

KLUBBHÅNDBOK FOR IDRETTSLAGET LEIK

Oppdatert, februar 2022



Innhold

Klubbinformasjon	4
Innledning	5
Verdier	5
Visjon	5
Organisasjon	7
Leiks lov	7
Organisasjonsplan	8
Styret	9
Styrets arbeid	10
Arbeidsutvalget	10
Stillingsinstrukser for avdelingene	11
Utvalg/komiteer	12
Ansatte	12
Personalsaker	12
Medlemskap	13
Treningsavgifter	14
Startkontingenter – deltakeravgifter	15
Klubbens aktivitetstilbud	15
Sportsplaner	15
Årshjul	16
Barne- og ungdomsidrett	16
Barneidrett	17
Ungdomsidrett	18
Politiattest, dugnad og reiser	19
Politiattest	19
Dugnad	19
Reise i klubbens regi	20
Alkoholbruk	22
Til deg som er ...	22
Utøver	22
Forelder/foresatt	23

Trener/ lagleder	24
Dommer	24
Mobbing og trakassering	25
Klubbdrift	27
Kurs og utdanning	27
Klubbens antidopingarbeid	27
Digital kommunikasjon	27
Logo, farger og klubbdrakter	28
Sikkerhetsarbeid (HMS)	28
Økonomi	28
Forsikringer	29
Anlegg og utstyr	29
Utmerkelser og æresbevisninger	30
Maler og eksempler	31

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Idrettslaget Leik

Stiftet: 1894

Idrett(er): ski (1894), fotball (1932), trim og friidrett (1936), håndball (1949), orientering (1969) og ishockey (1977)

Idrettskretsen omfatter folk bosatt på Korsvegen og Gåsbakken.

Leik har to stadioner for fotball, to skiløyper med lys, en hoppbakke, en ishockeybane og en mindre idrettshall. Ishockeybanen ligger på Korsvegen og ble oppgradert til kunstisbane i 2010. Fotballanlegget på Korsvegen består av to baner: En tradisjonell gressbane og en kunstgressbane etablert i 2011.

Adresse: Postboks 15, 7212 Korsvegen

E-postadresse: post@leik.no

Internettadresse: <http://leik.idrettenonline.no/>

Organisasjonsnummer: 936 427 057

Bankforbindelse: Melhusbanken

Bankkonto: 4230 38 28383 (hovedavdelinga)

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Tilknyttet: Trøndelag idrettskrets, Melhus Idrettsråd, særforbund

Innledning

Idrettslaget Leik har utarbeidet denne håndboka som et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår. Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om Idrettslaget Leik og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Arbeidet med håndboka startet høsten 2020 og i arbeidsgruppa var Gjørn Berg Onsøyen (nestleder i AU), Hanne Eid (leder for håndballavdelinga) og Ingvild Åmot (leder for IL Leik). Dokumentet er utarbeidet i nært samarbeid med hovedstyret og med innspill fra de ulike avdelingene og med god støtte i historisk materiale fra Per Erik Kufås.

Den er godkjent av hovedstyret i idrettslaget og er et levende dokument som skal gjennomgås av hovedstyret og eventuelt revideres og godkjennes etter hvert årsmøte.

IL Leik har flere gode sponsorer. Noen sponser IL Leik som lag og noen avdelinger har egne sponsoravtaler.

Verdier

Verdiene skal hjelpe oss til å

- skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- Idrettslaget Leik baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

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

Grunnverdiene er frivillighet, demokrati og likeverd, og så ser man at viktige verdier som fellesskap og ærlighet også ligger i bunn.

Visjon

Leik - en viktig aktør i bygdesamfunnet på Hølonda!

Hovedmål

Laget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

(1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

(2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

DELMÅL

- Vi skal gi et idrettstilbud til alle på Hølonda, både sommer og vinter.
- Vi skal ha tidsriktige og gode anlegg/tilbud, og være ledende i vår region på treningsforhold for vinteridrett.
- Vi skal ta vare på og utvikle det gode miljøet og dugnadsånden på Hølonda.
- Vi skal være den klubben i Melhus som har flest medlemmer i forhold til innbyggertall.
- Flest mulig - lengst mulig!

Klubbens historie

IL Leik ble stiftet den 6.januar 1894, og en av årsakene til at flere idrettslag fikk sin opprinnelse i slutten av 1800-tallet og i starten av 1900-tallet er skytterbevegelsen. Mange skytterlag grodde fram i denne tidsepoken, og det er naturlig å tenke seg at organiseringen dannet en mal for idrettsbevegelsen også. Selve stiftelsen skjedde på Krogstad, og man tror det skjedde i skytterhuset ved Langåsvatnet med følgende karer til stede: Iver J. Almås, Halvor Langås, Sivert O. Sundset, John O. Trotland og Torger Almås. Disse stifterne var også ivrige skyttere. Alle var i 20-årene utenom Iver Almås som var bare 17. Sør-Trøndelag Skikrets ble forøvrig stiftet i samme hus 10 år senere, den 13.mars 1904. Medlemstallet var i starten på 43 medlemmer, og kontingenten var 30 øre.

Opphavet til navnet «Leik» er man ikke sikker på, datidens skriftspråk hadde formen «leg» eller «lek» men ordet «Leik» innebærer kanskje at alt egentlig handler om en idrettslig kappestrid og lek.

