

# LÅNKE I.L. KLUBBHÅNDBOK

**En sunn sjel i et sunt legeme**



Godkjent Årsmøte 30.03.2023



## Innhold

Innledning .....	4
Klubbens historie .....	4
Virksomhetsidé.....	4
Visjon .....	4
Hovedmål.....	5
Verdier .....	5
Krav til styret i Lånke IL .....	6
Forventninger til de ulike rollene i idrettslaget.....	6
<i>Laglederen</i> .....	6
<i>Treneren</i> .....	6
<i>Utøveren</i> .....	7
<i>Foreldre/foresatte</i> .....	7
ORGANISERING LÅNKE IL.....	8
Koordinerende utvalg:.....	9
<i>Økonomiutvalg</i> .....	9
<i>Sportslig utvalg</i> .....	9
Kontrollutvalg.....	9
Valgkomite .....	10
Undergruppene .....	10
Holdninger.....	11
<i>Trenere, Lagledere og Tillitsvalgte</i> .....	11
<i>Utøverens holdninger</i> .....	11
<i>Foreldrevettregler</i> .....	12
Administrative forhold i Lånke IL .....	12
<i>Profilering, Drakter, Logo og Maler</i> .....	12
<i>Utstyr og materiell</i> .....	13
<i>Økonomisk styring og retningslinjer</i> .....	13
<i>Medlemsskap</i> .....	13
<i>Økonomisk styring i gruppene</i> .....	13
<i>Trenings- /Aktivitetsavgift</i> .....	14
<i>Sponsing og Gaver</i> .....	14
<i>Avtaler og Kontrakter</i> .....	14
<i>Dugnader og Frivillig innsats</i> .....	14



<i>Anlegg</i> .....	14
<i>Politiattester</i> .....	15
<i>Samarbeid med andre Idrettslag</i> .....	15
<i>Kunnskap og Utvikling</i> .....	16
<i>Informasjon og Kommunikasjon</i> .....	16
<i>Hjemmeside</i> .....	16
<i>Sosiale medier</i> .....	16
<i>Andre medier</i> .....	17
Retningslinjer for aktivitet i de ulike aldersgrupper .....	17
Innledning .....	17
Sesonger og Aktiviteter.....	18
Cupdeltagelse .....	18



## Innledning

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

Årsmøtet er klubbens øverste organ. Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Klubbhåndboka er vedtatt av Årsmøtet og er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre/foresatte, styret, komiteer, utvalg, ansatte, lagledere, trenere og dommere Lånke IL. Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig, hva som kjennetegner Lånke IL, hva vi ønsker å oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

Virksomhetsideen, visjonen og verdiene er rettleidende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparat. De er utgangspunktet for det vi skal skape sammen; hva vi skal holde på med og fokusere på - og hvordan vi vil fremstå.

Klubbhåndboka revideres etter behov og godkjennes i årsmøtet

## Klubbens historie

Lånke Idrettslag ble stiftet i 1918. Laget skal dekke områdene i Lånke - Elvran, men også være en inkluderende klubb for alle andre som ønsker å være medlem i Lånke IL (se originale statutter).

Idrettslaget har eget anlegg ved Tønsåsen på Hell, hvor det er friidrettsanlegg og kunstgressbaner. Ved Frigården skihytte har laget eget skianlegg, og i tillegg er idrettslaget hoved andelseier i Lånkehallen der klubbloftet ligger.

Lånke idrettslag har i dag følgende undergrupper: Allidrett, Håndball, Fotball, Friidrett, Ski og Aktivitet for alle.

## Virksomhetsidé

Lånke Idrettslag er en breddeklubb. I dette ligger det at idrettslaget skal tilby ulike idretter og gi et tilbud til alle, uavhengig av alder og ferdighetsnivå.

Vår klubb ønsker å være en arena for sosialisering og inkludering. Dette gjelder uavhengig av kjønn, legning, handicap, økonomi, kulturell eller religiøs bakgrunn. Gjennom dette skal vi bidra til å styrke fellesskapet og samholdet i Lånke IL.

## Visjon

Visjonen er hva vi drømmer om å skape med klubben vår. Den sier hva vi i fellesskap skal strekke oss etter.

Lånke Idrettslag har følgende visjon: En sunn sjel i et sunt legeme



Hva betyr så visjonen for deg som leser i håndboka? Visjonen viser til at Lånke Idrettslag ønsker å bidra til å styrke barn og unges identitet og selvfølelse, og derigjennom bidra til en god fysisk og psykisk folkehelse.

## Hovedmål

Lånke IL skal være en breddeidrettsklubb, og forplikter seg til å gi medlemmene et allsidig tilbud, uten at medlemmene blir nødt til å velge idrett i ung alder. Dette fordi vi ønsker å være en pådriver for livslang lyst til å bedrive fysisk aktivitet i en eller annen form.

