

HÅNDBOK FOR LAUVÅSEN IDRETTSFORENING



Oppdatert 5. februar 2023

Informasjon

Navn:	Lauvåsen Idrettsforening
Stiftet:	9. april 2015
Idretter:	Martial Arts, Basketball, Volleyball, Dans, E-sport, Friluftsgruppe, Innebandy, Opp&Hopp, Sirkeltrening
Postadresse:	Fruktveien 7b, 4635 Kristiansand
E-postadresse:	post@lauvasenif.no
Internettadresse:	www.lauvasenif.no
Organisasjonsnummer:	915 246 966
Bankforbindelse:	Spareskillingsbanken
Bankkonto:	1503.611.97266
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges Volleyballforbund, Norges Basketballforbund, Norges Kampsportforbund, Norges Bandyforbund, Vest-Agder Idrettskrets og Idrettsrådet i Kristiansand
Foreningsnummer NIF:	KL10010224

Innholdsfortegnelse

Informasjon	2
Innledning	5
Foreningens historie	6
Verdier	7
Visjon.....	7
Virksomhetsidé	7
Hovedmål.....	8
Delmål og virkemidler	8
Organisasjon	9
Organisasjonsplan.....	9
Årsmøtet	9
Styret.....	9
Styrets arbeid	11
Utvalg/komiteer	11
Kontrollkomité	11
Valgkomité	11
Ansatte	12
Foreningens lov.....	12
Medlemskap	13
Medlemskontingent.....	13
Treningsavgifter	13
Støttemedlemskap.....	13
Startkontingenter og deltakeravgifter	13
Foreningens aktivitetstilbud	14
Barne- og ungdomsidrett.....	14
Barneidrett.....	14
Ungdomsidrett	14
Aktivitetsplan/terminliste	14
Retningslinjer	15
Utøver	15

Forelder/foresatt	15
Trener.....	16
Hovedtrener.....	16
Trener.....	17
Oppmann og lagleder	17
Dommer	18
Alkohol	18
Mobbing.....	19
Seksuell trakassering og overgrep	19
Reise i regi av foreningen.....	21
Foreningsdrift.....	23
Årshjul	23
Kurs og utdanning	23
Dugnad og frivillig arbeid	23
Politiattester	24
Foreningens antidopingarbeid.....	24
Kommunikasjon	24
Arbeidsgiveransvar	24
Sikkerhetsarbeid (HMS)	24
Økonomi.....	24
Forsikringer	25
Anlegg og utstyr	25
Utmerkelser og æresbevisninger	25
Maler og eksempler	26

Innledning

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

Håndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i foreningen. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i foreningen vår.

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

Styret er ansvarlig for ajourføring av håndboken i forkant av hvert årsmøte. Korrigert utgave overleveres og gjennomgås på styremøter.

Håndboka kan finnes på hjemmesiden til LIF: <https://lauvasenif.no/>

Foreningens historie

Lauvåsen er et boligområde øst for Kristiansand. Dragoslav Jerkovic bodde i dette nyetablerte området og hadde et ønske om å stifte et idrettslag. Tanken var å få i gang aktivitet i området, først og fremst for barn, og utvikle det i takt med utviklingen av området.

Lauvåsen Idrettsforening ble stiftet 9. april 2015. Volleyball ble den første aktiviteten for Lauvåsen Idrettsforening og ble ledet av Geir Vestbø.

Senere ble en ballgruppe opprettet med Philip I. Wilkens som leder.

I september 2016 ble Karate og Basketball etablert. Karate ble ledet av Gerth Scèrri og Basket av Dragoslav Jerkovic. Karate ble straks veldig populært og har en god vekst i medlemmer.

I 2017 tar Lauvåsen IF «Opp & hopp» etter Hånes Turn. Dette er en aktivitet for barn under 4 år med Heidi Helland som leder.

Samme år opprettes Jazzdans og Breakdance (barn 8-12 år).

I januar 2018 etableres det sirkeltrening for voksne, samt ballspill for voksne.

På det ekstraordinære årsmøte 4. juni 2018 etableres Innebandy med André Kopperud som leder.

Ving Tsun etableres 28. april 2019 med Claudio A. Michel som leder. Yoga ble etablert høsten 2018.

E-sport ble opprettet på vårparten 2020 med Linda Tveit som leder. Gruppen ble etablert i egne lokaler i Fruktveien hvor vi investerte betydelige summer i eget utstyr.

Karate utvidet tilbudet til Flekkerøy høsten 2020 og Hellemyr høsten 2021 med stor suksess.

