



IK HIND

Klubbhåndbok

Revidert 13.06.18

Klubbinformasjon

| | |
|----------------------|---|
| Klubbnavn: | Idrettsklubben Hind |
| Stiftet: | 24. september 1937 |
| Idrett(er): | Friidrett |
| Postadresse: | Postboks 647, 9486 Harstad |
| E-postadresse: | post@hind.no |
| Internettadresse: | www.hind.no |
| Organisasjonsnummer: | 993 559 334 |
| Bankforbindelse: | Sparebank1 Nord Norge |
| Bankkonto: | 4760.19.22262 |
| Medlem av: | Norges idrettsforbund og Olympiske og paralympiske komité |
| Tilknyttet: | Troms Friidrettskrets |

Innhold

| | |
|--|----|
| Klubbinformasjon | 1 |
| Innledning | 4 |
| Klubbens historie | 4 |
| Verdier | 6 |
| Visjon | 6 |
| Virksomhetsidé | 6 |
| Hovedmål for IK Hind | 6 |
| Organisasjon | 7 |
| Organisasjonsplan | 7 |
| Årsmøtet | 7 |
| Styret | 8 |
| Utvalg/komiteer | 9 |
| Ansatte | 9 |
| Klubbens lov | 9 |
| Medlemskap | 9 |
| Medlemskontingent | 9 |
| Treningsavgifter | 9 |
| Grasrotandelen | 9 |
| Klubbens aktivitetstilbud | 10 |
| Barne- og ungdomsidrett | 11 |
| Aktivitetsplan/terminliste | 12 |
| Klubbens arrangementer | 13 |
| Reise i regi klubben | 14 |
| Startkontingenter, deltakeravgifter og samlinger | 14 |
| Kjøregodtgjørelse | 15 |
| Til deg som er: | 16 |
| Utøver | 16 |
| Forelder/ foresatt | 16 |
| Trener | 17 |
| Oppmann og lagleder | 17 |
| Foreldrekontakter | 18 |
| Medlemsansvarlig | 18 |
| Klubbdrift | 19 |
| Årshjul | 19 |
| Kurs og utdanning | 19 |
| Medlemshåndtering | 19 |
| Dugnad og frivillig arbeid | 19 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Politiattester | 19 |
| Klubbens antidopingarbeid | 19 |
| Kommunikasjon..... | 19 |
| Økonomi..... | 20 |
| Forsikringer | 20 |
| Anlegg og utstyr | 20 |
| Utmerkelse og æresbevisninger..... | 21 |

Innledning

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

Klubbhåndboka oppdateres av styret ved behov. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, oppmann, trenere og dommere i klubben.

Klubbens historie

Idrettsklubben Hind ble stiftet 24. september 1937 med Egil Rafter (Larsen) som første formann. 16 personer deltok på dette første møtet. Det var friidrettsilhengere som hadde sett seg lei på at det nesten alltid var fotball som ble prioritert når det gjaldt både innsats og økonomi.



I protokollen fra det første møtet står følgende om valget av navn: "Efter en til dels livlig debatt blev "Idrettsklubben Hind" valgt som navn". Hind er navnet på hunndyret til hjorten. Det sies at dyret har en unik evne til å ta seg hurtig frem, og farten kan komme opp i 60 km i timen. Egenskaper som hurtighet og spenst kan komme godt med for friidrettsutøvere, og er nok grunnen til at nettopp Hind ble navnet på klubben i stedet for det noe mer trauste: "Harstad Sportsklubb" som først var foreslått.

På den tiden var det ingen selvfølge at kvinner kunne bli medlemmer i en friidrettsklubb. I referatet fra det første ordinære styremøtet 28.09.37 sies det: "Forslag om at klubben opptar kvinnelige medlemmer utsettes inntil videre." Et år etter at klubben ble stiftet ble det likevel vedtatt å opprette "gutte- og dameavdeling", men kvinnene kom først for alvor med fra sommeren 1945.

