

Innholdsfortegnelse



1. Forenklet versjon

Det viktigste samlet på en side

2. Tidtager og sekretariat (egen instruks)

- Spilltider

3. Kamprapporter – LIVE

- Ansvarlig: sekretariat

4. Dommerregninger

- Ansvarlig: sekretariat

5. Kiosk/billettør

- Oppgaver og informasjon

6. Kafé instruks

- Oppgaver før, under og etter vakt inkludert koder og passord

7. Brukernavn, koder og passord

- iZettle, VIPPS, iPad og WIFI
- Koder og nettverk
- Bruksanvisning iZettle kortterminal
- Turneringsadmin (for sekretariatet)

Oppskrifter

- Sportsvafler, sportsgulrotkake og grove rundstykker
- Smoothie

Forenklet arrangementsinformasjon

Lommedalshallen

Hallsjefen har det overordnede ansvaret for arrangementet. Påse at alt går fint for seg og hjelpe til der det trengs. Hallsjefen er også Fair Play-vert. Se egen beskrivelse lenger bak.

Før vekten

- ✓ Ha-med-varer: Sportsvaffelrøre og frukt til fruktbeger.

Det er fint om det særlig på lange kampdager tas med noe mer til kiosken. Da kan laget som har arrangement velge fra listen over varer som kan selges i kioskene våre. Listen ligger bakerst.

Når du kommer på vakt

- ✓ Hallen åpnes med kodebrikke og kode 1350
 - For å "skru av" smekklås tast følgene på boksen ute:
8 – grønn hake – legg på brikke – tast kode 1350
 - For å «skru på» smekklås når dere går tast følgende på boksen ute:
7 – grønn hake – legg på brikke – tast kode 1350
- ✓ På tilsynsvaktens rom nede (låses opp med samme brikke) skur du på lysene i hallen. Du finner seks brytere til høyre på dette rommet.
- ✓ På samme rom er det en nøkkelboks (opp til venstre på rommet over vinduene) med nøkkel til lager (oppe på tribunen), garderober og kjøleskapet oppe i kiosken. NB: Håndballens lager er nå flyttet fra rommet i gangen nede, opp til bod på tribunen. Nøkkelen i kodeboksen er merket med Bod Tribune Håndball på en grønn plastdings. Koden til nøkkelboksen er: 8904
- ✓ På lageret finner du iPad og kortleser til kiosken, i tillegg til kaffeposer, muslibarer og andre tørrvarer, og frossen frukt, juice til smoothie. Samt smoothiekopper, fruktkopper, kaffekopper, papptallerkner, servietter osv.
- ✓ NB. Sett på kaffetrakter med en gang.
- ✓ Dra ut sekretariats utstyr (se egen instruks).
- ✓ Gjør klar kiosk og inngang oppe ved kiosken. Husk å selge billetter til alle over 16 år. Dette er den viktigste inntektskilden på arrangementene våre. Billettpris er kr 60,-.
- ✓ **Koden til iPad: 1903**
- ✓ **BRANNINSTRUKS: Henger på vegg i inngangen, samt i folder inne i vaktbua.**

Tidtaker og sekretariat

Lommedalshallen



Se egen instruks

Spilletid 2021/22

- ✓ 6-8 år: 1 x 15 minutter
- ✓ 9 år 4'er: 1 x 15 minutter
- ✓ 9 år 5'er: 2 x 10 minutter
- ✓ 10 år: 2 x 15 minutter
- ✓ 11-14 år: 2 x 20 minutter
- ✓ 15-jr: 2 x 25 minutter
- ✓ Senior: 2 x 30 minutter

Kamprapporter: LIVE

Ansv: sekretariat



FRA 11 ÅR OG OPPOVER ER DET OBLIGATORISK MED LIVE KAMPRAPPORT. FOR 11 OG 12 ÅRINGENE BENYTTES ENKEL LIVE. FRA 13 ÅR OG OPPOVER BENYTTES STANDARD LIVE. Se egen brukerveiledning.