Lånke IL har som mål å gi et allsidig tilbud til våre medlemmer. Dette fordi Idrettslaget har en grunnleggende tro på at det er særlig viktig for ungdom å ha et trygt og inkluderende miljø i en alder der mange sliter med lav selvfølelse og liten grad av opplevelse av egenverd, mestring og tilhørighet

## Verdier

Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi ønsker å fremstå. Gjennom gode holdninger skal vi skape et godt klubbmiljø og et godt treningsklima.

Med utgangspunkt i fellesverdiene i norsk idrett, har Lånke IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Lånke ILs grunnleggende verdier er **idrettsglede, samhold, samarbeid og dugnadsvilje**.

Begrepet **idrettsglede** favner gode opplevelser, mestring, positive holdninger og redelig spill.

Begrepet **samhold** favner trivsel, inkludering, mangfold, fellesskap og sosial tilhørighet, og beskriver en væremåte vi vil dyrke fram i klubben for å skape gode levekår og godt miljø.

Begrepet **samarbeid** favner ærlighet, åpenhet, erfaringsdeling og respekt, og beskriver en væremåte vi ønsker å dyrke frem for å sikre at vi i vår klubb drar lasset sammen og legger til rette for at våre medlemmer kan drive med flere idretter parallelt.

Begrepet **dugnadsvilje** handler om å skape en aktiv og levende klubb som er preget av nøysomhet. Frivillig arbeid styrker fellesskapet og samarbeidet, og bidrar til at klubben vår kan gi tilbud om aktivitet til en pris som gjør det mulig for alle å delta.

## Hva betyr dette i praksis?

For at vi kan leve opp til visjonen, målsettingene og verdiene våre, så må vi stille noen krav til styret, og tydeliggjøre noen forventinger til lagledere, trenere, utøvere og foreldre/foresatte.



## Krav til styret i Lånke IL

- Drive idrettslaget etter demokratiske prinsipper med årsmøtet som viktigste instrument for medlemmers medbestemmelse.
- Følge NIFs Lov-norm for Idrettslag og de retningslinjer som er gitt av NIF og særforbund.
- Aktivt etterleve og utøve idrettslagets verdier, vedtekter og retningslinjer.
- Ha en sunn og langsiktig økonomi med nøysomhet og ansvarlighet som grunnpilar.
- Etterstrebe å gi alle medlemmer et aktivitetstilbud som er tilpasset ambisjonsnivået.
- Rekruttere og utdanne trenere, ledere og dommere - og utvikle disse videre.
- Utvikle anlegg som gjør det mulig å oppfylle klubbens krav og målsettinger.
- Utvikle idrettslagets rolle som institusjon i lokalsamfunnet.
- Sørge for åpenhet og gjennomsiktighet gjennom god informasjon og dialog.

## Forventninger til de ulike rollene i idrettslaget

### **Laglederen**

*Laglederen er lagets øverste leder og er valgt av foreldregruppen. Laglederen er utøverens og foreldre/foresattes nøytrale tillitsperson. Laglederen skal:*

- Være bindeleddet mellom foreldre og trenere.
- Være bindeleddet opp mot gruppestyret.
- Opptre lojalt mot og påse etterlevelse av idrettslagets vedtekter, retningslinjer og verdier
- Følge opp lagets psykososiale miljø og se den enkelte spiller.
- Være ansvarlig for planlegging og koordinering sammen med trenerne.
- Bidra til å utvikle et godt samarbeid mellom trenere og foreldre/foresatte.
- Oppmuntre til og legge til rette for allsidig aktivitet.
- Være pådriver for å sikre koordinering av treningstilbudene for hver årsklasse på tvers i klubben, i samarbeid med sportslig leder i gruppen.
- Sørge for god kommunikasjon til utøvere og foreldre/foresatte.
- Være et godt forbilde for utøverne
- Ta vare på klubbens utstyr og anlegg.
- Utarbeide årsmelding for sitt lag og lede lagets foreldremøter

Dersom oppgavene fordeles mellom flere personer, skal det alltid være en hoved- lagleder, som er lagets øverste leder.

### **Treneren**

*Treneren er ansvarlig for det sportslige og skal rapportere til lagleder. Treneren skal:*

- Drive aktivitet som er forankret i idrettslagets vedtekter, verdier og planer.
- Etterstrebe å tilpasse aktivitet både til alder og nivå på hver enkelt utøver.
- Være utviklingsorientert i sitt arbeid, og sette mestring og opplevelse foran resultater og prestasjon, både på kollektivt og individuelt nivå.
- Ha fokus på å ta vare på utøverne og beholde flest mulig lengst mulig.



- Sørge for at alle aktive utøvere som ønsker det:
  - får tilnærmet lik spilletid til og med 12 års alder
  - mellom 13-16 år alder skal alle utøvere ha minst 30% spilletid (i håndball 50%) i hver kamp de deltar på
  - Dette forutsetter rettferdig laguttak/rullering i hver kamp.
- Oppmuntre til og legge til rette for allsidig aktivitet.
- Være et godt forbilde for utøverne, og være bevisst på egen posisjon og påvirkningskraft.
- Behandle lagleder, utøvere, konkurrenter og dommere med respekt.
- Ta vare på klubbens utstyr og anlegg.
- Bidra til å utvikle et godt samarbeid med foreldre/foresatte.
- Stille opp på trenerforum og møter arrangert av idrettslag, idrettskrets og forbund.

