





Oppdatert 24.02.2020

# Klubbinformasjon

Klubbnavn: Moelven IL friidrett  
Stiftet: 6.juni 1926  
Idrett(er): Friidrett  
Postadresse: Postboks 1, 2391 Moelv  
E-postadresse: friidrett@moelvenil.no  
Hjemmeside: [www.moelvenil.no](http://www.moelvenil.no)   
Organisasjonsnummer: 971 292 709  
Bankforbindelse:   
Bankkonto: 1822.66.11130  
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
Tilknyttet: Norges friidrettsforbund, Innlandet Friidrettskrets

**Innhold**

[Klubbinformasjon 2](#_heading=h.gjdgxs)

[Innledning 5](#_heading=h.30j0zll)

[Kort om Moelven friidrett 5](#_heading=h.1fob9te)

[Verdier 6](#_heading=h.3znysh7)

[Visjon 7](#_heading=h.2et92p0)

[Virksomhetsidé 7](#_heading=h.tyjcwt)

[Hovedmål – 2015 til 2018 7](#_heading=h.3dy6vkm)

[Organisasjon 9](#_heading=h.1t3h5sf)

[Organisasjonsplan 9](#_heading=h.2s8eyo1)

[Årsmøtet 10](#_heading=h.17dp8vu)

[Styret 10](#_heading=h.3rdcrjn)

[Medlemskap 11](#_heading=h.26in1rg)

[Medlemskontingent 11](#_heading=h.lnxbz9)

[Treningsavgifter 11](#_heading=h.35nkun2)

[Startkontingenter – deltakeravgifter 12](#_heading=h.1ksv4uv)

[Klubbens aktivitetstilbud 12](#_heading=h.2jxsxqh)

[Barne- og ungdomsidrett 13](#_heading=h.z337ya)

[Aktivitetsplan/terminliste 14](#_heading=h.3j2qqm3)

[Klubbens arrangementer 15](#_heading=h.1y810tw)

[Til deg som er … 15](#_heading=h.4i7ojhp)

[Utøver 15](#_heading=h.2xcytpi)

[Forelder/foresatt 15](#_heading=h.1ci93xb)

[Trener 15](#_heading=h.3whwml4)

[Treneransvarlig/sportslig leder 16](#_heading=h.2bn6wsx)

[Oppmann og lagleder 17](#_heading=h.qsh70q)

[Klubbdrift 17](#_heading=h.1pxezwc)

[Årshjul 17](#_heading=h.49x2ik5)

[Kurs og utdanning 19](#_heading=h.2p2csry)

[Medlemshåndtering 19](#_heading=h.147n2zr)

[Dugnad og frivillig arbeid 19](#_heading=h.3o7alnk)

[Politiattester 20](#_heading=h.23ckvvd)

[Klubbens antidopingarbeid 20](#_heading=h.ihv636)

[Økonomi 21](#_heading=h.32hioqz)

[Forsikringer 21](#_heading=h.1hmsyys)

[Anlegg og utstyr 21](#_heading=h.2grqrue)

# Innledning

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

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra trenere, utøvere og foreldre i friidrettsgruppa. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og dommere i gruppa 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.

## Kort om Moelven friidrett

Friidrettsgruppa i Moelv ble stiftet 6.juni 1926. I den første tida var det ingen løpebaner eller tilrettelegging for friidrett slik vi kjenner den i dag, men det ble arrangert flere terrengløp med god deltakelse.

På 1970 og -80 tallet ble Mjøslekene i Moelv en del av det kulturelle bildet i Moelv og et viktig arrangement for distriktet. Hele befolkningen i Moelv så fram til siste helga i juli, som stort sett var tidspunktet for arrangementet.

Det første banestevnet i Moelv ble arrangert i 1969, med god deltakelse fra de aktive. Over 200 deltok, og resultatene ble fine. Det ble satt en mengde nye personlige rekorder, så bana og arrangørstaben bestod prøven med glans.

