



# **KLUBBHÅNDBOK FOR KLØFTA IDRETTSLAG**

**Sammen skaper vi idrettsglede  
og muligheter for alle**

Klubbhåndboka setter de overordnede rammebetingelsene og retningslinjene for klubbens drift og aktivitet. Her vil du finne klubbens visjon, verdier og målsetninger klubben skal drive etter, samt organisering og funksjonsbeskrivelser.

Klubbhåndboka er til bruk for trenere, lagledere/oppmenn, lagkontakter, styremedlemmer og eventuelt andre med en eller flere funksjoner i klubben, samt foresatt/foreldre.

Klubbhåndboka vil i all hovedsak være et dokument som er gjenstand for hoved-redigeringer før årsmøtet, men enkelte justeringer kan forekomme underveis. Klubbhåndboka er tilgjengelig på klubbens hjemmesider og utgis ikke i papirversjon.

<b>1</b>	<b>FORMÅL MED KLUBBHÅNDBOKA.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>ORGANISERING AV IDRETTSLAGET.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>VISJON, VERDIER OG MÅLSETNINGER.....</b>	<b>3</b>
3.1	VERDIER.....	4
3.2	MÅLSETNINGER.....	4
<b>4</b>	<b>KONTAKTINFORMASJON .....</b>	<b>5</b>
4.1	INFORMASJONSFLYT I KLUBBEN .....	6
4.2	MEDLEMSKONTINGENT OG TRENINGSAVGIFT .....	6
<b>5</b>	<b>ORGANISERING AV IDRETTENE.....</b>	<b>6</b>
5.1	LEDERTEAM I LAGIDRETTER.....	7
5.2	OPPGAVER FOR LAGLEDER.....	7
5.2 .1	<i>Oppgaver for hovedtrener/trener .....</i>	<i>9</i>
5.2 .2	<i>Oppgaver for hjelpetrenerne.....</i>	<i>9</i>
<b>6</b>	<b>KLØFTA IL – EN FAIR PLAY KLUBB.....</b>	<b>9</b>
6.1	KAMPVERT/HALLANSVARLIG .....	10
6.2	HOLDNINGSKONTRAKT .....	10
6.3	FORELDREVETT.....	11
6.4	GENERELLE FORVENTNINGER TIL LEDERTEAMET.....	11
6.5	GENERELLE FORVENTNINGER TIL UTØVERNE.....	11
<b>7</b>	<b>KOMPETANSE I IDRETTSLAGET.....</b>	<b>12</b>
7.1	TRENERKOMPETANSE .....	12
7.2	UTDANNINGSNIVÅ FOR TRENERNE.....	12
7.3	TEMAKURS FOR TRENERE.....	13
7.4	DOMMERKURS.....	13
7.4 .1	<i>Dommerkurs håndball.....</i>	<i>13</i>
7.4 .2	<i>Dommerkurs fotball.....</i>	<i>14</i>
7.4 .3	<i>Lederkurs.....</i>	<i>14</i>
<b>8</b>	<b>UTSTYR.....</b>	<b>14</b>
8.1	FELLESUTSTYR .....	14
8.2	INDIVIDUELT UTSTYR.....	15
8.3	UTSTYR FOR TRENERE I KLØFTA IDRETTSLAG .....	15
<b>9</b>	<b>TRENINGER, BANER, HALLER OG ØVRIG ANLEGG.....</b>	<b>15</b>
9.1	TRENINGSTID OG STED.....	15
9.2	ANLEGG .....	15
9.3	REGLEMENT FOR KLØFTAHALLEN, BAKKE/ VESONG OGÅREPPEN SKOLE.....	16

9.4	REGLER FOR BRUK AV KUNSTGRESSBANENE.....	16
<b>10</b>	<b>GODTGJØRELSER .....</b>	<b>17</b>
10.1	VEDERLAG FOR HOVEDTR ENERE OG HJELPETR ENERE I UNGDOMS- OG VOKSEN IDRETTENE .....	17
10.2	TURNERINGER OG CUPER.....	17
10.3	DOMMERUTGIFTER .....	17
10.4	OPPGJØR FOR UTGIFTER.....	18
<b>11</b>	<b>KAMPER OG RITT.....</b>	<b>18</b>
11.1	GENERELT .....	18
11.2	DOMMER.....	18
11.3	SALG I KIOSKEN UNDER ARRANGEMENT.....	18
11.4	TILSKUERE PÅ SIDELINJEN OG PÅ TRIBUNEN.....	18
11.5	PRAKTISK VEDR. KAMPAVVIKLING.....	18
<b>12</b>	<b>FORSIKRINGER.....</b>	<b>19</b>
<b>13</b>	<b>DIVERSE .....</b>	<b>19</b>
13.1	DUGNADER.....	19
13.2	SPONSING.....	19
13.3	MINI- OG FERDIGHETSMERKER .....	19
13.4	SESONGAVSLUTNING .....	20
<b>14</b>	<b>SKJEMAER.....</b>	<b>20</b>
14.1	FOR KLØFTA IDRETTSLAG .....	20
14.2	NHFOG REGION .....	20
14.3	NFF OG FOTBALLKRETS.....	20

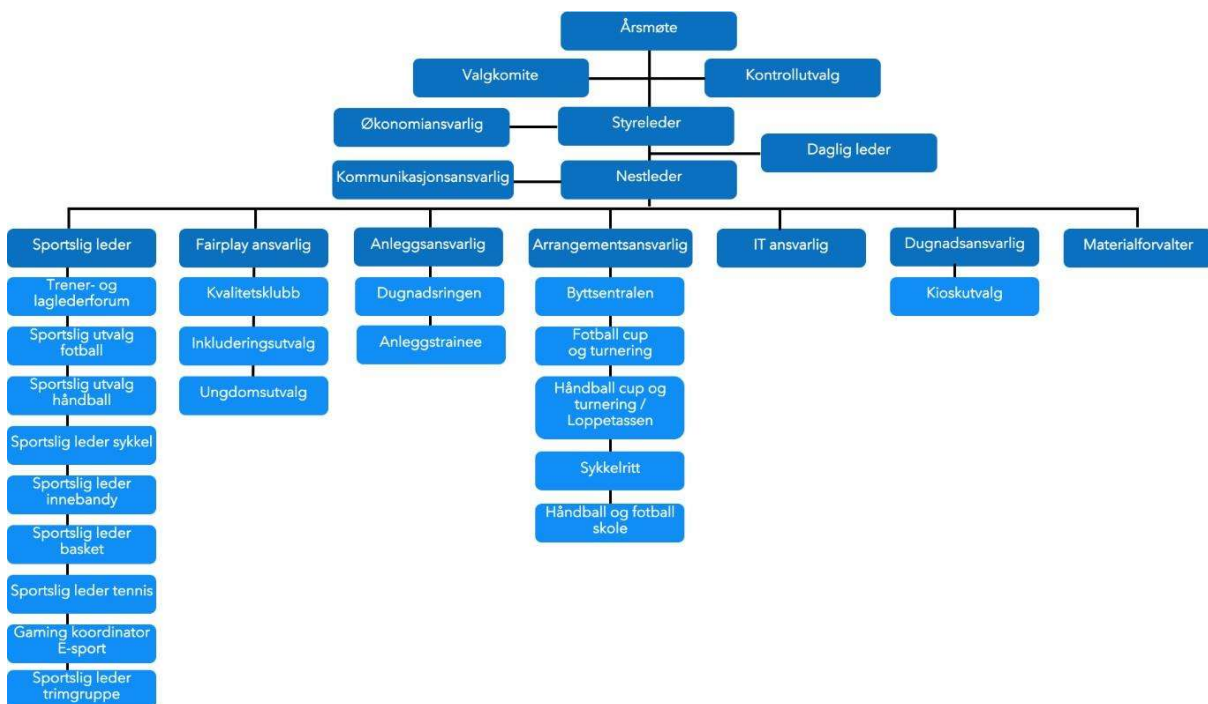
## 1. FORMÅL MED KLUBBHÅNDBOKA

Formålet med denne håndbok er å gi alle involverte i Kløfta Idrettslag en oversikt over de prinsipper og retningslinjer som idrettslaget drives etter.

