



*Flest mulig*

*Lengst  
mulig*

*Best mulig*

# Klubbhåndbok

*Alt du trenger å  
vite om din lokale  
idrettsklubb*



## Kontaktinformasjon

Gruben IL

PB: 3124, 8603 Mo i Rana

E-post: [post@gruben-il.no](mailto:post@gruben-il.no)

Web: [www.gruben-il.no](http://www.gruben-il.no)

Org.nr: 884137292

## Innhold

1. Gruben IL's visjoner, verdier og mål .....	3
1.1 Visjon:.....	3
1.2 Generell målsetning og målgrupper: .....	3
1.3 Gruben IIs verdier.....	4
1.4 Fair Play .....	4
2. Lover og retningslinjer .....	4
2.2 Tilknyttede foreninger .....	4
2.3 Gruben IL's lovverk .....	5
2.4 Etiske retningslinjer og andre retningslinjer.....	5
2.5 Politiattest .....	5
3. Medlemskap, treningsavgift og medlemssystemer .....	6
3.1 Medlemskap .....	6
3.2 Treningsavgifter .....	6
3.3 Medlemssystemer .....	7
4. Gruben IL's anlegg.....	7
4.2 Klubbhus .....	7
4.3 Fotballanlegg.....	7
5. Økonomi og økonomistyring.....	8
5.1 Ansvar .....	8
5.2 Økonomiske mål og budsjett.....	8
5.3 Regnskap .....	8
5.4 Revisjon.....	8
5.5 Bank.....	8
5.6 Kiosksalg og kontanter .....	8
5.7 Reiseregning .....	9
6. Sponsor, utstyr og materiell .....	9
6.1 Hovedsponsor.....	9
6.2 Utstys og utstysleverandør.....	9
7. Fotball.....	10
7.1 Generelt.....	10
7.2 Fotballtrener .....	10
7.3 Foreldrekontakt fotball .....	11
7.4 Foreldremøte fotball.....	11

7.5 Utøvere i fotball.....	11
7.6 Foreldre og foresatte til fotballutøvere .....	12
7.7 Dugnad i fotball .....	12
7.8 Dommere og dommerutvikling.....	13
7.9 Seriespill og turneringer i fotball.....	13
7.10 Utstyr og materiell .....	14
7.11 Forsikring av fotballspillere .....	14
8. Håndball.....	15
8.1 Generelt .....	15
8.2 Håndballtrener.....	15
8.3 Foreldrekontakt håndball.....	16
8.4 Foreldremøte håndball .....	16
8.5 Utøvere i håndball .....	16
8.6 Foreldre og foresatte til håndballutøvere.....	17
8.7 Dugnad i håndball .....	17
8.8 Dommere og dommerutvikling .....	18
8.9 Seriespill og turneringer i håndball .....	18
9. Barneidrett.....	18
9.1 Generelt .....	18
9.2 Trener barneidrett .....	19

## **1. Gruben IL's visjoner, verdier og mål**

### **1.1 Visjon:**

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

### **1.2 Generell målsetning og målgrupper:**

Legge til rette for tilpasset aktivitet for utøverne i klubben, sammen med trygge og flinke voksne.

Aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet  
Arbeidet i klubben skal være preget av frivillighet, lojalitet, likeverd og samhandling.

Gruben IL's primære målgrupper er;

- Barneidrett 4-6 år
- Barnefotball 6-12 år
- Ungdomsfotball 13-16 år
- Minihåndball fra 6 år - Håndball med seriespill.

Gruben IL's sekundær målgruppe er:

- Juniorfotball
- Seniorfotball

### **1.3 Gruben IIs verdier**

(G)lede:

Gruben IL skal være en positiv bidragsyter til Gruben og Mo i Rana

(I)nkluenderende:

Gruben IL skal være en inkluderende idrettsklubb hvor fokuset skal være på idrettsglede.

(L)angsiktig

Klubben skal ha et langsiktig perspektiv og jobbe systematisk for å utvikling av utøvere, lag og klubb.

### **1.4 Fair Play**

Klubbens verdigrunnlag skal alltid være i overenstemmelse med NFF og NHF sine Fair Play retningslinjer. Fair Play beskriver både hvordan man opptrer på og utenfor banen og hvilke forventninger som ligger i de ulike rollene som trener, utøvere, foreldre, dommere og leder.