Mjøslekene ble første gang arrangert i 1970, og organiseringen var like enkel som året før. Eneste forskjell var at utlendinger ble tilbudt privat overnatting og gratis skyss tur/retur Oslo. Oppslutningen oversteg alle forventninger, og det meldte seg deltakere fra mange land. Det ble lagt opp til 350 starter på to dager og et tidsskjema med ett heat pr. 5 minutt i løpsøvelsene gjennom hele stevnet. Erfarne deltakere uttrykte at et slikt tidsskjema var dømt til å sprekke. Men avviklinga gikk nærmest på minuttet, og alle var godt fornøyd. Av kjente navn som kom til Moelv kan nevnes: Ron Clarke, Australia, Arnd Krüger, Vest-Tyskland, Hasely Crawford, Trinidad og ikke minst vår egen Grete Waitz.

I nyere tid er Moelven friidrett kjent for sitt aktive stavmiljø. Sverre Øfstaas, æresmedlem og vinner av ildsjelprisen under idrettsgallaen i 2006, har vært selve motoren i dette miljøet, og har viet mer enn 65 år av sitt liv til å lære barn og unge å hoppe stav.

Ved siden av stav er det sprint som har dominert, og utøvere fra Moelv har hentet medaljer både fra nasjonale og internasjonale mesterskap. Under NM på Jessheim i 2014 vant Carl Emil Kåshagen og Lene Retzius gull på henholdsvis 200m og i stav. Dette var klubbens første individuelle gull i senior NM utendørs. Under NM 2019 på Hamar vant klubben gull på 4 x 400 m.

Treningene foregår hovedsakelig i idrettsparken i Moelv. Utendørs er det grusbane med fast dekke i søndre sving. I «stavsvingen» er det tilrettelagt for hopp, kast og 60m. I vinterhalvåret er det trening i Limtrehallen. I tillegg benyttes Stangehallen og Sveum (Brumunddal).

Det er et uttalt ønske om å utvikle idrettsparken med fast dekke. I skrivende stund er det nedsatt en prosjektgruppe som jobber med dette.

**Nøkkelopplysninger:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Momenter** | **Beskrivelse** | **Evt. tilleggskommentarer** |
| Antall medlemmer i klubben | 50 medl. pr. 01.01.2020 | Svak nedgang fra året før, skyldes delvis vask av medlemslistene |
| Antall trenere i virksomhet i klubben | 11 totalt for kommende sesong (inkludert eksterne trenere) | Har flere utøvere i treningsgrupper i Oslo. |
| Antall dommere i klubben som er aktive | 5-6 dommere som er aktive, og 20-25 funksjonærer. |  |
| Hvilke anlegg og treningsfasiliteter har klubben/tilgang til/bruker | Idrettsparken i Moelv inkl. Limtrehallen, Stangehallen, utetrening, Bislett, Rud, NIH og Sveum i Brumunddal. |  |
| Ca omsetning i 2015 | 550.000,00 |  |
| Egne arrangementer klubben arrangerer pr. år | KM terrengløp, treningsstevner,  Idrettsleker. | «Lundehøgda opp”, Bamselekene, Veidekkelekene og “Tour of Mjøsa”, her er vi medarrangører |
| Beskrivelse av hvilke treningsgrupper klubben tilbyr | 6-9 år  10-14 år  15 år og eldre | Kun utesesongen  Ute + inne.  Ute + inne + miljø andre steder i landet |

## Verdier

Moelven IL friidrett baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:   
Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.  
Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Moelven IL friidrett tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

**Moelven IL friidrett sine verdier: MILJØ, ÅPENHET, KVALITET, INSPIRASJON.**

* Friidrettsgruppa i Moelven Idrettslag skal gi barn og unge varig glede av, og interesse for friidrett gjennom et faglig godt treningstilbud og et godt sosialt miljø.
* Friidrettsgruppa skal være en klubb for alle som har lyst til å drive med friidrett. Det skal gis et tilbud til alle fra seks år og eldre, i øvelser innen løp, hopp og kast.
* Det skal også legges til rette for at utøvere med ambisjoner og gode holdninger, skal kunne nå sine mål.
* Funksjonshemmede som ønsker å trene friidrett skal gis et tilpasset opplegg

## Visjon

***LOKAL BREDDE, INTERNASJONAL TOPP!***

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for klubben. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen. For at visjonen skal kunne omsettes til handling, kreves det god kommunikasjon.