Før kampen

- ✓ Det er opprettet en egen LIVE-bruker kampene skal føres gjennom. Denne brukeren logges det automatisk inn på på TurneringsAdmin (ta.nif.no) når dere åpner iPaden i hallen.
 - **Brukernavn: vestrebærumlil** **Passord: vestrebærumlil**
- ✓ Når du er inne på TurneringsAdmin, velg «live-kamper» og riktig kamp (trykk på kampnr med *blå* tekst på venstre side) som skal føres LIVE. Dagens kamper er alltid forhåndsvalg. Du kan ikke velge fremtidige kamper eller kamper i andre haller.
- ✓ Sjekk at begge lags spillere og ledere er lagt inn. Når begge kamptroppene er lagt inn/oppdatert må du eksportere disse til LIVE-admin. **Øverst på kampdetaljer-siden trykker du på «Eksporter kampdata til LIVE»**

Eksporten var vellykket

- ✓ Signere kamprapport - En leder fra hvert lag må signere kamprapporten med sin egen PIN-kode FØR kampen. Lederne/trenerne henter sin private PIN-kode i Min-Håndball-appen.

LIVE-føring av kampen

- ✓ Etter melding om at eksporten var vellykket trykker du på **«Gå til LIVE»**. Her vil du få opp hovedmenyen. Dobbeltsjekk av spillere er med og registrert på hjemmelag og bortelag. Du kan fortsatt legge til og fjerne spillere fra begge lags spilleliste og redigere draktnumre.
- ✓ Kontroller *spilletid* – Dette gjør du ved å klikke på «omganger».
- ✓ Når kampen skal starte, trykk på «Gå til **LIVE** registrering». Start klokken og sekretariats-klokken like når dommeren starter kampen. Klokken kan pauses og justeres når som helst.
- ✓ Ved mål, bestrafning eller timeout, trykk på knappen og velg det aktuelle laget og riktig spiller. (Hendelsene kan redigeres)

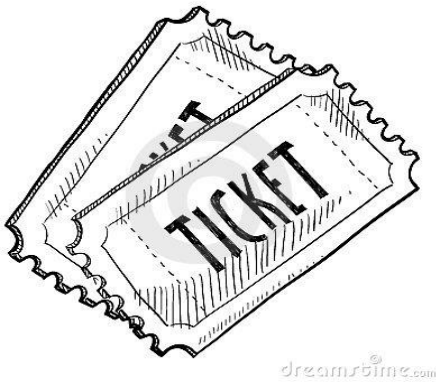
Etter kampen

- ✓ Trykk på «avslutt omgang og kamp» og klikk fullfør:
 - «Kamprapport» – «Signer kamprapport» (dommere signerer)

Dommerregninger



- ✓ **Dommerskjema og utbetalinger:**
Dommere får ikke utbetalt beløpet, men penger overføres til konto innen fem dager.
- ✓ Dommerne skal selv legge inn dommerregningen i TurneringsAdmin. Klubben betaler dommerregningen herfra.



Kiosk/billettør

Lommedalshallen

Oppgaver

- ✓ Ha-med-varer: ALLTID sportsvaffelrøre og frukt til fruktbeger.

Det er fint om det særlig på lange kampdager tas med noe mer til kiosken. Da kan laget som har arrangement velge fra listen over varer som kan selges i kioskene våre. Listen ligger bakerst.

- ✓ Vår kioskansvarlig handler inn følgende før hver kamphelg:
Farris, Pepsi Max, kaffe, sjokomelk, frukt og juice til smoothie, nøttemiks og barer.

- ✓ Billettsalg:

- Billetter selges oppe til alle personer over 16 år. Billettpris er kr 60,-.
- Legg frem vippsplakater

- ✓ Stenging:

- Når dagen er slutt skal alle være med på å stenge.
- Det må ryddes på tribunen, se over garderober etter gjenglemt tøy.
- Moppe bane og låse inn alt utstyr
- Pass på at hallen er tom når vi stenger dørene, sjekk garderober og toaletter.