Naturforholdene på Hølonda med mye snø som kom tidlig og lå lenge utover vårparten var viktig årsak til at ski og vinteridrett ble naturlig startsted for laget.

Det første hopprennet i lagets regi mener man ble avholdt i Langåslia, mens en del hopprenn gikk i Gåslandslia grunnet større bakke, allerede i 1902. Etterhvert kommer Granåsbakken på Gåsbakken i bruk.

Aktiviteter som friidrett kom i gang lenge før krigen, stoppet opp og kom i gang igjen i 1936. Hovedrennet i hopp på ski ble arrangert i Granåsen i 1932. Fotball ble tatt opp som egen

gren samme året. 1936 var det året fotball vant sin avdeling, og ble kalt «seksogtredvelaget.» Håndballen kom allerede på banen i 1946, men ble en del av hovedstyret 3 år etter. Friidrett kom også i gang ganske tidlig, men ble ikke ordentlig etablert før 1936. I 1956 tar det av med mange gode resultater fra Trøndersk mesterskap og kretsmesterskap, og det ble satt mange lagsrekorder. Orientering kommer ikke ordentlig i gang før 1969, da som egen avdeling. Ishockey kommer i gang først på 70-tallet, og det første avdelingsstyret ble valgt i 1977. Leik hadde også ungdomsavdeling, allerede i 1938 nevnes dette. Den nye lagsloven i 1968 beskriver arbeidsområdet for denne avdelinga, men går over til å bli en «trimavdeling» i 1980, med masse aktiviteter, som oppretting av trimposter og allidrett for barn som skulle koordinere avdelingsaktiviteter gjennom kalenderåret. Men det er skiavdelinga som er den største pådriveren for stor idrett fra 1950 og frem mot nyere tid, med skinavn som Magnar Estenstad, Toralf Engan, Rolf O. Gaustad og litt senere Oddvar Brå, Svein Lilleberg og ishockeytalentet Sven Enok Nørstebø som de største. Etterhvert er det gode prestasjoner i ishockey og orientering, og den senere tid mot 2020 også skiskyting som overtar.

Les mer om “de fire store” i idrettslaget Leiks historie: Magnar Estenstad, Toralf Engan, Oddvar Brå og Svein Lilleberg:

<https://docs.google.com/document/d/1akCyJQ1NpYaSM9JCIPDuIObIncufKByMFI5h5ILnQa4/edit?usp=sharing>

Organisasjon

Overordnet all virksomhet i laget er Leiks lov.

Leiks lov

Klubben har egen lov. Den er basert på lovnorm for idrettslag. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og fremgå av protokollen. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

Lov for Idrettslaget Leik, stiftet 06.01.1894, er sist revidert 8. mars 2012. Loven finner du her:

https://docs.google.com/document/d/1vzXbLBMrQ-2_1pAaGGIRaAPd7FYvlcX4wmFrVRIXP9g/edit?usp=sharing

§ 13 Årsmøtet

Årsmøtet er idrettslagets øverste myndighet, og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Klubben kan innkalle på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen eller på idrettslagets internettside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skal skrives protokoll fra årsmøtet og denne bør være tilgjengelige for organisasjonsleddets medlemmer/tilsluttede organisasjonsledd for eksempel på klubbens hjemmeside. Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

Se mer om årsmøte her

https://docs.google.com/document/d/1gdzEaSu_Csqozl06h7FnnH5ZuDLBQt_1Hx2abqHNLU4/edit?usp=sharing

Lovhefte med [lovnorm for idrettslag](#), om årsmøtet i §§ 13, 14, 15, 16 og 17

[Mal innkalling til årsmøtet](#)

[Mal årsberetning til årsmøtet](#)

[Mal protokoll årsmøtet](#)

§ 19 Grupper/avdelinger/komiteer

(1) Valgkomiteen skal legge frem innstilling på kandidater til alle tillitsverv som skal velges på årsmøtet, med unntak av valgkomité. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen.

(2) Idrettslaget kan organiseres med grupper og/eller avdelinger. Idrettslagets årsmøte bestemmer opprettelse av grupper/avdelinger, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 15 pkt. 9.

(3) For grupper/avdelingers økonomiske forpliktelser hefter hele idrettslaget, og grupper/avdelinger kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten styrets godkjenning jf. § 19.

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

Organisasjonsplan

Leiks overordnede struktur vises gjennom dette organisasjonskartet.



Leder	Leder	Leder	Leder	Leder	Leder
Sekretær	Sekretær	Sekretær	Sekretær	Sekretær	Sekretær
Økonomi	Økonomi	Økonomi	Økonomi	Økonomi	Økonomi
Sportslig leder	Sportslig leder	Friidrett Trim	Langrenn Skiskyting		
Anlegg			Anlegg	Anlegg	Anlegg
Materiell	Materiell		Materiell		Materiell
Barn	Barn	Barn	Barn	Barn	Barn
Styremedlem	Styremedlem	Styremedlem	Styremedlem	Varamedlem	Styremedlem
A-Laget					

Styret

Styret er klubbens 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.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Hver avdeling har sin barneidrettsansvarlig. Disse skal ha felles møte i løpet av året

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets 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 klubbhåndbok

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller referent på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at medlemmene ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

Styrets arbeid

Hovedstyret har møter hver måned, fortrinnsvis første torsdag i måneden. Arbeidsutvalget (AU) har et forberedende møte ca ei uke i forkant. Det sendes innkalling til hovedstyremøte (med aktuelle vedlegg som forberedelse til hovedstyremøte) etter møte i AU. Møtene holdes i lokaler på Eid skole på Korsvegen. Møtenes faste struktur er gjennomgang av vedtakssaker, informasjonssaker og informasjon fra avdelingene.