Dersom oppgavene fordeles mellom flere personer, skal det alltid være en hoved-trener, som er lagets sportslige leder.

### **Utøveren**

#### *Utøveren skal:*

- Være en positiv bidragsyter til fellesskapet, laget og andre utøvere, herunder respektere at det er nulltoleranse for mobbing i idrettslaget.
- Bidra til andres mestring og utvikling gjennom å støtte, anerkjenne og involvere
- Behandle både lagkamerater, konkurrenter, lagleder, trener og dommere med respekt.
- Møte presis til trening og konkurranse.
- Gjøre sitt beste på trening og i konkurranse.
- Ha fokus på individuell og kollektiv prestasjon og opplevelse, ikke bare på resultat.

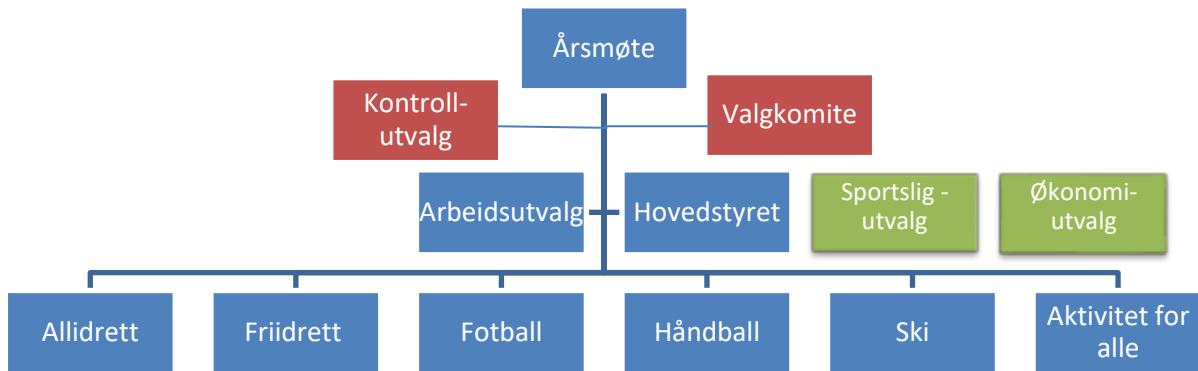
### **Foreldre/foresatte**

#### *Foreldre/foresatte skal:*

- Være en positiv bidragsyter til fellesskapet, laget og andre utøvere.
- Være engasjerte og heie på hele laget
- Opptre lojalt mot idrettslagets vedtekter, retningslinjer og verdier.
- Ta kontakt med lagleder dersom man ønsker å ta opp noe.
- Bidra til å utvikle et godt samarbeid med trenere og lagledere.
- Sette mestring og opplevelse foran resultater og prestasjon, både kollektivt og individuelt.
- La trenere ta seg av det sportslige, og ikke gi instruksjoner eller tilbakemeldinger som undergraver trenerens autoritet under trening eller konkurranse
- Ta vare på klubbens utstyr og anlegg.
- Stille opp på dugnader.



## ORGANISERING LÅNKE IL



### Arbeidsutvalg består av:

Leder

Nestleder

Sekretær

Økonomiansvarlig/medlemsansvarlig

Styremedlem/anleggsansvarlig

Styremedlem/sportslig koordinator

To varamedlemmer.

### Hovedstyret består av:

Arbeidsutvalget

Leder Fotballgruppa

Leder Håndballgruppa

Leder Allidrett

Leder Skigruppa

30.03.2023





Leder Friidrettsgruppa

Leder Aktivitet for alle

## Koordinerende utvalg:

### **Økonomiutvalg**

Formål: sikre kontroll på den totale økonomien i klubben og undergruppene.

Ledes av økonomiansvarlig som sitter i AU/hovedstyret.

Alle undergruppene repr. ved kasserer.

Møter kvartalsvis.

### **Sportslig utvalg**

Formål: sikre koordinering av sportsplaner og sesongoverganger mm.

Ledes av sportslig leder som sitter i AU/hovedstyret.

Alle undergruppene stiller med sportslig ansvarlig.

Møter kvartalsvis.

## Kontrollutvalg

Idrettslaget skal ha et kontrollutvalg med minst to medlemmer og minst ett varamedlem. Leder av kontrollutvalget skal velges på årsmøtet.

Kontrollutvalget skal påse at:

- idrettslagets midler er anvendt i henhold til lover og bestemmelser
- idrettslagets midler går til de aktivitetene som årsmøtet har fattet vedtak om
- idrettslagets økonomiske disposisjoner er i samsvar med idrettslagets egen lov
- idrettslaget har økonomisk kontroll internt
- årsregnskapet og delårsrapporter gir et rettviseende bilde av idrettslagets drift

Kontrollutvalget har arbeidsoppgaver som strekker seg utover hva engasjert revisor uttaler seg om og derfor må utføre egen informasjonsinnhenting og kontroller utover engasjert revisors arbeid, særlig med hensyn til de tre øverste punktene i listen over.