Høsten 2021 mottok vi prisen «Idrettsglede for alle» på Idrettsgalla Sør. Gerth Scèrri ble samme år nominert til «Årets Ildsjel»

Verdier

Lauvåsen Idrettsforening baserer sine aktiviteter på felles vedtatte verdier og veivalg for norsk idrett: Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende. Foreningens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Lauvåsen Idrettsforening tydeliggjort hva som skal prege oss og foreningen vår.

Lauvåsen Idrettsforening sine verdier: **Inkluderende, Utviklende og Engasjerende**

Med **Inkluderende** menes:

at Lauvåsen IF skal være en åpen klubb som legger vekt på tilgjengelighet og at alle skal bli sett. Vi skal være «breddeklubben for alle» og skape samhold både innad i idrettene og på tvers gjennom holdningsskapende arbeid.

Med **Utviklende** menes:

at i Lauvåsen IF skal trenere og tillitsvalgte oppleve selvutvikling ved å ha meningsfylte oppgaver. De skal ha rett kompetanse for å gi utøverne et godt idrettslig tilbud hvor de opplever mestring tilpasset aktivitetsnivå. LIF skal være en proaktiv organisasjon som tilpasser seg krav og etterspørsel på barns premisser.

Med **Engasjerende** menes:

at Lauvåsen IF fremstår som en forening det er godt å komme til. Alle medlemmer, foreldre, ledere, samarbeidspartnere eller andre skal oppleve at det er motiverende å bidra. Det er gleden og motivasjonen som skal gjenspeile all aktivitet.

Visjon

Lauvåsen Idrettsforening sin visjon: **Idrettsglede for alle**

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for foreningen. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår forening. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen.

Virksomhetsidé

Lauvåsen Idrettsforening sin virksomhetsidé: **Inkluderende breddeidrett**

Det er denne ideen foreningen vår i all hovedsak skal arbeide med. Virksomhetsideen definerer hva som er det spesielle eller unike med aktiviteten i vår forening og hvem vi er til for. Den forteller hva vi tilbyr som gjør at folk foretrekker oss i stedet for andre foreninger.

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen er rettleidende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparatet. Dette er utgangspunktet for det vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå, og hva vi skal drive på med og ha fokus på av oppgaver.

Hovedmål

Hovedmålet til Lauvåsen Idrettsforening: **Fortsette å være de beste innen inkluderende breddeidrett.**

Hovedmålet definerer hva det er foreningen skal oppnå og bli til i forhold til omgivelsene. Det er et overordnet mål som strekker seg inn i fremtiden.

Delmål og virkemidler

1. Merkevarebygging
 - a. Synlighet – Være aktiv på SoMe
 - b. Jungeltelegraf – Framsnakke LIF
 - c. Kvalitet – Trenere skal ha riktig kompetanse
2. Inkludering
 - a. Bredde – Utvide og opprettholde aktivitetene
 - b. Mangfold – Skal ha medlemmer fra ulike kulturelle og sosiale bakgrunner og etnisiteter
 - c. Økonomi** – Skal ikke være et hinder for å være medlem

Organisasjon

Organisasjonsplan

Organisasjonsplan kan finnes på hjemmesiden til LIF

<https://lauvasenif.no/>

Årsmøtet

Årsmøtet er foreningens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen mars måned.

Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i foreningens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

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

Innkalling til årsmøtet annonseres på foreningens hjemmeside og SoMe.

Årsmøtet legger grunnlaget for foreningens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva foreningen skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

Protokollen fra årsmøtet bør legges ut på foreningens hjemmeside. Protokollen fra årsmøtet sendes til Idrettsrådet i kommunen og de særkretser idrettslaget er tilsluttet.

Protokoll for Årsmøte kan finnes på hjemmesiden til LIF: <https://lauvasenif.no/>

Les mer gjennomføring av årsmøte i Lovnorm for LIF i §§ 13, 14, 15, 16 og 17.

Les mer hos NIF: [Årsmøte \(idrettsforbundet.no\)](https://nif.no/arsmote)

Styret

Styret er foreningens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Minimums krav til styrets sammensetning er leder, nestleder, 1 styremedlem og 1 varamedlem.

Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som kommer frem av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til foreningens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Styrets sammensetning kan finnes på hjemmesiden til LIF

<https://lauvasenif.no/>

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- Påse at idrettsforeningens 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 idrettsforeningen utad.

- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester.
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten.

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta idrettsforeningens totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettsforeningen 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 Håndbok LIF

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver eller styret kan selv fordele oppgavene.