Håndboka skal fungere som et oppslagsverk, men vil være dynamisk i forhold til utviklingen av idrettslaget. Ansvarlig for oppdatering og revisjon av håndboka er hovedstyret i Kløfta IL. Innholdet er også tilgjengelig via idrettslagets hjemmeside [www.kloftail.no](http://www.kloftail.no)

## 2. ORGANISERING AV IDRETTSLAGET

Kløfta idrettslag ledes av et hovedstyre som velges på klubbens årsmøte. Årsmøte avholdes normalt i uke 9 hvert år. Årsmøtet er idrettslagets øverste organ. Idrettslaget har ansatt en daglig leder som har det daglige oppfølgingsansvaret for klubbens øvrige ansatte.



Styrets sammensetning, antall og oppgaver er under evaluering. Suppleres med nødvendige utvalg utpekt av Hovedstyret. Styrets sammensetning finnes på hjemmesiden.

## 3. VISJON, VERDIER OG MÅLSETNINGER

Kløfta idrettslags visjon er **«Sammen skaper vi idrettsglede og muligheter for alle»**.

Kløfta IL er en breddeklubb som vektlegger "alle for alle" hvor frivillighet er en forutsetning for å nå en ambisjon om å være en "VI" klubb. Med "VI" klubb menes at vi sammen skal gi et aktivitetstilbud til innbyggerne på Kløfta. I tillegg at vi sammen skal løse utfordringer som ligger på og utenfor de enkelte idrettsarenaene for å skape en positiv og velfungerende klubb og samtidig bidra til å skape et godt nærmiljø på Kløfta. Dette skal vi oppnå blant annet gjennom å bygge videre på det som tidligere generasjoner har lagt som plattform. Visjonen viser også en klar retning for aktivitetene og for utvikling av tilbudet på Kløfta som bygger på at alle barn og voksne som bor på Kløfta skal ha et tilbud uansett hvilke ambisjoner de måtte ha. Dette er noe alle må bidra til for å oppnå.

### 3.1 Verdier

Med utgangspunkt i «Sammen skaper vi idrettsglede og muligheter for alle» samt en svarundersøkelse blant medlemmene er Kløfta ILs verdier SMIL.

S – Samhold

M – Mot

I – Innsats

L – Leken

### 3.2 Målsetninger

Norges idrettsforbund (NIF) har i sin visjon «Idrettsglede for alle» og i sin virksomhetside «Alle skal oppleve idrett, mestring og utvikling i idrettens trygge og gode fellesskap» gitt uttrykk for hvordan vi ønsker at Kløfta idrettslag skal være og vi slutter oss til samme målsetning.

#### Hovedmål:

- Idrettslaget skal drives etter Norges idrettsforbunds formål, intensjon og verdier, herunder arbeide for at alle menneskene gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig og uforholdsmessig forskjellsbehandling.
- Idrettslaget ønsker å tilby et sportslig og trygt sosialt tilbud, skape positive holdninger til oppførsel både på og utenfor banen, og betydningen av å følge felles regler og fungere sammen med andre.
- Gi våre ledere og trenere muligheter for utdanning både internt og eksternt, for gjennom dette å bidra til et høyt nivå på leder- og trenersiden.
- Rekruttere og skolere dommere og arbeide for spillernes og andres positive holdning til dommergjerningen.
- Utøverne skal ha positive minner fra den aktive tiden i klubben og på den måten være gode ambassadører for nye spillere, foreldre og tillitsvalgte. Vi ønsker at opplevelsen fra klubben skal være livet ut og følge med som en viktig og utviklings-skapende ballast.
- Beholde flest mulig, lengst mulig innen idretten, både som utøver og som en del av frivilligheten.

#### Spesielt for barneidrett (6-12 år):

- Idrettslaget ønsker å la barna delta ut fra de ambisjoner og ønsker de selv har.
- Det er ønskelig at barna utøver flere idretter og dette skal det tilrettelegges for.
- Tilbudet skal være inkluderende – uavhengig av ferdighetsnivå.
- Fokus skal være sosialt og holdningsorientert, ikke resultatorientert.
- Topping av lag skal ikke forekomme, og rent prinsipielt skal alle som møter til kamp spille minst en omgang.
- Treningsinnholdet skal være allsidig, med et hovedfokus på teknikk og med lav vekt på taktisk trening.

#### Spesielt for ungdomsidrett (13-19 år):

- Gi et variert tilbud ut fra utøvernes målsetting og ferdigheter.
- Utøverne skal oppleve mestring, trygghet, trivsel og utvikling ut fra egne ambisjoner.
- Det er et mål å beholde flest mulig av våre ungdommer lengst mulig.

- Det legges vekt på å rekruttere, beholde, utvikle og skape flest mulig spillere til våre A-lag og toppidrett generelt. A-lagene skal bestå av et betydelig antall lokale spillere.
- Klubben legger opp til at alle skal ha et like godt tilbud uansett ferdighet, ambisjon eller funksjon, men at det i tillegg gis rom for en økt satsning på de beste utøverne fra 13-14 års alderen.
- I de tilfeller hvor klubben selv ikke kan gi et godt nok tilbud individuelt skal det legges til rette for dette via andre klubber.

#### **Spesielt for voksenidrett (20 år +):**

- Gi tilbudet om å drive sin idrett videre inn i voksen alder etter utøverens målsetninger og ferdigheter.
- Kløfta IL skal ha et A-lags tilbud innen fotball og håndball, gutter og jenter.
- Hvis klubben selv ikke ha gi et godt nok tilbud tilpasset enkeltutøveren, så skal klubben være behjelpelig med å finne andre klubber som kan.
- Klubben skal tilrettelegge for lavtersketilbud for voksne i alle aldre.

#### **Spesielt for de med funksjonsnedsettelse:**

- Målet er å kunne gi et tilbud til alle som ønsker å drive med idrett på Kløfta.
- Per i dag har vi ikke dette tilbudet, men hvis det er et behov ønsker vi å se på muligheten for å kunne gi denne målgruppen et fullgodt tilbud.

## **4. KONTAKTINFORMASJON**

### **Daglig leder:**

Daglig leder har kontor i 2. etasje på klubbhuset. Her får du hjelp til det meste. Trenger du hjelp til skrivning, kopiering, innkallinger og lignende – er dette stedet.

Tlf. daglig leder, Steffen Nystrøm: 404 51 755

E-post: [kil@kloftail.no](mailto:kil@kloftail.no)

Økonomiske spørsmål: [kil@kloftail.no](mailto:kil@kloftail.no)

Faktura sendes til: [regnskap@kloftail.no](mailto:regnskap@kloftail.no)

### **Hovedstyret:**

- Styreleder: [styreleder@kloftail.no](mailto:styreleder@kloftail.no)
- Nestleder: [nestleder@kloftail.no](mailto:nestleder@kloftail.no)
- Sportslig leder: [sportsligleder@kloftail.no](mailto:sportsligleder@kloftail.no)
- Dugnadsansvarlig: [dugnad@kloftail.no](mailto:dugnad@kloftail.no)
- Anleggsansvarlig: [drift@kloftail.no](mailto:drift@kloftail.no)
- Materialforvalter: [materialforvalter@kloftail.no](mailto:materialforvalter@kloftail.no)
- Kommunikasjonsansvarlig: [kommunikasjon@kloftail.no](mailto:kommunikasjon@kloftail.no)
- IT: [itdrift@kloftail.no](mailto:itdrift@kloftail.no)
- Fairplay ansvarlig: [fairplay@kloftail.no](mailto:fairplay@kloftail.no)
- Arrangementsansvarlig: [arrangement@kloftail.no](mailto:arrangement@kloftail.no)

### **Kontaktinformasjon idrettene:**

- Fotball: [fotball@kloftail.no](mailto:fotball@kloftail.no)
- Håndball: [handball@kloftail.no](mailto:handball@kloftail.no)
- Sykkel: [sykkel@kloftail.no](mailto:sykkel@kloftail.no)
- E-sport: [esport@kloftail.no](mailto:esport@kloftail.no)

- Innebandy: [innebandy@kloftail.no](mailto:innebandy@kloftail.no)
- Basket: [basket@kloftail.no](mailto:basket@kloftail.no)
- Bordtennis: [bordtennis@kloftail.no](mailto:bordtennis@kloftail.no)

For andre idretter, besøk vår hjemmeside [www.kloftail.no](http://www.kloftail.no)  
Trenere og lagledere er kontaktpersoner for det enkelte lag.