For utfyllende beskrivelse av arbeidsoppgaver vises det til [Veileder for kontrollutvalg \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

30.03.2023



## Valgkomite

Lånke IL har en felles valgkomite for hele idrettslaget.

Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle tillitsverv som skal velges på idrettslagets årsmøte, med unntak av valgkomité. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen.

Valgkomiteens arbeidsoppgave er å forberede og gjennomføre valgene på årsmøte etter lagets lov og innebærer å:

- Skaffe oversikt over hvilke kandidater/verv som er på valg og for hvor lang tid de skal velges. Innad i styrer/utvalg skal valgkomiteen innstille til de enkelte verv når dette vervet er spesifikt nevnt i lagets lov.
- Skaffe informasjon over hvilke oppgaver de forskjellige verv innebærer.
- Skaffe oversikt over frsigelser av tillitsverv og innkomne forslag til nye tillitsmenn/-kvinner.
- Utarbeide forslag til valg av tillitsmenn/-kvinner på årsmøtet i henhold til lagets lov.

## Undergruppene

Hver gruppe skal ha ett gruppestyre på 3-5 medlemmer. Minimum er leder, nestleder/sportslig ansvarlig og kasserer. Disse skal velges på årsmøtet, eller oppnevnes av hovedstyret etter fullmakt fra årsmøtet.

Undergruppene skal ha en årsavslutning i forkant av idrettslagets årsmøte, der man går igjennom:

- gruppens regnskap/budsjett
- gruppens årsmelding
- forslag til kandidater til gruppestyret
- eventuelle innspill til saker som behandles av styret eller årsmøtet.

Funksjoner/roller som de ulike undergruppene trenger utover de som er innvalgt som medlem av gruppestyret skaffer gruppestyrene selv. Typiske eksempler er materialforvalter, dommerkoordinator, dugnadskoordinator etc.



## Holdninger

### **Trenere, Lagledere og Tillitsvalgte**

- Fair play – vis god sportsånd, vis respekt og oppfør deg godt både på og utenfor banen. Vi skal takle både seier og tap.
- Opptre lojalt ovenfor Lånke IL sitt verdigrunnlag og det som bestemmes i hovedstyret og i avdelingene.
- Tenk positivt, inkluderende og langsiktig
- Husk å ta vare på alle utøverne gjennom samspill og oppbyggende dialog.
- Stimuler til allsidig aktivitet utenom organisert trening
- Bidra til utøvernes holdninger til både trening og dugnad for klubben, samt holde fokus på trivsel og utvikling.
- Ta vare på klubbens utstyr og materiell.
- Lytt til utøverne, vær gjerne saklig uenig men vurder tidspunktet for diskusjon (under 4 øyne, eventuelt sammen med foreldre). Utviklingssamtaler mellom trener/lagleder og enkeltutøver skal ikke forekomme uten foresatte frem til fylte 12 år. Det skal ikke skje utviklingssamtaler på tomannshånd hvis foreldregruppen ikke samtykker til dette i foreldremøter i forkant.
- Gi alltid beskjed ved forfall til trening og kamp/arrangementer
- Husk at du er et forbilde for utøverne
- Søk samarbeid med andre aktiviteter der det er naturlig, det skal være mulig for våre utøvere å delta på flere aktiviteter i idrettslagets regi
- Utøvere som står over treninger for annen type trening skal ikke utelukkes fra lagoppstilling eller få redusert spilletid grunnet dette, trening er trening og vi ønsker å fremme allsidighet.
- Aktiviteter utover naturlig sesong skal avklares mellom lagledere og sportslig i hvert gruppestyre.
- Aktiviteter utenfor idrettslagets regi kan ikke presenteres eller på annen måte kobles sammen med idrettslaget. Med dette menes at aktiviteten til utenforstående ikke må fremstå som et arrangement i regi av Lånke IL. For eksempel bruk av Lånke IL s logo og navn.
- Bruk av rusmidler skal ikke forekomme i idrettslige aktiviteter i regi av Lånke IL

### **Utøverens holdninger**

- Fair play – vis god sportsånd, vis respekt og oppfør deg godt både på og utenfor banen. Vi skal takle både tap og seier
- Vær forberedt fysisk og psykisk til trening og kamp. Sørg for at du får nok hvile, søvn, riktig kosthold og oppfølging av skolearbeid.
- Ta ansvar for egen utvikling. Møt opp på trening for å trene ikke bli trent.
- Vær positiv ovenfor dine lagkamerater og trenere/lagledere – ikke kjeftebruk og negative tilbakemeldinger.
- Gi alltid beskjed om forfall til treninger / kamper etc.
- Vær lojal ovenfor idrettens regelverk, trenere og idrettslagets beslutninger og føringer. Vær gjerne uenig men ta dette opp rett vei i rett fora til rett tid.



- Dommeren har alltid rett! godta dommerens beslutninger.
- Bruk av rusmidler SKAL IKKE forekomme i idrettslige aktiviteter i regi av Lånke IL.

