

Treneravtale og retningslinjer for trenere som skal virke ved LKRKs anlegg

Vedtatt av styret i Lommedalen Kjøre- og Rideklubb (dato)

Denne avtalen inneholder plikter og forventninger mellom Lommedalen Kjøre- og Rideklubb og trener; _____, samt retningslinjer som er felles forventninger til alle trenere som skal virke ved LKRKs anlegg og hvordan disse skal oppføre seg overfor utøvere, foreldre, ved bistand til klubbens utøvere på stevner/treninger og når de representerer klubben forøvrig.

Hvilke forventninger har klubben til deg og hva kan du forvente av klubben:

- At du følger retningslinjer og forventninger beskrevet under.
- Politiattest kreves for alle som skal undervise mindreårige utøvere eller utøvere med funksjonsnedsettelse. Det oppfordres til å levere politiattest også for trenere som normalt kun underviser myndige utøvere.
- Som trener er du ansvarlig for at du selv og alle ryttere, hester og eventuelt tilskuere/medhjelpere er skrevet inn i nettskjema for anlegget med hele navnet (fornavn for personer). Du kan selv skrive inn dine elever, eller pålegge dine elever til at de selv skal sørge for innføring i skjema til hver økt de deltar på.
 - For økter som krever lukket bane/hall SKAL dette være ført inn i skjema for rett bane senest dagen før økten.
 - Dersom nettskjema i fremtiden avvikles, vil også dette punktet i avtalen avvikles.
- At du er pliktig til å gå i dialog med, og rette deg etter, klubbens anbefalinger for tildelt fast treningstid med hensyn på blant annet alder på utøvere og antall utøvere per uke.
- Tidsrom for trening avgjøres ut i fra gren, antall faste utøvere, hvilken aldersgruppe de ulike utøverne tilhører og om disse eventuelt er eksterne utøvere (ikke medlem av LKRK). Klubben ønsker primært at de yngste utøverne får fortrinnsrett på faste tider før kl 20.00
- For trenere som søker faste treningstider for sprangtrening eller annen trening som krever lukket hall/bane er det krav om minimum 3 faste elever per uke.
 - Det er i utgangspunktet ikke tillatt med fast treningstid med lukket bane/hall dersom det kun er en elev på økten.
 - Tildelt tid fastsettes (for lukket aktivitet) i utgangspunktet etter følgende tabell (tid til eventuelt banebygging vil kunne komme i tillegg):

Antall elever pr økt	Anbefalt lengde på økt
2	30 minutter
3	45 minutter
4 eller flere	60 minutter

- For all trening som krever banebygging, kan det tillegges maksimalt 15 minutter i umiddelbar tilknytning til økten før denne starter og tilsvarende etter endt økt for rydding av bane. *Det er ikke tillatt å bygge banen før dette.*
 - Dersom det er flere sprangtrenere etter hverandre, kan det tillates at et vindu på inntil 10 minutter tillegges mellom hver trener for ombygging av bane, men kun etter fast avtale.
- For all fast treningstid som det søkes om skal det i søknaden beskrives følgende:
 - Ønske om treningstid
 - Antall utøvere
 - Navn på alle utøvere og alder på disse
 - Hvilken klubb tilhører den enkelte utøver
 - Estimert forslag til øktoppsett (fordeling av timer mellom nevnte elever)

- Være pliktig til å før hvert skoleår, i god tid før fristen, sende inn ønsker for fast treningstid til styret@lkrk.no. Alle søknader vil bli behandlet konfidensielt i henhold til personvern.
- **Frist for søknader er 1. juli.**
- Klubben plikter å holde underlag og materiell i orden, herunder vanning, slodding og harving.
- Klubben og trener har ingen gjensidige økonomiske forpliktelser i forhold til treneravgift eller annen type kompensasjon. Alle økonomisk forpliktelse skjer mellom trener og utøver.
- Klubben kan, etter gjentatte brudd på retningslinjer og plikter i denne avtalen, gi trener advarsel om fare for oppsigelse av denne avtalen.
 - Ved fremdeles brudd på denne avtalen, har klubben rett til å si opp avtalen om fast treningstid med 1 måneds varsel.

Som trener ved Lommedalen Kjøre- og Rideklubbs anlegg 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
- Bidra til å forebygge mobbing og trakassering og bidra til inkludering
- At utøvere skal kunne drive på tvers av grener
- 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

INNHALDET 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

Denne avtalen skal signeres av trener og representant for LKRKs styre, fortrinnsvis leder, og er gyldig så lenge trener har undervisning ved LKRKs anlegg. Dersom trener ikke lenger skal virke som trener på LKRKs anlegg, plikter trener å skriftlig meddele klubben dette, slik at denne avtalen kan avsluttes.

Sted: _____ Dato: _____

Trener blokkbokstaver

Styrets representant og tittel, blokkbokstaver

Trener signatur

Styrets representant signatur