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 styremedlemmene 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.

Les mer (maler finnes bakerst i denne veilederen).

Arbeidsutvalget

Idrettslaget Leiks arbeidsutvalg (AU) består av leder, nestleder og sekretær

Leders oppgaver

Lede mål- og strategiarbeidet i klubben

Er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger

Står for klubbens daglige ledelse og koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet

Forbereder saker og leder møter

Nestleders oppgaver

Er stedfortreder for lederen

Økonomiansvarlig

Idrettsregistreringen

Ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Sekretærs oppgaver

Ansvarlig for politiattestordningen

Innkalle til styremøter

Føre protokoll fra alle styremøter og referat fra medlemsmøter

Medlemsregistret

Ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Andre oppgaver som fordeles mellom hovedstyrets medlemmer:

Ta seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering

Lage møteplan sammen med hele styret og distribuere den til alle styremedlemmer

Lage oversikt over idrettslagets tillitsvalgte

Oppdatere idrettslagets hjemmeside

Web-ansvar

Stillingsinstrukser for avdelingene

Handballavdelinga:

https://drive.google.com/file/d/1-9x1gjCHcGSgl3JjkKi678_A8Kjt6CVI/view?usp=sharing

Ishockeyavdelinga:

<https://drive.google.com/file/d/1nde4qPS-B8NeJOWafgnKCpKqnFphsJT2/view?usp=sharing>

Skiavdelinga:

<https://docs.google.com/document/d/1PueQhC1mLS4Z-VMuO-c49j6JroDGyXXK59VtDFwTbfc/edit?usp=sharing>

Orienteringsavdelinga:

https://drive.google.com/drive/folders/1XMnDJs3wYpZEq0m0T7kUuyoPCSqQ_Xvg?usp=sharing

Trim- og friidrettsavdeling:

https://drive.google.com/file/d/1ChHBImKX8NwOm6p_-ZblqGkleEaeF70a/view?usp=sharing

Fotballavdelinga:

https://docs.google.com/document/d/1xYWnYFtV-pJAh4dgli6eHISBOsjD-HO63SbmpU-y_Zc/edit?usp=sharing

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Dette gjelder valgkomité og valgt revisor (ev. kontrollkomité der det er et krav).

For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Slik blir det lett å finne ut hva de tillitsvalgte i komiteer og utvalg kan og skal gjøre. Beskrivelsen bør inneholde hvordan utvalget/komiteen er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget/komiteen har.

Høsten 2020 har AU opprettet et arbeidsutvalg som skal jobbe med ei klubbhåndbok. Arbeidet forventes avsluttet våren 2021.

Høsten 2020 opprettet IL Leik ei sponsergruppe som skal reetablere utgåtte sponsoravtaler og jobbe med nye avtaler. Leder for sponsergruppa er Sveinung Bakke, i tillegg stiler hver avdeling med en representant.

Ansatte

Idrettslaget Leik har ingen ansatte. Honorar til oppdragstakere utbetales i henhold til årlig inngått oppdragskontrakt og godkjent utføring av oppdraget. Årlig honorar kan ikke overstige 80 000 pr kalenderår (pr. oktober 2020). Utbetaling foregår etter avtale i kontrakten. Oppdragstaker har ikke krav på feriepenger eller sykkelønn.

Alle oppdragsavtaler skal gjøres skriftlig og i samarbeid med lagets leder. Mal for oppdragsavtale her:

https://drive.google.com/file/d/11rbN1buW__nzCLTykaTWYnyCUbHf2ouZ/view?usp=sharing

Personalsaker

Idrettslaget Leik ønsker å få vite om uetisk atferd som er i strid med våre verdier, svekker vårt omdømme og/eller andre kritikkverdige forhold. Vi oppfordrer derfor alle til å varsle om eventuelle kritikkverdige forhold i vår organisasjon.

<https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/varslinger-i-norges-idrettsforbund/>

Personalsaker i denne sammenheng er saker hvor Leik har mistanke om at det er utvist en en atferd som er i strid med grunnverdiene og retningslinjene i IL Leik.

Retningslinjer ved håndtering av personalsaker i idrettslaget

Vi søker å etterstrebe at alle forsøk på å løse konflikter eller personalsaker skjer på lavest mulige nivå i organisasjonen.

Ved mistanke om avvik/ brudd på retningslinjer

- Innledningsvis: Avklare om saken har med idrettslaget å gjøre og hva som er idrettslagets ansvar
- Avklares og avsjekkes av leder i avdeling ved ansvarlig
- Sportslig uenighet, utestengelse, uro i foreldregruppe. Det gjøres en vurdering ved om det skal håndteres ved foreldremøte
- Kontakt så leder i laget
- Om nødvendig med videre oppfølging: Første møte mellom partene avholdes med den aktuelle avdeling og den saken gjelder, eventuelt også med leder for idrettslaget.
- Referat fra møtet skrives og signeres, unntas fra offentligheten
- Ved behov bør saken opp i hovedstyret
- Hovedstyret fatter vedtak på hva som gjøres videre. Vedtak bringes til avdelingens leder som håndterer dette videre i egne avdeling og andre aktuelle involverte
- Hovedstyret kan vedta at vedkommende må fratre sine verv for angitt tidsperiode
- Enstemmig vedtak står sterkere enn flertallsvedtak
- Det er en fordel om alle henvendelser skjer via SMS eller mail. Om det skjer i samtale, bør det føres logg

Hvis punktene over oppfyller kriteriene for videre saksgang, så er møte/ mekling mellom partene neste steg.