Under krigsåra lå klubbens aktiviteter nede, men det sies at flere av klubbens medlemmer var aktive innen motstandsarbeidet.

I mange år drev klubben hovedsakelig med løpsdistanser. Hans Petter Pedersen (1929 – 2010) hevdet seg nasjonalt med NM - bronse på 100 meter sprint i 1950 på tiden 10,9. Da Kanebogen friidrettsbane stod klar i 1978 kom det etter hvert også tekniske øvelser inn i bildet. På 80-tallet og første halvdel av 90 tallet var det stor aktivitet i klubben. IK Hind arrangerte blant annet to store arrangement på Kanebogen stadion. Det var Nord-norsk juniormesterskap i 1982, og Kalottkampen i friidrett mellom Nord-Sverige, Nord-Finland og Nord-Norge i 1987.



Siste halvdel av 90-tallet var en tung tid for klubben. En slet med å oppfylle minimumskravene for å være en idrettsklubb, og klubben var i ferd med å bli strøket som medlem av Idrettsforbundet. Perioden var også preget av en idrettsbane som gradvis ble dårligere på grunn av sambruken med Harstad skøyteklubb, og manglende vedlikehold fra kommunens side. I 2002 medførte ujevnheter og skader på banedekket at stadionsertifikatet ble trukket tilbake av NFIF. Dermed kunne det ikke lenger arrangeres større stevner på banen.

På tross av dette klarte klubben å reise seg fra år 2000. En startet med organiserte treninger for ulike aldersgrupper, og fikk en jevn oppgang i klubbens aktiviteter. Igjen bemerket klubben seg på nasjonalt hold ved at Karl Børre Flatås vant tre-steg under NM for juniorer i 2001 med lengden 14,45.

Fra tidlig på 2000-tallet startet det som skulle bli en lang prosess for å få en ny friidrettsbane. Etter et par års diskusjon om hvor banen skulle ligge, tegnet Tor Charles Holmgren i 2006 et forslag om å legge banen på Stangnes. Drift- og utbyggingsseksjonen i kommunen tok fatt i dette og fremmet et forprosjekt som var ferdig i 2007. Etter to anbudsrunder bevilget kommunen til slutt penger og prosjektet startet opp i 2009. Etter offisiell åpning 25. juni 2011 kunne klubben ta i bruk en etterlengtet og flott friidrettsbane.



Totalt kostet anlegget rundt 30 millioner, derav utgjorde støtte i form av spillemidler omlag 3 millioner. Det ble lagt ned stor dugnadsinnsats av klubbens medlemmer for å få etablert servicehusene på banen.

Med det nye anlegget fikk klubben et ekstra løft og antallet nye medlemmer økte betydelig. Allerede samme året banen var ferdig arrangerte IK Hind Barentskampen i friidrett for andre gang (tidligere kalt Kalott-kampen).

I dag er klubben preget av stor aktivitet både blant barn og ungdommer, og gjør seg fortsatt bemerket i nasjonale mesterskap. I 2014 vant Jørgen Mejland Hansen innendørs UM i høyde på 1,78 meter.

Verdier

Idrettsglede

Vennskap

Engasjement

Respekt

Med **idrettsglede** mener vi at det skal være gøy å trene i IK Hind, uavhengig av alder og nivå. I idrettsglede ligger også alt det positive med å være i aktivitet, samt også det å glede seg over egne og andre medlemmers prestasjoner.

Med **vennskap** mener vi at det i IK Hind skal bygges gode relasjoner mellom medlemmene slik at alle inkluderes og opplever tilhørighet til klubben. Gjennom vennskap kan vi i fellesskap utvikle oss til å bli en bedre klubb

Med **engasjement** mener vi at klubbens medlemmer er aktive og deltagende. Vi stiller opp for klubben og hverandre, og bidrar der det er behov når vi har mulighet.

Med **respekt** mener vi at vi viser omtanke for hverandre og anerkjenner hverandres forskjeller.