#### 4.1 Informasjonsflyt i klubben

All informasjon blir lagt ut på klubbens nettsider: <https://www.kloftail.no/>

Klubben bruker også en egen Facebook side – Kløfta IL, for å dele informasjon. I tillegg har den enkelte idrett en eller flere Facebook sider:

- Fotball: Kløfta IL Fotball
- Trener og laglederforum: Kløfta IL Trener- og laglederforum
- Sykkel: Kløfta IL Sykkel
- Håndball: Kløfta IL Håndball
- Basket: Kløfta IL Basket
- Bordtennis: Kløfta IL Bordtennis
- E-sport: Kløfta IL E-sport

Kløfta IL Nyhetsbrev sendes også ut 6-12 ganger per år. Formålet med nyhetsbrevet er å informere om frister, kompetansetiltak, store og små saker i idrettslaget og annen relevant informasjon. Nyhetsbrevet legges ut på hjemmesiden til KIL og på Kløfta IL sin Facebook side.

For øvrig finnes det mange gode fine tips på de ulike forbundssidene:

- Fotball: Akershus Fotballkrets og Norges Fotballforbund ([www.fotball.no](http://www.fotball.no))
- Håndball: Norges Håndballforbund ([www.handball.no](http://www.handball.no))
- Basket: Norges Basketballforbund (<https://www.basket.no/>)
- E-sport: Norges E-sportforbund (<https://e-sportforbundet.no/>)
- Bordtennis: Norges Bordtennisforbund (<https://bordtennis.no/>)
- Innebandy: Norges Bandyforbund (<https://bandyforbundet.no/innebandy/>)
- Sykkel: Norges Cykleforbund (<https://sykling.no/>)
- Norges Idrettsforbund ([www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)).

#### 4.2 Medlemskontingent og treningsavgift

Priser på medlemskontingent og treningsavgift besluttes på årsmøtet hvert år og ligger på klubbens hjemmeside. Medlems- og treningskontingent er ikke det samme. Kontingenten til fleridrettslag er som regel to- eller tredelt. Man har en hovedkontingent (medlemsavgift) som betales til hovedforeningen og en treningskontingent (treningsavgift) som gjenspeiler særgruppens kostnader for å kunne tilby den aktuelle aktiviteten.

Les mer: <https://www.kloftail.no/om-klofta-il/oversikt-treningsavgift/>.

Kløfta IL ønsker at flest mulig skal ha råd til å drive idrett og gjerne flere idretter i klubben, og vil dermed holde treningsavgiftene på et lavest mulig nivå ut fra de til enhver tids gjeldende ambisjonene for klubben. Alle aktive idrettsutøvere i klubben skal betale medlemskontingent og treningsavgift. Trenere og lagledere betaler medlemskontingent.

## 5. ORGANISERING AV IDRETTENE

Den enkelte idrett organiserer egne sportslige utvalg. Antallet i det enkelte sportslige utvalget vil være forskjellig, men felles er at alle selvstendig skal tilrettelegge for utøvere, dommere og trenere innen den enkelte idrett. Sportslig leder innen idretten pekes ut av Hovedstyret i Kløfta IL, og den enkelte setter sammen sitt eget utvalg. Hovedstyret kan være behjelpelig med rekruttering.

Som et minimum organiseres idrettene inn i barne-, ungdoms- og voksenidrett. Hovedprinsippet er at hele årstrinn/sammensatt årstrinn trener sammen, inndelt i gutte- og jenteårstrinn og med en eller flere hovedansvarlige. På alle årstrinn og lag i idrettslaget skal det være kompetente trenere. Trenerutdanning er noe vi oppmuntrer til og dette bekostes av klubben.

I barneidretten er det en forutsetning at foreldre og foresatte rundt laget står for treningene. Hvert lag ledes av et lagsapparat som velges blant spillernes foreldre/foresatte. Dette arbeidet er vederlagsfritt.

Fra og med ungdomsidretten vil det enkelte sportslige utvalg tilsette trenere. Her vil det i større grad tilrettelegges for eksterne trenere. Målsetningen om eksterne trenere forhindrer ikke at en foresatt kan bli engasjert som trener for laget, men da på bakgrunn av kvalifikasjoner og ikke i kraft av at vedkommende er forelder/foresatt. Om løsningen blir foreldretrener eller ekstern trener vil bli vurdert i hvert enkelt tilfelle. Det gis en godtgjørelse for hovedtrener og hjelpetrener på ungdoms- og voksennivå. Øvrig del av støtteapparat vil fortsatt være fra foreldregruppen.



## 5.1 Lederteam i lagidretter

Fra oppstart skal lagene opprette et støtteapparat. Støtteapparatet skal være robust nok til å kunne ivareta alle oppgavene rundt et lag og ha en hensiktsmessig arbeidsfordeling. Støtteapparatet velges for en sesong av gangen, men kontinuitet er å anbefale. Nytt «valg» skjer minimum tre måneder før oppstart av hovedsesongen. Straks nytt støtteapparat er valgt, eller det er foretatt endringer i det eksisterende, må dette oppdateres på Rubic og rapporteres til sportslig leder innen hver idrett.

For hvert årstrinn/sammensatt årstrinn innen barneidretten skal det være minimum en trener, en hjelptrener og en lagleder per 15 barn. Ved flere lag på ett årstrinn skal det være en hovedtrener og en hovedlagleder med et overordnet ansvar.

Følgende gjelder innen barneidrett:

- 1 hovedtrener for årstrinnet med et overordnet ansvar.
- 1 ekstra trener ved 16-30 barn, 1 ekstra trener ved 31-45 barn osv.
- 1 hjelptrener ved 5-15 barn, 1 ekstra hjelptrener ved 16-30 barn, 1 ekstra ved 31-45 osv.
- 1 hovedlagleder med overordnet ansvar.
- 1 ekstra lagleder ved 16-30 barn, 1 ekstra lagleder ved 31-45 barn osv.

En av trenerne innen lagidretter skal ha et særlig ansvar for keeperutvikling. Det er selvsagt ingenting i veien for at et lag har større støtteapparat og flere som deler på oppgavene, men det er viktig at en person har hovedansvaret for det enkelte verv.

Innen ungdoms- og voksenidrettene skal det være minimum en hovedtrener, en hjelptrener og en keepertrener per årstrinn/sammensatte lag. I tillegg skal det minimum være en lagleder per 15-20 utøver.

### Generelt om lederteamets væremåte:

- Møt forberedt til trening og kamp.
- Ta deg tid – se den enkelte.
- Vær positiv – vær et godt eksempel.
- Skap et godt miljø for læring, utvikling og samhold.
- Gi alle en reell sjanse.
- Sett tryggheten i sentrum.
- Gi spillerne ansvar – begynn i det små.
- Følg spillets intensjoner og regler.
- Tenk på laget som en del av idretten, ikke som et eget lagt – bidra i «klubben som sjef».