### **Foreldrevettregler**

- Møt/opp til kamp/arrangementer og trening – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle utøvere – ikke bare dine nærmeste
- Oppmuntre i medgang og motgang – vær positiv
- Respekter trener/lagleders bruk av utøvere – ved behov, be om fellesmøte
- Se på dommeren som en veileder – respekter avgjørelsene!
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press barna til å delta hvis de ikke ønsker dette.
- Spør om det var morsomt og spennende og en positiv opplevelse – resultatet kommer i andre rekke
- Sørg for at barna har riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – delta på foreldremøter / dugnader
- Tenk på at det er ditt barn som er utøver – ikke du, lytt til barnets ønsker
- Husk at barna gjør som du gjør – ikke som du sier
- *Vi skal ha «barna i hjertet», alle beslutninger vi gjør skal være til barnas beste*

## **Administrative forhold i Lånke IL**

### **Profilering, Drakter, Logo og Maler**

Lånke IL sine klubbfarger er gult og sort. Spilledrakter skal være gule mens shorts skal være sort. Fotballspillere skal ha gule sokker.

Alle drakter som bestilles skal ha Lånke IL sin logo påtrykt. Lånke IL har utarbeidet en profilguide for klubben, denne vil hele tiden vise hva som er klubbkolleksjonen og hvilke drakter etc som klubben skal bruke.

Dette for å vise tilhørighet og profilere idrettslaget på en best mulig og enhetlig måte. Klubben har innkjøpsavtaler med lokale leverandører, og alle aktører henvises til å handle der, såfremt dette er mulig.

Det er med hensyn til den totale klubbøkonomi meget viktig at alle innkjøp som fortas i regi av Lånke IL skjer hos våre prefererte samarbeidspartnere. I tilfeller hvor dette må fravikes, skal dette på forhånd presenteres og godkjennes av hovedstyret i Lånke IL.

For ytterligere informasjon om klubbens avtaler og profilering se på [www.lankeil.no](http://www.lankeil.no)

Alle hovedsponsorer skal godkjennes av hovedstyret og få sine logoer på alle spilledrakter.



### ***Utstyr og materiell***

Anskaffelse av drakter, baller, kjebler og annet nødvendig utstyr for sportslig aktivitet skal hver idrett/materialforvalter selv administrere. Gruppestyrene skal ha oversikt over og godkjenne uttak av varer på regning.

Utstyr som kan leveres av våre samarbeidspartnere skal benyttes. Ved evt. avvik skal dette i forkant klareres med hovedstyret j.fr. pkt. 5.1

### ***Økonomisk styring og retningslinjer***

Lånke IIs overordnede økonomiske mål er å ha en sunn og langsiktig forutsigbar økonomisk situasjon. Lånke IL har en delegert gruppe-styrt økonomisk struktur. Det innebærer at hver gruppe har eget budsjett og regnskap. Gruppene rapporterer til hovedstyret under månedlige hovedstyremøter, samt årsmelding. Årsmøtet har det overordnede økonomiske ansvar og vedtar budsjett og regnskap for Lånke IL. Det skal gjennomføres kvartalsvise møter i økonomi-utvalget for å sikre kontroll på den totale økonomien i klubben og undergruppene.

Gjennom driftsåret er det hovedstyrets ansvar å påse at årsmøtets føringer blir fulgt opp. Det vil si at hver enkelt gruppe skal holde seg til de rammer årsmøtet har fastsatt gjennom vedtekter og budsjetter.

### ***Medlemsskap***

Lånke IL benytter Hoopit som medlemssystem. Medlemskontingenten er obligatorisk i Lånke IL og skal betales av alle aktive medlemmer. Nærmere informasjon om til enhver tid gjeldende satser ligger på hjemmesiden [www.lånkeil.no](http://www.lånkeil.no), Det er styret i hovedstyret som er ansvarlig for dette. Medlemskontingenten faktureres årlig i januar, via Hoopit.

### ***Økonomisk styring i gruppene***

For gruppens økonomiske forpliktelser hefter hele idrettslaget, og gruppene kan ikke inngå avtaler eller representere laget utad uten styrets godkjenning. En gruppe kan ikke gå til ikke- budsjetterte investeringer som overstiger kr. 20.000,- uten at dette er godkjent av arbeidsutvalget. Reiseutgifter til terminfestede stevner og kamper er unntatt.

Den enkelte gruppe har ansvaret for egen økonomistyring, og skal forholde seg til avdelingsbudsjett og ha kontroll på egne kostnader og inntekter. Det føres eget regnskap i alle grupper. Dette skal føres fortløpende av kasserer og leveres før årsmøtet til revisor for avstemning og endelig regnskapsgjennomgang forut for årsmøtet i Lånke IL. Gruppestyrene bør minimum hvert kvartal ha en gjennomgang av regnskapsrapport og likviditet, for å ha tilstrekkelig oversikt over den økonomiske situasjonen. Ved betydelige avvik, som frafall av inntekter etc., skal hovedstyret informeres.