Visjon

- «**For bredden - til toppen**»
- «Friidrett for fellesskap og glede»
- «Raskere, høyere, lengre»

IK Hind ønsker å utvikle et allsidig friidrettstilbud som bygger fremgang for hver enkelt utøver på individuelt nivå. Samtidig skal klubben identifisere og ivareta talenter og følge de opp.

Virksomhetsidé

IK Hind skal ha et allsidig friidrettstilbud til barn, ungdom og voksne, som fremmer fysisk aktivitet på alle nivå.

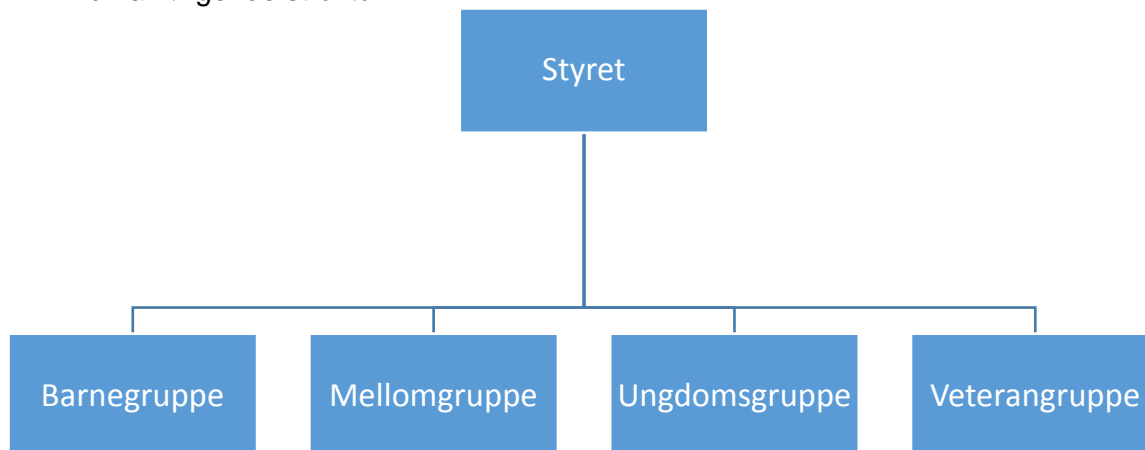
Hovedmål for IK Hind

Flere og bedre friidrettsutøvere i en sunn klubb.

Organisasjon

Organisasjonsplan

IK Hind har følgende struktur:



Styret for 2018/2019 består av følgende:

| | |
|----------------------|---|
| Styreleder | Mette Stattin |
| Nestleder | Erik Engenes (fratrådt mai 2018) |
| Styremedlemmer | Jonathon (Mike) Sheath Bjørn Borgersen Trude Langvand Moe |
| Ungdomsrepresentant: | Maiken Bergsmo |

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i løpet av mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens 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 klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside og sosiale medier.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside.

Det henvises til IK Hinds Lovnorm og vedtekter vedrørende prosedyrene for årsmøtet.

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en ansvarlig for:
 - Politiattester
 - Barneidrett

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene.

Styrets arbeid

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes per e-post, sosiale medier eller per telefon, se lovnorm § 10. 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.

Utvalg/komiteer

IK Hind har følgende utvalg:

- Sportslig utvalg
- Arrangementsutvalg

Ansatte

For tiden har ikke klubben noen ansatte.

Klubbens lov

IK Hind har en egen lovnorm som er vedtatt av idrettsstyret den 28. november 2011. Loven er 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. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

Medlemskap

Innmelding i klubben gjøres i Minldrett: minidrett.no.

Her kan du som medlem, utøver og tillitsvalgt 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 en vil bli medlem i klubben, kan en ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje i Minldrett eller 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. Ved eventuell ekskludering av medlemmer finnes det egne prosedyrer.

Medlemskontingent

Klubben har vedtatt fast kontingent kr. 200/år.

Det er årsmøtet som til enhver tid fastsetter kontingentsatsene.