## **2. Lover og retningslinjer**

### **2.2 Tilknyttede foreninger**

Gruben IL plikter å overholde lover og retningslinjer definert i tilknyttede foreninger;

- ✓ Norges Idrettsforbund
- ✓ Olympiske og Paralympiske komite
- ✓ Norges Fotballforbund,
- ✓ Nordland Fotballkrets, ✓ Norges Håndballforbund ✓ Rana Idrettsråd.

## 2.3 Gruben IL's lovverk

Gruben ILs lovverk er basert på NIFs lovnorm for idrettslag.

Klubbens lovverk er godkjent på Årsmøtet og av idrettskretsen og er tilgjengelig på Grubens IL's hjemmeside <http://www.gruben-il.no/p/25484/lovnorm-gil>

## 2.4 Etske retningslinjer og andre retningslinjer

Gruben IL følger Norges Idrettsforbunds etiske retningslinjer hva angår temaene;

- ✓ Retningslinjer for publisering av bilder og film
- ✓ Alkohol
- ✓ Røyk og Snus
- ✓ Dugnad
- ✓ Seksuell trakassering og overgrep
- ✓ Markedsføring overfor mindreårige
- ✓ Databehandling og personvern
- ✓ Lege og sanitet
- ✓ Etisk handel
- ✓ Veileder for medisinsk beredskap ved idrettsarrangementer

Komplett oversikt over retningslinjer finnes på NIF hjemmeside:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/>

## 2.5 Politiattest

Personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal ha godkjent politiattest. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Følgende funksjoner skal ha politiattest;

- ✓ Trenere
- ✓ Foreldrekontakter
- ✓ Styremedlemmer
- ✓ Reiseledere ✓ Dommere Handball ✓ Dommerkontakter.

Dersom du tilhører gruppen som skal ha politiattest er du selv ansvarlig for å skaffe deg den.

Dersom du er over 18 år

1. Leder i idrettslaget skal fylle ut skjema: Bekreftelse på formål med politiattest
2. Scann inn bekreftelsen og vedlegg dette i en elektronisk søknad om politiattest; <https://attest.politi.no/>
3. Etter at politiet har behandlet søknaden blir den returnert til søker som da må fremvise den for idrettslaget (Leder eller den vedkommende bemyndiger)
4. Selve attesten beholdes av søker

Dersom du er under 18 år eller ikke ønsker å søke elektronisk

1. Leder i idrettslaget skal fylle ut skjema: Bekreftelse på formål med politiattest
2. Skjema, søknad om politiattest lastes ned fra politiets hjemmeside; [www.politi.no](http://www.politi.no) fylles ut og sendes til Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester, Postboks 113, 9951 Vardø. Vedlagt en kopi av legitimasjon og bekreftelse fra formålet med søknaden.
3. Etter at politiet har behandlet søknaden blir den returnert til søker som da må fremvise den for idrettslaget (Leder eller den vedkommende bemyndiger)
4. Selve attesten beholdes av søker

Politiattest er gyldig i 3år.

### **3. Medlemskap, treningsavgift og medlemssystemer**

#### **3.1 Medlemskap**

Alle utøvere og personer som innehar verv i klubben skal være registrert som medlemmer i Min Idrett. Ut over dette kan alle som ønsker søke om medlemskap i Gruben IL. Det ligger en link på hjemmesiden for å registrere seg som medlem. Medlemsavgift fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis.

Satsen for medlemskontingent 2021

- ✓ Enkeltmedlem: 300,-
- ✓ Familiemedlemskap: 700,-

Uten gyldig medlemsavgift er ikke spilleren forsikret og har dermed ikke anledning til å delta i organisert aktivitet i klubben. Alle som har verv i klubben skal være medlem.

#### **3.2 Treningsavgifter**

Treningsavgifter vedtas av Hovedstyret og betales av utøverne gjennom Min Idrett, eller Efaktura. Dersom man ikke har mulighet til å betale elektronisk kan man be om å få tilsendt en pdf giro fra Klubben. Treningsavgiften dekker; Halleie trening, utstyr til lagene, dommerutgifter, påmeldingsavgifter, forsikring til krets, deltakeravgift/påmeldingsavgift turneringer, reiseutgifter etc.

Ved behov for oppdeling av faktura, ta kontakt med styret.

Fritak: 2 trenere og 1 foreldrekontakt for lag tom. 15spillere. 3 trenere 2 foreldrekontakter over 15 spillere.