## 5.2 Oppgaver for lagleder

Det er et krav at alle lagledere har innlevert og godkjent politiattest. Lagleder har et hovedansvar for organisering av lagets oppgaver som skal underbygge den sportslige aktiviteten som trenerne utfører. De viktigste oppgavene er:

- Ansvarlig for føring av navnelister på spillere og lederteam, inkludert registrering i Rubic og innsending til sportslig leder.
- Administrere reiser til bortekamper.
- Sammen med øvrig lederteam arrangere minimum to foreldremøter per sesong. Normalt før oppstart av sesong og i forbindelse med avslutning av sesong.
- Sammen med øvrig lederteam velge ut aktuelle turneringer. Sørge for transport til turneringene.
  - Lagleder legger normalt ut for deltakelse og innleverer faktura iht. rutiner i klubben.
- Ansvar for at klubbens verdier, holdnings- og fair-play retningslinjer er kjent blant spillere, lederteam og foreldre.
- Ansvar for kontakt med motstanderlag og avtaler kamptid og kampsted/bane.
- Ansvar for kontakt med dommer.
- Ansvar for at laget har nødvendig utstyr til trening og kamp. Behov meldes til [materialforvalter@kloftail.no](mailto:materialforvalter@kloftail.no).
- Ansvar for å listeføre draktsett utlevert til lag og at alle spillere har signert utstyrskontrakt.
- Sørge for at laget blir meldt på til seriespill i rett tid. Dette gjøres ved å melde inn til sportslig leder i idretten. Se klubbens Årshjul for frister.
- Ansvar for at skjema for mini- og ferdighetsmerker blir utfylt og levert til sportslig leder hvert år.
- Ansvarlig for å utarbeide og fremsende lagets årsrapport senest en måned etter avslutning av hovedsesong.
- Møteplikt på klubbens laglederforum (3 ganger per år) og eventuelle andre møter som berører laget.
- Leder for laget i kamp dersom hovedtrener/hjelpetrener ikke har mulighet til å stille.
- Lagleder skal være bindeledd mellom foreldre og trener(e) og mellom lag og det enkelte sportslige utvalget.
- Lagleder er medhjelper til å arrangere foreldremøter slik at informasjon rundt laget blir best mulig.
- Lagleder skal sørge for at eventuelle episoder blir belyst og at synspunkt fra foreldre når frem til trener(e) og øvrig lederteam. Skal også sørge for at det sportslige utvalget blir informert/koblet inn ved behov.
- Lagleder er ansvarlig for at foreldre blir innkalt til dugnader. Holde løpende kontakt med dugnadsansvarlig.
- Lagleder skal, sammen med øvrig lederteam, arrangere tilsetninger/aktiviteter for å øke det sosiale samholdet i spillergruppen. Herunder bidra til at laget avholder avslutningsfest ved avslutning av hovedsesongen.
- Lagleder plikter å påse at foreldrevettreglene gjennomgås på foreldremøte før sesongen.

- Lagleder skal påse at den enkelte spiller gjennomgår holdningssskapende aktivitet/informasjon og at holdningskontrakter signeres årlig før seriestart.
- Kontakte dommer og bortelag senest dagen før kamp.

### 5.2.1 Oppgaver for hovedtrener/trener

Det er et krav at alle trenere har innlevert og godkjent politiattest. Treneren har hovedansvaret for laget i trenings situasjonen. Hovedoppgaven er å planlegge og gjennomføre treninger. Dette skal følge de til enhver tid gjeldende sportslige retningslinjer i sportsplanen. Viktige oppgaver er:

- Sørge for at spillere møter presis til trening og kamp med tilpasset klær. Møter selv i treningsklær og i god tid før trening.
- Sørge for at treningsinnholdet er tilpasset den aktuelle aldersgruppen med nødvendig disiplin og humør. Trener har hovedansvar for at spillere trives på trening og ansvarlig for at mobbing og lignende ikke forekommer.
- Trener sørger for at sportslig leder er orientert om status rundt laget.
- Trener skal, sammen med hjelpetrener og lagleder, sørge for at aktiviteter rundt laget er koordinert til spillernes og lagets beste.
- Sammen med øvrig støtteapparat, velge ut turneringer som det skal deltas i, samt at retningslinjer for turneringer overholdes.
- Bidra til at foreldre holdes orientert om aktiviteter rundt laget, herunder delta på foreldremøter. Aktivt bidra til at spillere og ledere representerer Kløfta IL på en god måte.
- Sørge for å holde seg orientert om treningsøvelser gjennom utlevert materiell, bøker og videoer som ellers finnes i idrettens regi.
- Det anbefales at det øves på ferdighetsmerket/minimerket. Hovedstyret ønsker at merketrening er et viktig innhold i treningene året gjennom.
- Holde kontakt med sportslig leder/trenerveileder for nye treningsimpulser.
- Delta på klubbens trenerforum (3 ganger per år).
- Ved skader; sørge for å behandle skader forsvarlig. Nødvendig utstyr fås av materialforvalter. Ved hodeskader og når det er tvil om hvor alvorlig skaden er, skal lege kontaktes.

### 5.2.2 Oppgaver for hjelpetrener

Det er et krav at alle hjelpetrenerne har innlevert og godkjent politiattest. Hjelpetreneren(e) skal hjelpe treneren i trening- og kampsituasjoner. Hjelpetreneren skal være stedfortreder for hovedtrener ved behov og innehar da hovedansvaret for laget i trening- og kampsituasjon. Være delaktig i å planlegge og gjennomføre trening.

- Bistå hovedtrener/trener på trening og på kamp, herunder hjelpe med oppgaver listet under hovedtrener/trener.
- Leder for laget i kamp dersom hovedtrener ikke har mulighet til å stille.
- Trener for laget dersom hovedtrener/trener ikke har mulighet til å stille.

## 6. KLØFTA IL – EN FAIR PLAY KLUBB

Fair Play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid. Fair Play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan idretten tar en oppdragende rolle overfor barn og unge. Fair Play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Kløfta IL er en Fair Play-klubb som i sitt arbeid ønsker å bygge stolthet og et godt omdømme. Stolthet av å være en del av en godt drevet klubb med gode verdier og et godt fellesskap. Et godt omdømme gjennom å være imøtekomende, folkelige og gjestfrie når andre kommer på besøk til oss. Dette skal vi blant annet oppnå gjennom holdningsskapende arbeid, arrangere Fair Play-møter og alltid ha kampvert/hallansvarlig når det spilles kamper mot andre klubber.

### 6.1 Kampvert/Hallansvarlig

I klubben vår har vi alltid kampvert/hallansvarlig på våre arenaer under kamp. Det er det enkelte lag som skal peke ut hvem dette skal være. Det kan være lagleder, foreldre eller andre frivillige. Kampvert/hallansvarlig skal iføre seg synlig vest. Arbeidsoppgaver:

#### Før kampen

- Sørge for at garderober, bane og mål er i orden.
- Ønske begge lag og dommer velkommen.
- Informere bortelaget og dommer om praktiske ting slik som hvor det er toaletter, parkering, svare på eventuelt andre spørsmål de har.
- Foreldrefri sone – tilskuere plasseres på motsatte side av lagene og står godt utenfor sidelinjen. På tribunen i hallen.
- Bistå i å organisere Fair Play-hilsen før kampstart.
- Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er, og å ha telefon tilgjengelig for å ringe 113. Hjertestarter er i kiosken ved hallen, driftsbygg ved hovedbanen i Bakkedalen og i klubbhuset.

#### Under kampen

- Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser.
- Prate med dommer i pausen.
- Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.
- Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen og på utsiden av banen.
- Oppfordre til positivitet fra trener/lagleder både mot spillere og dommer.

#### Etter kampen

- Sammen med trener legge til rette for Fair Play-hilsen.
- Takke begge lag for kampen.
- Rydde rundt banen/i hallen etter kampslutt.

### 6.2 Holdningskontrakt

Før oppstart av sesongen skal lederteamet arrangere et utøvermøte hvor holdninger og regler for eget lag er tema. Alle utøvere i Kløfta IL skal i tillegg signere en holdningskontrakt. Fair Play er mye mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor idrettsarenaen. Dette er holdningsregler undertegnende lover å følge:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler.
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- Vis respekt for dine motspillere.
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler.

- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med idretten.
- Tap og vinn med samme sinn.
- Følge klubbens verdier: SMIL – Samhold, Mot, Innsats, Leken.
- Bidra i dugnadsarbeid.

Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy på sine idrettsarenaer, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

### 6.3 Foreldrevett

Foreldre/foresatte har selv en stor del av ansvaret for at barn i klubben får det bra og har det bra. Det er viktig at foreldre og foresatte kjenner klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler, slik at de blir bevisst sin rolle. Disse skal gjennomgås på foreldremøte før oppstart av sesong. Her er klubbens forventninger nedskrevet i foreldrevettregler:

- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres idrettens og klubbens verdisyn.
- Møt opp på kamper og treninger – du er viktig både for utøver og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle utøverne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i idretten lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampløpelse – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som driver idretten. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

### 6.4 Generelle forventninger til lederteamet

- Lederteamet har ansvar for å gi Kløfta IL et best mulig ansikt utad.
- Husk at dere er forbilder for spillere på eget lag og mostanders lag, vær derfor varsom i deres adferd.
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte. Dersom dere er uenige om retningslinjer og/eller beslutninger, forventes det at saker tas opp internt via rette kanaler.
- Det skal skinne klart igjennom på en positiv måte ved opptreden og oppførsel at våre spillere og ledere tilhører en stolt klubb.
- Vis god sportsånd overfor dommere og motstandere.
- Idrettslaget forventer at støtteapparatet tar ansvar for klubbens og lagets utstyr.
- Sørg for at bane og garderobe er ryddig når dere forlater dem og respekter klubbens retningslinjer for bruk av bane og anlegg.

### 6.5 Generelle forventninger til utøverne

- Møt presis til trening og kamp – heller 5 minutter før enn 5 minutter etter.
- Ha varme klær på trening ute tidlig om våren og utpå høsten. Jakke og lue til å ta på etter trening.
- Sko bør vaskes og holdes rene.
- Spillerdrakt brukes kun på kamper.
- Alle må ha påbudt utstyr til både kamp og trening.
- Alltid drikkeflaske med vann, til både kamp og trening.
- Aldri klage på egne lagkamerater, verken på trening eller kamp. «Alle gjør så godt de kan!»

- Banning skal ikke forekomme verken på trening eller kamp. Trenerne skal eventuelt vurdere å ta utøveren ut.
- Ikke mobbe motspillere og takk alltid høflig for kampen, selv etter tap.
- Dommeren dømmer! Vi protesterer ikke.
- Ikke godteri rett før eller under kamp/trening.

## 7. KOMPTEANSE I IDRETTSLAGET

Kløfta IL ønsker å tilrettelegge for at flest mulig i klubben øker sin kompetanse gjennom kursing for å kunne realisere det sportslige tilbudet og ambisjonene til klubben. Dette gjelder trenere, lagledere, spillere, dommer og andre med verv i klubben. Utdanningen dekkes av klubben.

### 7.1 Trenerkompetanse

Trenerkompetanse er et viktig satsingsområde for klubben. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på aktivitetene. En god trener er både en god leder og har idrettsfaglig innsikt.

#### NFF / Fotball

NFFs trenerutdanningsstige består av 4 trinn:

Trinn 1: NFF Grasrottreneren. Primærmålgruppa er trenere i barne- og ungdomsfotballen. Denne modulen har 4 delkurs; Del 1 Barnefotballkurset, del 2 Barnefotball – flest mulig med kvalitet, del 3 Mot ungdom – lengst mulig og del 4 Ungdomsfotball – lengst mulig – best mulig. Til sammen utgjør de fire delkursene autorisasjon som Grasrottrener.

Trinn 2: UEFA B-lisensutdanning. Primærmålgruppa er trenere i ungdomsfotballen.

Trinn 3: UEFA A-lisensutdanning. Primærmålgruppa er trenere i toppfotballen eller på høyt spillerutviklingsnivå.

Trinn 4: UEFA Pro lisens. Europas høyeste offisielle trenerutdanning, gjeldene på tvers av medlemslandenes grenser.

Tilsvarende finnes for keepertrenere, hvorav Keepertrenerkurs. Grasrottreneren består av del 1 og del 2. Del 1 – Barnefotball, handler om keepertrening for de yngste. Hovedvekten er lagt på aldersgruppen 10-12 år og del 2 – Ungdomsfotball, retter seg mot aldersgruppen fra 13 år og oppover. Se [www.fotball.no](http://www.fotball.no) for mer informasjon om trenerkompetanse innen fotball.

#### NHF / Håndball

NHF's trenerstige er Trener 1 – Trener 2 – Trener 3 – Trener 4. NHF har et barnehåndballkurs ved første møte med idretten, trener 1 modul 01-04, et lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av håndballfaglig innsikt og kjennskap til verdiene i norsk håndball og barneidrett generelt. Kursene er på fire moduler av 4 timer, bestående av både teori og praksis. Se [www.handball.no](http://www.handball.no) for mer informasjon om trenerkompetanse innen håndball.

#### NBBF / Basket

NBBF's trenerløype er Trener Easybasket – Trener 1 – Trener 2 – Trener 3 – Trener 4. NBBF's trenerutdanning er i henhold til NIF's Trenerløype - rammeverk for norsk trenerutdanning. Trenerutdanningen skal sikre at utøverne møter kvalifiserte trenere og kvalitetsaktivitet tilpasset nivå. Se <https://www.basket.no/for-deg/for-deg---trener/trenerloypa/> for mer informasjon om trenerkompetanse innen basket.

## 7.2 Utdanningsnivå for trenerne

Klubben erkjenner at kompetanse på alle nivå er viktig også innen barne- og ungdomsidrett og forplikter seg til å betale for utdanning opptil Grasrottreneren del 1-4 (fotball) og Trener 1 og 2 (håndball). Gjelder også for keepertrenerkurs Grasrottreneren. Kløfta IL ønsker videre å stimulere flest mulig av sine trenere til å ta trenerkurs ut over Grasrottreneren og Trener 2. Trenerveilederkurs, trenerkurs på NFFs trinn 2 (UEFA B-lisens) og Trener 3 og høyere har et langt høyere kostnadsnivå og betales av Kløfta IL etter avtale. Kostnadsdekning av slike kurs kan være et alternativ til annen trenerlønn. Klubben vil normalt kreve at trener forplikter seg til å trene lag i klubben minimum 2-3 år etter at trenerkurs er avsluttet.

### Barneidrett

Hovedtrener for årstrinnet og trener for laget skal minimum gjennomføre NFFs Grasrottrenerkurs 1-2 eller NHFs trener 1. Alle hjelpetrener skal minimum gjennomføre Grasrottreneren del 1 eller Trener 1 modul 1-4. I tillegg oppfordres det til at årstrinnet minimum har en utdannet keepertrener.

### Ungdomsidrett

For trenere innen ungdomsidrett er det et krav at minimum hovedtrener har NFFs Grasrottreneren-kompetanse (del 1-4) eller NHFs Trener 1, eller skaffer seg dette ilt sesongen. Alle hjelpetrener skal minimum ha gjennomført del 3 av Grasrottreneren i fotball eller Trener 1 (del 1-4) i håndball. I tillegg skal årstrinnet minimum ha en utdannet keepertrener.

### 7.3 Temakurs for trenere

Det har de senere årene vært en ambisjon i NIF å lage et bredt og variert trenerutdanningstilbud. Enkeltmodulene er et eksempel på dette. I tillegg er det lagt kompetansebygging rundt enkelte temaer. Kløfta IL har plukket ut og prioritert fire temaer som vi mener det er vesentlig å ha god eller tilstrekkelig kunnskap om: Trenerveileder, spillerutvikling/keeperutvikling og skadeforebygging/skadebehandling. I tre av disse er det mulig å gjennomgå enkeltmoduler uten å ta hele kurset, mens spillerutviklingskurs er et helhetlig kurs med betingelser om forkunnskaper i form av Grasrottreneren/Trener 1-kurs.