Leder

- Står for 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
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Anviser utbetalinger sammen med økonomiansvarlig
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister

Nestleder

- Er stedfortreder for lederen
- Har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Andre oppgaver som fordeles blant styrets medlemmer

- SoMe- og rekrutteringsansvarlig
- Sponsoransvarlig
- Tilskuddsansvarlig
- Politiattestansvarlig
- Barneidrettsansvarlig
- Inkluderingsansvarlig
- Medlemsansvarlig
- Materialforvalter
- Foreldrekontaktansvarlig
- Ungdomsutvalg
- NIF- og lisensansvarlig
- Dugnadsansvarlig
- Felles arrangementansvarlig
- Treneransvarlig
- Spondansvarlig
- Sekretær

Styrets arbeid

Lauvåsen Idrettsforening skal gjennomføre minst 6 styremøter i løpet av et kalenderår.

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 vedkommende sin egen stemme.

Styremøter kan avholdes digitalt eller fysisk. 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. Om inhabilitet, se lovnorm § 9.

Les mer hos NIF: [Forslag til styremøtemaler \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no)

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av foreningens lov. Det gjelder valgkomité og valgt kontrollkomité.

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.

Kontrollkomité

Kontrollkomiteen skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser.

Valgkomité

Valgkomiteen har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer og medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen plikter:

- å utarbeide en arbeidsplan for inneværende valgperiode
- å vurdere styrets og komiteenes virksomhet
- se til at medlemmenes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling
- å diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning
- å holde seg informert om, og diskutere med, medlemmene om ulike kandidater for styreoppdrag, og derigjennom få rede på om ønskede personer har kunnskap, tid og interesse for oppdraget
- å gjennomgå for styret og medlemmene hvilke forandringer og nomineringer som kommer til å bli foreslått
- ved behov å foreslå for styret at passende kandidater får relevant utdanning for påtenkte oppdrag
- før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, avgi skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet
- under årsmøtet å presentere valgkomiteens forslag, samt
- etter årsmøtet å analysere eget nominasjonsarbeid

Ansatte

Foreningen har p.t. ingen ansatte

Foreningens lov

Foreningen skal ha en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Foreningen kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen.

Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

Lovnorm for LIF kan finnes på hjemmesiden til LIF: <https://lauvasenif.no/>

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis.

Innmelding skjer via innmeldingsskjema i Spond:

<https://club.spond.com/landing/signup/lauv%C3%A5senif>

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 ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en forening, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen forening. Alle som har betalt medlemskontingent i foreningen, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget. Unntak gjelder for personer som kun innehar noen få betalte trenertimer i uken.

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

Informasjon om gjeldende medlemskontingent finnes på hjemmesiden til LIF:

<https://lauvasenif.no/category/4>

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem.

Treningsavgifter

Informasjon om gjeldende medlemskontingent finnes på hjemmesiden til LIF:

<https://lauvasenif.no/category/4>

Treningsavgiftene fastsettes på årsmøte på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene.

For å være dekket av forsikringer må treningsavgift være innbetalt.

Støttemedlemskap

Dersom du ikke er aktivt medlem, men likevel ønsker å støtte arbeidet i LIF, kan du bli støttemedlem. Som støttemedlem får du også stemmerett ved årsmøtet i idrettslaget og du får dermed mulighet til å påvirke den videre utviklingen av foreningen.

Innmelding skjer via innmeldingsskjema i Spond:

<https://club.spond.com/landing/signup/lauv%C3%A5senif>

Startkontingenter og deltakeravgifter

Lauvåsen Idrettsforening dekker utgifter til startkontingenter og deltakeravgifter for medlemmer.

Foreningens aktivitetstilbud

Informasjon om pågående aktiviteter finnes på hjemmesiden til LIF:

<https://lauvasenif.no/>

Aktivitetene blir også publisert hos Ungfritid.no:

<https://ungfritid.no/lauvsen-idrettsforening-1>

Barne- og ungdomsidrett

Alle som trener barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten er en elektronisk løsning og kan finnes her: [Trenerattest \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no/trenerattest)

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

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at foreningen følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig for barneidretten.

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

Informasjon om hvem som er oppnevnt til Barneidrettsansvarlig finnes her: <https://lauvasenif.no/>

Les mer hos NIF: [Bestemmelser om barneidrett \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no/bestemmelser-om-barneidrett)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i foreningen, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Foreningen 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 hos NIF: [Retningslinjer for ungdomsidrett](https://idrettsforbundet.no/retningslinjer-for-ungdomsidrett)

Aktivitetsplan/terminliste

Informasjon om over trening/konkurranser/stevner/cuper i LIF kan finnes i Spond: [Spond](#)

Retningslinjer

Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva foreningen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- foreningens retningslinjer og forventninger til utøverne

Noen foreninger benytter utøver-/spillervettregler for at aktiviteten skal gjennomføres på den måten som foreningen ønsker. Dersom ikke kretsen eller forbundet har laget slike regler, kan foreningen lage dem selv.

