsutvalg.....	13
3.5.2. Trimstyre	16
3.5.3. Finanskomite.....	16
3.5.4. Husstyret.....	17
3.5.5. Arrangementskomite	17
3.5.6. Informasjonsgruppe.....	18
3.5.7. Medaljeråd.....	18
3.5.8. Fondsutvalg.....	18
3.5.9. Kontrollutvalg.....	18
3.5.10. Valgkomite	19
3.6. Ansatte.....	19
3.7. Foreningens lov.....	19
4. Medlemskap	20
Medlemskontingent	20
4.1. Treningsavgifter	20
4.2. Startkontingenter – deltakeravgifter	21
5. Foreningens aktivitetstilbud	22
5.1. Barne- og ungdomsidrett.....	22
5.2. Kontrakter	24
5.3. FIF trim (mer enn bare trim)	25
5.4. FIFs aktivitetsplan.	25
5.5. Reise i regi foreningen	25
6. Foreningens arrangementer.....	27
6.1. Banestavner	27
6.1.1. Tinstafetten.....	27
6.1.2. Karusellstevner	27
6.2. Terrengløp og stafett	27
6.2.1. Henning Olsen løpet	27



6.2.2.	Klubbmesterskap (åpent).....	27
6.3.	Skogs- og gateløp	27
6.3.1.	Fredrikstadløpet.....	27
6.3.2.	Glommaløpet	27
6.3.3.	Blodomløpet	28
6.3.4.	Fredrikstadmarka rundt	28
6.3.5.	Fredrikstad maraton	28
6.4.	Innendørs	28
6.4.1.	XLbygg lekene	28
6.4.2.	Nordea julesprint	28
6.4.3.	Høyde / Lengde uten tilløp	28
7.	Til deg som er	29
7.1.	Utøver	29
7.2.	Beste utøver.....	31
7.3.	Forelder/foresatt	32
7.4.	Trener.....	33
7.5.	Oppmann og lagleder	35
7.6.	Utøver, trener, oppmann og foresatt	36
8.	Foreningdrift.....	37
8.1.	Dugnad og frivillig arbeid	37
8.2.	Politiattester	37
8.3.	Foreningens antidopingarbeid.....	37
8.4.	Kommunikasjon	38
8.5.	Sikkerhetsarbeid (HMS)	39
8.6.	Økonomi.....	40
8.7.	Forsikringer	40
8.8.	Anlegg og utstyr	40
8.9.	Utmerkelser og æresbevisninger.....	41
8.9.1.	Æresmedlemmer.....	41
8.9.2.	Fortjenestemedalje.....	41
8.9.3.	Oppmerksomheter.....	41
8.9.4.	FIFs Seniorlaugs honnør.....	41
8.10.	Retningslinjer i foreningen.....	41
9.	Maler og eksempler	43
9.1.	FIFs egne maler og eksempler	43
9.2.	NIFs maler og eksempler	43



2. Innledning

FIFs håndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal, i tillegg til [FIFs lov](#), sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Håndboka er utarbeidet av styret i FIF i samarbeid med alle øvrige tillitsvalgte. Den skal være til hjelp for alle tillitsvalgte i styret, komiteer, utvalg, for medlemmer, utøvere, foreldre/foresatte og valgkomiteen i Fredrikstad IF.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i FIF, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

2.1. FIFs historie

Fredrikstad idrettsforening (FIF) ble stiftet 4. september 1896 under navnet GAA-PAA, samme året som Norges Friidrettsforbund. Navnet ble endret til Fredrikstad Idrettsforening i 1903. FIF har opp gjennom årene drevet med mange idretter, men har i dag kun friidrett, kappgang og trimaktiviteter på programmet.

Trenings- og konkurranseanlegg.

Friidrett var grunnlaget for etableringen for over 125 år siden. Det har blitt trent og konkurrert mange steder opp gjennom årene. Løp ble arrangert langs **Bjørndalsdammene** eller på landeveier. I 1903 var det 2000 tilskuere til konkurranser på **Prins Georgs Bastion** i Gamlebyen og senere ble **Brakkesletta** utenfor Gamlebyen benyttet etter tillatelse av militære myndigheter.

Det ble trent på **Phoenixplassen**, på **Strangetomta** og på **Seiersborg**, men i 1911 startet arbeidet med egnet stadion. I samarbeid med Fredrikstad Fotballklubb ble 15 mål kjøpt på Mørcheløkka og Fredrikstad Idræts- og Fotbalplads ble innviet i 1914 og ombygd i 1920 til **Fredrikstad Stadion** (revet og nå ligger det blokker i området). Trening ved Bjørndalsdammene har pågått i alle år. Fra 1946 til utpå 70-tallet med utgangspunkt i badstua ved første dam. I 1969 sto **Sentralidrettsanlegget** på Lisleby ferdig med 6 løpebaner med grus og 8 baner til 100m. FIF solgte sin andel av stadion til FFK i 1973 for kr 550.000,- (FIF-Fondet). I 1987 var «Spurtan» kunststoffdekke og 8 løpebaner på plass. Da **Kongstenhallen** sto ferdig i 1971 ble treningsforholdene radikalt forbedret for FIF. På 80-tallet var det etablert kastbane i «Gropa» på **Høyfjell**. I 1979 ble FIF-huset innviet og etter utvidelsen i 1993 hadde FIF garderober, badstuer, styrkerom og kontor i tillegg til kjøkken og en sal oppe. Senere er det oppgradert både i 1999 og i 2005 hvor verandaen over styrkerommet ble bygd inn med plass til tredemøller og ergometersykler. I 2011 la FIF tartandekke, som ble hentet på Melløs stadion, i nederste del av parkeringsanlegget i **StHansfjellet**. Dette ga brukbare treningsmuligheter ved dårlig vær, men det måtte fjernes i 2018 da arealene igjen skulle benyttes til parkering. I 2019 fikk FIF mulighet til å etablere treningsmulighet på messaninen i **Østfoldhallen**. FIF tok kostnaden ved å sprøyt ut tartandekke oppe på messaninen og anla også en hoppegrop der. Det er mulig å trene høyde og kule også. Dette har blitt en viktig treningsarena for FIF hele året og spesielt viktig på vinterhalvåret, der Østfoldhallen har erstattet Kongstenhallen som treningsarena for ungdom og eldre.



Utøvere

FIF har gjennom tidene hatt flere utøvere som har hevdet seg godt nasjonalt og representert Norge internasjonalt – blant andre Jan Borgersen, Anne Hemstad, Bo Breigan og Mette Bergmann. Her velger vi å presentere to av dagens medlemmer.

Bo Breigan (1958-) ble allerede som 19-åring seniornorgesmester på 800m og totalt ble det 8 NM-gull (400m, 400m hk, 800m og 4x400m stafett) og 20 landskamper. Bo har representert Norge på 800m i både EM og VM. I 1985 hadde Bo en fantastisk sesong og var hundredeler fra å slette Audun Boysens 30 år gamle rekord på 800m (1.45.9 fra 1955) eller som Fredrikstad Blad skrev – 28 cm fra rekord.

Bo Breigan har både FIFs fortjenestemedalje og Norges Friidrettsforbunds bragdmerke og distansemerke i gull.



Tor Øivind Ødegård (1969-) har NM-gull på 1500m, men var på høyden av sin karriere samtidig med Vebjørn Rodal. Tor Øivind har deltatt i 3 landskamper og to ganger i VM på 800m.

Tor Øivind Ødegård har FIF fortjenestemedalje og Norges Friidrettsforbunds gullmedalje.



I dag har FIF også utøvere som hevder seg meget godt og representerer både Østfold friidrettskrets og Norge – se artikler på FIFs [hjemmeside](#).



2.2. Verdier

Fredrikstad IF baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har FIF tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Fredrikstad IF sine verdier:

- En trygg og inkluderende arena.
- Aktivitet basert på mestring, idrettsglede og sunnhet.

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en forening som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik foreningen ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

2.3. Visjon

Fredrikstad IF sin visjon:

Friidrett for alle – hele livet.

2.4. Hovedmål

Hovedmålet til Fredrikstad IF:

1. FIF skal rekruttere og ivareta medlemmer og aktive gjennom et trygt og bredt aktivitetstilbud.
2. FIF skal utvikle utøvere som tar medaljer i nasjonale mesterskap og kvalifiserer seg til internasjonale representasjonsoppgaver.
3. FIF skal være en verdibasert og bærekraftig samfunnsaktør.