Møte/ mekling mellom partene:

- Innkalling til møtet kommer fra avdelingens leder og leder i idrettslaget. Her skal informasjon om at hovedstyret stiller komme fram og informasjon om at "du kan stille med 1". Minst tre personer skal være tilstede, herav to fra hovedstyret. "Motpart" kan også velge å ha 1 person med.
- Protokoll skrives og signeres av partene før møtet heves. Protokollen skal inneholde hva partene har sagt.

Vedtak i avdelingene kan ankes ved henvendelse til hovedstyret. Vedtak i hovedstyret kan ankes til hovedstyret om det oppstår nye saksopplysninger. Alle saker kan i utgangspunktet ankes til årsmøtet, men personalsaker har sjeldent noe å gjøre der. Idrettskretsen kan brukes som veileder/3. part i møter med idrettslagets hovedstyre ved behov. Idrettskretsen kan ikke overprøve vedtak i idrettslaget.

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Medlemmene skal melde seg inn i klubbens medlemssystem hos Idretten Online. Navn og kontakinformasjon 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 klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslaget eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

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. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Medlemskontingent for Idrettslaget Leik for 2021 er vedtatt på lagets årsmøte i 2020 og er kr. 200,- for enkeltmedlem og kr. 400,- for familie.

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.

Treningsavgifter

Treningsavgiftene fastsettes av gruppestyrene gjennom fullmakt av årsmøtet til å fastsette disse. Treningsavgiften er fastsatt på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene.

For handball:

<https://docs.google.com/document/d/1ZMHwuXH0BVykoKWgXv8zx9jBhguyeHjDdP0p4H8dUJQ/edit?usp=sharing>

For fotball:

Treningsavgifter 2020 – ingen endring fra 2019 vedtatt 20/1-2020.

11-12 år kr. 700,-

13-14 år kr. 900,-

15-17 år kr. 1100,-

Damer senior kr. 1600.-

Det betales ikke treningsavgift på barn inntil 18 år av trenere, oppmenn, lagledere og styremedlemmer.

For skiavdeling:

Fra og med sesongen 21/22: 900,- kr for alder 13-14 og 1500,- kr for alder 15+.

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever ofte startkontingent. I individuelle idretter er det som oftest slik at startkontingenten påløper for hver konkurranse. Det er varierende praksis for hvordan slike avgifter blir betalt. I individuelle idretter er det ofte den konkurrerende selv som betaler. Idrettslaget bør her si noe om hvordan avgiftene skal betales.

Ved deltakelse i lagidretter kreves det lagsavgifter. Den enkelte utøvers avgifter i lagidretter er vanligvis dekket inn gjennom treningsavgiften.

Klubbens aktivitetstilbud

Leik har et allsidig tilbud av aktiviteter gjennom fotball- ski-, handball-, orientering-, ishockey og trim- og friidrettsavdelingene. Informasjon om de enkelte avdelingers sammensetning og tilbud ligger på Leiks hjemmeside <https://leik.idrettenonline.no/>

Sportsplaner

I tillegg har hver avdeling utarbeidet egne planer for aktiviteter og informasjon til aktuelle deltagere som utøvere, foresatte og trenere. Detaljert informasjon om tilbudet finner du hver enkelt avdelings sportsplan som presenteres her:

Oversikt over Trim- og friidrettsavdelingas tilbud:

https://docs.google.com/document/d/1tbz3CjTf_-KF4qSs7EwG6tuSn6vle76af1OUTKTokLc/edit?uhttps://docs.google.com/document/d/1IXASw9UAbF42xjtCvw_XMi4DulaCSEnphQVO2EkB5K4/edit?usp=sharing

Sportsplan fra fotballavdelinga:

https://drive.google.com/file/d/1Rljgmcvju6CqIH-J_kyS4YeNyTPh_z-/view?usp=sharing

Sportsplan fra handballavdelinga:

<https://drive.google.com/file/d/18qD17KyUrHnB2QjK5ccAgm0gx1O3fDsj/view?usp=sharing>

Sportsplan fra skiavdelinga:

<https://drive.google.com/file/d/1k48DAx2vXGU1Jeeb9faenXq4UEnOqQCN/view?usp=sharing>

Sportsplan fra ishockeyavdelinga:

https://docs.google.com/document/d/1gdK_R4Hpc5m_D58aCarJI1f8jocYYbuMiytfk1kf5bM/edit?usp=sharing

Orienteringsavdelinga

https://docs.google.com/document/d/1IDOMf7BxNx2_QoQASlr1eo4-sxFTGHO2CBmvzWBIL_g/edit?usp=sharing

Årshjul

Idrettslaget skal oppdatere årshjulet etter hvert årsmøte.