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva foreningen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- foreningens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Foreldre må bidra for å skape et godt utviklings- og idrettsmiljø for sine og andres barn.

Mange foreldre ønsker å bidra til at deres barn får ta del i et godt idrettsmiljø, men de vet ikke nødvendigvis hvordan de best kan bidra. Foreldrenes holdninger og handlinger kan bidra positivt og negativt til barns utviklingsmuligheter. Dette gjelder enten den unge idrettsutøveren ender som toppidrettsutøver eller ikke.

Anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

1. Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
2. Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
3. Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
4. Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
5. Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.

6. Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
7. Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
8. Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
9. Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

Trener

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

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

Hovedtrener

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

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp foreningens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om foreningens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Engasjere trenere og sørge for at de har en skriftlig avtale
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenere i foreningen
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for foreningens 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/treningsgruppen foran hver sesong i samsvar med foreningens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og foreningens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Gjennomføre trenerattesten
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget/gruppen/utøvere under kamper, turneringer eller løp
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av foreningen
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i foreningens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med foreningens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret og foreningen
- Representere foreningen på en god måte

Treneravtale finnes på hjemmesiden til LIF: <https://lauvasenif.no/>

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Informasjon om [trenerattesten](#) fra Norges Idrettsforbund

Oppmann og lagleder

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv.

Oppmenn/lagledere bør være kjent med

- hva foreningen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- foreningens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- foreningens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva foreningen tilbyr sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning og kurs ...)

Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på spillere/utøvere og lag
- Gjøre seg kjent med foreningens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Oppdatere lagets hjemmeside
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper, stevner og turneringer
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere, fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere
- Sikre at alle utøvere/spillere har lisens
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren

Dommer

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

Alkohol

Lauvåsen Idrettsforening har klare holdning til alkohol.

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

Medlemmer i LIF skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.

Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nyes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. Dette gjelder også i våre leide lokaler i Fruktveien. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke og produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohollov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstyrsreklame utføres iht. gjeldende lovverk.

Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.

All reklame for alkoholholdig drikke er forbudt.

Les mer om alkohol og alkovett her: [Av-og-til - Vi jobber for godt alkovett - Av-og-til \(avogtil.no\)](https://avogtil.no)

Mobbing

Lauvåsen Idrettsforening har nulltoleranse for mobbing.

Trenere og ledere skal reagere med en gang en ser eller får vite om mobbing. Vi har et ansvar for at mobbing ikke skjer i laget, foreningen og gruppa di uten at vi merker det.

Mobbing er en negativ handling fra en eller flere, rettet mot en annen. Denne negative handlingen blir repetert, foregår over tid, og kan på denne måten bli en systematisk krenkende adferd. Det er den som blir mobbet som har rett til å definere om en har blitt utsatt for en krenking adferd, og det er trenere og ledere sitt ansvar å ta denne opplevelsen på alvor.

Skulle en oppdage mobbing, kan det følges opp ved bruk av disse rådene:

1. Ta tak i mobbesituasjonen med en gang en har blitt gjort oppmerksom på den.
2. Snakk med den som er mobbet for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobba ofte underdriver.
3. Hvis det gjelder barn: Snakk med foreldrene til den som blir mobbet.
4. Snakk med den som mobber. Hvis det er flere som mobber, snakk med de en om gangen. Si at mobbing er uakseptabelt og må stoppe umiddelbart. Si at det blir en ny samtale om 2-4 uker slik at det er tydelig at mobbingen blir fulgt opp.
5. Oppfølging. Mobbesituasjonen må følges opp til den stopper helt.
6. Søk råd og hjelp. Informer styret om hendelsen. Snakk gjerne med lærere eller rektor på skolen der utøverne går.

Les mer og tema mobbing her: [Mobbing \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no)

Seksuell trakassering og overgrep

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier.

Det er i LIF 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.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøvers kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vis respekt for utøvers, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres, bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.

Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

For mer informasjon om bakgrunn, fakta, forebygging og oppfølging vises det til informasjon om temaet seksuell trakassering og seksuelle overgrep i idretten på [Seksuell trakassering og overgrep \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

Reise i regi av foreningen

Alle som representerer LIF, 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.