## Virksomhetsidé

*MIL friidrett skal som undergruppe i Moelven IL gi et kvalitativt godt tilbud til alle barn og unge som ønsker å begynne eller drive med friidrett, uavhengig av alder, nivå, kjønn, ambisjoner eller forutsetninger.*

## Hovedmål – 2019 til 2022

***BLI EN AV DE LEDENDE KLUBBENE I NORGE, MÅLT ETTER RESULTATER I ALLE ALDERSGRUPPER OG I FORHOLD TIL ANTALL AKTIVE.***

**Resultatmål / delmål 2019 - 2022:**  
- medalje i NM, UM og junior-NM hvert år, både ute og inne  
- medalje i nasjonale stafetter begge kjønn  
- minst 10 % økning i antall medlemmer hvert år  
- > 50 deltakere på DnB idrettsleker  
- ha utøvere på nasjonale lag

**Konkretisering av delmål sesongen 2020.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiltak** | **Ansvarlig** | **Tidsramme** | **Kostnad** | **inntekt** |
| Trening i Limtrehallen og på utebana.  Skape godt treningsmiljø og ha kvalifiserte trenere. Hente inn trenere fra andre klubber til noen treninger. | Hele trener staben  Styret. | F.o.m. høst 2014 | Leie av limtrehallen  80.000 ,-  Eksterne trenere  80.000,- |  |
| Treninger i Stangehallen | Dag | Høst/vinter 2019/2020 | 15.000.- |  |
| Treningsleir Tenerife/Portugal | Dag | Nyttår / vinterferie | 20.000.- | Egenandel |
| Støtte til representasjon og forbundssamlinger | Klubb/krets |  | 10.000.- |  |
| Arrangere treningsstevner | Styret | Hele perioden |  |  |
| Delta på stevner i regionen | Oppmenn i gruppene |  |  |  |
| Delta på Ungdomsleker, Veidekkelekene, Värdsungdomsspelen og Tyrving-lekene. | Sportslig leder /oppmann |  |  |  |
| Delta i mesterskapene (UM, JR. NM og NM) | Sportslig leder / oppmann |  |  |  |
| Idrettsleker | Styret, utøvere. | Sommeren 2020 | 20.000,- | 40.000,- |
| Veidekkelekene | Alle | Juni- 2020 |  |  |
| Enjoy – kort | Alle | Sommer 2020 |  | 20.000,- |
| Kalendersalg | Alle |  |  | 20.000,- |
| Sponsorer | Dag |  |  | 180.000,- |
| Hallvakter | Alle |  |  |  |
| Minst 6 stk på kretsdommerkurs | Styret | Hele perioden |  |  |
| Minst 2 stk på trenerkurs | Styret | Hele perioden |  |  |
| Minst 2 stk på aktivitetslederkurs | Styret | Hele perioden |  |  |
| Få med så mange som mulig som funksjonærer, i stevner kretsen. | Styret | Hele perioden |  |  |
| Hjemmeside | Carl Emil |  |  |  |
| Samling for de yngste og de som ikke er med på treningsleir. |  |  |  |  |
| Arrangere sosiale sammenkomster. | Styret | Des. 2020 |  |  |

Det vises for øvrig til klubbens strategiplan.

# Organisasjon

Moelven IL er et allianseidrettslag med undergruppene fotball, håndball, friidrett, ski og turn. Hver leder i undergruppene sitter som styremedlem i hovedlaget. Hovedlaget oppnevner revisorer for undergruppene. Alle gruppene er organisert under hovedlagets org.nr.

Valgkomiteen i friidrettsgruppa består av siste avgåtte leder samt to oppnevnte medlemmer.