Barne- og ungdomsidrett

RETNINGSLINJER FOR BARNEIDRETT I IL LEIK

Vedtatt av Hovedstyret i IL Leik i desember 2012

IL Leik er et breddeidrettslag som først og fremst har som formål å stimulere til positiv fysisk aktivitet for alle aldre i vårt nærmiljø. Inaktivitet, med negative helsemessige og sosiale følger, er dessverre en trend som blir utbredt også blant de yngre. Frafallet fra deltakelse i idrettslaget sine tilbud tilar i tidlig ungdomsalder. Det er derfor viktig at idrettslaget gjennom sine tilbud skaper interesse for ulike former for fysisk aktivitet, og at dette gjøres så variert og spennende at det passer for alle. Dette er et viktig grunnlag for å stimulere til økt aktivitet og redusere frafallet som vi har i dag. Variasjon og tilbud til alle, uavhengig av fysiske og sosiale forutsetninger, vil være en viktig målsetting. Det å sørge for et variert og tilpasset aktivitetstilbud for de yngste må styres gjennom noen retningslinjer for barneidretten, og følges opp av laget sentralt.

Retningslinjer for barneidrett:

IL Leik vil gi et tilbud til aktiviteter for barn som er i henhold til gjeldende regler fra Norges idrettsforbund, NIF.

(<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>).

IL Leik definerer barneidrett og lagets tilbud som følger:

Aktivitets- og idrettstilbud for barn til og med 12 år.

Et godt tilbud kjennetegnes ved:

- At barna trives.
- Flest mulig ønsker å delta.
- Barna utvikler seg positivt både fysisk, psykisk og sosialt.
- Opplæringen/aktiviteten er tilpasset alder, utvikling og behov.
- Barna opplever mestring og framgang gjennom veiledning og oppmuntring.
- Treningstilbudet gis i flere miljøer.
- Aktiviteten skal være lekbetont.
- Allidrettstilbud skal gis både høst og vår.
- Aktiviteten skal legge grunnlag for varig lyst til å drive idrett og fysisk aktivitet.
- Prestasjon skal ikke gå foran læring.
- Idrettslaget prioriterer skolering av instruktører/trenere.

Det skal være progresjon i tilbudet:

- Inntil 7 år: Lek og allsidighet.

- 8 – 9 år: Allsidig aktivitet. Innføring i forskjellige idretter.
- 10 – 12 år: Allsidig aktivitet. Opplæring og begynnende spesialisering.

- All aktivitet skal koordineres mellom avdelingene.
- Viktig med forståelse for at utøvere driver flere idretter, og at det samarbeides avdelingene imellom i forhold til trening/konkurranse i overgangene.
- Viktig at det ikke gjennomføres lagtreninger/treninger med forventet oppmøte utenom sesong, men heller åpne treninger der alle kan delta for å opprettholde noe aktivitet for de som ønsker.
- Kommunikasjon mellom avdelingene er viktig, at treninger utenfor sesong blir et positivt tilbud for de som ønsker, men ikke blir en konkurrent til idrett i sesong.

I overgang mellom sesongene skal eventuell overlapp mellom avdelingsaktiviteter avtales i forkant.

Kalendere for trenings-/aktivitetstider koordineres mellom avdelingene, slik at det ikke oppstår uheldig konkurranse mellom aktivitetene.

AU innkaller til første møte med barneidrettsansvarlig i avdelingene etter årsmøte. Plan for kommende år legges.

IL Leik vil følge opp sine retningslinjer om barneidrett gjennom: Hovedstyret har overordna ansvar for at retningslinjene overholdes gjennom:

- Å påse at barneidrettstilbudet til enhver tid er i på plass med rett innhold.
- Å påse at avdelingenes årsplaner/aktiviteter samsvarer med lagets retningslinjer for barneidrett.
- Å følge opp skolering av aktivitetsledere/trenere.
- Alle avdelingsstyrer skal ha et medlem som fungerer som barneidrettskontakt.

Hovedoppgaver er:

- Påse at avdelingens aktiviteter er i tråd med lagets retningslinjer for barneidrett.
- Sørge for koordinering og samarbeid om årsplaner med andre avdelinger.

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 klubben 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](#)

Aktivitetsguide [Norsk - Barneidrett](#)

Ungdomsidrett

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

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Utøvere med en funksjonsnedsettelse

Idrettslaget ønsker å legge til rette for deltakelse i idrettslagets tilbud også for utøvere med funksjonsnedsettelse. Vi har i dag tilrettelagte aktiviteter i enkelte avdelinger, og tar gjerne dialog med utøvere/foresatte for å tilrettelegge ytterligere tilbud ved behov.

Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund.

Klubbens arrangementer

Klubbens arrangementer legges inn i kalenderen på lagets hjemmeside.

Dersom klubben har store arrangementer, bør det lages en egen manual som kan benyttes av de som jobber med de aktuelle arrangementene. Hvis arrangementer er åpne for deltakelse fra personer som ikke er medlem av en klubb i NIF, bør klubben sørge for at deltakerne er underlagt idrettens regelverk, herunder idrettens dopingbestemmelser.

Politiattest, dugnad og reiser

Politiattest

Skal du som foresatt være alene med barn på ulike aktiviteter er det nødvendig å forevise politiattest til idrettslagets sekretær.

Hvorfor kreves det politiattest?