Et annet tiltak for økt kompetanse er å legge til rette for et inkluderende trenermiljø der man sammen med andre deltar i egne trenerforum 3 ganger per år. Trenerforum barn for trenere innen barneidrett (5-12 år) og trenerforum ungdom for trenere innen ungdomsidrett (13-19 år). Trenerforumet ledes av sportslig leder i idrettene i samarbeid med sportslig leder i Kløfta IL.

### 7.4 Dommerkurs

Klubben arrangerer egne klubbdommerkurs (fotball) og dommer innen barnehåndball for medlemmer fra 13 år og oppover. Alle spillerne skal gjennomføre dommerkurs det året de fyller 13 år i fotball og 14 år i håndball i regi av klubb. Dette for å øke spilleforståelsen, Fair-play og for å rekruttere til videre dommergjerning. I tillegg legges det til rette for ritt-vakt innen sykkel. De innledende dommerkursene belastes klubben. Det utbetales godtgjørelse for dommer i seriespill.

#### 7.4.1 Dommerkurs håndball

Første trinn er dommer i barnehåndball. Målgruppen er nåværende og tidligere aktive utøvere fra og med 14 års-alderen, ungdom, voksne og foreldre med kjennskap til håndball som ønsker å bli dommer barnehåndball for utøvere på nivå opp til G/J 11. Deretter følger trinn 1 hvor dommerne skal tilegne seg kunnskap om den verdibaserte ideen barnehåndballen bygger på og der hvor spillet stort sett foregår etter det ordinære regelverket. Kvalifiserer til kampleder for utøvere på nivå opp til G/J 14. Trinn 2 er videreutdanning som skal gi kampleder trygghet og rammer som inspirerer til videreutvikling gjennom økt kunnskap og forståelse for spillet, fordypning i eksisterende kunnskaper i bruk av regler, samarbeid og kommunikasjon med spillets aktører. Målgruppen er de som ønsker



videreutdanning som kampleder for utøvere på nivå opp til G/J 18. Trinn 3 Bygger videre på de foregående trinnene og skal gi kompetanse som kampleder for 2 og 3.divisjon, samt i NHF's yngre mesterskap/serier. Se [www.handball.no](http://www.handball.no) for mer utfyllende informasjon.

#### 7.4.2 Dommerkurs fotball

Første trinn er klubbdommerkurs på ca. 4 timer. Etter gjennomført kurs vil man være kvalifisert til å dømme kamper innenfor barneidrett (5`er og 7`er fotball). Klubbdommer blir primært fulgt opp av foreldre og dommerkontakt i klubben. Neste trinn er rekrutteringsdommerkurs. Kurset er for deg som er over 15 år. Det stilles ikke krav om gjennomført klubbdommerkurs i forkant. Som rekrutteringsdommer blir du fulgt opp av dommerkontakten i klubben samt veileder fra fotballkretsen. Deretter er det kretsdommer. Kretsene vil hvert år autorisere nye rekrutteringsdommere som kretsdommere. Disse dommerne samles årlig i kretsens regi og brukes til å dømme kamper opp til og med 3. divisjon menn og 2. divisjon kvinner. Etter å ha dømt en stund som kretsdommer, kan du etter hvert også velge å spesialisere deg som assistentdommer. Noen få utvalgte dommere vil, etter å ha vært kretsdommer en tid, kunne bli autorisert av kretsen som regions dommer. Regionsdommere samles årlig og dømmer kamper primært i 2. divisjon menn og 1. divisjon kvinner.

Det øverste nasjonale nivået består i at noen få utvalgte regionsdommere blir oppnevnt til å dømme kamper i toppfotballen. Såkalte toppdommere og assistentdommere oppnevnes av NFF til å dømme kamper i Tippeligaen, 1. divisjon menn og Toppserien for kvinner. Av disse vil noen veldig få utvalgte dommere og assistentdommere blir autorisert som FIFA-dommere hvert år. Disse dommerne er kvalifisert til å dømme internasjonale kamper; land skamper og europacupkamper. Se [www.fotball.no](http://www.fotball.no) for mer utfyllende informasjon.

#### 7.4.3 Dommerkurs basket

NBBF har noe de kaller dommerløypen. Den er delt inn i 4 trinn. Kampleder EasyBasket – Aspirantdommer – Regionsdommer – Forbundsdommer. Kampleder EasyBasket består av 6 undervisningstimer og 2 kamper, tillegg til et obligatorisk e-kurs og har aldersgrense 14 år. Som kampleder EasyBasket kan du dømme EasyBasket. Aspirantdommer har 12 undervisningstimer og har aldersgrense 15 år. Som Aspirantdommer kan du dømme yngre lag i klassene U14 og eldre. Regionsdommer består av 20 timer undervisning og teori inkludert teoriprøve og løpetest, og har aldersgrense 16 år. Som Regionsdommer kan du dømme regionskamper. Forbundsdommer består av 40 undervisningstimer og du får dømme alle regionskamper, de fleste får også dømme KL og senere BLNO. Se <https://www.basket.no/for-deg/for-deg--dommer/dommerloypen/> for mer utfyllende informasjon.

#### 7.4.4 Lederkurs

Kløfta IL har som mål å utvikle og utdanne ledere med god nok kompetanse til å ivareta alle lederfunksjoner i klubben. Ledere i klubben har et særlig ansvar for å drive klubben etter NIF's retningslinjer.

NFF arrangerer Fotballederkurs 1-4. Alle medlemmene av Hovedstyret i Kløfta IL skal minimum ha gjennomført en av disse kursene. Minimum to bør ha kurs 1-3. Sportslig leder fotball skal ha minimum kurs 1-2. Tilsvarende kompetanse ønskes hos de andre sportslige lederne.

## 8. UTSTYR

Kløfta IL bruker mye penger på utstyr til våre utøvere hvert år. Det er derfor viktig at det

enkelte lag tar vare på dette og bruker det slik det er tenkt brukt.

### 8.1 Fellesutstyr

Spiller- og treningsutstyr til de lag som hører inn under idrettslaget styres av materialforvalter. Behov og ønsker om treningsutstyr koordineres via materialforvalter.

Kløfta IL holder følgende fellesutstyr:

- Kjegler
- Treningsvester
- Kamptrøyer og kampshorts
- Førstehjelpsskrin
- Lagbag
- Ballpumpe
- Klister
- Treningsballer (fotball og innebandy)
- Ballnett
- Kampvertvest

## 8.2 Individuelt utstyr

Den enkelte spiller må selv kjøpe individuelt utstyr, slik som sko, leggskin (påbudt i fotball), køller (innebandy) og strømper. Dette utstyret kan kjøpes med rabatt hos Sport1 på Romerikssenteret. Bruk app og strekkode ved all handel på Sport1 da dette gir klubben cashback som igjen nyttes til innkjøp av materiell til bruk i idrettslaget.

Rabattsatsene er per tid:

- 20% på klubbutstyr som ikke er nedsatt (rabattert) fra før.
- 15% på øvrige lagerførte artikler utenom sykkel som ikke er nedsatt (rabattert) fra før.

For lag som ønsker å kjøpe inn eget utstyr (eks. overtrekksdress) er det et krav at utstyret er av merket UMBRO. Dette fås kjøpt hos Sport1 på Romerikssenter et. Klubbens draktsett skal kun benyttes til kamper. Det er ikke tillatt å bruke spillertrøyer til trening eller på fritiden. Skal det handles inn fellesutstyr på Sport1 Kløfta skal materialforvalter på forhånd ha sendt Sport1 en rekvisisjon på dette via e-post. Dersom man ikke har gyldig rekvisisjon, vil ikke faktura bli betalt av Kløfta IL. Det er meget viktig at materialansvarlig på laget oppbevarer felles utstyr (baller osv.) på en forsvarlig måte slik at dette ikke blir ødelagt.