## 

## Organisasjonsplan

Styret konstituerer seg selv etter årsmøtet, og fordeler roller mellom styremedlemmene

Eks. på roller: Materialforvalter. Påmelding, reiser overnatting osv. (sammen med sportslig leder)  
Sekretær og ansvarlig for Idrettsmerke  
Dugnadsansvarlig og ansvarlig for idrettsmerket

Styret søker og opprette foreldregrupper etter behov, ved f.eks. avslutninger osv.

Styret vil også finne representanter til å lede Idrettslekene, ungdomsrepresentanten bidrar med den praktiske gjennomføringen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Funksjon** | **Oppgaver** |
| Leder | Mål- og strategiarbeid, representasjon, kommunikasjon, styremøter, politiattester, klubbadmin / min idrett, klubbhåndbok, årshjul, årsberetning, anvisningsmyndighet. |
| Nestleder / sportslig leder | Sponsoravtaler. Utøverkontrakter. Kalendersalg. Hjemmeside. Utmerkelser/priser. Tett samarbeid med oppmenn. Bindeledd klubb-krets. Gjennomføring av idrettsmerket. |
| Kasserer | Lisenser/forsikringer og treningsavgifter. Fakturere sponsorer. Budsjett/regnskap. Søknader/tilskudd, overholde frister. |
| Sekretær | Innkalling/referat styremøter. Søknader/tilskudd, effektuere. Utøver og trener kontrakter, arkivere. Medlemslister. |
| 2.Styremedlem/ materialforvalter | Ansvar for utstyr, materiell, trenings og konkurransetøy osv. Ansvarlig for tilrettelegging for funksjonshemmede. Innkjøpsansvarlig. |
| 3.Styremedlem/ dugnadsansvarlig | Koordinere dugnader og funksjonæroppdrag. Hovedansvarlig DNB Idrettsleker. Utdanning. |
| Utøverrepresentant | Bidra og skaffe trenere/sponsorer til DNB Idrettsleker. Være utøvernes talsperson mellom styret og utøverne. Bidra til godt samarbeid mellom utøvergruppene. |
| Oppmann 15+ | Påmelding stevner, transport og overnatting. Informasjon. |
| Oppmann 15- | Påmelding stevner, transport og overnatting. Informasjon. Hjemmeside 15-. |
| Foreldregruppe | Sosiale aktiviteter, avslutninger o.l. |
| Foreldregruppe | Representant i komiteen til Veidekke lekene |

## Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i februar. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Frist for innkalling til årsmøtet er 3 uker før selve årsmøtet.

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 annonseres på klubbens hjemmeside.

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. Protokollen fra årsmøtet bør legges ut på klubbens hjemmeside.

## 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 saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

* Styret møter den første tirsdagen i hver måned, med unntak av juli og august.
* Møtene holdes fast på klubbhuset fra 19:00 til 21:00 dersom ikke annet er bestemt.

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 per e-post eller per telefon, se lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Mal for innkalling til styremøte  
Mal for protokoll fra styremøte

# Medlemskap

Ved innmelding skal nye medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Dette skjemaet finnes under "medlemsskap" på hjemmesiden. Navn og kontaktinformasjon til foresatte skal oppgis. 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 regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Alle trenere og tillitsvalgte skal være medlem i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning 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. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

**Medlemskontingent**

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Barn betaler halv medlemskontingent. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e-postadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

## Treningsavgifter

Følgende treningsavgifter er vedtatt og skal gjelde fra 2015:

6-9 år 300,- Betales en gang pr. år  
10-12 år 1000,- 500, Vår/Høst  
13-14 år 2000,- 1000, Vår/Høst  
15 år og eldre 3000,- 1500, Vår/Høst

Hospitanter 1000.- 1)

Ingen familie skal betale mer en 4500,- pr. år  
I tillegg kommer kontingent til hoved laget på 300,- (150,-)  
1) Hospitanter fra andre grupper betaler kr. 1000,00. Dette gjelder f.o.m. 13 år. Hospitanter defineres som utøvere fra andre grupper som deltar på friidrettstrening inntil ca. et halvt år for å utvikle fysiske egenskaper. Disse vil ikke få de samme fordelene som aktive medlemmer men heller ikke ha de samme forpliktelsene. Må avtales med MIL friidrett.