Satser for treningsavgifter 2021:

<b>Fotball</b>	
3'er fotball	1300
5'er fotball	1500,-

7'er fotball	1700,-
9'er fotball	1900,-
11'er fotball	2100,-
Junior	2500,-
<b>Håndball</b>	
Minihåndball	600,-
Under 12 år	1300,-
Over 12 år	1600,-
<b>Barneidrett</b>	
4-6 år	*600,-

\* pga treningsforhold, utgår denne i 2021.

### 3.3 Medlemssystemer

Medlemssystemene som benyttes i Gruben IL er;

- ✓ Min Idrett: Innmelding, påmelding til kurs etc
- ✓ Klubbadmin: Oppfølging av medlemmer, fakturering av medlemsavgift og treningsavgift
- ✓ FIKS (fotball): Administrasjon av kamprapporter, overganger, lagpåmelding etc
- ✓ Turneringsadmin (håndball): Administrasjon av seriepåmelding og dommerregninger.
- ✓ LIVE registrering (håndball): Live oppdatering av alle seriekamper
- ✓ Sportsadmin (håndball): Administrasjon av blant annet overganger og lisenser

## 4. Gruben IL's anlegg

### 4.2 Klubbhus

Midlertidig Klubbhus eies av Rana kommune. Idrettslag i Gruben IL kan låne klubbhuset vederlagsfritt til lag-møter (foreldremøter, trenermøte etc) eller til sosiale tilstelninger for laget.

### 4.3 Fotballanlegg

Gruben IL drifter fotballanleggene på Gruben Idrettspark som inkluderer stor bane (100mX60m) og liten bane (40mx6m). Klubben setter selv opp treningstider på disse banene. Organisert trening har prioritet foran uorganisert trening.

## **5. Økonomi og økonomistyring**

### **5.1 Ansvar**

Hovedstyret er øverste ansvarlig organ for klubbens økonomi, og hele idrettslaget hefter for klubbens forpliktelse.

### **5.2 Økonomiske mål og budsjett**

For at klubben skal nå sine målsetninger er det viktige å ha en sterk økonomi. I det ligger det at vi skal til enhver tid ha tilfredsstillende likviditet i forhold til omsetning og risiko. Klubben skal alltid være i stand til å betale sine kreditorer. En sterk økonomi gjør klubben i stand til å legge til rette for større investeringer.

### **5.3 Regnskap**

Styrets kasserer/regnskapsansvarlig fører regnskap i henhold til NIFs retningslinjer for idrettslag.

Dette for å sikre at lover og regler blir overholdt. Kasserer er ansvarlig for å holde styret oppdatert angående den økonomiske situasjonen. Klubbens regnskapsår følger kalenderåret.

### **5.4 Revisjon**

Gruben IL sin omsetning overstiger ikke 5 millioner per år. Herav er det ikke plikt til autorisert revisor. Årsregnskapet skal gjennomgå av kontrollkomite valgt av årsmøtet. Det skal fremlegges revisorberetning i etterkant av gjennomgangen.

### **5.5 Bank**

Klubben skal ha en hoved-konto – klubbens driftskonto. Her skal alle inn- og utbetalinger foregå, om ikke annet er særskilt avtalt. Bankkonti skal disponeres av to personer i fellesskap. Har noen foretatt utlegg på vegne av klubben skal bilag leveres til, og godkjennes av styreleder. Klubben skal da snarest mulig refundere utlegget.

### **5.6 Kiosksalg og kontanter**

Omsetning av varer fra kiosk og kafedrift er unntatt fra merverdiavgift, jfr.

Merverdiavgiftsloven § 3- 12 tredje ledd. Vilkåret for dette er at salget skjer i forbindelse med kamper eller andre arrangementer, og at det benyttes ulønnet arbeidskraft.

Merverdiavgifts forskriften har i tillegg satt følgende betingelser for unntaket:

- ✓ Begrenset åpningstid: kiosken/kafeen må bare være åpen under arrangementer eller treninger. Fritaket gjelder selv om det foregår daglige, permanente arrangement og treningsvirksomhet.
- ✓ Kjøpergruppe: minst 80 % av omsetningen må skje til deltakere eller tilskuere underarrangementer/treninger.
- ✓ Vareutvalg: Vareutvalget kan bare bestå av typiske kiosksvarer og varer tilberedt av organisasjonens medlemmer, typisk sjokolade, sukkertøy, emballert is mv. samt vafler, boller, kaker, kaffe mv.