Målsetting

De viktigste fremtidsmål/oppgaver anser vi å være

Barneidrett:

- Ha et bredt og godt aktivitetstilbud til barn
 - Variert aktivitet på barns premisser
 - Kompetanse på trening av barn og friidrett



- God rekruttering av barn (20 pr årgang)
- God rekruttering og kursing av foresatte til trener og oppmannsroller (2 pr årgang)
- Sikre tilfredsstillende treningsfasiliteter.
 - Inne og ute, samt utstyr som trengs
- Motivere til at flest mulig forsøker å konkurrere. (Minst 50%)
- Tiltak for å sikre at foresatte møtes/blir kjent

Aktiv idrett (13år til senior)

- Ha et bredt og godt aktivitetstilbud for ungdom og seniorutøvere
 - Trenere med kompetanse på distanseløp, sprint, hekk, hopp, kast.
 - Jobbe for å beholde egne talenter. (Mål om at denne gruppa skal vokse til 100 medlemmer.
 - Jobbe for at flest mulig konkurrerer (70 %)

Mosjonsidrett

- Tilby trening på flere nivåer fra gåturer og trim til supertrimmere som satser på konkurranser.
- Øke antallet som har friidrett som mosjonsidrett til 200.
- Minimum to trimledere pr gruppe.

De viktigste oppgaver anser vi å være:

Idrettslig skal FIF:

Være blant de beste friidrettsforeningene i Norge ved å:

- Ha et bredt og godt aktivitetstilbud til barn og ungdom
- Legge til rette for gode trenings- og sosiale miljøer
- Sikre rekrutteringen av utøvere av begge kjønn, barn, ungdom og seniorer innen alle friidrettsøvelser (inkl. Kappgang)
- Arbeide aktivt for å beholde egne talenter
- Etablere gode arbeidsforhold for ledere og trenere
- Videreutvikle tilbudene for trim og idrettsmerketaking
- Arbeide for bredest mulig samhandling med foreldre/foresatte.

Administrativt/Teknisk skal FIF:

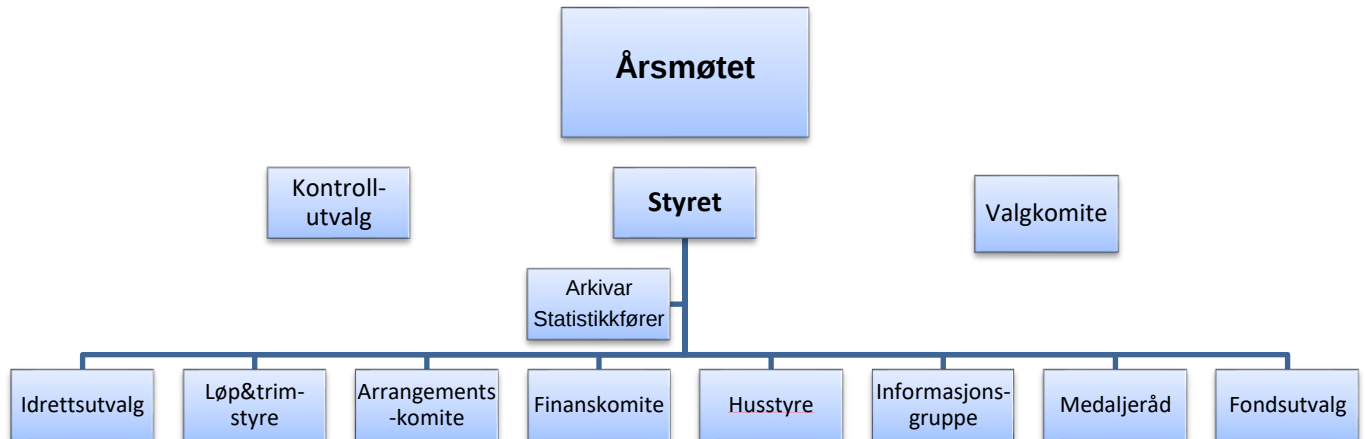
- Arbeide for å skaffe ny hovedsponsor
- Være pådriver ovenfor kommunen for å få
 - nytt banedekke på Sentralidrettsanlegget
 - overbygd tribunedel på Sentralidrettsanlegget
- Søke på et større mesterskap med samarbeid av annen klubb
- Arbeide for utvidelse av parkeringsforholdene rundt FIF-huset.
- Arbeide for Friidrettshall i Nedre Glomma region på sikt



3. Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan FIF er organisert.

3.1. Organisasjonsplan



3.2. Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i februar. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i [FIFs lov](#). Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i foreningen i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet gjøres ved kunngjøring på idrettslagets internettside og mail til alle medlemmer.

Årsmøtet legger grunnlaget for foreningens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva foreningen skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skrives [protokoll fra årsmøtet](#) og denne er tilgjengelige på FIFs hjemmeside.

3.3. Styret

Styret er foreningens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.



Fredrikstad IF ledes av styret, som er høyeste myndighet mellom årsmøtene.

Styret skal:

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.
2. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide instruks for disse.
3. Administrere og føre nødvendig kontroll med foreningens økonomi i henhold til de for idretten til enhver tid gjeldende instruks og bestemmelser.
4. Representere foreningen utad.
5. Etter evne søke å løse foreningens oppgaver (jfr. § 1) ved treningsvirksomhet, stevneopplegg og på annen måte ivareta foreningens og medlemmenes interesser
6. Utarbeide instruks for de enkelte styremedlemmers arbeidsoppgaver.
7. Avholde medlemsmøter når styret finner det nødvendig.
8. Foreta utmerkelser:
 - a) Foreningens fortjenestemedalje kan tildeles medlemmer som særlig har utmerket seg i foreningens arbeide, idrettslig eller administrativt. Utdelingen av fortjenestemedaljen foretas av styret som må ha fattet enstemmig vedtak om dette etter enstemmig innstilling av medaljerådet.
 - b) Til æresmedlemmer kan utnevnes:
 - i. Medlemmer som har gjort ekstraordinære idrettslige bragder.
 - ii. Medlemmer som i en årrekke har nedlagt et helt ut uegennyttig arbeide for FIF.
9. Utnevnelse av æresmedlemmer foretas etter enstemmig innstilling av medaljerådet og av styret.
10. Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
11. Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Styret skal holde møte når lederen bestemmer det, eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet teller møtelederens stemme dobbelt.

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta foreningens totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av foreningshåndboka

[Referat fra styremøtene](#) er tilgjengelig for FIFs medlemmer på hjemmesiden.



3.4. Ansvar og oppgaver

LEDER

- Overordnet ansvar for foreningen
- Lede og delegere arbeidsoppgaver, herunder motivere og kontrollere aktiviteten.
- Godkjenne utbetalinger, evt. delegere denne oppgaven til kasserer.
- Innkalle til og lede styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året.
- Innkalle til og lede arbeidsutvalgsmøter ved behov.
- Ved behov møte på møter i Kommunen eller Idrettsråd. Evt. delegere dette til rette personer i Foreningen.
- Være foreningens ansikt utad.

NESTLEDER

- Leders stedfortreder og samarbeidspartner
- Møte på styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året.
- Utføre tildelte oppgaver

SEKRETÆR

- Møte på styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året, samt møte på arbeidsutvalgets møter.
- Føre protokoll over alle styremøter og arbeidsutvalgsmøter.
- Skrive og sende referater fra styremøter og arbeidsutvalgsmøter med frist en uke.
- Arkivere referater som oppbevares i arkivet på FIF-Huset.
- Føre korrespondanse
- Hente og fordele POST. Post hentes og fordeles minst 1. gang pr. uke.
- Oppdatere HVEM/HVA/HVOR, som er info til medlemmene.
- Utføre tildelte oppgaver

KASSERER

- Møter på styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året.
- Ved delegering fra leder, godkjenne utbetalinger i forhold til budsjett, styrevedtak eller etter godkjenning fra leder.
- Økonomi oppfølging
- Delta på møter i Finanskomiteen
- Delta på trener/oppmannsmøter hvis økonomi diskuteres
- Følge opp innbetaling av kontingent og treningsavgift
-
- Utarbeide budsjettforslag i desember/januar årlig
- Utføre tildelte oppgaver

Medlemskontingent og treningsavgift faktureres av medlemslistefører

Fakturering av sponsorer, dugnader, annonsører, startkontingent utføres av finans-, arrangementskomite med unntak av EHF-fakturering

**STYREMEDLEM (7 stk)**

- Møter på styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året.
- Forberede seg til styremøtene ved å lese saksliste og sakspapirer, og eventuelt konferere med andre angående enkeltsaker.
- Skal i forkant av hvert styremøte sende en oppdatering/status til leder og sekretær fra sin gruppe siden forrige styremøte. Dette brukes som bidrag til referatet.
- Eventuelt melde forfall til leder i så god tid at vararepresentant kan innkalles.
- Utføre tildelte oppgaver

VARAMEDLEM (3 stk)

- Møter normalt på styremøter, ca 8 – 10 ganger i løpet av året, men kan ved enkelte møter være uten stemmerett.
- Forberede seg til styremøtene ved å lese referater, saksliste og sakspapirer, og eventuelt konferere med andre angående enkeltsaker.
- Skal, hvis gruppeleder, i forkant av hvert styremøte sende en oppdatering/status til leder og sekretær fra sin gruppe siden forrige styremøte.
- Utføre tildelte oppgaver•

REGNSKAPSFØRER (kan være styre- eller varamedlem i styret)

- Føre regnskap på data.
- Postere bilag.
- Avstemme konti pr. mnd.
- Sende økonomisk status til styret månedlig
- Lønnsinnberetning og skattetrekk.
- Sette opp årsoppgjøret.