- ✓ Søppel:

Søppel fra hallen kastes i container utenfor hallen, på kortsiden ved nødutgangene ved parkeringen. Nøkkel i vaktbua.

- ✓ Lagleder/ hallsjef låser inn iPad, kortleser, ladere og nøkler på lageret. Husk å legge nøkkelen til tilbake i nøkkelboksen. Skru av lyset i hallen.

Kafé-instruks

Lommedalshallen (Åpne)



Åpne - 1 vakt

- ✓ iPad, nøkler og annet nødvendig utstyr finner du på lageret oppe på tribunen. Nøkkel til lageret er inne på tilsynsvaktens rom i nøkkelboksen.
 - På tilsynsvaktens rom finner du nøkkelboks med nøkler til lager/kjøleskap.
- Koden til nøkkelboksen: 8904**
- Skru på lyset i hallen. Brytere inne på tilsynsvaktens rom.
- Sett på kaffetrakter.

- ✓ Nøkkel til kjøleskap finnes i nøkkelboks på tilsynsvaktens rom, på nøkkel uten merking. Liten blank nøkkel.
- ✓ Lage smoothie og plasser i kjøleskapet. Oppskrift på smoothie lenger ned.
- ✓ Lage fruktbeger.
- ✓ Gjøre i stand kiosken for salg av vafler, syltetøy i skapet, drikke i kjøleskapet, kaffe.
- ✓ Kaffetrakter har brannsikring. Kaffeposer finnes nede på lageret.
- ✓ For at stikkontaktene ved den bredeste benken i kiosken skal fungere, må det skrus på en bryter som er under benken
- ✓ Etter endt vakt må det ryddes i kiosken. Alt av redskaper vaskes. Alle overflater vaskes over. Alle varer flyttes tilbake til boden.

Kafé-instruks

Lommedalshallen (Stenge)



Stenging - siste vakt

- ✓ Når dagen er slutt, skal alle være med på å stenge.
- ✓ Sjøppel skal kastes i container utenfor hallen, borte ved parkeringen. Nøkkel i vaktbua.
Pantflasker skal være i beholder på kjøkkenet.
- ✓ Skulle kaffetermos og sette på plass alt utstyr.
- ✓ Etter endt vakt må det ryddes i kiosken. Alt av redskaper vaskes. Alle overflater vaskes over.
- ✓ Lagleder på siste vakt har ansvar for at alt utstyr legges på lageret hallen.
- ✓ For å «skru på» smekklås på hoveddøren når dere går tast følgende på boksen ute: 7 – grønn hake – legg på brikke – tast kode 1350
- ✓ **Mangler det noe i kiosken? Gi oss beskjed 😊**
- ✓ Lagleder er nærmest å spørre om dere lurer på noe.

Koder, iZettle og VIPPS

Hoveddøren

- ✓ Egen brikke med kode 1350

Tilsynsvaktens rom

- ✓ Samme brikke som til hoveddør

Nøkkelboks inne på tilsynsvaktens rom, hvor du finner nøkkel til lager og kjøleskap

- ✓ Kode: 8904

WIFI

- ✓ Bruker: LIL Håndball
Passord: fairplay

iPAD

- ✓ Kode : 1903

iZettle

- ✓ innlogging iZettle-app: lil@lil.no
passord: lil1903

VIPPS

- ✓ ViPPS-nummer: **59707**

TurneringsAdmin (for sekretariatet)

- ✓ Brukernavn: vestrebærumlil – passord: vestrebærumlil

BRUKSANVISNING iZETTL KORTTERMINAL

1. **Viktig: Alle varer som selges skal slås inn på iZettle-appen uansett om kunden betaler med kort eller Vipps.**
2. iPaden åpnes med koden 1903
3. Åpne iZettle-appen på skrivebordet til iPaden
 - Appen skal være automatisk innlogget på nettet, hvis ikke logg på nettet "*LIL Håndball*" med *passordet: fairplay*.
 - iZettle-appen skal være automatisk innlogget, hvis ikke logg på med brukernavn: *lil@lil.no* *passord: lil1903*
4. Skru på iZettle kortleser (knapp på toppen av betalingsterminalen)
5. iPaden og iZettle betalingsterminalen er synkronisert via bluetooth