## **5.7 Reiseregning**

Klubben dekker etter avtale kjøring og andre utlegg som trenere eller andre har hatt i forbindelse med utføring av oppgaver på vegne av klubben. Hovedstyret har vedtatt sats for kjøring: 2,00 pr km samt utgifter knyttet til bomplassering og fergeutgift.

For refusjon av utgifter sendes det inn reiseregning til Gruben IL på epost. Reiseregning finnes på klubbens hjemmeside: [link](#)

Regler for reiser er;

- Sats for kjøring: 2,00 pr km samt utgifter knyttet til bomplassering og fergeutgifter.
- For å kunne sende reiseregning må reises lengde være over 50km en vei.
- Det er krav til minimum 3 spillere som passasjerer i bilen.
- For reise over 100km er det en egenandel pr. spiller i bilen på kr 100,- som trekkes fra på reiseregningen.

## **6. Sponsor, utstyr og materiell**

### **6.1 Hovedsponsor**

Gruben IL's hovedsponsor er Sparebanken Nord Norge (SNN). I avtalen mellom SNN og Gruben IL er det klare retningslinjer for hvordan hovedsponsoren skal profileres, som hovedregel skal offisielle Gruben IL klær (fra klubbens kolleksjon med klubbens logo) også ha hovedsponsorens logo trykt på angitt plass. Det tillates kun profilering av andre sponsorer enn hovedsponsor etter avtale med styret.

### **6.2 Utstys og utstysleverandør**

For 2021 er Gruben IL's offisielle kleskolleksjon fra Adidas. Kolleksjon finner man hos Sport1.

Gruben IL dekker følgende kostander ifm bekledning og utstyr;

Spilleskjorter: Klubben dekker kostnader med innkjøp av spillerskjorter (hjemmedrakt i grønn farge) for samtlige utøvere. Spillerskjortene skal kunne gjenbrukes og det skal derfor ikke trykkes på navn på disse. Spillere som har vokst ut av skjortene eller sluttet skal levere skjortene inn til utstysansvarlig (fotball) eller trenerer (håndball).

Overtrekks-dress til samtlige trenere ved ny kolleksjon og for nye trenere.

Basis treningsutstyr som; baller, vester, kjebler, lag-bag, førstehjelpsutstyr etc.

Se detaljer for utstyr og bekledning under de kapitlene for de respektive særiddrettene i Gruben IL

Samtlige medlemmer (aktive og ikke aktive) får 20% rabatt ved kjøp av klær fra Gruben IL's kolleksjon samt utstyr knyttet til idretten.

Gruben IL's offisielle utstysleverandør er Sportshuset. Det er kun utstysansvarlig og styrets medlemmer som har myndighet til å bestille utstyr som klubben skal betale.

## 7. Fotball

### 7.1 Generelt

**Mail fotball: fotball@gruben-il.no**

Gruben IL har tilbud for barn fra og med 1.klasse. Av praktiske årsaker kan enkelte årsklasser være sammenslått. Beslutninger om sammenslåing av lag tas av Sportslig Utvalg i samråd med Hovedstyret. Samtlige lag deltar i seriespill og sesongen varer ca fra april til oktober

### 7.2 Fotballtrenere

Det anbefales at hvert fotballag har minimum 1 hovedtrener samt andre hjelpetrenere som inngår i trenerteamet og bistår hovedtrenerne ved behov. Fotballtrenere skal gå foran å være et godt eksempel både for utøvere og foreldre/foresatte og det forutsettes at trenere deltar på nødvendige trenerkurs. Ut over å ha ansvar for det sportslige tilbudet skal fotballtrenere jobbe aktivt sammen med foreldrekontakten(e) for å skape et godt miljø i laget.

Typiske oppgaver for en fotballtrener;

#### Barnefotball

- ✓ Organisere og lede treningene
- ✓ Møte forberedt og tidsnok til trening/kamper og turneringer
- ✓ Ta ut lag til kamper/turneringer
- ✓ Lede laget under kamp
- ✓ Utfylling/signering av dommerkort
- ✓ Melde laget på til fotballturneringer
- ✓ Delta på foreldremøter og trenermøter
- ✓ Gjennomføre spillermøter og spillersamtaler
- ✓ Sørge for at førstehjelpskoffert alltid er med på kamper og at denne inneholder nødvendig utstyr
- ✓ Melde behov for utstyr til klubbens utstyrsansvarlig
- ✓ Hospitering