MEDLEMSLISTEFØRER (kan være styre- eller varamedlem i styret)

Medlemslistefører har ansvar for å holde medlemslisten oppdatert.

ARBEIDSOPPGAVER

- Vedlikeholder medlemslisten i henhold til styrets vedtak: fører inn nye medlemmer, stryker medlemmer som slutter, oppdaterer data som familiestatus, navn, adresse, etc. Listen føres i Klubbadmin.
- Sender etter anmodning listen til styret, oppmenn og valgkomité. Hjelper om nødvendig til med utskrift av giroer eller annet.
- Samarbeider aktivt med oppmenn, leder for trimmen og kasserer for å få holde listen oppdatert.

Styrets arbeid

Styret gjennomfører styremøter 8-10 ganger pr år og gjennomfører i tillegg arbeidsutvalgsmøter (AU-møter) ved behov mellom styremøtene. Styret er vedtaksført når



et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes skriftlig (for eksempel per. e-post) eller i fjernmøte (for eksempel per. telefon/videokonferanse) dersom et flertall av styre medlemmene gir sin tilslutning til dette. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

3.5. Utvalg/komiteer

3.5.1. Idrettsutvalg

Idrettsutvalget består av:

- Idrettslig leder (normalt styremedlem)
- Assisterende idrettslig leder
- Ungdomsleder
- Barneidrettsansvarlig (skal være styremedlem)
- Trenerkoordinator ungdom
- Medlem (ungdomsrepresentant aktive)
- Medlem (er)
- Oppmenn

Idrettslig leder er ansvarlig for aktiv idrett, herunder oppmenn, trenere og de aktive.

Idrettslig leder er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Følge opp idrettslige målsettinger vedtatt på årsmøtet.
- Delta og lede møter i Idrettsutvalget ved behov.
(Idrett = oppmenn, trenere + evt. tillitsvalgte fra aktive)
- Delta på styremøter med rapport fra "Idrettsavdelingen".
- Sette opp AKTIVITETSPLAN i samarbeid med trenere, oppmenn og aktive.
Aktivitetsplanen deles ut til Presseansvarlig – IT- gruppa + Kassere + at foreldrene får utdelt en plan hver, slik at de vet hva som kommer til å skje.
- Sendte påmeldinger (samleliste) + levere kopi til Kasserer.
(Oppgaven delegeres normalt til Oppmennene)
- Ansvarlig for at det blir bestilt overnatting evt. flyreservasjoner, transport m.m. ved NM og store stevner, i god tid - kan delegeres til andre. Det gis fortløpende info til kasserer om ventede utgifter.
- Løpende oppfølging av idrettsbudsjettet.



- Engasjere trenere i samarbeid med styret, så tidlig som mulig på høsten, utarbeide kontraktsforslag som underskrives av Leder, Idrettslig leder og trener. Kopi av kontrakt leveres kasserer.
- Følge opp oppmenn motivering for deltakelse i stevner og løp.
- Samarbeide med leder arrangement (eventuelt materialforvalter) og styret vedrørende utstyrbehov overfor forening/kommune.
- Følge opp evt. kontrakter med aktive og kriterier for økonomisk støtte, (Elite)
- Positive tilbakemeldinger til utøvere av klubben (viktig at utøverne blir sett).
- Følge med på gjeldende krav til store mesterskap som UM, NM og Junior NM.
- Ta kontakt når man ser nye foreldre og utøvere, informere og henvise til riktig gruppe. Delegere dette arbeidet videre til aktuelle oppmenn og i samarbeide med disse sørge for registrering nye medlemmer med navn, fødselsdato, adresse, telefonnummer/mobil/e-postadresse (evt. hos foresatte).
- Ta initiativ og oppfordre til sosiale sammenkomster for trenere, oppmenn og utøvere (delegere til oppmenn).
- Oppfølging av klubbens aktive idrettsutøvere som pga skolegang eller annet, bor og trener et annet sted i landet/utlandet.
- Skal søke kommunen om treningssteder, som Kongstenhallen og Sentralidrettsanlegget på Lisleby innen faste frister. Det gjelder eventuelt også andre treningssteder (eventuelt delegert til annet medlem i drettsutvalget).
- Foreslå idrettslige målsettinger for styret. Styrt foreslår idrettslige målsettinger for årsmøtet.
- Idrettslig leder er leddet mellom styret og trenere, oppmenn og aktive. Idrettslig leder har selv ansvar for å delegere oppgaver til oppmennene for de enkelte gruppene. Blir oppgaven for stor for en person, kan disse oppgavene deles mellom to personer, eller delegeres mellom oppmennene.

LEDER BARNEIDRETT / Fagansvarlig barneidrett

Ansvar for organisering av Barneidretten, eventuelt i samarbeid med fagansvarlig barneidrett. Barneidrettsansvarlig er styremedlem i FIF

ARBEIDSOPPGAVER

- Gi grupperapporter fra Barneidretten til styre
- Stille på idrettsmøtene til FIF
- Innkalle og lede møter i Barneidretten.
- Lage årsplan for Barneidretten og inkludere denne i aktivitetsplanen til idrett
- Skaffe oppmenn og veilede disse gjennom sesongen
- Ta initiativ og oppfordre til sosiale sammenkomster for barna.
- Sørge for treningssteder og idrettslig utstyr for Barneidretten



- Påse at barna er medlemmer (forsikringsordning) og kontrollere medlemslister i samarbeid med medlemslisteansvarlig.
- Stille på FRID sine nettverksmøter for Barneidrett
- Gi rapport tilbake til FRID om årsplan og gjennomføring av tiltak.

LEDER UNGDOM / Trenerkoordinator ungdom

Ansvar for organisering av Ungdomsidretten, eventuelt i samarbeid med Trenerkoordinator ungdom og Aktives representant. Leder Ungdom er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Gi grupperapport fra ungdomsidretten til styret.
- Stille på idrettsmøtene i FIF
- Innkalle og lede møter i Ungdomsidretten.
- Lage årsplan for Ungdomsidretten
- Skaffe oppmenn og veilede disse gjennom sesongen
- Ta initiativ og oppfordre til sosiale sammenkomster for ungdom.
- Ansvarlig for å inkludere 13-14 åringene inn i ungdomsgruppen.
- Sørge for treningssteder og idrettslig utstyr for Ungdomsidretten i samarbeid med trenerkoordinator ungdom.
- Sørge for at opplegget «Hva syns dere á?» blir gjennomført i hver treningsgruppe i løpet av sesongen. Viktig at resultatet av dette også blir rapportert tilbake til utøverne.
- Gi rapport tilbake til FRID om gjennomføring av tiltak inklusive antall deltakere.
- Skal jobbe med å motivere unge over 15 år til å ta kurs.
UngLeder, Aktivitetsledere, dommerkurs og andre aktuelle kurs
- Samarbeide med trenerkoordinatoren og representanten for de aktive

REPRESENTANT AKTIVE

Representerer og taler de aktives sak i ulike sammenhenger. Representant Aktive er normalt styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Er aktives representant i styret og taler de aktives sak.
- Bindeleddet for aktive og foreldre til styret.
- Formidler info fra de aktive/foreldre.
- Tar med info til de aktive/foreldre.
- Møte i trener og oppmannsmøtene som de aktives representant.
- Ansvar for å formidle bilder fra stevner, samt stemningsrapporter til IT-ansvarlig for utleggelse på nettet.
- Være FIF's ungdomsrepresentant og møte på møter i Kretsen ca. et par ganger i året.



- Ta initiativ til sosiale arrangement for de aktive, arrangert av de aktive.
Her kan FIF-huset være et aktuelt utgangspunkt. Forslag kan være: grillfest, ungdomsfest, klubbkveld, pizzakveld o.l.