Treningsavgifter

| | |
|---------------------------|------------|
| Barnegruppe (5 - 8 år) | 350/halvår |
| Mellomgruppe (9 – 12 år) | 450/halvår |
| Ungdomsgruppe (fra 13 år) | 650/halvår |
| Veteraner | 300/år |

Treningsavgift betales i tillegg til medlemskontingenten. Treningsavgiften dekker blant annet leie av treningshall, innleie av spesialtrenere med mer. Avgiftene betales av de medlemmene som tar del i klubbens treningstilbud. Se også kriterier for støtte til deltakelse på stevner og mesterskap.

Grasrotandelen

For de av medlemmene / foresatte som tipper oppfordres det til å registrere spillekortet IK Hind, slik at klubben kan dra nytte av Grasrotandelen. [Link til registrering.](#)

Klubbens aktivitetstilbud

Klubben driver primært med friidrett og friidrettsrelaterte aktiviteter. Følgende treningstider og treningssteder gjelder per 13.06.18:

Barnegruppen 5-8 år:

Sommersesong: Onsdag kl. 18:00 – 19:00 Stangnes stadion
Vintersesong: Onsdag kl. 18:00 – 19:00 Seljestadhallen
Lekbetont trening med friidrettsrelaterte aktiviteter. Trener: Dagrun Weines

Mellomgruppen 9-12 år:

Sommersesong: Onsdag kl. 18:00 – 19:30 Stangnes stadion
Generell friidrett, alle øvelser.
Trener: Odd-Birger Hansen (mobil: 913 69 691).
Vintersesong: Mandag kl. 18:00 – 19:00 Hålogalandshallen
Løpeteknikk og hurtighet.
Trener: John Ivar Johansen (mobil: 992 59 532).
Onsdag kl. 18:00 – 19:30 Seljestadhallen
Generell friidrett, alle øvelser.
Trener: Odd-Birger Hansen (mobil: 913 69 691).

Ungdomsgruppen, 13 år ->:

Sommersesong: Mandag kl. 18:00 – 19:00 Stangnes stadion
Løpeteknikk og hurtighet.
Trener: John Ivar Johansen (mobil: 992 59 532).
Onsdag kl. 18:00 – 19:00 Stangnes stadion
Løpeteknikk og hurtighet.
Trenere: John Ivar Johansen (mobil: 992 59 532) og Tor Charles Holmgren (454 04 741)
Vintersesong: Mandag kl. 18:00 – 19:00 Hålogalandshallen
Løpeteknikk og hurtighet.
Trener: John Ivar Johansen (mobil: 992 59 532)
Onsdag kl. 19:30 – 21:00 Seljestadhallen
Drill, løpeteknikk, spenst, styrke, teknikk.
Trenere: John Ivar Johansen (mobil: 992 59 532) og Tor Charles Holmgren (mobil: 454 04 741).

Veterangruppen:

Sommersesong:

Vintersesong:

Treningstider blir oppdatert på IK Hinds hjemmeside og sosiale medier.



Barne- og ungdomsidrett

Hovedaktiviteten i IK Hind er å **rekruttere**, **ivareta** og **utvikle** friidrettsutøvere. Det handler om å gjøre friidrett så interessant at de som står utenfor tar kontakt for å bli med. Deretter å ivareta dem så godt at de ønsker å fortsette og etter hvert ta aktivt del i både driften og tilbudene til IK Hind.

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Det innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer: [Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

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

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

- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer: [Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Funksjonshemmede

Dersom klubben har tilbud for funksjonshemmede, bør det beskrives hvordan dette tilbudet er tilrettelagt. Utøvere med funksjonsnedsettelse har en naturlig plass i klubben. Klubber som ikke har et tilbud til funksjonshemmede i dag, kan synliggjøre hvor klubben kan søke om kompetanse og eventuelt økonomisk støtte i forbindelse med oppstart av tilbud for funksjonshemmede eller utvikling av eksisterende tilbud.