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. Det gjøres for å bidra til at slike oppgaver kun utføres av skikkede personer, gjennom at personer som kan utgjøre en risiko for overgrep eller skadelig innflytelse forhindres fra å påta seg slike oppdrag.

Hvem omfattes av ordningen?

Ordningen omfatter både ansatte og frivillige over 15 år, og gjelder uansett om personen får lønn for oppgavene som utføres eller ikke. Det avgjørende er i hvilken grad oppgavene vedkommende skal ha innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming.

Trenere, instruktører, lagledere med direkte kontakt med mindreårige eller personer med utviklingshemming, vil alltid ha et ansvars- eller tillitsforhold og være omfattet av ordningen. For andre oppgaver må idrettslaget foreta en konkret vurdering av oppgavene som skal utføres. Er det tvil om det skal innhentes politiattest skal idrettskretsen kontaktes.

I IL Leik er ansvaret for å holde oversikt over foreviste politiattester ilagt sekretær i AU.

Rutine vedrørende politiattester for Leik, vedtatt 09.05.2019:

<https://docs.google.com/document/d/1h4MgLtLl97vxSZtN-wWxFbvjExzglzsqTx6nC9Qs0pM/e/dit?usp=sharing>

Søknad om politiattest må undertegnes av søkeren og av den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søker. Denne skal benyttes: Bekreftelse på formål med politiattest

<https://drive.google.com/file/d/1ZCuQUILTTNkSO4PjBWnmZ8zt9fHeiUiu/view?usp=sharing>

Les mer: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/>

Dugnad

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 idrettslaget, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper 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!

DUGNADSVETT - NOEN ENKLE KJØREREGLER:

1. Dugnad skal i utgangspunktet være frivillig. Idrettslagene henstiller medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltagelse må baseres på frivillighetsprinsippet og ikke innføre "tvangsordninger".
2. Idrettslag kan ikke pålegge foreldre som ikke er medlemmer å stille på dugnader og gi dem bøter for uteblivelse fra dugnader.
3. Styret kan ikke på prinsipielt grunnlag vedta "bøter" for at medlemmer ikke stiller og eller ikke kan stille på dugnad.
4. Årsmøtet i klubben kan i særlige tilfeller pålegge medlemmer å stille på dugnad der dette er en forutsetning for at aktiviteten skal kunne gjennomføres og der alternativet er at aktiviteten må legges ned. I så fall vil pålegget måtte gjelde medlemmene.

Reise i klubbens regi

Alle som representerer klubben må opptre i tråd med det klubben skal stå for. Styret har derfor vedtatt retningslinjer for reiser og representasjon. Retningslinjene skal benyttes ved alle treningssamlinger og konkurranser der vår klubb er representert. Foruten det sportslige, er det et mål for alle turer i klubbens regi at alle utøverne kommer hjem med en positiv totalopplevelse.

Reiselederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar, så en god dialog mellom reiseledere og trenere er viktig. Dersom en trener er reiseleder, må han/hun dekkes opp med støtte på oppgaver som er utenomsportslige.

1. På alle reiser i regi av klubben, skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Styret bestemmer i samarbeid trenere hvem som skal være reiseledere på reiser til stevner, treningsleirer og konkurranser. Om det settes opp flere reiseledere blir disse enig seg imellom om eventuell fordeling av arbeidsoppgaver.
2. Alle barn under 10 år skal ha følge av foresatte eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting. Det kan settes avtaler med annen forelder om å overdra dette ansvaret. Dette skal være skriftlig inngått på forhånd.
3. Alle foreldre som deltar på reisen skal bistå reiseledere om dette er nødvendig.
4. På reiser til utlandet skal alle barn under 12 år ha med foresatt. Er det første gang noen mellom 12 og 13 år deltar i utlandet skal foresatte være med, selv om barnet er over 12 år.

5. Reiseleder har det overordnede ansvaret for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med trenerne bidra til trivsel for alle deltakerne.
6. Reiseleder rapporterer til styreleder i følgende saker: Overgrepssaker. Ulykke med personskader. Dødsfall blant klubbens medlemmer. Økonomisk utroskap. Klare brudd på det klubben ønsker å stå for. Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.
7. Reiseleder har ansvar for at alle utøverne er med til enhver tid.
8. Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis.
9. Reiseleder påser at all bagasje er med. De yngste deltakerne kan trenge bærehjelp av noen eldre.
10. Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet og gir beskjed om hvor deltakerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise.
11. Tidspunkt for måltider avtales med trenerne i forhold til stevnetider. Reiseleder legger best mulig til rette for måltidene ut fra hvilken informasjon som er gitt på forhånd og de kjøkkenmuligheter som er tilgjengelige.
12. For enkelte turer må tørrmat, saft, engangskopper, bananer, rosiner etc. kjøpes inn på forhånd. Dette er reiseleders ansvar.
13. Reiseleder(e) er også heiagjeng og oppmuntrer under stevnet. Trener har full konsentrasjon om de som til enhver tid konkurrerer. Reiseleder bør håndtere alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine etc. underveis.
14. Oppmøte til øvelsene er den enkelte utøvers og treners ansvar.
15. Tilstrekkelig søvn er essensielt for å kunne yte godt. Det bør legges til rette for at også de yngste får nok søvn. Reiseleder i samarbeid med trenerne er ansvarlig for at leggetid og "stille-tid" formidles. De eldste kan gjerne ha senere tidspunkt enn de yngste.
16. Ved hjemkomst må reiseleder sjekke at hver enkelt blir hentet på riktig sted og til rett tid.
17. Reiseleder i samarbeid med kommunikasjonsansvarlig koordinerer reiserapport med bilder og tekst som kan legges ut på hjemmesiden.
18. Krav om utlegg som reiseutgifter, innkjøp mv. leveres til kasserer senest en uke etter turen sammen med originale kvitteringer og et kort regnskap.
19. Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder om medisiner som utøvere trenger hjelp til.
20. For enkelte utøvere er dette kanskje deres første stevne eller deres første reise uten foreldrene. Enkelte kjenner kanskje heller ikke de andre barna særlig godt. Reiseleder må være spesielt oppmerksom overfor disse barna.