## 8.3 Utstyr for trenere i Kløfta IL

Gyldig politiattest må være levert klubben for å kunne benytte seg av dette tilbudet. Trenere i Kløfta IL, en hjelpetrener og en keepertrener per lag får sponset 70% av kostnaden av klubben på følgende utstyr:

- 1 stk. Kløfta IL Zip-genser og treningsbukse *eller*
- 1 stk. Kløfta IL Coach-jakke (uteidretter)

Dette er en kostbar ordning for klubben som baserer seg på tillit. Det er ikke tillatt å ta ut ny treningsjakke/teamjakke vekselvis og det forutsettes at plagget varer noen år før den eventuelt erstattes. Det kreves en rekvisisjon fra materialforvalter til Sport1 Kløfta før bestilling. Genseren/jakken skal benyttes i alle anledninger der man representerer Kløfta IL.

# 9. TRENINGER, BANER, HALLER OG ØVRIGE ANLEGG

## 9.1 Treningstid og sted

Ansvarlig for treningstider og sted er sportslig leder i Hovedstyret. Dette gjøres i tett samarbeid med de ulike sportslige lederne. Sportslig leder deltar på fordelingsmøter sammen med de andre klubbene i Ullensaker for å få en best mulig fordeling av halltider og tider på kunstgressbanene. Treningstider utfylles i samarbeid med de sportslige lederne i idrettene for å søke og muliggjøre deltagelse på flere idretter i klubben. Utgis normalt én gang per år for lagidrettene, og gjeldende for sesong og for perioden utenfor sesong. Publiseres på Kløfta ILs hjemmeside under aktiviteter og legges også ut på den enkelte idrett sin Facebook/Spønd.

## 9.2 Anlegg

Kløftahallen, Vesong Ungdomsskole og Åreppen skole har alle fasiliteter som Kløfta IL benytter. Disse anleggene driftes av Ullensaker Kommune og det er anleggsansvarlig i Kløfta IL som er klubbens kontaktperson relatert til disse. Det være seg tilganger og eventuelle henvendelser til kommunen.

De øvrige fasilitetene i Bakkedalen idretts- og aktivitetspark disponeres hovedsakelig av Kløfta IL. 10% av kunstgresskapasiteten disponeres av kommunen til fordeling til andre klubber. Det er utarbeidet en oversikt over alle treningsområder klubben kan benytte. Treningstider og disponering av anlegget føres inn i klubbens medlemssystem, Rubic. Anleggsansvarlig er den som har det endelige ordet med tanke på bruk av anlegget.

### 9.3 Reglement for Kløftahallen, Bakke/Vesong og Åreppen skole

Det skal alltid være minst to voksne på treninger med barn og unge, hvorav en skal være ansvarlig trener/lagleder. Treninger i denne sammenheng gjelder fra et eventuelt oppmøte i garderobe til alle er ute av garderoben etter endt trening. Trener eller lagleder er første som kommer og siste som går.

Vedkommende ansvarlig trener/lagleder har ansvaret for:

- Å være brannansvarlig. Se branninstruks i det enkelte bygg.
- At alle deltagere telles opp før trening. Oversikt i tilfelle evakuering.
- Rapportere skader eller lignende umiddelbart til daglig leder.
- Ansvar for låsing under trening samt når trening er avsluttet. Ikke slipp andre deltagere fra andre lag inn før ansvarlig trener/lagleder har kommet.
- Nøkkel/nøkkelkort skal ikke lånes ut til andre.
- Slukke lys etter trening.
- Rydde gymsal, hall.
- Dusjer skal være skrudd av etter bruk.
- Sjøppel skal fjernes.
- Røyking er ikke tillatt i kommunens bygninger – unngå å stå foran inngangsdøren, husk voksne er forbilder.

Laget kan bli holdt økonomisk ansvarlig hvis dette ikke følges. Brudd på reglementet kan medføre gebyr. 1. gang advarsel, 2. gang kr 500,- og 3. gang kr 1.000,-

### 9.4 Regler for bruk av kunstgressbanene

- Alle brukere er ansvarlig for orden på og rundt banene, blant annet med sykkelparkering.
- Nettene som er hengt opp må ikke klatres i. Heller ikke «støtte» seg på. Det samme gjelder for nettene i fotballmålene.
- Bruk oppsatte søppeldunker. Snus og tyggegummi skal også oppi disse.
- Ikke søl med drikkeflasker og da spesielt brus-/saftflasker.
- Fjern stein fra banen og fjern søppel som er på og utenfor banen i forbindelse med hver trening.
- Samle inn alt utstyr etter bruk. Påse at spillerne tar med seg klær o.l. hjem.
- Lys skal slås av etter trening.
- Når kunstgressbanen er utleid til andre lag/organisasjoner bør andre holde seg borte fra banen.
- Trenerne/ledere er forpliktet til å holde seg oppdatert på gjeldende regler for bruk av kunstgressbanene.
- Trenerne er også ansvarlig for å oppdatere spillerne om reglene.
- Forutsetning for å kunne oppholde seg på banene for å drive egentrening utenom egen treningstid, er at man forlater banen uoppfordret når andre starter treningen.

- På vinterstid skal målene stå på hjulene på kortsiden etter trening/kamp for at brøyting skal være mulig.
- Det er ikke tillatt å trene på banen hvis det ligger snø på banen.
- Andres treningstider skal respekteres av alle!

## 10. GODTGJØRELSER

### 10.1 Vederlag for hovedtrenerne og hjelpetrenerne i ungdoms- og voksenidrettene

Det er normalt vederlag/godtgjørelse for en trener, en hjelpetrener og en keepertrener innen lagidretter. Disse skal ha skriftlig kontrakt med klubben. Godtgjørelse utbetales mot utfylt kjørebok som leveres ferdig signert til daglig leder Kløfta IL. Normalt to utbetalinger per kalenderår. Det forutsettes at de som godtgjøres har en aktiv rolle gjennom hele kalenderåret. Klubben har faste satser. Avvik fra dette skal godkjennes via sportslig leder i Kløfta IL. Kjøregodtgjørelse skal konverteres til PDF og sendes til [kil@kloftail.no](mailto:kil@kloftail.no). Skjemaer finnes på klubbens nettsider under Informasjon og skjemaer/utlegg og refusjon. Ta kontakt med daglig leder for gjeldende satser.

Klubben dekker også videre trenerkarriere etter søknad. Kontakt det enkelte sportslige utvalg for deltakelse på trenerkurs. Det er et krav at betalte trenere har relevant trenerkompetanse, herunder minimum NFFs Grasrottreneren del 1-4 for fotball og NHF trener 2 innen håndball, alternativt at dette tas innen første kontraktsår. Hjelpetrenerne og keepertrenerne skal minimum ha NFF Grasrottreneren del 1 -2

for fotball og NHF trener 1 for håndball, alternativt at dette tas ila første kontraktsår. Klubben dekker trenerkompetanse for alle trenere, hjelpetrenerne og keepertrenerne opp til og med NFF Grasrottreneren del 1-4 innen fotball og NHF trener 2 innen håndball. Retningslinjer og eventuelle godtgjørelser for andre idretter tas med det enkelte sportslige utvalg, som igjen tar dette med sportslig leder i Kløfta IL.

### 10.2 Turneringer og cuper

Det er gratis for lag i Kløfta IL å delta på arrangement i regi av klubben. Klubben dekker tilsvarende 1 x treningsavgift per lag oppmeldt i seriespill til cup/turnering. Lagene bestemmer selv hvilke cuper og turneringer de ønsker å delta på, og lagene må selv melde seg på. Den på laget som har meldt på laget betaler selv eller sender rett informasjon til daglig leder slik at han kan betale. For aldersgruppen 6 og 7 år dekker deltakelse på loppetassen (håndball), og miniserien (6 åringer) og 7 -års serien i fotball.