Les mer

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

Aktivitetsplan/terminliste

Klubben setter opp en aktivitetskalender med konkurranser/stevner/cuper klubbens medlemmer kan delta på, samt andre aktiviteter.

Terminliste finnes på Troms Friidrettskrets hjemmeside.

Klubbens arrangementer

Hålogalandsstafetten: Arrangeres i mai måned. Dette er en publikumsvennlig stafett som går i Harstads hovedgater. Det er start og mål på samme sted i Strandgata. Arrangementet er delt inn i en Labb- og Linestafett for barn mellom 7 og 12 år, og hovedstafetten hvor bedrifts- og mosjonslag deltar, samt aktive lag som er medlem av NIF.



Festspillene

Arrangeres samme helg som åpning av Festspillene i Nord-Norge.



Idrettsleker

Friidrettskurs for barn over 4 dager i løpet av høsten. Det legges opp til aktiviteter og moro sammen med våre unge trenere/ledere.

Seriestevner

Stevner jevnlig i løpet av sommer og høst. Stevnene er listet i gjeldende terminliste samt at informasjon legges ut på klubbens hjemmesider og på Facebook.

Folke5ern

Mosjonsløp i Folkeparken

Friidrettens dag

Åpen dag på Stangnes stadion der barn kan få prøve ut friidrettsaktiviteter.

Reise i regi klubben

Årsmøtet har vedtatt hvilke retningslinjer som gjelder i forbindelse med reise i regi av klubben, så som hvilke kostnader som dekkes. Det er vedtatt egne egenandeler avhengig av hvilke typer stevner en deltar på, samt hvor i landet stevnet er.

Klubben er avhengig av at foresatte stiller som reiseledere for å få gjennomført reiser til samlinger og stevner. Følgende retningslinjer gjelder for reiseledere:

- Det pekes ut minst en ansvarlig voksen på samlinger og stevner. Ved overnatting skal det minimum være to ansvarlig voksne.
- Barn under 10 år skal følges av en forelder om ikke annet avtales på forhånd.
- Hente startnummer, startlister, tidsskjema etc. i sekretariat hos arrangørklubben ved ankomst stevnearrangør (evt. påse at andre ivaretar dette).
- Orienter og hjelpe utøverne slik at de er på plass til øvelsen tilstrekkelig tidlig ift. øvelsestart.
- Ivareta utøvernes interesser under arrangementet (levere evt. protest på vegne av utøver), svare på henvendelser fra arrangørklubben på vegne av IK Hind. På større stevner er det en fordel at reiseleder også er treneren eller har gode dommerkunnskaper for å være i stand til å kunne ivareta utøvernes rettigheter på en tilfredsstillende måte.

Startkontingenter, deltakeravgifter og samlinger

Klubben dekker deltakeravgift for alle stevner, innenfor vedtatt budsjett for kalenderåret.

For å få dekket deltakeravgift og få støtte til reise/overnatting må man:

- Være medlem av klubben. Betalt medlemskontingent og treningsavgift.
- Betale lisens (for utøvere over 13 år)
- Stille til start. Ved skade/sykdom dekkes deltakeravgift, men ikke reisekostnader. Det anbefales å tegne reiseforsikring.
- Stille i klubbtoy iht. klubbens retningslinjer. Dette gjelder både under konkurranse og ved premiering.
- Etteranmelding: Utøver dekker ekstra deltakeravgift (normalt 50%).

Kretsstevner

For stevner i Troms og nordre Nordland betales det kun egenandel for felles reise og overnatting som er organisert av klubben. Dersom utøvere velger annen transport og/eller overnatting dekkes dette ikke av klubben, og det betales ikke egenandel. Normalt vil klubben betale deltakeravgift til arrangør, og deltakere få tilsendt faktura for egenandel fra klubben.

Satser egenandel:

Reise t/r: 200 kr

Overnatting: 100 kr

Ved eventuelt innkjøp av felles mat vil dette komme i tillegg.