#### Ungdomsfotball

- ✓ Organisere og lede treningene
- ✓ Møte forberedt og tidsnok til trening/kamper og turneringer
- ✓ Ta ut lag til kamper/turneringer
- ✓ Lede laget under kamp
- ✓ Utfylling/signering av dommerkort i FIKS
- ✓ Signere dommerrregninger
- ✓ Melde laget på til fotballturneringer
- ✓ Delta på foreldremøter og trenermøter
- ✓ Gjennomføre spillermøter og spillersamtaler
- ✓ Sørge for at førstehjelpskoffert alltid er med på kamper og at denne inneholder nødvendig utstyr

- ✓ Melde behov for utstyr til klubbens utstyrsansvarlig
- ✓ Hospitering
- ✓ **Gjennomføre spillermøter og spillersamtaler**
- ✓ **Individuell oppfølging av hver enkelt spiller**
- ✓ **Følge opp hvilke spillere som har fått gule/røde kort og som må stå over kamper**

### 7.3 Foreldrekontakt fotball

Foreldrekontakt er lagets administrative ressurs og skal bistå trenerne med å drifte laget og være kontaktperson mellom trenere og foreldregruppa. Typiske oppgaver for en foreldrekontakt kan være;

- ✓ Sørge for at nye utøvere registrerer seg i Min Idrett og at utøvere som slutter blir fjernet fra Min Idrett. Foreldrekontaktene har ikke selv tilgang til Klubbadmin for å sjekke dette, og må få lister tilsendt fra kontaktpersonen i styret (Barnefotball/Ungdomsfotball)
- ✓ Organisere foreldremøte
- ✓ Organisere sosiale aktiviteter for laget
- ✓ Økonomiansvarlig for laget; ha ansvaret for lagets egen konto
- ✓ Organisere lagets dugnad i salgsbua på stadion og i forbindelse med SNN Cup
- ✓ Bistå trenerne i andre oppgaver

Støtteapparatet rundt et lag (trener, hjelpetrener, foreldrekontakt) står fritt til å fordele de nødvendige arbeidsoppgavene fritt mellom seg så lenge disse blir utført på en tilfredsstillende måte.

### 7.4 Foreldremøte fotball

Det bør avholdes minimum 1 foreldremøte pr år. Saker som kan tas opp er;

- ✓ Foreldrekontakter, behov for nye eller flere
- ✓ Ansvar knyttet til roller (trenere, foreldre, utøvere, foreldrekontakter)
- ✓ Treningstider
- ✓ Organisering av trening
- ✓ Kamper
- ✓ Turneringer
- ✓ Lagets informasjonskanal (egen facebookside)
- ✓ Sosiale treff for laget
- ✓ Dugnader

### 7.5 Utøvere i fotball

Utøveren er klubbens viktigste ressurs! Som utøver er det viktig at du;

- ✓ Deltar på treninger/kamper og melder ifra i god tid dersom du er forhindret fra å delta

- ✓ Respekterer trenerne og de beslutningene som blir tatt både under trening og i kampsituasjoner
- ✓ Respektere medspillere, dommere, foreldrekontakt og foreldre
- ✓ Snakk MED og ikke OM

## 7.6 Foreldre og foresatte til fotballutøvere

Foreldre/foresatte skal gå foran som et godt eksempel og sørge for at krav som er satt til en utøver overholdes. Gruben IL forholder seg til Norges Fotballforbund sine foreldrevettregler

 <p><b>NORGES FOTBALLFORBUND</b></p> <p><b>FAIR PLAY</b></p> <p><b>FORELDREVETTREGLER</b></p>	<p><b>FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.</li> <li>2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.</li> <li>3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.</li> <li>4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.</li> <li>5. Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.</li> <li>6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!</li> <li>7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptrø positivt og støttende – da er du en god medspiller!</li> </ol> <p><i>Det handler om respekt – ikke sant?</i></p>
---	--

## 7.7 Dugnad i fotball

Foreldre/foresatte plikter å delta på dugnader i regi av klubben;

- ✓ Kamp-vert under hjemmekamper i serien
- ✓ Drift av kiosk-bua i forbindelse med hjemmekamper i serien
- ✓ Ulike dugnadsoppdrag i forbindelse med klubbens fotballturnering SNN Cup ✓
- ✓ Vårrengjøring av fotballanleggene

Trenere/foreldrekontakter og ledere er fritatt fra klubbens offisielle dugnadsoppdrag I tillegg står laget fritt til å påta seg andre dugnadsoppdrag til egen inntekt for laget.