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 med trenere hvem som skal være reiseledere på reiser til stevner, treningsleirer og konkurranser. Om det settes opp flere reiseledere blir disse enig seg mellom om eventuell fordeling av arbeidsoppgaver.

1. 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.
2. Alle foreldre som deltar på reisen, skal bistå reiseledere om dette er nødvendig.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Reiseleder har ansvar for at alle utøverne er med til enhver tid.
7. Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis.
8. Reiseleder påser at all bagasje er med. De yngste deltakerne kan trenge bærehjelp av noen eldre.
9. Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet og gir beskjed om hvor deltakerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise. Dette gis det beskjed om.
10. 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.
11. For enkelte turer må tørrmat, saft, engangskopper, bananer, rosiner etc. kjøpes inn på forhånd. Dette er reiseleders ansvar.
12. 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.
13. Oppmøte til øvelsene er den enkelte utøvers og treners ansvar.
14. 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.
15. Ved hjemkomst må reiseleder sjekke at hver enkelt blir hentet på riktig sted og til rett tid.
16. Reiseleder i samarbeid med kommunikasjonsansvarlig koordinerer reiserapport med bilder og tekst som kan legges ut på hjemmesiden.
17. Krav om utlegg som reiseutgifter, innkjøp mv. leveres til økonomiansvarlig senest en uke etter turen sammen med originale kvitteringer og et kort regnskap.

18. Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder om medisineringsom utøvere trenger hjelp til.
19. 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 ovenfor disse barna.
20. Reiseleder bør ha med plaster og smertestillende. I konkurransehaller er det hallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.
21. All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til styret.

Foreningsdrift

I denne delen av håndboka beskrives det hvordan vi arbeider for å oppnå en velfungerende drift av foreningen.

Årshjul



Kurs og utdanning

Det er viktig for foreningen å bidra til kompetanse for trenere, ledere og andre tillitsvalgte, slik at de kan utvikle seg i den jobben de skal gjøre og klare å håndtere det ansvaret og oppgavene de har.

Dugnad og frivillig arbeid

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Idrettslagene kan oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet.

Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges Idrettsforbund

Politiattester

Foreningen krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for foreningen 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.

Informasjon om [politiattest](#) for idrettslag fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

Foreningens antidopingarbeid

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

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

Kommunikasjon

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

All formell informasjon finnes på foreningens hjemmeside: <https://lauvasenif.no/>

LIF bruker i hovedsak Spond til å kommunisere informasjon om aktiviteter og arrangementer.

Mer informasjon om kommunikasjon kan finnes her: [kommunikasjonsstrategi i idrettslag](#)

Arbeidsgiveransvar

Lauvåsen Idrettsforening har p.t. ikke ansatte

Sikkerhetsarbeid (HMS)

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

Økonomi

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

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

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til foreningens 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 foreningen har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at foreningen har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at foreningen har valgt kontrollutvalg.

Foreningen bør utarbeide en egen økonomihåndbok og tilpasse den til lagets størrelse.

Ytterligere informasjon og nyttige tips om [foreningøkonomi](#) fra NIF.

Forsikringer

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.

Foreningen har tegnet forsikring via IF forsikring. Denne forsikringen dekker: eiendomsforsikring (eiendeler), ansvarsforsikring (bedriftsansvar, produkts ansvar, kriminalitetsforsikring og styreansvar) personforsikring (ulykker alle medlemmer)

Anlegg og utstyr

LIF leier Fruktveien 7b i Kristiansand. Trenergruppen som benytter seg av dette lokalet har ansvar for renhold og utstyr.

Alt utstyret i lokalet eies av foreningen og kan etter avtale lånes.

Personlig utstyr:

Klubbpakke som inneholder bukse, t-skjorte og overtrekksjakke med sponsorer på kan kjøpes av medlemmene.

Foreningens utstyr:

Spilledrakter som lånes av utøvere betales av foreningen. Trener skal samle inn drakter etter hver kamp og vaske disse, samt ha de klare til neste kamp.

Utmerkelser og æresbevisninger

LIF har p.t. ikke tildelt noen utmerkelser eller æresbevisninger.

Maler og eksempler

Under er det listet noen nyttige maler som LIF har. Disse er gjort tilgjengelig på [Lauvåsen IF - Styret – Hjemmeside \(sharepoint.com\)](#) for de som skal bruke malene.

LIF har følgende maler tilgjengelig:

- Innkalling til styremøte
- Referat fra styremøte
- Innkalling til årsmøte
- Sjekkliste årsmøter
- Årsberetning til årsmøte
- Protokoll fra årsmøte
- Årshjul med oversikt på viktige faste oppgaver i foreningen