**Bonusordninger 2015 – 2018**

MIL betaler utøverne bonus for oppnådde resultater etter følgende plan:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STEVNER | GULL | SØLV | BRONSJE |
|  | Beløp | Beløp | Beløp |
| **UM innendørs** | 600 | 300 | 150 |
| **UM** | 1000 | 500 | 250 |
| **UM stafetter** | 1000 | 500 | 250 |
| **NM innendørs** | 2000 | 1000 | 500 |
| **Junior NM** | 2000 | 1000 | 500 |
| **NM stafett** | 2000 | 1000 | 500 |
| **NM** | 4000 | 2000 | 1000 |
| **Internasjonal representasjon** | Sommer- sesong kr 1000,- | Vinter- sesong kr 500,- |  |

Bonus utbetales innen 31.12.20 som refusjon av idrettslige kostnader, alternativt vil beløpet bli utbetalt som skattepliktig inntekt, med fradrag for arbeidsgiveravgift ( 14,1%)

## Startkontingenter – deltakeravgifter

Klubben dekker all startkontingent for aktive utøvere. Dette gjelder på alle approberte banestevner. For andre løp/konkurranser betaler utøveren kontingenten selv. V/etteranmelding eller dersom utøveren ikke stiller til start må utøveren dekke kostnadene selv.

# Klubbens aktivitetstilbud

Friidrettsgruppa i Moelven IL ønsker å gi et tilbud innen alle friidrettens grener. Til de yngste gir vi et godt tilbud innenfor alle grener. Etter hvert som utøveren blir eldre og krever mer spesialisert trening søker vi samarbeid med andre klubber/trenere. Også når utøvere på et visst nivå flytter ut p.g.a. skole e.l.

**Treninger**

For barn i alderen 6 – 14 år har vi treninger en gang i uka. Her følger vi skoleåret.   
For 15 år og eldre er det fellestreninger to til flere ganger i uka. Aldersinndeling på gruppene vil variere med hensyn til hvor mange det er fra år til år, og hva de enkelte ønsker med treninga si, ut fra nivå og ambisjoner.

Trenere:

Dag Eivind Kåshagen (15 år, -->)

Mari Ann Bentdal (15 år, -->)

Arnulf Sunde (15 år, -->)

Pål Jostad (6-14 år)

Siri Robstad (6-14 år)

Lars Anders Sjøhold (6-14 år)

Adrian Proteasa (Høydeprosjekt Akershus)

Bjørn Åge Herdlevær (stavtrener Bergen)

Eystein Enoksen (trener Oslo)

Jan Herman Hordvik (trener Oslo)

Erlend Sæterstøl (trener Bergen)

Bjarki Gislason (trener stav)

## Barne- og ungdomsidrett

MIL friidrett ønsker å tilrettelegge for LØP – HOPP – KAST i et mestringsorientert miljø. Vi skal ha kvalifiserte trenere som gjennom riktige prinsipper og gode metoder kan gi optimal utvikling for den enkelte utøver.

Klubben 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 klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Det 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

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/Sider/rettigheter_bestemmelser.aspx)

**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

[Retningslinjer for ungdomsidrett](http://www.idrett.no/tema/ungdomsidrett/Sider/default.aspx) fra Norges Idrettsforbund

**Funksjonshemmede**MIL friidrett har 2 funksjonshemmede utøvere pr. d.d. MIL friidrett ønsker å fremstå som åpen og inkluderende. Ett av styremedlemmene har spesielt ansvar for å ivareta funksjonshemmede utøvere dersom disse ønsker å bli med i vår klubb.   
Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](http://www.idrett.no/funksjonshemmede) fra Norges Idrettsforbund

**Aktivitetsplan/terminliste**

Her viser vi til klubbens og kretsens oppdaterte hjemmesider.