## 7.8 Dommere og dommerutvikling

Gruben IL plikter å stille med et visst antall dommer ut fra antall lag påmeldt i seriespill (ihht NFF regelverk?). Avvik fra dette medfører bøter for klubben. Det er derfor viktig at man til enhver tid har fokus på utdanning og fokus på dommere i klubben.

Dommerutdanning/kurs arrangeres en gang i året. Kostandene ved å delta på dette dekkes av Klubben

Aldergrense for klubbdommere er 13 år.

Aldersgrense for kretsdommere er 15 år.

Gruben IL har egen dommeransvarlig som har ansvaret for å:

- ✓ Organisere klubbdommerkurs
- ✓ Være kontaktperson mellom klubben og kretsen angående videre utdanning og kurs for Gruben IIs fotballdommere
- ✓ Sette opp og organisere dommere til egne hjemmekamper i utesesongen
- ✓ Sette opp og organisere dommere til SNN cup
- ✓ Legge til rette og følge opp dommere gjennom hele sesongen
- ✓ Jobbe for et godt dommermiljø i klubben
- ✓ Være kontaktperson mot utstyrsansvarlig i klubben mtp utstyr til dommerne. Kretsdommere får draktsett og klubbdommere får dommerskjorte.

Dommersatser: Følger av NFF satser

Dommerutbetaling: Klubbdommere/kretsdommere som dømmer hjemmekamper skal selv fylle ut dommerregning som signeres av hjemmelagets trener. Dommerregning kan lastes ned fra klubbens hjemmeside evt kan papirkopi hentes fra kioskbua.

Dommerregning sendes til [faktura@gruben-il.no](mailto:faktura@gruben-il.no) for utbetaling (mobilbilde av dommerregning går bra).

## 7.9 Seriespill og turneringer i fotball

Samtlige fotballag skal i utgangspunktet meldes opp til seriespill. Når det gjelder deltakelse i turneringer så forholder Klubben seg til NIF's bestemmelser for barneidrett.

Oversikt over kamper i seriespill finnes ved å laste ned appen Min Fotball.

*«Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år*

*For konkurranse i barneidretten gjelder følgende;*

- *Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb*
- *Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangement fra de året de fyller 9 år. Ca 1 time reisevei.*
- *Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden og Barentsregionen»*

Ut over dette oppfordres lagene til å delta på turneringer, spesielt de som arrangeres lokalt.

Gruben IL dekker påmeldingsavgift for inntil 6 turneringer pr år (inkludert Gruben IL's egen SNN cup). Kostnader til overnatting og transport ved utenbys turneringer dekkes av laget selv.

Kostnader ved omberamning/ikke møtt av kamper etter frist må dekkes av gjeldende lag etter NFF sine satser.

## 7.10 Utstyr og materiell

Som hovedregel skal alt av utstyr som holder tilstrekkelig kvalitet kunne gjenbrukes.

Basisutstyr som hvert lag får utdelt er;

- ✓ Treningsballer (minimum en ball per spiller på laget)
- ✓ Matchballer
- ✓ Kjegler
- ✓ Markeringsvester
- ✓ Førstehjelpsbag med nødvendig utstyr definert i Refill idrettsskadebag fra [www.forstehjelpsgrossisten.no](http://www.forstehjelpsgrossisten.no)

For barnefotball skal om mulig fullt draktsett benyttes i kamp (seriekamp og turneringer). Draktsett består av følgende;

- ✓ Grønn spilleskjorte
- ✓ Hvit shorts
- ✓ Grønne strømper

## 7.11 Forsikring av fotballspillere

Utøvere inntil 12 år trenger ingen ekstra forsikring ut over grunnforsikring som dekkes gjennom medlemskap i Gruben IL.

For spillere som har fylt 12 år (det året de fyller 13). må være registrert i FIKS som aktive utøver.

Mer informasjon om forsikring finnes her: [www.fotball.no/nff/fotballforsikring](http://www.fotball.no/nff/fotballforsikring)

Gruben IL anbefaler spillere fra 16år om å kjøpe utvidet forsikring. Utvidet forsikring dekkes av den enkelte utøver.