Gruppenes lag kan inneha egne lags-konto dersom konto er i samme bank som hovedstyret og godkjent av hovedstyret. Hovedstyret har ansvar for hovedsponsorer. Fotballgruppa har ansvaret for sponsorer på Tønsåsen. Skigruppa har ansvaret for sponsorer på Frigården.

Et lag kan ha mulighet til å skaffe seg en lagssponsor dersom dette er avklart med gruppestyret. Dette kan innebære f.eks penger, drakter eller utsyr, dog i samsvar med idrettslagets samarbeidspartnere, og i henhold til idrettslagets profileringsguide.

Lagskontoer som har vært inaktive i minst et år, kan avsluttes av kasserer i arbeidsutvalget. Evt midler tilføres Lånke IL. Alle lagskontoer tilhører Lånke IL.

### ***Trenings- /Aktivitetsavgift***

Er en viktig inntektskilde inn i hver enkelt gruppe, alle aktive utøvere skal betale treningsavgift såfremt det ikke foreligger spesiell grunner til fritak. Satsene for treningsavgift foreslås av hvert enkelt gruppestyre, behandles på årsavslutningen i gruppen og vedtas av Årsmøte.

### ***Sponsing og Gaver***

Sponsorbidrag og gaver er viktige for Lånke IL sin mulighet til å tilby sportslige aktiviteter, samt til daglig drift av våre anlegg. Det er derfor viktig at alle voksne (og da særlig de som har verv i idrettslaget) er ambassadører for idrettslaget. Hovedstyret har ansvar for hovedsponsorer. Fotballgruppa har fått delegert ansvar for sponsorer på Tønsåsen. Skigruppa har fått delegert ansvar for sponsorer på Frigården.

Gruppenes sponsorer skal ikke komme i konflikt med hovedsponsorer, idrettslagets profil og verdier.

### ***Avtaler og Kontrakter***

Evt. spillerkontrakter (eller amatørkontrakter) skal kun gjelde fra fylte 16 år. De enkelte gruppene administrer kontrakter med trenere, innenfor de økonomiske rammene i budsjettet. Alle utøvere fram til og med 12 år er automatisk forsikret gjennom Norges Idrettsforbund. Fra de fyller 13 år må utøverne registreres innenfor de forbundene gruppene tilhører, her er det forskjellige prosedyrer i de enkelte forbund. Gruppestyrene har ansvar for å følge opp dette, slik at alle utøverne er forskriftsmessig forsikret.

### ***Dugnader og Frivillig innsats***

Dugnader er en viktig inntektskilde, og derfor oppfordres alle aktive og/eller foresatte å delta etter de rammer som hver enkelt gruppe foreskriver.

### ***Anlegg***

Tønsåsen Idrettsanlegg, med alt innenfor gjerdene driftes av fotballgruppa og anleggsansvarlig sittende i arbeidsutvalget Lånke IL. av arbeidsutvalget, som har egen



anleggsansvarlig. Ansvarlig har på vegne av hovedstyret det fulle driftsansvar på kunstgress, gressbane og friidrettsanlegg, med tilhørende tribuner, kiosk, garasjer og stevne hus. Skianlegget med skihytte og utstyrsgarasjer på Julåsen (Frigården) driftes av skigruppen og anleggsansvarlig i Lånke IL.

Lånkehallen A/L er et andelslag hvor Lånke IL er majoritetseier, denne driftes av hallen og eget styre. Uavhengig av hvem som eier og driver anleggene skal alle tilknyttet Lånke IL som benytter anleggene holde disse ryddig og ikke påføre anleggene skader. Skulle det være avvik i form av skade, svinn etc. skal dette rapporteres til arbeidsutvalget.

Det er en plikt og rydde etter seg!!

Lånke IL er i besittelse av to hjertestarter til bruk ved mistanke om hjertestans. Den ene er oppbevart i inngangspartiet i Lånkehallen og den andre i et varmeskap utendørs ved kiosken.

Kunstgressbanen 1 ved Lånkehallen skal være åpen for aktivitet hele året. Kunstgressbane 2 holdes vinterstengt. Åpen kunstgressbane bidrar til å stimulere barn og unge til allsidig aktivitet.

### ***Politiattester***

Trenere og lagledere som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold ovenfor barn og unge under 18 år eller mennesker med utviklingshemning, skal i henhold til Norges Idrettsforbunds regelverk avkreves politiattest. Lederne i de enkelte grupper har ansvar for å skaffe tilveie dette. Liste over hvem som har levert politiattest lagres i egen digital mappe.

Idrettslagets leder er politiattestansvarlig, med nestleder i idrettslaget som vara.

Informasjon og skjema for søknad om politiattest finnes på [www.idrett.no/tema/politiattest/sider/politiattest.aspx](http://www.idrett.no/tema/politiattest/sider/politiattest.aspx)

### ***Barneidrettsansvarlig***

Leder i Allidrett er barneidrettsansvarlig

### ***Samarbeid med andre Idrettslag***

Lånke IL har samarbeidet gjennom flere år med andre klubber i Værnesregionen, i hovedsak på enkelte kull for å kunne tilby aktivitet til våre utøvere. Vi oppfordrer også i fremtiden til å søke utover Lånke IL for å kunne gi våre utøvere et alternativ. Vårt mål er at flest mulig skal være aktive, og samarbeid er et bedre alternativ ved få utøvere enn å legge ned aktiviteten.