Ved salg:

6. Velg varer ved å trykke på varen kunden skal kjøpe, du kan også redigere/fjerne varer ved å markere de, og trykke "fjern".
7. Når kunden skal betale trykker du "Ta betalt"
8. Hvis kunden skal betale med Vipps, trykk på knappen "**Kontant**", og bekreft beløpet. Skal kunden betale med kort, kan kortet trekkes i betalingsterminalen.

Generell viktig informasjon:

Alle tilskuere over 16 år skal betale inngangsbillett.



Fair Play-vert

En Fair Play-vert skal være en godt synlig person som sikrer at kampen gjennomføres i rette Fair Play-ånd både på og utenfor banen. Personen ifører seg NHF sin Fair Play-vest.

Dette betyr blant annet ekstra fokus på at dommerne blir tatt godt vare på og behandlet med respekt. Vi trenger mange dommere i regionen for at alle kampene skal kunne gjennomføres. Dersom de blir godt tatt imot, og får en god opplevelse, vil de trives bedre i rollen sin og fortsette utviklingen til det beste både for seg selv og håndballen.

Fair Play-vertens oppgaver:

Før kamp:

Ønske spillere, trenere og dommere velkommen til kamp og oppfordre til god stemning og Fair Play, eventuelt henvise til garderobe

Speaker leser opp «Fair Play-tekst»:

Kjære håndballvenner, spillere, trenere, dommere og dere som er publikum.

Håndball skal være gøy - og er en idrett for alle. På våre arrangementer og ellers på våre aktiviteter, er vi opptatt av Fair Play.

Vi ber dere støtte deres lag på en fair og sporty måte, samt vise en positiv holdning ovenfor samtlige deltagere, dommere og øvrig publikum.

Ha en fantastisk dag i Lommedalshallen.

Under kamp:

Være godt synlig i hall og på tribuneområde og fremme god sportsånd.

Sørge for at alle får en positiv opplevelse. Om det skulle være nødvendig, ta tak dersom noen ikke opptrer som ønskelig, på eller utenfor banen. Henvise til "Fair Play".

Ha ekstra oppmerksomhet på uønsket adferd mot dommere.

Etter kampen:

Dersom det oppstår uønskede hendelser som ikke er forenlig med Fair Play – meld fra til klubben/klubbstyret og be de ta saken videre med regionen dersom det er nødvendig.

Foreldrevettregler

1. Vi har alle ansvar for kampmiljøet

Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play

2. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang

Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i håndballfamilien lenge

3. Møt frem til kamper og treninger

Du er viktig både for spillerne og miljøet

4. Respekter trenerens kampledelse

Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant

5. Respekter dommerens avgjørelse

Selv om du av og til er uenig

6. Støtt opp om klubbens arbeid

Gjennom foreldremøter forankres håndballen og klubbens verdisyn

7. Det er ditt barn som spiller håndball -

Opptre positiv og støttende

Da er du en god medspiller



Norges
Håndballforbund

 **INTERSPORT**

Banebeskrivelse

6 – 7 år: Lopptassen

Disse spiller på tvers av banen. Gul bane på tegning. Egne mål settes opp. Husk å bolte de fast i gulvet. Skruen skal igjennom stangen til målet og ned i hullet i gulvet.

Spilletiden er inntil 1 x 15 minutter.

Det benyttes mykball i ballstørrelse 00/Mikro.

Laget består av inntil 8 spillere, hvorav fire kan være på banen samtidig.

Måltavle skal ikke brukes i denne årsklassen, kun klokke.

8 – 9 år: Intersport 4'er

Disse spiller på tvers av banen på samme måte som Loppetassen. Se over.

Spilletiden er inntil 1 x 15 minutter.

Det benyttes ballstørrelse 00/Mikro.