3.5.2. Trimstyre

LEDER FIF-TRIM

Ansvarlig for FIF-trim. Leder FIF-trim er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Delta og lede møter i trimstyret
- Representerer normalt FIF-trim i styret
- Innkalle til møter i trimstyret ved behov
- Rekruttere joggeledere, følge opp disse med 3-4 møter årlig og sørge for veiledende treningsprogram
- Rekruttere nye medlemmer (sammen med trimstyret, joggeledere og medlemmer)
- Ansvar for sosiale arrangement i FIF-trim regi
- Påse at nye medlemmer i FIF-trim melder seg inn i FIF og kontrollere medlemsliste i samarbeid med medlemslisteansvarlig.

3.5.3. Finanskomite

LEDER FINANSKOMITEEN

Ansvarlig for Finanskomiteen, og inntektsbringende tiltak. Leder Finanskomiteen er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Innkaller og leder møter i Finanskomiteen.
- Tar ansvar for å delegere tiltak innad i komiteen.
- Tiltak kan være:
 - Dugnader. Skaffe og gjennomføre dugnader
 - FIF – lotteriet 1. gang pr. år.
 - Pizzalotteri flere ganger pr. år.
 - Sponsorer Skaffe og avtale sponsorer til foreningen.
 - Samt andre inntektsbringende tiltak:
- Finanskomiteen kan inngå avtaler koordinert med leder i FIF
- Fakturerer sponsorer, annonsører, dugnader i samarbeid med kasserer/leder



3.5.4. Husstyret

LEDER HUSSTYRET

Leder husstyret er ansvarlig for drift av FIF-huset- Leder Husstyret er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Innkalle/Lede Husstyret til/i møter ved behov
- Fordele/delegere oppgaver mellom Husstyrets medlemmer. Oppgaver som: Utleie av FIF – Huset, Renhold, Vedlikehold.
- Ivareta FIF – Huset vedlikeholdsmessig
- Holde vedlikeholdsbudsjettet
- Ivareta utearealer

3.5.5. Arrangementskomite

LEDER ARRANGEMENTSKOMITE

Leder Arrangementskomité er ansvarlig for alle stevner/løp i regi av FIF. Leder Arrangementskomité er normalt også styremedlem.

ARBEIDSOPPGAVER

- Leder for arrangementskomiteen
- Ansvar for å gjennomføre FIFs bane – og terreng arrangement.
Ansvaret kan delegeres hvis ønskelig og ved behov. Leder av arrangement har ansvaret for delegeringen.
- Ansvar for at arrangementskomiteen gjør det som behøves for å kunne gjennomføre et banearrangement, som å sjekke: utstyr, dommere, hjelpemannskap, tidtakere o.s.v.
- Leder for arrangement.
- Ansvar for oppfølging av utstyrbehov og rehabiliteringsbehov i forbindelse med arrangement. Behovet rapporteres materialforvalter/styre
- Lager deltagerlister til stevneprogram. Listene sendes til programansvarlig.
- Søknader om leie av bane, hall for arrangement.
- Utarbeider terminliste for arrangement
- Utarbeide instruks for arrangementene.



3.5.6. Informasjonsgruppe

LEDER INFO GRUPPE

Leder Info gruppe er ansvarlig for FIFs hjemmeside på Internett. Leder Info gruppe er normalt også vararepresentant til styret.

ARBEIDSOPPGAVER

- Oppdatere og vedlikeholde faste sider på navigasjonsdelen på www.fredrikstadif.no
- Legge ut nyheter etter info, mottatt fra tillitsvalgte og andre.
Infoen bes sendes i Word dokument, da dette letter arbeidet.
- Legge ut foto og presentere reklame/sponsorer umiddelbart etter inngåelse av sponsoravtaler.
- Opprette egne statistiksider (faste, oppdateres årlig etter info fra statistikkfører).
- Ansvarlig for FIF sin Facebookkonto/-side
- Ansvarlig for FIF sin Instagramkonto (i samarbeid med Ungdomsrepresentanten)

3.5.7. Medaljeråd

Medaljerådet skal foreslå medlemmer som særlig har utmerket seg i foreningens arbeide, idrettslig eller administrativt som kandidater til FIFs fortjenestemedalje for styret.

Medaljerådet skal foreslå nye æresmedlemmer som har gjort ekstraordinære idrettslige bragder eller som i en årrekke har nedlagt et helt ut uegennyttig arbeid for foreningen for styret.

Vedtak i medaljerådet og styret skal være enstemmige før tildeling av fortjenestemedalje eller utnevning av æresmedlemmer kan foretas.

3.5.8. Fondsutvalg

Fondsutvalget ble opprettet i 1973 da FIF solgte sin eierhalvdel i Fredrikstad stadion til FFK. Vedtektene er utenom FIFs lov ([lenke](#))

3.5.9. Kontrollutvalg

Kontrollutvalget har følgende oppgaver:

- a. Påse at foreningens virksomhet drives i samsvar med foreningens og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b. Ha et særlig fokus på at foreningen har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.
- c. Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.



- d. Føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon, med mindre foreningen har engasjert revisor. I så fall skal utvalget minst ha et årlig møte med revisor, og kan ved behov engasjere revisor for å utføre de revisjonsoppgaver utvalget finner nødvendig.
- e. Utføre de oppgaver som fremgår av eventuell instruks vedtatt av styret.

Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.

3.5.10. Valgkomite

Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen med mindre vedkommende skriftlig meddeler valgkomiteen og forslagsstiller at vedkommende ikke er aktuell for vervet.

3.6. Ansatte

FIF har en renholder i deltidsstilling på FIF-huset.

3.7. Foreningens lov

[FIFs lov](#) er basert på lovnorm for idrettslag med egne tilpassinger vedtatt av årsmøte. Siste endring av loven ble vedtatt av styret fordi NIF endret lovnormen og styret endret på det grunnlaget.



4. Medlemskap

Ved [innmelding](#) skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Medlemmene skal melde seg inn i foreningens medlemssystem (KlubbAdmin). Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

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

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget 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 idrettslagets side.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten er vedtatt av årsmøte. [Medlemskontingent](#).

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Alle, selv om familien betaler familiekontingent, skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e-postadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på kurs.

4.1. Treningsavgifter

[Treningsavgiften](#) varierer med alder og tilbud. I tillegg til treningsavgift forventes loddsalg (ikke FIF-trim) og dugnader samt bidrag ved arrangementer.

Treningsavgiften dekker blant annet trenergodtgjørelse, startkontingenter og andre konkurransekostnader.



4.2. Startkontingenter – deltakeravgifter

FIF dekker startkontingent i friidrettsstevner for de aktive utøvere. Trimavgiften dekker ikke startavgifter i løp i Norge eller i utlandet.



5. Foreningens aktivitetstilbud

To og to årsklasser slås sammen i FIF frem til 15 år. Gruppene beholdes gjennom hele perioden.

For gruppene fra 12-15 år:

Her tilbyr FIF i hovedsak variert allsidig trening rettet mot et bredt utvalg friidrettsøvelser

Trening 3 dager pr uke:

Se: [Treningstider Aktive \(fredrikstadif.no\)](https://fredrikstadif.no)

I tillegg har FIF etablert to mer spesialiserte treningsgrupper der denne gruppa gradvis inviteres:

Sprint/hopp:

Her tilbys trening rettet mot utøvere som konkurrerer i sprint og hopp øvelser

Trening 5 dager pr uke:

Se: [Treningstider Aktive \(fredrikstadif.no\)](https://fredrikstadif.no)

Mellom/ langdistanse:

Her tilbys trening rettet mot å konkurrere i løp på og utenfor banen fra 400m og lenger.

Trening 4 dager pr uke:

Se: [Treningstider Aktive \(fredrikstadif.no\)](https://fredrikstadif.no)

5.1. Barne- og ungdomsidrett

Idrettstilbudet er allsidig og består av basistrening med et visst fokus på friidrettsøvelser, løp, kast og hopp.

Foreningen ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig!



Barneidrett

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 foreningen følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten (Lovnorm - § 18 *Idrettslagets styre* (2) f).

Dette 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

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i foreningen, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett.

Foreningen og trenerne skal jobbe 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

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund



5.2. Kontrakter

Hensikten er at de beste utøverne forblir i FIF og at de ønsker å satse nasjonalt og internasjonalt.

Kontrakt som blir inngått mellom FIF og utøver fungerer som en ramme for kostnader som kan dekkes av FIF, utover de kostnader som FIF dekker for alle utøvere.

Totalrammen tilgjengelig for kontrakter blir hvert år vurdert av idrettsutvalget og styret i forbindelse med arbeidet med budsjett for neste år. Idrettsutvalget vurderer søknadene og innstiller til styret. Styret fastsetter den endelige fordelingen av midler. Både idrettsutvalget og styret skal overholde habilitetsreglene.