Slike samarbeid avklares i gruppestyrene.



### ***Kunnskap og Utvikling***

For at vi stadig skal utvikle oss er det viktig å ha mål om hele tiden øke kunnskap, og erfaring i laget. Det betyr at vi skal rekruttere dommere, ledere og trenere fra egne rekker gjennom å bidra til at de deltar på kurs og opplæring. Klubben skal hele tiden tørste etter mer kunnskap og utvikling, og gi sine medlemmer tilbud om kurs som er nødvendig for å sikre dette. Dette gjelder både for utøvere, trenere, lagledere og tillitsvalgte.

### ***Informasjon og Kommunikasjon***

For at vi skal lykkes med våre mål er kommunikasjon og informasjon innad i laget og utad i vårt nedslagsfelt viktig. Vi skal vise hva vi driver med, informere utøvere, foresatte, supportere og andre jevnlig, saklig og positivt om våre aktiviteter og annet arbeid for å fremme folkehelsen. All informasjon og kommunikasjon skal bygge opp de mål og verdier Lånke IL står for.

### ***Hjemmeside***

Vår hjemmeside er [www.lånkeil.no](http://www.lånkeil.no).

På hjemmesiden har hver avdeling og hovedstyret sin egen side, hvor de legger ut informasjon. Her kan alle former for relevant informasjon legges ut, samt bilder. Hver gruppe skal ha sin egen «web» ansvarlig som er den som er ansvarlig for saker som legges ut på gruppen side.

Bilder av barn skal kun legges ut på siden hvis samtykke til distribuering av bildet er avklart med barnets foresatte. Til dette har klubben utarbeidet eget samtykkeskjema. Det er lagleder på hvert lag som er ansvarlig for at dette er innhentet.

All informasjon som ligger på [www.lånkeil.no](http://www.lånkeil.no) er å regne som offisiell informasjon om laget og skal være oppdatert og korrekt, sidene skal heller ikke inneholde noe som kan virke støtende eller krenkende på enkeltpersoner eller andre lag/grupper.

Det hver gruppes «web» ansvarlig som har ansvaret for at all informasjon er til enhver tid oppdatert.

Samarbeid med sponsorer om informasjon er en suksessfaktor for at idrettslaget skal bli en attraktiv partner, derfor er det viktig med presentasjon av disse på vår hjemmeside.

### ***Sosiale medier***

Linker og saker som gjelder Lånke IL på sosiale media er en effektiv måte å spre informasjon og nyheter om idrettslaget/ gruppene på.

Sider hvor Lånke IL står som utgiver, dette kan være facebook sider som [www.facebook.com/lånkeil](http://www.facebook.com/lånkeil), [www.facebook.com/lånkefotball](http://www.facebook.com/lånkefotball) eller sider som er laget på hvert enkelt lag for effektivt spre informasjon om laget etc. skal ikke inneholde noe som kan virke støtende eller krenkende ovenfor enkeltpersoner eller andre lag/klubber.

Retningslinjer for bruk av sosiale medier.

30.03.2023





Følgende retningslinjer gjelder for bruk av sosiale medier for klubbens trenere, ledere, foreldrekontakter, styrer, styrenes undergrupper og medlemmer:

- Alle personer med engasjement i Lånke IL skal utvise aktsomhet ved deltagelse på/ i sosiale medier på nett. Dette gjelder også bruk av bilder.
- Ingen personer med engasjement i Lånke IL skal i sosiale medier uttrykke negative meninger om spillere, klubber, dommere eller andre knyttet til sitt engasjement i klubben.
- Er en sint, skuffa, misfornøyd eller gjort noe galt, kritiseres ikke dette via sosiale media. Ta kontakt med den det gjelder, og fortell det du har på hjertet. Evt ta kontakt med noen i sportslig eller styret.
- Taushetsplikt, personvern, prinsippet om ytringsfrihet og andre lover og regler gjelder også på sosiale medier.
- Grupper/ sider opprettet i/ på sosiale medier som benytter Lånke ILs navn eller sider, skal være opplyst i klubben.
- Det gis ikke anledning til å opprette grupper for spillere som er under lovlig alder for sosiale medier.
- Lånke IL har egne sider på Facebook. Administrator gir tilganger ved behov. Administrator har alle fullmakter til å slette innlegg på klubbens side som er upassende.
- Ved opprettelse av lagsider på facebook eller andre medier tilknyttet Lånke IL, skal en representant fra sportslig utvalg påse at klubbens regler følges, og at brudd på retningslinjer ikke finner sted.
- Klubbens styre vurderer eventuelle sanksjoner ved brudd på disse retningslinjer.

### ***Andre medier***

Gruppene i Lånke IL må gjerne vises i lokale medier slik at aktiviteten i laget blir synliggjort. Lånke IL skal bevisst jobbe for at det utvikles et positivt forhold til pressen.