**Klubbens arrangementer**

Bamselekene Stangehallen (klubb- / kretssamarbeid)

KM terrengløp

Ringsakermesterskapet

Veidekkelekene (klubbsamarbeid)

Idrettsleker

Treningsstevner idrettsparken

Lundehøgda Opp, motbakkeløp

Tour of Mjøsa

# Til deg som er …

## Utøver

Utøverne bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* aktivitetstilbudet
* medlemskap
* dugnad
* klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne
* utøverkontrakt

## Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* aktivitetstilbudet
* medlemskap
* forsikringer
* politiattest
* dugnad
* klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

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

## Trener

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

* Hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* Aktivitetstilbudet
* Medlemskap
* Lisens og forsikringer
* Politiattest
* Klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
* Hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs …)

**Treneransvarlig/sportslig leder**har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben eller gruppen. Vedkommende skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppen og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

Oppgaver

* Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
* Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
* Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
* Arrangere trenermøter
* Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
* Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
* Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
* Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
* Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
* Årsmelding for klubbens sportslige plan

**Trener**Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. I lagidretter samarbeider trenerne med laglederen om organiseringen av aktivitetene som laget deltar i.

Oppgaver

* Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
* Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
* Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
* Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
* Ha dialog og samarbeid med foreldre
* Lede laget/gruppen/utøverne under kamper, turneringer eller løp
* Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av klubben
* Følge gjeldende regelverk
* Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
* Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
* Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
* Være oppdatert på informasjon fra styret
* Representere klubben på en god måte

## Oppmann og lagleder

Klubbens oppmann skal bistå Sportslig leder og trenerne med det praktiske rundt påmelding til stevner. Informere utøverne om påmeldingsfrister o.l.  
Opprette og ajourføre navnelister på utøveren, med personalia og oversikt over hvilke stevner de har deltatt på.  
Sørge for at alle som skal ha lisens har det.  
Møte på trener/utøver møter. Gjerne også innkalle og arrangere slike ved behov.  
Oppmann skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger.

Oppmann bør være kjent med

* hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* aktivitetstilbudet
* medlemskap
* lisens og forsikringer
* politiattest
* klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
* hva tilbyr klubben sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs …)

# Klubbdrift

**Årshjul**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UKE | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  | Funksjonær KM | Funksjonær KM |
| 4 |  |  |  |  |  |  | Medl.kont. Bingo – og lotterif. |
| 5 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Budsjettmøte |  |  |  | Funksjonær Bamselekene Stange | Funksjonær Bamselekene Stange |
| 10 |  | Årsmøte kl. 1900 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  | Tilskudd f.hemmede |
| 14 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  | Planl.møte KM. |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  | Tren.avgift 1.halvår.  Rigge til KM. | KM terreng. Funksjonærer. |
| 18 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  | Funksjonær Veidekke | Funksjonær Veidekke | Funksjonær Veidekke | Funksjonær Veidekke |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? | Funksjonær rekord-uka stav i Moelv? |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 33 | Idrettsleker | Idrettsleker | Idrettsleker | Idrettsleker |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  | Søknad «div.tilskudd», spillemidler.  Styremøte |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |  | Funksjonær Lundehøgda Opp-barneløpet. |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  | Utmerkelser i Ringsaker |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Tren.avgift 2. halvår | Styremøte |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  | Styremøte. Innlev. Enjoy. |  |  |  | Kalendersalg. Sesongavslutn. |  |
| 50 | Fakturering «Enjoy» |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  |  |  |  |  |  |

Medlemskontingent hovedlag kr. 300 faktureres fra hovedlag en gang pr. år. Nye medlemmer får automatisk faktura via MinIdrett ved innmelding i klubb.