- Det må søkes innen 1.sept året før.
- Kontrakter inngås i oktober/november og vil gjelde fra og med 1.januar til og med 31.desember.
- Det må søkes hvert år, for ett år av gangen.
- Kontrakten vil inneholde krav til representasjon/deltakelse for FIF

Kriterier for å søke om kontrakt:

- Minst ett av kravene til senior NM ute må være oppnådd.
- Ambisjoner om å kapre medaljer i nasjonale mesterskap.
- Klare målsetninger for året som kommer.
- En god, realistisk plan for hvordan målsetningene og ambisjonene skal oppnås.
- Det er ingen nedre eller øvre aldersgrense for å kunne søke om kontrakt, men utøvere som har avsluttet videregående skole prioriteres.

Søknad:

Søknaden skal inneholde, ambisjoner, målsetninger og planer. Dessuten skal søknaden inneholde et budsjett som henger sammen med planene for neste sesong. Søknaden sendes til post@fredrikstadif.no. [Mal for søknad](#).

Kostnader som kan dekkes gjennom kontrakten er:

- Kostnader i forbindelse med friidrettsstevner (som ikke dekkes av FIF, eller andre).
- Reiser, opphold og andre kostnader i forbindelse med trening og treningsleir.
- Treningsutstyr.
- Treningsklær og skotøy o.l.

Dersom kontrakt inngås, skal:

Kostnadene skal dokumenteres fortløpende i form av bilag som sendes i nærmere avtalt format. Blir bilaget godkjent, utbetales beløpet til utøver, så lenge rammen ikke er brukt opp.



5.3. FIF Løp&trim (mer enn bare trim)

FIF-trimmen har organisert trening mandag og onsdag kl 1800 og fredag kl 1700 med start fra FIF-huset i Ilaveien.

Liker du å løpe, men savner noen å trene sammen med? Møt opp og bli med.

En del av medlemmene deltar kun på trening i grupper med ulikt nivå, fra hurtig gange til løping med høyere intensitet. En del av medlemmene deltar på maraton, halvmaraton, skogsløp og gateløp fra 3 km og oppover både i inn- og utland. Dette er meget sosiale turer.

FIF-trimmen arrangerer også idrettsmerkeprøver.

5.4. FIFs aktivitetsplan.

[Årlige aktivitetsplan](#) ligger på FIFs hjemmeside.

5.5. Reise i regi foreningen

Det innhentes politiattest for foreldre og andre voksne som er med en gruppe mindreårige på et utenlandsopphold eller trenings-/konkurransopphold i regi av foreningen.

På alle reiser i regi av foreningen (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal barn under 10 år ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

FIF har avtale med SAS (sportskunde) og FIFs kode fåes ved henvendelse til idrettslig leder eller leder.

FIFs spileregler

Når vi representerer FIF og deltar på samlinger i regi av FIF, er det dette som gjelder for utøvere, trenere, ledere og øvrig støtteapparat:

Slik har vi det sammen:

- Vi er på lag sammen selv om vi konkurrerer hver for oss. Vi støtter våre lagkamerater på og utenfor banen.
- Vi har en positiv innstilling og snakker til og ikke om.
- Vi holder avtaler og er lojale til beslutninger tatt i fellesskap.
- Vi viser folkeskikk og det er ro i leiren senest kl. 23:00.

Dette er oss:

- Vi tar aktivt avstand fra doping og narkotika.
- Vi drikker ikke alkohol når vi deltar på juniormesterskap (U18 eller U20) og/eller er på samling der det er mindreårige (under 18 år) til stede.
- Ved deltakelse i seniormesterskap, inkludert U23-mesterskap og på samlinger/treningsleire, skal en vise måtehold med alkohol. Vi er en



prestasjonsgruppe, er opptatt av å være gode rollemodeller og har en adferd som gjenspeiler det.

- Vi er profesjonelle når vi følger opp media og passer på å profilere sponsorene slik det kreves.

Konsekvenser ved brudd:

- Sannsynligheten for brudd er liten, men dersom det blir rapportert brudd vil Leder og Nestleder i FIF sammen med Idrettslig leder vurdere sanksjoner/konsekvenser og støtte seg på forbundets beskrivelse av konsekvenser.

Kostnader ved reiser

FIF dekker kostnader for utøvere og ledere iht vedtatt budsjett på årsmøte. Årsmøtet vedtar ikke detaljer for refusjon, men forutsetningene styret la til grunn blir gjeldende. Det beskrives i aktivitetsplan om FIF dekker hhv deltakeravgift, reise, kost og/eller losji.

Deltakelse i ulike løp (maraton, halv og hel, gateløp, skogsløp ol) dekkes av den enkelte deltaker med mindre det er uttak og representasjon som gjelder.

For dokumentasjon – se under punkt [økonomi](#).



6. Foreningens arrangementer

6.1. Banestavner

6.1.1. Tinstafetten

Tinstafetten arrangeres årlig i mai av FIFs seniorlaug og er en stafett for barne- og ungdomsskolenes 6. til 9. trinn. Det er 8 etapper (200m) og 4 jenter og 4 gutter på hvert lag pluss 2 reserver. Det har vært opp mot 2000 deltakere fra over 30 skoler i Fredrikstad og nabokommuner.

6.1.2. Karusellstevner

Det arrangeres to stykk karusellstevner for 8-12 år pr sesong, et på våren og et på høsten. Alle skal gjennomføre et løp, et kast og et hopp, premieres med deltagerpremie.

6.2. Terrengløp og stafett

6.2.1. Henning Olsen løpet

Løpet gjennomføres ved 2 dam på våren, det er 3 løypelengder, 7-12 år ca 500m, 13- senior en runde og 17-senior tre runder rundt dammen. Det deles ut medalje til alle som deltar. Grilling av pølser og saft serveres.

6.2.2. Klubbmesterskap (åpent)

Klubbmesterskapet gjennomføres på høsten, dette er åpent for utøvere utenfor klubben for at resultater kan godkjennes til statistikken. Trenere, utøvere, oppmenn og arr komiteen setter sammen øvelsesutvalg. Medaljer til klubbmestere.

6.3. Skogs- og gateløp

6.3.1. Fredrikstadløpet

[Fredrikstadløpet](#) arrangeres i april hvert år og løpet ble flyttet i 2022 til Gamlebyen i Fredrikstad. Det konkurreres i distanser på 5 km og 21 km samt i 3 km for barn / ungdom.

Start- og målområde for alle distanser er på baksiden av Kongstenhallen. Underlaget er asfalt, med unntak av litt grus i start- og målområdet. Trasèene for 3 km og 5 km er helt flate og uten skarpe svinger. Halvmaraton løpes som 3 tilnærmet like runder à 7km. Løypa går i all hovedsak på asfalt. Med unntak av 2 gangveituneller (som passerer 3 ganger), er løypa uten høydeforskjeller. Baneløpet er på ca 500 m og går i området ved start / mål for de øvrige distansene.

6.3.2. Glommaløpet

[Glommaløpet](#) arrangeres årlig i mai i samarbeid med Sarpsborg IL.

Starten for løpet går på torget i Sarpsborg. Videre går løypa gjennom Kulåsparken, over Sannesundsbrua, langs Glommastien (østsiden av Glomma), under Fredrikstad brua, med målgang i Nordens best bevarte festningsby – Gamlebyen.

Det konkurreres i 10 miles (16km), stafett (10 etapper fra 800m til 3km) eller trimløp. SIL arrangerer baneløp ved starten.



6.3.3. Blodomløpet

[Blodomløpet](#) arrangeres i samarbeid med Sarpsborg IL, Blodbanken i Østfold og Røde Kors Blodprogram, og er et nytt og stort mosjonsløp i Sarpsborg (Kulåsparken). Blodomløpet er et løpskonsept konvertert fra det svenske "Blodomloppet", en serie av løpsarrangement i Sverige, der hovedmålet er å verve nye blodgivere, samtidig som det rettes fokus mot fysisk aktivitet. Løpet arrangeres i Kulås med barneløp, 5km og 10km, og er åpent for alle, også de som har lyst til å gå traséen.

6.3.4. Fredrikstadmarka rundt

[Fredrikstadmarka rundt](#) arrangeres årlig i oktober med start og mål ved FIF-huset. Den 20 km lange runden regnes som en av de virkelige klassikerne blant norske skogsløp, og løpstraséen har stort sett vært den samme siden starten i 1974. Til skogsløp å være er løypa lettløpt, med fine stipartier og gode grusveier. Fra 2022 arrangeres samtidig «Markatier'n» på ca 10 km hvor alle løper i en klasse. Hovedløpet er Fredrikstadmarka rundt.