21. Reiseleder bør ha med plaster og smertestillende. I konkurransehaller er det hallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.

For videre informasjon:

Idrettsforbundet - retningslinjer <https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/>

Alkoholbruk

Trenere, lagledere og eventuelt reiseleder skal ikke nyte alkohol på reiser i lagets regi.

Generelt oppfordrer IL Leik til at det ikke nytes alkohol ved reiser i regi av idrettslaget der barn er til stede.

IL Leik følger føringer for idrettens holdning til alkohol - Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54 <https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/> med særlig vekt på følgende:

- Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere og ledere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder når man har ansvar for en organisert aktivitet.
- Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFS lov §11-4 i)

Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohollov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstyrsreklame utføres iht gjeldende lovverk.

Til deg som er ...

Utøver

Som utøver ønsker IL Leik at du skal orientere deg i klubbens verdier og mål. Det er viktig at du er medlem av Leik for å støtte laget, ha forsikringer i orden og å synliggjøre aktiviteten i laget utad. Det forutsettes at du er medlem for å kunne være deltaker på flere av aktivitetene våre.

Følgende retningslinjer er felles forventninger til alle utøvere i klubben om hvordan oppføre seg på trening og når du representerer klubben:

- Vise gode holdninger
- Respektere hverandre

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

Forelder/foresatt

IL Leik ønsker deg som forelder/ foresatt velkommen i klubben. Vi ønsker å tilby et godt foreldresamarbeid og gode rutiner for samarbeidet. Det er viktig for laget at foreldre engasjerer seg i barnas aktiviteter og bidrar der det er nødvendig når det gjelder dugnader og felles aktiviteter.

Klubbens mål, visjon og verdier er omtalt i dette dokumentet og vi håper at du som foresatte setter deg inn i dette, og støtter opp om de verdier IL Leik bygger sin aktivitet på.

- Respekter idrettslagets arbeid. Det er frivillig å være medlem av idrettslaget, men er du med, følger du idrettslagets regler:
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy! Klubbens retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder: [Råd til idrettsforeldre](#)

For at barnet ditt skal være nødvendig forsikret innenfor rammene av idrettslagets aktiviteter, må medlemskap være betalt. Mer informasjon her:

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/idrettslag1/forsikring/>

Trener/ lagleder

Idrettslaget forventer at alle trenere setter seg inn i barneidrettsbestemmelsene og

retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund. Mal på [Treneravtale](#) fra Norges Idrettsforbund

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

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/trener/artikler/om-trenerattesten/>

Som trener i idrettslaget skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Være et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til 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 opplevelser 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

INNHALDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser 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

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Oppgaver kan varieres for hver avdeling/idrettsgren, se sportslig plan ev. andre instruksjoner som finnes i avdelinga di.

Dommer

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

Dommerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Mobbing og trakassering

Idretten skal være et trygt sted å være. Vår klubb har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel. Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert. Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt. Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Klubbens retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

6. Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel. Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til. Se mer:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/seksuell-trakassering-og-overgrep/>

Klubbdrift

Kurs og utdanning

Førstehjelpskurs - vedtakom kurs hvert år, i høstsemesteret. For øvrig ligger alle kurs i avdelingenes sportsplan og på kalenderen på lagets hjemmeside.

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Klubbens antidopingarbeid

Idrettslaget Leik er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. IL Leik tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Det anbefales at klubben registrerer seg som «Rent idrettslag».

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

Digital kommunikasjon

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

Skikk og bruk for digital kommunikasjon

1. Vurder hvem du setter som hovedmottaker(e). Hovedmottaker(e) skal svare på innholdet hvis det ikke er ren informasjon.
2. Vurder hvem du informerer i "kopi" - feltet. Kopifeltet er en mulighet til å informere mottakere uten krav om svar.
5. Presenter den viktigste informasjonen først. Vær kort og konsis.
6. Unngå unødig bruk av store bokstaver, utropstegn og spørsmålstegn. Dette kan oppfattes som «skriking»!
9. Vær varsom med å sende e-post, melding eller innlegg på en digital plattform hvis du er opprørt eller irritert. Meldinger er "evige" og bør tåle dagens lys uansett sammenheng. Tenk deg om!
10. Gjør det til en vane alltid å lese gjennom hele innholdet.

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

Logo, farger og klubbdrakter

Vår leverandør av trening- og konkurransetøy er Trimtex. Vanligvis har idrettslaget to fellesbestillinger i løpet av året. Informasjon om dette legges ut på klubbens hjemmeside og på lagtes Facebookside.