Mer informasjon om utvidet forsikring finnes her: [www.fotball.no/nff/fotballforsikring/2016/ytelser/](http://www.fotball.no/nff/fotballforsikring/2016/ytelser/)

Skade må meldes inn av spilleren selv (eller foresatte) på skadetlf 02033 evt på [www.fotball.no/nff/idrettens-helsesenter/2010/-idrettens-skadedetelefon-spesialister-pafotballskade/](http://www.fotball.no/nff/idrettens-helsesenter/2010/-idrettens-skadedetelefon-spesialister-pafotballskade/)

## 8. Håndball

### 8.1 Generelt

Mail håndball: [handball@gruben-il.no](mailto:handball@gruben-il.no)

Gruben IL har i 2021 følgende håndballtilbud

Gutter 10 år

Jenter 10 år

Jenter 12 år

Jenter 14 år.

Gruben IL stiller seg positiv dersom noen har lyst å starte opp flere lag og vil kunne bidra i en slik prosess. Seriespill pågår ca i perioden fra oktober til mars

### 8.2 Håndballtrener

Det anbefales at håndballaget har flere trenere, som minimum bør det være en trener pr 8 spillere. Håndballtrenere skal gå foran å være et godt eksempel både for utøvere og foreldre/foresatte og det forutsettes at trenere deltar på nødvendige trenerkurs. Ut over å ha ansvar for det sportslige tilbudet skal håndballtrenere jobbe aktivt sammen med foreldrekontakten(e) for å skape et godt miljø i laget.

Typiske oppgaver for en håndballtrener:

Minihåndball

- ✓ Organisere og lede treningene
- ✓ Møte forberedt og tidsnok til trening og turneringer
- ✓ Ta ut lag til turneringer
- ✓ Lede laget under kamp
- ✓ Melde laget på minihåndballturneringer
- ✓ Delta /organisere foreldremøter
- ✓ Sørgе for at førstehjelpskoffert alltid er med på kamper og at denne inneholder nødvendig utstyr
- ✓ Melde behov for utstyr til klubbens utstyrsansvarlig

Håndball med seriespill

- ✓ Organisere og lede treningene
- ✓ Møte forberedt og tidsnok til trening/kamper og turneringer
- ✓ Organisere og lede treninge Sørgе for at det er oppdaterte spillerlister; at nye utøvere registrerer seg i Min Idrett og at utøvere som slutter blir fjernet fra Min Idrett. ✓ Ta ut lag til kamper og legg spillere i Min Håndball i god tid før kamp
- ✓ Lede laget under kamp
- ✓ Signere for kampen hos banesekretariatet med personlig ID

- ✓ Melde laget på håndballturneringer
- ✓ Delta på foreldremøter og trenermøter
- ✓ Sørge for at førstehjelpskoffert alltid er med på kamper og at denne inneholder nødvendig utstyr

### **8.3 Foreldrekontakt håndball**

For Minihåndball uten seriespill kan trenerne selv vurdere om det er hensiktsmessig med egen foreldrekontakt. For lag med seriespill anbefales det å ha minimum 1 foreldrekontakt pr lag (2 er optimalt).

Foreldrekontakt er lagets administrative ressurs og skal bistå trenerne med å drifte laget og være kontaktperson mellom trenere og foreldregruppa. Typiske oppgaver for en foreldrekontakt kan være;

- ✓ Organisere foreldremøte
- ✓ Organisere sosiale aktiviteter for laget
- ✓ Organisere kampvertdager i Ranahallen
- ✓ Organisere lagets dugnader
- ✓ Organisere andre lagrelaterte aktiviteter (felles innkjøp av drakter, innkjøp av utstyr som ikke dekkes av klubben)
- ✓ Økonomiansvarlig for laget; ha ansvaret for lagets egen konto

Støtteapparatet rundt et lag (trener, hjelpetrener, foreldrekontakt) står fritt til å fordele de nødvendige arbeidsoppgavene fritt mellom seg så lenge disse blir utført på en tilfredsstillende måte.