I tillegg dekker klubben deltakelse på følgende arrangement:

- Seriespill
- Kretsmesterskap
- Regionsmesterskap
- Norway Cup
- OBOS-cup
- Loppetassen

Påmelding til disse arrangementene gjøres via idrettens sportslige leder.

### 10.3 Dommerutgifter

Alle dommere fra 14 år, rekrutteringsdommere eller dommer trinn 1 skal selv levere inn dommerregning iht. mal fra den enkelte idrett. Husk underskrift av trener/lagleder. Finnes på

klubbens nettsider. Klubbdommere/dommere for barnehåndball som er opp til fylte 13 år skal normalt utbetales kontant/Vipps av hjemmelagets lagleder. Lagleder leverer signert dommerregning iht. idrettens mal og retningslinjer (finnes på klubbens nettside) og vil få beløpet refundert. Kløfta IL følger kretsens anbefalte satser for dommerhonorar. Utbetaling hver 15 og 30 pr mnd. Dommerregningene sendes inn til [regnskap@kloftail.no](mailto:regnskap@kloftail.no) senest 5 dager før utbetaling.

#### 10.4 Oppgjør for utgifter

Alle godkjente utlegg som trener og lagleder har i forbindelse med sesongen, vil refunderes mot kvittering og i henhold til klubbens regler for godtgjøring av utlegg. Det er ønskelig at utlegg samles opp og leveres mest mulig samlet. Se klubbens nettside for utfyllende informasjon. Skjema utlegg og bilag i PDF format sendes til [regnskap@kloftail.no](mailto:regnskap@kloftail.no) for utbetaling som gjøres hver 15 i mnd.

### 11. KAMPER OG RITT

#### 11.1 Generelt

Kløfta IL arrangerer hvert år laglederforum som blant annet har fokus på hvordan utøve laglederoppavene, herunder hvordan tilrettelegge for kamp.

#### 11.2 Dommer

Fotballkretsen setter opp dommere til kampene til A-laget og 1. divisjon i aldersbestemte klasser fra 13 år og eldre. Utover dette må laglederne selv skaffe dommer. Dette gjøres hovedsakelig ved å ta kontakt med egne klubbdommere på Spond eller ved å henvende seg direkte til dommer. Dommerkontakt i sportslig utvalg fotball har oversikt over egne klubbdommere.

I håndball er det Region Øst som setter opp dommere. Dette gjøres normalt for en måned om gangen. Det er dommerkontakt i sportslig utvalg håndball som er innslagspunkt for klubben. Ved behov for dommer utover seriespill kan det gjøres søk på Facebook -siden Region Øst Håndballdommere eller klubbens dommerkontakt, håndball.

I de tilfeller hvor klubben har ansvar for å sette opp dommer, så skal dommer kontaktes senest dagen før kamp for å forsikre seg at denne møter til avtalt tid og sted.

#### 11.3 Salg i kiosken under arrangement

Å kunne tilby noe å drikke og noe å spise for utøverne, trenere, lagledere og tilskuere både for eget lag og for de som besøker oss er viktig. Dette gir klubben inntekter og det er med å bygge en god stemning rundt arrangementet. Det skal ikke drives konkurrerende salg ved sidelinjen når kiosken er åpen. Dugnadsansvarlig i klubben tildeler kioskvakter til lagene og det er lagleder som er ansvarlig for at laget stiller i henhold til dette. Lagleder skal også finne eventuell erstatter hvis laget ikke stiller.

#### 11.4 Tilskuere på sidelinjen og tribunen

Tilskuere skal normalt henvises til tribunen. På kamper på kunstgresset skal tilskuere stå utenfor inngjerdet område når hele banen nyttes til en kamp (11`er på 11`er bane/7`er på 7`er bane). I andre kamper skal tilskuerne stå på motsatt side av lederteamet. Dette for at lederteamet skal kunne ha kontroll på barnas/de unges oppmerksomhet og fokus på kampen. Tilskuere skal stå utenfor gressmatten.

#### 11.5 Praktisk om kampavvikling

For kamp og baneoversikt, se [www.kloftail.no](http://www.kloftail.no) og Aktiviteter.

## 12. FORSIKRINGER

Informasjon om de ulike forsikringene finnes hos de ulike forbundene.

1. Ved skade eller lidelse.
2. Utfør akutt skadebehandling.
  - Ring Idrettens skadetelefon (IST) på 987 02 033 for bistand.
3. Utøver melder skade til [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no) for fotball og håndball og basket til [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no) for utøvere under 13 år og [www.gjensidige.no](http://www.gjensidige.no) for de over 13 år.
4. Forsikringsselskapet vurderer forsikringsdekningen.
5. Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med spiller uavhengig om det er dekning i forsikringen.
6. Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk.
7. Idrettens skadetelefon (IST) følger opp spiller til etter gjennomført behandling.

## 13. DIVERSE

### 13.1 Dugnader

Dugnader er nevnt under punkt for foreldremøter. Trenerne gjør i utgangspunktet en så god dugnadsinnsats allerede at ekstra dugnad ikke skulle vært nødvendig. Ektefeller til disse er ikke fritatt fra dugnad. Vi håper selvfølgelig at flest mulig trenere stiller opp frivillig, da dette er med på å samle lagene sosialt.

Dugnader for det enkelte lag innebærer ikke fritak fra klubbens "offisielle" dugnader. Det er et krav om at eventuelle inntekter fra slike dugnader skal settes inn på lagets konto og bilag leveres daglig leder i KIL. Årshjul for dugnad ligger på Kløfta ILs nettside.

### 13.2 Sponsing

Kløfta IL forsøker å samordne all sponsing av lag på tvers av gruppene. All sponsing skal klareres på forhånd med i klubben ved daglig leder. Det er viktig at ingen lag inngår sponsoravtaler uten daglig leders samtykke.

Sponsormidler fordeles og disponeres av styret i Kløfta IL. Fordelingen skal skje i henhold til fordelingsprinsippet for sponsormidler i Kløfta IL (60 % til lag og 40 % Kløfta IL), med mindre annet er avtalt med daglig leder i Kløfta IL. Lagenes sponsormidler må benyttes til felles aktivitet/utstyr i inneværende eller påfølgende kalenderår. Ubenyttede sponsormidler innen frist inngår i Kløfta ILs totalregnskap.

### 13.3 Mini- og ferdighetsmerker

Kløfta idrettslag ønsker å stimulere alle lagene (til og med fylte 16 år) til å ta idrettsmerket og de forskjellige mini- og ferdighetsmerkene som Norges Fotballforbund og Norges Håndballforbund legger opp til. Ved å trene på de forskjellige merker vil spillerne utvikle de nødvendige ferdigheter innen sin idrett.

### 13.4 Sesongavslutning

Kløfta idrettslag ønsker at det enkelte lag tilrettelegger for sosial aktivitet også utenfor kamp- og treningssituasjonen. En markering av sesongavslutning er en av disse. Lagleder tilrettelegger for sesongavslutning. Kløfta IL gir støtte på kr 50,- per hode til mat/drikke, kvittering/utlegg sendes i etterkant. Diplom og pokal fås ved henvendelse til daglig leder.



## 14. SKJEMAER

Følgende skjemaer/dokumenter ligger på klubbens nettside under Informasjon og «Skjemaer/utlegg og refusjon»:

### 14.1 For Kløfta IL

- Dommerkvittring
- Refusjonsskjema for utlegg og kilometergodtgjørelse
- Drift av kiosken i Kløfta idretts- og aktivitetspark
- Regler og rutiner for kassaoppgjør kiosk
- Diplom

### 14.2. NHF og region

- Skademelding
- Søknad om dispensasjoner
- Ferdighetsmerke registreringsskjema

### 14.3 NFF og fotballkrets

- Skademelding
- Søknad om dispensasjoner
- Ferdighetsmerke registreringsskjema