<https://trimtex.no/no/min-trimtex/il-leik---ski/>

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg. Det jobbes fortløpende med etablere egne rutiner og kontrollsystemer når det gjelder sikkerhet i alle avdelinger.

Beredskapsplan

Her er kortversjon av planen for 2020 - 2021

<https://docs.google.com/document/d/1BPhbnYjraJTR8PksgwwgWnCPsVY3Z5ZwKKVh9oybE0/edit?usp=sharing>

Her er lang og utfyllende versjon av samme beredskapsplan:

https://docs.google.com/document/d/18KU8_pRRglXuJGZXO660NtxFqZseaWk-WX3bAfGZJ58/edit?usp=sharing

Økonomi

Idrettslaget Leik benytter MelhusBanken som sin bankforbindelse. Hver avdeling har sin konto som de disponerer.

Melhus Regnskap står som ansvarlig for regnskapsføringa til idrettslaget. Fra januar 2021 bruker idrettslaget regnskapsprogrammet PowerOffice.

Det er vedtatt en fordelingsnøkkel av midler mellom avdelingene, og IL Leik har rutiner for to-trinns prokura ved betalinger.

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

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen

- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Prosedyrer på økonomisystemet. Link til dokument her ...

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](#)

Forsikringer

Alle forsikringer skal gjennomgås hvert år i februar. Idrettslaget benytter seg av Eika forsikring, gjennom MelhusBanken. Det er hovedavdelinga som betaler forsikring for alle avdelinger.

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år. Klubben må undersøke hva som gjelder i de forbundene den er tilknyttet og beskrive hva som er forsikret gjennom medlemskontingenten.

Anlegg og utstyr

Idrettslaget Leik er eier av idrettsanleggene, men avdelingene er ansvarlig for den daglige driften. Dette gjelder også utstyr.

Fotballavdelinga:

Anlegg:

- Korsvegen fotballstadion - Idrettslaget eier fotballstadion
- Fotballanlegg på Gåsbakken er under utvikling

Utstyr:

- Leik-kiosk

Skiavdelinga:

Anlegg:

Idrettslaget disponerer:

- Skistadion Korsvegen, skihus, lysløype, løypenett
- Lysløypa Gåsbakken
- Skiskytterstadion Gåsbakken
- Hoppbakkene ved Granåsen, Gåsbakken (eier)

(Kopi av grunneieravtaler ligger på disk)

Utstyr:

1. Skjeldalfres (1995)
2. Skjeldalfres (2019)
3. Løypemaskin (2013??)

Ishockeyavdelinga:

- Ishockeybanen (kommunal grunn), men idrettslaget eier anlegg og hus.
- Ismaskin

O-avdelinga:

- Har flere o-kart
- Turorienteringskart

Trim- og friidrettsavdelinga:

- Har 30 trimposter rundt om i bygda.

Håndballavdelinga:

Generelt:
utlån av utstyr

Utmerkelser og æresbevisninger

Leiks æresmedlemskap og diplom. Her er oversikt over hvem som har mottatt våre utmerkelser:

https://drive.google.com/file/d/1okpbl09noJOwenZwpU_bJPBIJ35lpkvt/view?usp=sharing

§3-1 Tildeling av æresbevisninger

Tildeling av æresbevisninger i IL Leik er hjemlet i egne vedtekter, og omfatter:

- Lagets diplom
- Lagets fortjenestemedalje, livsvarig medlemskap
- Æresmedlemskap

Forslag til vedtak fremmes hovedstyret minst en måned før årsmøtet. Kan bare tildeles av et enstemmig hovedstyre, tildeling skjer på årsmøte eller ved jubileum.

Lagets diplom kan tildeles:

(Ett eller flere punkt må oppfylles)

- Idrettsutøvere som har oppnådd kretsmesterskap eller bedre.
- Medlemmer som har gjort en betydelig administrativ og/eller trener/lagleder-innsats og/eller sportslige resultater.

Lagets fortjenestemedalje, livsvarig gratis medlemskap kan tildeles:

(Ett eller flere punkt må oppfylles)

Fortjenestemedaljen er utført i sølv.

- Idrettsutøvere som tar medalje i offisielle NM eller bedre.
- Deltatt på det Norske landslaget i en idrettsgren.
- Vært gode ambassadører for laget gjennom nasjonal/internasjonal deltakelse over en lengre periode uten direkte topplasseringer.
- Medlemmer som over lang tid har gjort en betydelig administrativ innsats og/eller kan vise til en jobb som trener/lagleder og/eller vist gode sportslige resultater.

Må ha vært medlem i laget i minst 5 år, kreves ikke sammenhengende.

Æresmedlemskap

Æresmedaljen er utført i gull.

- Tildeles medlemmer som har oppnådd store sportslig prestasjoner, og/eller har ytet laget verdifulle tjenester administrativt. Det forutsettes at vedkommende allerede har mottatt lagets fortjenestemedalje.

Maler og eksempler

Følgende maler og eksempler finnes nederst på:

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

Innkalling til styremøte

Protokoll fra styremøte

Årshjul med faste oppgaver i klubben

Kommunikasjonsstrategi for idrettslag

Økonomihåndbok

Sjekkliste årsmøter

Forslag til innkalling til årsmøte i idrettslag

Forslagskjema sak til årsmøtet

Årsberetning til årsmøte

Protokoll fra årsmøte