For øvrige stevner, der reise og overnatting ikke organiseres av klubben, ytes det en engangssum som støtte til deltakere fra 15 år og eldre. Det må sendes reiseregning (inkl. kvitteringer) til klubben for at støtten skal utbetales. Dersom klubben organiserer felles reise og overnatting vil egenandel fastsettes av styret i hvert tilfelle.

Satser støtte:

50% av reise, max. 800 kr

50% av overnatting, max. 800 kr

Nasjonale stevner

Deltakere som er kvalifisert til UM og NM der felles reise og overnatting organiseres av klubben vil egenandel være på 1000 kroner. I særlige tilfeller kan annen egenandel fastsettes av styret.

Samlinger

På samlinger i Norge/Sverige som er arrangert av Troms friidrettskrets betaler utøvere egenandel på 50% av avgiften. I særlige tilfeller kan klubben tilsvarende støtte samlinger som er lokalisert andre steder og/eller arrangert av annen krets/forbund. Dette skal avklares med styret i forkant. Normalt vil klubben betale deltakeravgift til kretsen, og deltakerne få tilsendt faktura for egenandel fra klubben.

Kjøregodtgjørelse

De som stiller med privat bil for transport til / fra friidrettsarrangement får dekket kjøringen med kr. 2,50 per km. I tillegg dekkes også fergebilletter, etc. Dette gjelder kun de som på forhånd har avklart med oppmann at man skal ta med andre barn i bilen. Dersom man får dekket kjøring vil det bli fakturert egenandel for egne barn.

Til deg som er:

Utøver

Utøverne i IK Hind skal kjenne til:

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

Retningslinjene er forventninger til hvordan utøvere skal oppføre seg på trening og når de representerer klubben.

Utøvere i klubben skal:

- Vise gode holdninger
- Respektet hverandre
- Vise lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelpet hverandre og stille opp for hverandre
- Følge klubbens regler
- Være ærlig overfor trener og andre utøvere
- Ta ansvar for godt samhold
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til
- Alltid benytte klubbttøy når de representerer klubben
- Vise engasjement
- Være stolt av sin egen innsats
- Anerkjennet andre sin innsats
- Ta ansvar for miljø og trivsel
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier

Foreldre/foresatte

Foreldre til utøver skal kjenne til:

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

Klubbens retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

- Respekter idrettslagets arbeid. Det er frivillig å være medlem av idrettslaget, men som medlem eller foresatt forpliktes du til å følge idrettslagets regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Foresatte er en viktig ressurs, først og fremst som støttespillere for egne og andres barn. IK Hind er en foreldredrevet klubb, og vi er avhengig av at foresatte bidrar. Foresatte skal oppleve det som meningsfylt og trivelig å delta. Vi prøver å fordele oppgaver etter interesse og kapasitet, og forventer at foreldrene stiller når vi skal gjennomføre våre dugnader, primært i forbindelse med stevner.

Les mer: [Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i IK Hinds aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for IK Hind, og er ansvarlig for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag.

Alle klubbens trenere bør kjenne til:

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

Oppgaver:

- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede utøvere på stevner og samlinger
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Les mer: Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

Oppmann og lagleder

Oppmann er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Eksempler er det administrative rundt samlinger og stevner som utøvere fra klubben deltar på.

- Organisere reisen med bestilling av hotell, flybilletter, evt. leiebil i god tid før reisen skal gjennomføres (hvis ikke dette ansvaret ligger hos andre, f.eks. oppmann).
- Organisere reisen fra start til slutt inkl. lokal transport (bil, buss) for de som skal være med på reisen.

Oppmann bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre

Foreldrekontakter

Foreldrekontaktene er oppmann og treners kontaktpunkt inn mot den enkelte treningsgruppe.

Medlemsansvarlig

Medlemsansvarlig ivaretar medlemsregisteret og fakturerer kontingent og treningsavgift.

email: medlem@hind.no

Klubbdrift

Årshjul

Klubben har utarbeidet et årshjul med faste aktiviteter, både sportslige og administrative.