6.3.5. Fredrikstad maraton

[Fredrikstad maraton](#) arrangeres årlig i oktober med start og mål ved FIF-huset. Fredrikstad maraton løpes i 3 like runder på 14 km. De resterende 195 meter løpes først, slik at km-passeringene på alle de 3 rundene er på samme sted. Første halvdel av løypa går på asfalt, resten på grus og skogsveier i Fredrikstadmarka.

6.4. Innendørs

6.4.1. REMA Hassingen lekene

REMA Hassingen lekene, et stevne i Østfoldhallen lørdag eller søndag der vi kan ha løp, høyde, lengde og evt kule nede på betongen ved fotballbanen hvis det er plass. Kan vurdere om det skal gå i Kongstenhallen en søndag.

6.4.2. Nordea julesprint

Julesprinten er et arrangement som blir holdt en mandag i desember der alle løper 60m i Kongstenhallen. Nissen stiller i alle heat mot alle klasser. Tid blir tatt med stoppeklokker. Det er utlodning, kaffe og kaker, dette organiseres av trenere, oppmenn og foresatte.

6.4.3. Høyde / Lengde uten tilløp

HUT/LUT er et stevne vi holder i Østfoldhallen i januar. Enten som et treningsstevne eller som Krestsmesterskap.



7. Til deg som er ...

7.1. Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva foreningen står for ([verdier, visjon og målsettinger](#))
- [aktivitetstilbudet](#)
- [medlemskap](#)
- [dugnad](#)
- [foreningens retningslinjer](#) og forventninger til utøverne

I FIF er vi opptatt av at utøverne våre

- Trives med friidrett og utvikler deg som friidrettsutøver.
- Har et godt tilpasset treningstilbud på ditt nivå.
- Setter nye personlige rekorder.
- Realiserer ditt potensial på idrettsbanen, hvis du går inn for det.
- Deltar på stevner og frem til seniornivå konkurrerer i flere øvelser.
- Tar del i andres gleder på idrettsbanen, og støtter andre når det trengs.

VÅRE HOLDNINGER – HUSKELAPP FOR UTØVERE

- Gode og sunne holdninger skal prege IF Fløya. Holdningene skal synliggjøres og forankres i alle som representerer klubben dvs. spillere, trenere, ledere, foreldre etc.
- Ta ansvar for
 - Eget og andres utstyr (ha med utstyr, hold orden på utstyr og anlegg).
 - Andres trivsel (medansvar for at andre trives).
 - Egen utvikling som utøver (topp konsentrert på trening og stevne, trene på egenhånd, trene for å bli bedre, ta initiativ med og uten redskap/utstyr).
 - Stemningen og humøret i laget/gruppa – din oppførsel påvirker også de rundt deg.
- Vis respekt for
 - Andre menneskers meninger (lære å lytte og vurdere før en sier noe).
 - Andre menneskers tid (komme tidsnok til trening, stevne, møte o.l.).
 - Fløytesignal fra trener/dommer (det betyr STOPP).
 - Foreningens arbeid. Vis stolthet overfor klubben, og sørg for at dens gode renommé blir ivaretatt.
- Utvis disiplin ved å
 - Vise folkeskikk og normal høflighet.
 - Utføre planlagte oppgaver – på og utenfor banen, ikke minst ved å delta i pålagte dugnader.



- Ta seier og tap med fornuft. Arroganse tolereres ikke. Et tap kan også brukes konstruktivt.
- Være engasjert på trening og i kamp, være konsentrert og alltid gjøre sitt beste.
- Delta aktivt på møter og gi ditt syn til kjenne, ikke bare i små grupper etter trening og stevne.
- Være lojal mot klubbens verdier og de valg som gjøres.

FIF dekker normalt all påmeldingsavgift for de aktive utøverne, men betaler ikke unødvendige kostnader:

- Utøverne forventes å melde seg på stevner innen gitt frist. Ved etteranmelding dekker utøveren selv normalt etteranmeldingsgebyret.
- Ved uteblivelse (DNS) uten akseptabel grunn dekker utøveren selv påmeldingsavgiften.

Uønskede hendelser / kritikkverdige forhold

I FIF ønsker vi å få vite om atferd som er i strid med våre verdier, svekker FIFs omdømme eller andre kritikkverdige forhold. FIF oppfordrer derfor alle til å melde fra om eventuelle kritikkverdige forhold i FIFs virksomhet.

Dersom utøvere opplever uønskede hendelser, alt fra kommentarer til mobbing eller enda verre hendelser, kan oppmann kontaktes. Dersom det er alvorlige uønskede hendelser, kan idrettslig leder eller leder i FIF kontaktes. Det er også anledning til å gå via [Idrettsforbundets sider](#) om varsling.

Antrekk

Utøvere på karusellstevner har ikke krav til antrekk, men anmodes om å stille i FIF-antrekk. Utøvere på øvrige stevner forventes å stille i FIF-antrekk i selve øvelsen og ellers i stevnet slik at våre sponsorer blir profilert på bilder mm.

Fredrikstad idrettsforening setter krav til antrekk ved betalte fellesreiser til mesterskap. For at den enkelte utøver skal få dekket sin reise, opphold, kost og startavgift på disse mesterskapene kreves det at man reiser i klubbtøy, minimum FIF genser eller jakke. Det samme kravet er når man representerer på intervjuer eller står på premiepallen på mesterskap. Ved unnvikelse av denne regel kan man bli avkrevd hele eller deler av reisens kostnad. Klubb tøy må man selv bekoste, men klubben ser på dette som en liten kostnad opp imot hva man får dekket ved deltakelse på slike mesterskap.



7.2. Beste utøver

Fredrikstad IF ønsker å hedre beste utøver for senior, 15-19år og 13-14år på årsmøtet påfølgende år. Beste utøver kåres etter følgende kriterier:

Senior.

FIF benytter World Athletics Overall statistikk for kvinner og menn for å kåre beste utøver.

<https://worldathletics.org/records/competition-performance-rankings>

Premie til beste utøver er gavekort som utdeles på årsmøte påfølgende år.

Ungdom 15-19år.

FIF rangerer utøverne basert på Tyrvingpoeng.

- Alle årsbeste som gir 1000 poeng (eller mer) legges inn i en tabell.
- Poeng over 1000 summeres for hver enkelt utøver.
- Flest poeng over 1000 er årets beste mannlig - og beste kvinnelig utøver.

Alle øvelser som er med i Tyrving tabellen for den aktuelle årsklassen kan være med i beregningen. Den enkelte utøvers beste, gyldige, resultat i den enkelte øvelse i løpet av kalenderåret teller.

Premien til beste utøver er penger på bonuskonto etter en sats på kr 40,- pr poeng over 1000, men minimum kr.1.000,- og maksimalt kr.10.000,-

13år og 14år.

FIF rangerer utøverne basert på Tyrvingpoeng.

- Alle årsbeste som gir 800 poeng (eller mer) legges inn i en tabell.
- Poeng over 800 summeres for hver enkelt utøver.
- Flest poeng over 800 er årets beste mannlig - og beste kvinnelig utøver.

Alle øvelser som er med i Tyrving tabellen for den aktuelle årsklassen kan være med i beregningen. Den enkelte utøvers beste, gyldige, resultat i den enkelte øvelse i løpet av kalenderåret teller.

Premie til beste utøver er gavekort som utdeles på årsmøte påfølgende år.



7.3. Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva foreningen står for ([verdier, visjon og målsettinger](#))
- [aktivitetstilbudet](#)
- [medlemskap](#)
- [forsikringer](#)
- [politiattest](#)
- [dugnad](#)
- [foreningens retningslinjer](#) og [forventninger til foreldre/foresatte](#)

I FIF er vi opptatt av at du

- Trives som friidrettsforeldre.
- Støtter ditt og andres barn til å utvikle seg som friidrettsutøver.
- Bidrar i klubbens arbeid på og utenfor banen.
- Får litt kunnskap om friidrett, klubben og stevner.

Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

VÅRE HOLDNINGER – HUSKELAPP FOR FORELDRE

Gode og sunne holdninger skal prege Fredrikstad IF. Holdningene skal synliggjøres og forankres i alle som representerer foreningen dvs. utøvere, trenere, ledere, foreldre etc. Fredrikstad IF drives gjennom av frivillighetsprinsippet. Gjennom verv eller på andre måter kan foreldre være med på å utvikle barns sosiale og sportslige ferdigheter innenfor foreningens rammer. Dette er nødvendig for foreningens drift og viktig for at ungene skal trives best mulig i FIF og derigjennom unngå frafall fra idretten. Vi tror at med engasjerte foreldre får vi også mer engasjerte unger som bidrar positivt til at de selv får en trygg og god oppvekst. For FIF betyr det at vi kan tilby flere unger et godt sportslig og sosialt tilbud. Foreldrerollen er svært viktig og derfor ønsker vi at foreldrene stiller opp når FIF trenger det. Da utvikles foreningen til å bli det vi alle ønsker at den skal være; en trygg og positiv arena for ungene!