Laget består av inntil 8 spillere, hvorav fire kan være på banen samtidig.

Måltavle skal ikke brukes i denne årsklassen, kun klokke.

9 – 10 år: Kortbane

Her brukes det ene målet til ordinær bane, og så settes det opp mål litt før midtbanen på den andre siden, slik at banen blir kortere. Grønn bane på tegning. Det spilles på full bredde. I

Lommedalshallen brukes vanlig mål som skrus fast i gulvet. I Helsethallen brukes oppblåsbart mål.

Dette ligger bak veggen ved sekretariatet. Legg noe litt tungt bak slik at det ikke velter. Husk ekstra tverrligger på det vanlige målet. Denne henges over ordinær tverrligger og skrus fast i sidestolpene til målet.

9 år: 5'er håndball på kortbane

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mikro/00

Spilletid: 2 x 10 min. 1 min pause og sidebytte

Måltavle skal ikke brukes i denne årsklassen, kun klokke.

10 år: 5'er håndball på kortbane

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mini/0

Spilletid: 2 x 15 min. 10 min pause og sidebytte

Måltavle skal ikke brukes i denne årsklassen, kun klokke.

11 år:

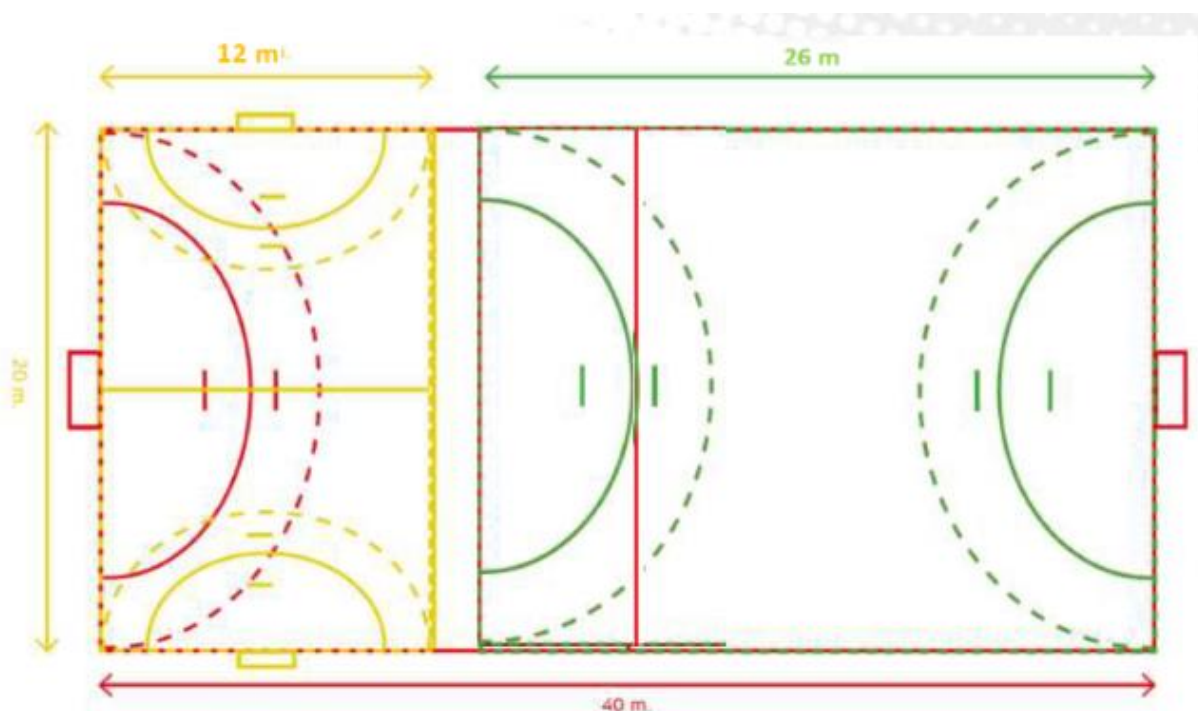
Spiller på full bane. Husk ekstra tverrligger.