Kurs og utdanning

Styret gir, via sportslig utvalg, retningslinjer og informasjon om kurstilbud og samlinger til trenere og andre som ønsker kurs.

Medlemshåndtering

Medlemmene registreres i Minldrett.

Dugnad og frivillig arbeid

IK Hind er en foreldredrevet klubb, og vi er avhengig av at foresatte bidrar. Foresatte skal oppleve det som meningsfylt og trivelig å delta. Vi prøver å fordele oppgaver etter interesse og kapasitet, og forventer at foreldrene stiller når vi skal gjennomføre våre dugnader, primært i forbindelse med stevner. Dugnad er basert på frivillighet, og alle bidrar etter evne og mulighet.

Informasjon om dugnader legges ut på klubbens hjemmeside eller Facebook, samt på klubbens aktivitetskalender.

Politiattester

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

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

IK Hind gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

Alle personer i klubben som må ha politiattest blir kontaktet om dette av klubbens ansvarlige for politiattest.

Klubbens antidopingarbeid

IK Hind og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. IK Hind tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. IK Hind har registrert seg som «Rent idrettslag» og ønsker at alle utøvere over 13 år samt lagledere skal gjennomføre nettlæringsprogram.

Kommunikasjon

Nettsiden www.hind.no, samt facebooksider nyttes aktivt til å informere om treninger, samlinger og annen viktig informasjon.

Økonomi

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

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

Klubben har tegnet underslagsforsikring for de to personene som disponerer klubbens konto.

Forsikringer

Alle deltakere i aldersklasse 13 år og eldre i banearrangement skal ha helårslisens, i øvrige arrangement kan deltakere i aldersklasse 13 år og eldre velge mellom engangslisens og helårslisens.

Se www.friidrett.no/lisens for informasjon om forsikringer og betingelser. Kjøp lisens i god tid før årets første stevne/arrangement.

En viktig del av lisensen er forsikringsordningen som sikrer at utøver er dekket mot skader under friidrettstrening og deltakelse på stevner/arrangement. Som lisensinnehaver får man også tilgang til rådgivingstjeneste hos Idrettens Helsesenter. Her vil man kunne få tips om idrettshelse, skadeforebygging og andre spørsmål vedrørende idrettshelse.

For mere informasjon om lisens i regi av Norges Friidrettsforbund oppfordrer vi til å se www.friidrett.no/mosjon.

Klubben har ikke reiseforsikring. Det oppfordres til at utøverne tegner forsikring for å dekke skade eller andre hendelser på reise i klubbens regi.

Anlegg og utstyr

IK Hind benytter seg av Stangnes stadion, Hålogalandshallen og Seljestadhallen til sine treninger.

- Stangens Friidrettsanlegg benyttes i perioden mai til oktober.
- Seljestadhallen og Hålogalandshallen benyttes i vintersesongen.

Personlig utstyr:

Det fortsettes at klubbens medlemmer selv skaffer det personlige utstyret som er nødvendig til trening og konkurranser. Privat utstyr kan benyttes på trening, men ved skader vil dette ikke bli erstattet av klubben

Klubbetøy

Utøvere skal benytte klubbens drakter med sponsorlogoer på alle konkurranser, stevner og samlinger, samt i andre sammenhenger der man representerer klubben. IK Hind klubbklær kan kjøpes via materiellansvarlig, og når klubben har bestillingsvindu for klubbklær.

Klubbens utstyr:

IK Hind skaffer det nødvendige utstyret til treningene. Det skal være nok utstyr på de forskjellige treningsarenaene. Ved behov for mer eller spesielt utstyr kontaktes klubbens leder.

Utmerkelser og æresbevisninger

Det er ikke laget noen statutter for utnevning av æresmedlemmer eller andre utmerkelser i klubben. Det har vært utdelt æresmedlemskap i klubben for en del år tilbake. Styret i klubben bør jobbe for å vedta regler for hvordan utmerkelser og æresbevisninger bør gjennomføres.