Trenerhonorar belastes klubbens regnskap fortløpende ved fakturering  
\*Følgende tilskudd har søknadsfrist 1.oktober men skal jf årshjul effektueres 1. september

* Tilskudd til barneidrettsskoler og rekrutteringsfremmede tiltak
* Tilskudd til klubbutvikling
* Tilskudd til representasjonsoppgaver
* Tilskudd til ekstraordinært vedlikehold

For nærmere informasjon om ovennevnte, vises det til «Idrettens Huskeliste» s.14-15.

## Kurs og utdanning

* Utdanningsansvarlig er Dag Kåshagen.
* Vi tilbyr dommerkurs og trenerkurs på alle nivåer, i samarbeid med friidrettskretsen.
* Vi gjennomfører «Rent idrettslag».

## Medlemshåndtering

Klubben benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav/fakturaer til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter og andre avgifter. Systemet har enkle og oversiktlige rapportfunksjoner som bygger opp under god regnskapsførsel.

Systemet bidrar også til et kvalitetsmessig og enkelt ajourhold av medlemskartoteket gjennom enkle inn- og utmeldingsprosedyrer.

KlubbAdmin er gratis for idrettslag, og det er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

## Dugnad og frivillig arbeid

I Moelv friidrett har vi følgende inntektsbringende dugnader:

1. Salg av Enjoy bøker.
2. Helsides sponsorannonse og roll-ups
3. Funksjonær på diverse stevner som blir godtgjort pr. funksjonær.
4. Hallvakter i Limtrehallen.
5. Rakedugnad Steinvik camping
6. Dugnader for Ringsaker kommune

## Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

**Prosedyre for politiattest i MIL friidrett:**

* + Styret har oppnevnt Aina Strøm (AS) som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Styret og AS informerer den enkelte om at man må ha politiattest.
  + AS sender inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
  + Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for AS eller leder.
  + AS lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
  + Moelven friidrett gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

## Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben bruker Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Klubben er registrert som «Rent idrettslag», dette er også et viktig punkt i utøveravtalene våre.

## Økonomi

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

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/kassereren.

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.

## Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Medlemmer i norske friidrettsklubber som er mellom 13 og 80 år kan kjøpe årslisens og vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon.

Alle deltakere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år. Lisens kan kjøpes på friidrett.no

## Anlegg og utstyr

Limtrehallen  
 Her betaler vi leie til Limtrehallen A/S årlig. Organisert trening mandag og fredag fra oktober til mai, med fri tilgang utenom disse tidene. Disponerer et styrkerom og et utstyr/lager rom. Vi har i tillegg høydematte, stavmatte og mye annet inne her om vinteren. Her er det 4 baner med fast dekke for 60 m, og 2 baner i sving for 150 m løping. Stavhopp, høyde og lengde.

Idrettsparken, Moelv  
400 m grusbane med fast dekke i svingen. Mulighet for 60m, høyde, lengde, stav og div. kast øvelser. Eies av Moelven IL.

Sveum, Brumunddal.  
 400 m bane som eies av kommunen, benyttes av oss i sommerhalvåret til løping.

Stangehallen  
Her betaler vi leie til Stangehallen. Her er det 200 m løpebane, kast og hopp. Benyttes av oss onsdag og lørdag gjennom vinterhalvåret.

*På alle disse anleggene har utøvere og trenere ansvar for og behandle alt utstyr med forsiktighet. Holde det ryddig, og melde fra til sportslig leder eller trener ved eventuelle skader på utstyr.*

Utstyr  
Vi disponerer to komplette stavanlegg(med et bredt utvalg av staver), et høyde anlegg, hekker(trening og konkurranse), startblokker, div. kasteutstyr. I tillegg mye annet trenings relatert utstyr til både barn og ungdom.

Vi har også utøver som trener der de bor/studerer, og utøver som deltar på forskjellige trenings prosjekter underlagt friidrettskretsen. Her har vi ikke ansvar for noen anlegg.

Utøveren må selv holde seg med treningsklær og sko. Klubben skaffer overtrekks dress og konkurranse klær. Her betales det en egenandel.

*Styret i Moelven IL friidrett, Moelv 24/02-2020*

*Aina, Dag, Pål, Svein Torstein, Vermund*