Måltavle og LIVE skal brukes.

12 år og oppover:

Spiller på full bane, uten ekstra tverrligger.

Måltavle og LIVE skal brukes.



Gul bane: Minihåndball; Loppetassen og Intersport 4'er (20 x 12 meter)

Grønn bane: Kortbane (25,5 - 26 x 20 meter)

Rød + grønn bane: Full bane (40 x 20) meter.

Oppskrifter



SPORTSVAFLER

Ingredienser:

3 dl hvetemel
3 dl sammalt hvete fin
2 dl havregryn
1/2 ts salt
1 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
2 ss sukker
1 ts kardemomme
8 dl melk
4 egg
4 ss smeltet smør

Bland sammen det tørre. Tilsett så melk, egg og smeltet smør.

Tips: Noe av melken kan byttes ut med rømme. Man kan også tilsette mer/mindre smør og sukker.
For sprøere vafler, kan man tilsette 1/2 dl vann.

La den svulle i 20 minutter før du steker vaflene.

SPORTSGULROTKAKE

Ingredienser:

4 egg
3 dl sukker
3 1/2 dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts baking soda, evt natron
1 ts kanel
1 ts kardemomme
1 ts vaniljesukker
1/2 ts salt
1 dl rapsolje
700 g gulrøtter
evt. 100 g hasselnøtter

GLASUR

200 g kremost (Philadelphia, kremost naturell etc.)
50 g meierismør
200 g melis
1 ts vaniljesukker
evt. 50 g hasselnøtter

Slik gjør du det:

Sett ovnen på 190°.

Visp egg og sukker til en lyst og kremet eggedosis.

Bland sammen hvetemel med alt det tørre.

Visp vekselvis i melblandingen og olje til det blir en jevn røre.

Ha evt. i grovt hakkede hasselnøtter hvis man ønsker det.

Skrell gulrøttene, og riv på et grovt rivjern eller i kjøkkenmaskin. Vend inn i røren.

Hell røren i en smurt kakeform.

Stek i 1 time, nederst i ovnen.

Lag glasuren mens kaka steker:

Romtemperer smøret

Visp sammen smør og kremost til en luftig krem.

Bland inn melis og vaniljesukker, visp til du får en glatt glasur. Tips! Kan bruke stavmikser.

Sett glasuren kjølig

La kaka avkjøles etter steking før du fordeler glasuren. Strø eventuelt over hakkede hasselnøtter – og NYT

GROVE RUNDSTYKKER – 10 STK

1 $\frac{1}{3}$ ss	tørrgjær
3 $\frac{1}{3}$ dl	<u>Lettmelk</u>
$\frac{2}{3}$ ss	sukker
200 g	hvetemel
100 g	sammalt hvetemel
100 g	havremel
$\frac{1}{3}$ ts	salt
83 $\frac{1}{3}$ g	romtemperert <u>Meierismør</u>

Fremgangsmåte smoothie

Ta ut de dypfryste bærene fra fryseren og la de ligge å tine i minst 20 minutter.

Mål opp 1 liter eplejuice til 800g bær i beholderen.

Sett på lokket på blenderen.

Sett kontrollpanelet på ikonet «beger med sugerør»

Trykk på startknappen å gjenta når det lyser rødt, inntil samlet operasjonstid er 30 sek.

Hell smoothie over i plastglassene med lokk på og sett i kjøleskapet.

NB. Husk å ta ut ny smoothie blanding fra fryseren når det begynner å gå tomt så den får tid til å tine.



Ved rengjøring av blenderen:

Skyll ut av blenderbeholderen med vann, fyll den med to kopper vann og sett den tilbake på baseenheten med lokk på. Trykk på pulsmodus. Tørk beholderen og sett den på et håndkle til tørk. Det er viktig at det er helt tørt under beholderen før den pakkes bort. Tørk av baseenheten med en fuktig klut.

Beholderen skal ikke i oppvaskmaskinen – bare skylles.