Hovedstyret i Lånke IL skal informeres om kommende omtale eller nyhetssaker.

Lokalt bør alle lokalaviser sidestilles.

## **Retningslinjer for aktivitet i de ulike aldersgrupper**

### **Innledning**

Lånke IL er et breddeidrettslag. Norges Idrettsforbunds visjon "idrettsglede for alle" og «Flest mulig, lengst mulig,» skal prege både organisasjonsarbeidet og idrettsaktiviteten i Lånke IL. Det skal bidra til at alle medlemmer gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, slik det fremgår av NIFs formålsparagraf.

Idrettsglede skal være den viktigste drivkraften for alle som deltar, enten man er utøvere, trenere, dommere, frivillige, foresatte eller supportere.

Idretten er arena for lek, spenning, utfordringer og opplevelser.

30.03.2023



Gleden ved å mestre er viktig for alle. Alle som deltar er like viktige, uansett prestasjonsnivå.

Lånke IL har i all hovedsak aktivitet innenfor fire særvidretter; friidrett, ski, håndball og fotball, og gjennom fire år på allidrett blir barna introdusert til alle disse særvidrettene. De to første årene på allidrett skal aktiviteten være preget av stor allsidighet og lek, og kan med fordel inneholde elementer fra mange forskjellige idretter. De to siste årene skal imidlertid Lånke IL sine til enhver tid definerte særvidretter være spesielt i fokus, og det skal til enhver tid legges til rette for at all aktivitet styres inn på disse.

## **Sesonger og Aktiviteter**

Flere særvidretter har blitt helårsvidretter selv om det finnes hovedsesonger. Det oppfordres til at utøvere, trenere og lagledere følger disse sesongene. Lånke IL sine grupper skal tilrettelegge slik at barna skal ha tilbud om fysisk aktivitet/basistrening gjennom hele året. Det skal oppmuntres til å være med i andre aktiviteter og det skal legges til rette for dette. Gruppene skal samarbeide for å få det til.

Ved konflikter/kollisjoner mellom særvidrettene i overgangssesonger skal utøverens sitt ønske sammen med sine foresatte, være styrende.

Alle gruppene har sine sportsplaner/aktivitetsplaner som skal følges.

Det skal gjennomføres kvartalsvise samarbeidsmøter i sportslig utvalg for å sikre koordinering av sportsplaner og sesongoverganger mm. på tvers av undergruppene.

## **Cupdeltagelse**

Det finnes et utall cuper, helt fra 7 års alder, særlig gjelder dette innenfor håndball og fotball. Cup skal være en gulrot, noe å se frem til både sportslig og sosialt, det er derfor viktig å ikke ha å prøvd alt i ung alder.

Retningslinjer for cupdeltagelse i Lånke IL:

10-12 år: Maksimum 4 cuper, eller annen aktivitet med overnatting pr år, viktig å ha fokus på at alle skal føle seg trygge når de er hjemmefra både dag og natt. Cupen bør strekke seg over maksimalt 2 netter (helg). Klubben oppfordrer til at lag kun deltar på cuper og arrangement i nærområdet frem til det året barna fyller 12 år.

13 år og oppover: følg de retningslinjer hver enkelt gruppe utarbeider, med en naturlig progresjon videre i alder både mht. størrelse på cup, reiseavstander og kostnader.

Hver gruppe skal lage en plan for hvor store egenandeler og hvor store tilskudd den enkelte gruppe gir på de forskjellige års trinn. Det må legges til grunn at ingen uansett alder skal utelukkes fra deltagelse av økonomiske årsaker.

For lag og utøvere som av sportslige grunner er kvalifisert til å delta i sluttspill eller mesterskap kan hovedstyre søkes om midler til dette. Øvrige cuper må budsjetteres og dekkes av hver enkelt gruppe.

Overnatting med barn:



Det bør være minimum to personer over 18 år som overnatter med barna.

Er utøver over 13 år anbefaler vi at personer av samme kjønn overnatter sammen med barna, men det blir opp til hver enkelt lagsgruppe å definere hva som passer best for sin gruppe. Vi ber også om at spillerne blir hørt i dette spørsmålet, da deres ønsker/behov kan skille seg fra foresattes.

Samtlige personer over 18 år som overnatter sammen med barn skal fremvise politiattest minst en måned før avreise. Dette gjelder også foresatte som overnatter sammen med eget barn, dersom det også er andres barn til stede.

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

**Det er viktig å understreke at disse retningslinjer for hvordan barne- og ungdomsidretten i Lånke IL skal organiseres i all hovedsak er etter Norges Idrettsforbunds retningslinjer og regelverk, og det er viktig at disse følges.**

Denne klubbhåndbok er ment som et redskap og en veiviser for hvordan vi i Lånke IL skal drive idrettslaget. Det er derfor viktig at alle nye innen administrativt, lags- og trener arbeid setter seg inn i denne.

Klubbhåndboken vil også ligge ute på klubbens hjemmeside slik at utøvere, foresatte og andre som kan ha interesse av dette kan se etter hvilke rammer klubben skal drives.