### **8.4 Foreldremøte håndball**

Det bør avholdes minimum 1 foreldremøte pr år, fortrinnsvis i begynnelsen av sesongen. Saker som kan tas opp er;

- ✓ Foreldrekontakter, behov for nye eller flere
- ✓ Ansvar knyttet til roller (trenere, foreldre, utøvere, foreldrekontakter)
- ✓ Treningstider
- ✓ Organisering av trening
- ✓ Kamper
- ✓ Kampvertdager
- ✓ Turneringer
- ✓ Lagets informasjonskanal (egen facebookside)
- ✓ Sosiale treff for laget
- ✓ Dugnader

### **8.5 Utøvere i håndball**

Utøveren er klubbens viktigste ressurs! Som utøver er det viktig at du;



- ✓ Deltar på treninger/kamper og melder ifra i god tid dersom du er forhindret fra å delta
- ✓ Respekterer trenerne og de beslutningene som blir tatt både under trening og i kampsituasjoner
- ✓ Respektere medspillere, dommere, foreldrekontakt og foreldre
- ✓ Snakk MED og ikke OM

## 8.6 Foreldre og foresatte til håndballutøvere

Foreldre/foresatte skal gå foran som et godt eksempel og sørge for at krav som er satt til en utøver overholdes. Gruben IL forholder seg til Norges Håndballforbunds foreldrevettregler



## 8.7 Dugnad i håndball

Foreldre/foresatte plikter å delta på dugnader i regi av klubben;

- ✓ Kampverthelger i Ranahallen; Klubben får utdelt et visst antall kampvertdager gjennom en sesong. Kontaktperson for håndball i Hovedstyret vil sammen med trenere/foreldrekontakter fordele ansvar for organisering av disse dagene mellom lagene som har seriespill. Under kampvertdager så må følgende oppgaver gjøres;
  - Transportere utstyr til og fra Ranahallen
  - Sette ut nok utstyr til banesekretariatet og begge lag
  - Merke garderobes for dommere og lag
  - Bemanne banesekretariatet
  - Bemanne hovedsekretariatet (ved behov)
  - Organisere innkjøp til kafe
  - Organisere levering til kafe (kaker, vaffelrøre etc)
  - Bemanne og drifte kafe
  - Opprydding

I tillegg står laget fritt til å påta seg andre dugnadsoppdrag til egen inntekt for laget.

## **8.8 Dommere og dommerutvikling**

Gruben IL plikter å stille med et visst antall dommer ut fra antall lag påmeldt i seriespillsom må dømmer et minimum av kamper hver sesong (ihht NHF regelverk). Avvik fra dette medfører bøter for klubben.

I NHF er det 15 års aldersgrense for å kunne dømme seriespill, men regionen kan vedta andre regler.

Utgifter i forbindelse med dommerutdanning dekkes av klubben.

Dommerkontakt har ansvar for å følge opp dommere samt å være en kontaktperson mot kretsens Dommerkoordinator.

Dommerkontakt har følgende ansvar;

- ✓ Melde opp medlemmer til dommerkurs
- ✓ Være kontaktperson mot kretsens dommerkoordinator.
- ✓ jobbe for et godt dommermiljø i klubben
- ✓ Være kontaktperson mot utstyrsansvarlig i klubben mtp utstyr til dommerne.
- ✓ Attestere dommerregninger etter kampvertdagene og sende disse til utbetaling til Klubbens kasserer.

Dommersatser: Følger av NHF satser

Dommerutbetaling: Klubbdommer legger inn dommerregningene i Turneringsadmin som sendes til godkjenning hos den klubben som står ansvarlig for arrangementet.

## **8.9 Seriespill og turneringer i håndball**

Det tilbys seriepill fra og med J10/G10. Siden det ikke er tilbud til seriespill for minihåndball kan lagene selv vurdere å melde seg til 10 serien inntil 2 år før de når denne alderen da dette er noe som praktiseres blant de andre klubbene på Helgeland.

Når det gjelder deltakelse i turneringer så forholder Klubben seg til NIF's bestemmelser for barneidrett.

Oversikt over kamper i serispill finnes ved å laste ned appen Min Håndball

## **9. Barneidrett**

### **9.1 Generelt**

Gruben IL tilbyr barneidrett til følgende kull;

Ett år før skolestart

To år før skolestart

## **9.2 Trener barneidrett**

Det anbefales at hvert barneidrettskull har flere trenere, og det er en forutsetning at foreldre stiller opp i denne rollen. Som minimum bør det være 1 trener pr 6. barn. Trenere i barneidrett skal gå foran og være et godt eksempel for utøvere og foreldre/foresatte og som trener tilbys du nødvendig kurs for å kunne utøve oppgaven (aktivitetslederkurs)

Typiske oppgaver for en trener i barneidrett

- ✓ Organisere og aktivisere barn på treningene
- ✓ Møte forberedt og tidsnok til trening