- Engasjer deg for lagets og foreningens beste.
- Still opp og vær positiv når foreningen trenger deg, ikke minst ved å delta i pålagte dugnader.
- Oppmuntre ungene på en positiv måte til å komme på trening.



Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre friidretten til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1. Møt opp til stevne og trening - barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle utøverne - ikke bare dine kjente.
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det.
5. Spør om stevnet var morsomt og spennende - ikke bare om resultatet.
6. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv.
7. Vis respekt for arbeidet foreningen gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.
8. Tenk på at det er ditt barn som løper, kaster og hopper - ikke du.
9. Vis respekt for andre – Røyking FORBUDT på arenaen.
10. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier.

7.4. Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i foreningens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for foreningen. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva foreningen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- foreningens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva foreningen tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Vær klar over at din egen oppførsel er viktig. Barn gjør som du gjør – ikke som du sier.

- Vis respekt for alle, dvs. egne utøvere, andre utøvere, funksjonær, forening og foreldre.
- Ikke snakk nedlatende om andre utøvere eller funksjonærer.
- Utøvernes utvikling er viktigere enn selve resultatet.
- Snakk positivt i medgang og spesielt i motgang.
- Ikke forsterk "feil". Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- Gi alle utøverne de samme mulighetene.
- All aktivitet er positivt for barns utvikling.
- Sørg for at alle utøvere blir sett. Alle er like viktig for foreningen.
- Forebygg mobbing.
- Respekter foreningens retningslinjer.



- Forening, trener og foreldre må samarbeide for å nå felles mål i barneidretten.
- Vær med å skape et godt miljø for utøvere, trenere, foreldre og ledere.
- Ta vare på foreningens eiendeler (utstyr, bane, FIF-huset).
- Vær stolt av å representere FIF.
- Ta avstand fra røyk, snus og rusmidler.
- Respektere samarbeid og samhold.

Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper. Trenerne rapporterer til idrettslig leder. Trenerne samarbeider med oppmann om organiseringen av aktivitetene som laget deltar i.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med foreningens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og foreningens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av foreningen
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i foreningens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med foreningens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere foreningen på en god måte
- Ved eventuelle skader iverksette tiltak tilpasset skadens art. Dette er alt fra å ringe 113 til å legge på ispose. Ved alvorlige skader skal trener informere idrettslig leder/leder FIF snarest mulig. Ved både alvorlige og mindre alvorlige skader skal nærmeste foresatt informeres. Idrettslig leder/leder FIF skal informeres om hendelsesforløp slik at vi kan vurdere tiltak for å forhindre tilsvarende uønskede hendelser i framtiden.

Informasjon om trenerutdanning fra Norges Idrettsforbund ([Trenerløypa](#))



7.5. Oppmann og lagleder

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 er/stevner, gjennomføring av stevner osv.

Oppmenn/lagledere bør være kjent med

- hva foreningen står for ([verdier, visjon og målsettinger](#))
- [aktivitetstilbudet](#)
- [medlemskap](#)
- [forsikringer](#)
- [politiattest](#)
- [dugnad](#)
- [foreningens retningslinjer](#) og [forventninger til foreldre/foresatte](#)
- hva tilbyr foreningen sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Oppgaver

- Gjøre seg kjent med foreningens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Gi informasjon til utøvere, trenere og foresatte
- Gi beskjed om eventuelle endringer som bør hensyntas på hjemmeside
- Melde på til stevner
- Innkalle til dugnader
- Administrere reiser til/fra er eller stevner
- Sikre at alle utøvere har lisens
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren



7.6. Utøver, trener, oppmann og foresatt

Kosthold

Hovedoppgaven til en idrettsforening er å få barn i fysisk aktivitet og skape en arena som i størst mulig grad er med på å sikre dem en god, sunn og trygg oppvekst. Foreningen er med andre ord en viktig bidragsyter til barns, ungdoms og voksnes helse. «Uten mat og drikke, duger helten ikke». Men for «helten», uansett alder og nivå, er det ikke det samme hva han eller hun spiser og drikker. Mat og drikke påvirker nemlig alt fra prestasjon, restitusjon og ytelse til sykdom, konsentrasjon og humør. En kvalitetsforening må derfor ha retningslinjer for blant annet hva slags kunnskap som skal formidles rundt kosthold og ernæring, og – ikke minst – hva slags mat og drikke som skal serveres/selges i foreningens regi.

Veiledning

I denne veiledningen har vi delt kostholds- og ernæringsdelen i to:

Barn 6 -12 år

☐ Start dagen med en god frokost og ha med niste på skolen og en frukt/grønnsak ☐ Spise middag/måltid før trening, då kroppen får påfyll med «drivstoff» yter den bedre ☐ Unngå å spise sukkerholdige produkter mellom måltidene ☐ Legg til en rutine ved at du spiser en frukt/grønnsak til hvert måltid- 5 om dagen ☐ Rikelig med søvn er en viktig faktor for å prestere i hverdagen i skole og idrettssammenheng

Barn 13-18 år

☐ Start dagen med en god frokost og ha med niste på skolen og en frukt/grønnsak ☐ Spise middag/måltid før trening, då kroppen får påfyll med «drivstoff» yter den bedre ☐ Unngå å spise sukkerholdige produkter mellom måltidene ☐ Legg til en rutine ved at du spiser en frukt/grønnsak til hvert måltid- 5 om dagen ☐ Ved reiser til stevner, ta gjerne med niste så unngår du å måtte kjøpe lett fordøyelig mat som inneholder mye sukker og umetta fett ☐ Rikelig med søvn er en viktig faktor for å prestere i hverdagen i skole og idrettssammenheng

Spiseforstyrrelse

Det er viktig å fokusere på at kroppen vår trenger rikelig med mat, for at den skal fungere best mulig. Vi voksne bør være forbilder for barn og unge i hva vi putter i oss daglig. Det er lett å la seg påvirke av kroppsfiksering i dagens samfunn både for gutter og jenter. Det er derfor viktig at vi voksen registrer forandringer i våre ungdommers holdninger, utstråling og forandringer.

Hva gjør jeg?

☐ Ved mistanke om spiseforstyrrelser, skal dette tas opp. Det er bedre å bli konfrontert med en mistanke, enn at urovekkende tegn blir feid under teppet. Tenk igjennom hva du skal si. Tilnærmingen bør ikke være anklagende. ☐ Dialogen og god kommunikasjon og gode samtaler er den beste medisin. ☐ Å spørre, spørsmål kan åpne, mens påstander kan lukke. Forsøk å være på tilbudssiden. Spør om det er noe de ønsker hjelp til. ☐ Kontakt med foreldre og ha god dialog med familie og venner.

Skader.

- Ved alvorlige skader og bevisstløshet skal trener eller annen person i nærheten ringe 113 øyeblikkelig, deretter kontakt pårørende.
- Mindre alvorlige skader ring pårørende hvis skadede er under 16 år, ring 116117 (legevakt) ved behov for rådgivning (ikke ved akutt hjelp).
- Idrettslig leder/leder FIF skal alltid informeres.



8. Foreningdrift

I denne delen av foreninghåndboka beskriver foreningen hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av foreningen.

8.1. Dugnad og frivillig arbeid

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. Idrettslaget kan beslutte at medlemmer som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingenten og/eller avgift som reflekterer andelen av de totale kostnadene.

Medlemmene bør vite hva foreningen har tenkt å gjennomføre ved hjelp av dugnad. For å få dugnadsordninger til å fungere er det viktig at medlemmene får en forståelse av hvorfor det er viktig at dugnaden blir gjennomført.

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettsforeningen, kjøring til og fra stevner og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

8.2. Politiattester

Idretten krever fremvisning av politiattest uten anmerkninger fra alle personer over 15 år som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming. Politiattest (idrettsforbundet.no)

[Politiattest i FIF.](#)

8.3. Foreningens antidopingarbeid

Foreningen og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. FIF tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Foreningen kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. FIF er registrert som «Rent idrettslag».

Les mer

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge



8.4. Kommunikasjon

For at forretningsdriften skal bli så god som mulig, er foreningen avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som foreningen har en relasjon til. Foreninger som klarer å kommunisere godt og er bevisst hvordan de oppfattes, vil ha en stor fordel.

All formell informasjon finnes på foreningens hjemmeside, www.fredrikstadif.no.

(Spørsmål om eller kommentarer til hjemmesiden, ta kontakt på info@fredrikstadif.no)

Informasjonskanaler

Mail

Mail benyttes til å sende ut informasjon om årsplaner, periodeplaner, innbydelser, stevner og generell informasjon. Deler av det som blir sendt ut blir også lagt ut på hjemmesiden, men ikke alt.

Om du ikke er på mail listen og mottar den informasjonen du trenger, ta kontakt med oppmann.

Facebook / Spond

FIF har en side på [Facebook](https://www.facebook.com/fredrikstadif) hvor det blir postet nyheter, blant annet når det er kommet en ny artikkel på hjemmesiden.

Mange av gruppene i FIF har sine egne grupper på Facebook hvor informasjon om trening og annet blir delt. Enkelte grupper benytter Spond. Ta kontakt med din trener/oppmann om du vil bli medlem i gruppen.

Instagram

FIF har en instagramkonto og hashtag/emneknagg. Der blir det postet nyheter, påminnelser og bilder av hva som skjer i klubben. Gå inn og følg FIF på brukernavnet [@fredrikstadif](https://www.instagram.com/fredrikstadif). Bruk hashtaggen/emneknaggen [#fredrikstadif](https://www.instagram.com/explore/tags/fredrikstadif) når du legger du bilder som er FIF relatert. På hjemmesiden kan du se bilder som er lagt ut med [#fredrikstadif](https://www.instagram.com/explore/tags/fredrikstadif).

Har du noen bilder du syntes FIF burde dele fra sin instagramkonto sendt bilde på mail til info@fredrikstadif.no med emne "instagram" eller bruk hashtaggen/emneknaggen [#fredrikstadif](https://www.instagram.com/explore/tags/fredrikstadif)

Hand-out

Dette blir veldig lite bruk, den informasjonen er nå å finne på mail.



SMS/telefon

FIF har ikke en fast ordning med informasjon gitt via SMS. Den benyttes til kontakt mellom enkeltpersoner ved påminnelser og div situasjoner.

I tillegg bør foreningen si hvordan den jobber med kommunikasjon. Hvis det ikke finnes en kommunikasjonsstrategi, kan foreningen benytte malen bak i denne veilederen til å lage en strategi.

8.5. Sikkerhetsarbeid (HMS)

Foreningen har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med foreningen på arrangementer, dugnader, reiser og under opphold i foreningens lokaler og anlegg.

En arrangør kan bli sett på som arbeidsgiver for frivillige når det gjelder bestemmelser i arbeidsmiljøloven som skal verne om helsen, - miljøet og sikkerheten til arbeidstakerne. Hovedregelen for alle typer frivillig arbeid er at arbeidsgiveren har ansvaret for å forebygge at ulykker skjer. Arbeidsmiljøet for frivillige skal være fullt forsvarlig slik at de ikke påføres sikkerhetsrisiko.

FIF har kartlagt og utført en risikovurdering generelt, og på et overordnet plan. Det er ut ifra dette gjort vurderinger av hvilken opplæring som er nødvendig, og iverksettelse av opplæring. Den enkelte trener, arrangementsansvarlig og øvelsesledere skal vurdere risiko ved sin aktivitet fortløpende både for utøvere, hjelpetrenerne, funksjonærer og andre. Risikoreduserende tiltak skal iverksettes ved behov.

Her vil vi sette inn link til våre generelle ROS skjemaer og til en enkelt risikobeskrivelse som vi ber den enkelte trener, arrangementsansvarlig og øvelsesledere om å utføre.

Dette ansvaret er hjemlet i arbeidsmiljøloven og i «Forskrift om systematisk HMS-arbeid i virksomheter» («internkontrollforskriften»). Den daglige lederen har plikt til å gjennomgå nødvendig opplæring jfr. Pkt. 8.7.

Arbeidsmiljøloven § 1-1 formålsparagrafen § 1-8 definisjon av arbeidstaker og arbeidsgiver § 2-2 plikter overfor andre enn egne arbeidstakere (samordningsansvar) § 3-1 systematisk HMS-arbeid (risikovurdere forholdene og iverksette tiltak)

[Frivillig arbeid \(arbeidstilsynet.no\)](https://arbeidstilsynet.no)



8.6. Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for foreningens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- foreningens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- foreningen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- foreningen har en forsvarlig økonomistyring

Når oppmenn / trenere, eventuelt foreldre/foresatte legger ut for godkjente utgifter må den enkelte sørge for å få kvittering / bilag til regnskapet. [Blankett](#) for utlegg benyttes.

Fredrikstad IF har så lav medlemskontingent og trim- og treningsavgift som mulig i forhold til driftskostnadene. Det innebærer at det forventes dugnadarbeid, loddsalg ol for å dekke utgiftene.

Enkelte utøvere kan ha anstrengt økonomi og kan ved behov kontakte leder/idrettslig leder angående egne kostnader.

Det koster nødvendigvis noe å satse på friidrett og for å motivere for trening og deltakelse i konkurranser har FIF et [Bonussystem](#) for utøvere fra 15 år og oppover. Bonuspengene skal brukes til videre satsing på friidrett i FIF og vil således redusere kostnadene for den enkelte framover. Kostnadene som dekkes skal være friidrettsrelaterte. [Blankett](#) for utlegg benyttes.

For de aller beste utøverne har FIF en [kontraktsordning](#).

8.7. Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Lisens gjennom Friidrettsforbundet medfører både startlisens og forsikring. FIF anbefaler mest omfattende forsikring fordi prisforskjellen er liten.

8.8. Anlegg og utstyr

FIF-huset ligger i Ilaveien 132 og har garderober, styrkerom og en sal med treningsutstyr.

FIF-huset kan benyttes til sosiale arrangementer og [leies til private arrangement](#).

Sentralidrettsanlegget (Konditorveien 31, Lisleby) er et kommunalt anlegg hvor FIF har eget materiallager med utstyr til alle friidrettsøvelser og førstehjelpsutstyr.

Kongstenhallen (Torsnesveien 12, utenfor Gamlebyen) kommunal idrettshall hvor FIF har eget materiallager med utstyr for innendørstrening.

Østfoldhallen (Dikeveien 28, Rolvsøy) med inngang på siden nær Rolvsøyveien. FIF har anlagt tartandekke oppe på messaninen og anla også en hoppegrop der. I tillegg til sprint er



det mulig å hoppe høyde og trene kast der. FIF disponerer ikke forballbanen med kunstgress.

Personlig utstyr:

Utøverne trenger treningstøy og joggesko. Etter hvert trenger de piggsko og konkurransetøy med FIF-logo.

8.9. Utmerkelser og æresbevisninger

8.9.1. Æresmedlemmer

Æresmedlemmer har gjort ekstraordinære idrettslige bragder eller har nedlagt et helt ut uegennyttig arbeid i en årrekke for foreningen.

8.9.2. Fortjenestemedalje

Medlemmer som særlig har utmerket seg i foreningens arbeide, idrettslig eller administrativt kan tildeles FIFs fortjenestemedalje.

8.9.3. Oppmerksomheter

Æresmedlemmer som runder år (60, 70, 80 ...) får blomster og besøk på dagen.

Norgesmestre (både senior og junior) og ungdomsmestre får blomster på påfølgende årsmøte.

Styrets innsatspremie deles ut på årsmøte til medlemmer som har gjort en imponerende innsats for FIF.

Æresmedlemmer, styremedlemmer og andre sentrale medlemmer i FIF får krans eller båretbukett ved bortgang.

8.9.4. FIFs Seniorlaugs honnør

«Seniorlaugets Honnør" er en pokal som Seniorlauget innstiftet i 1949 for å stimulere interessen i foreningens ungdomsgrupper. Pokalen deles ut hvert år til en eller flere kandidater i ungdomsgruppa som er kvalifisert etter følgende vurderingskriterier:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| - God treningsiver | - Allsidighet og kvalitet |
| - God konkurranseiver | - Oppførsel |

8.10. Retningslinjer i foreningen

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle foreninger. Ut fra disse felles retningslinjene kan foreningen lage egne retningslinjer som utdyper hva foreningen gjør for å ivareta de felles retningslinjene. NIFs viktigste [retningslinjer](#):



[Retningslinjer for publisering av bilder og video](#)

[Seksuell trakassering og overgrep](#)

[Personvern i idretten](#)



9. Maler og eksempler

9.1. FIFs egne maler og eksempler

[Dekning av utgifter.](#)

Velkomstbrev til nye barn / foresatte – [tidligere utgaver.](#)

9.2. NIFs maler og eksempler

Norges idrettsforbund har mange nyttige maler og eksempler som finnes nederst på:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbhandboka/>