

**Oslo, august 2019**

# Håndbok for Basketgruppen i Kjelsås Idrettslag

Innholdet i håndboken skal være kjent av trenere,  
gruppekontakter og styret

Håndboken er basis for basketgruppens virksomhet  
og bør derfor være kjent av alle foreldre

**Håndboken er delt inn i 2 deler:**

**DEL 1: Felles retningslinjer for alle grupper i Kjelsås Idrettslag**

**DEL 2: Basketgruppens retningslinjer og fundament for gruppens sportslige virksomhet**

## INNHold

<b>1 FELLE RETNINGSLINJER I KJELSÅS IDRETTSLAG .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Generelt.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Gruppens visjon og verdier .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Roller, oppgaver og foreldrevett.....</b>	<b>4</b>
<b>2 BASKETGRUPPENS RETNINGSLINJER.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Bakgrunn .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Sportslige mål.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3 Idrettslige normer, gruppeinndeling og sportslige ambisjoner ....</b>	<b>7</b>
<b>2.4 Utdrag fra sportslig plan.....</b>	<b>7</b>
<b>2.5 SPU.....</b>	<b>10</b>
<b>2.6 Basketskole .....</b>	<b>10</b>
<b>2.7 Administrasjon og ledelse av gruppen .....</b>	<b>11</b>
<b>2.8 Etikk .....</b>	<b>14</b>
<b>2.9 Forsikring og lisenser .....</b>	<b>16</b>
<b>3 VEDLEGG: NIF - BESTEMMELSER OM BARNE- OG UNGDOMSIDRETT.</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Barneidrett .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 Ungdomsidrett.....</b>	<b>18</b>

# 1 Felles retningslinjer i Kjelsås Idrettslag

## 1.1 Generelt

Retningslinjene skal være inkludert i alle styrende dokumenter, herunder håndbøker eller planer som omhandler gruppens idrettsfilosofi.

Slike dokumenter skal være kjent av alle tillitsvalgte som defineres som gruppens styremedlemmer, trenere og lagledere/oppmenn. Heretter kalt ledere og trenere.

Kjelsås Idrettslag har nedfelt i sin strategiske plan at hovedmålet under punktet Idrettsfilosofi er:

- Først og fremst sikre breddeaktivitet av god kvalitet, og være åpne for elitesatsing på et sunt økonomisk grunnlag

Det er videre utdypet under tiltak at:

- Ingen aktive under 16 år som ønsker å drive med flere idretter skal oppleve at de blir presset til å velge
- Gi et tilbud til flere unge mellom 14 og 20 år.

Det påhviler således et særlig ansvar for ledere og trenere å legge til rette gruppens aktiviteter slik at de utøves i tråd med de nevnte mål.

## 1.2 Gruppens visjon og verdier

Alle gruppene skal ha visjon og verdier som støtter oppunder hovedlagets felles visjoner og verdier.

**Kjelsås Idrettslag skal gjøre Kjelsås / Grefsen til et enda bedre sted å bo**

- Klubbfølelse
- Idrettsglede
- Lagånd

Disse retningslinjene, som visjonen og verdiene representerer, sier noe om hvordan den enkelte skal føle seg ivaretatt i Kjelsås Idrettslag. De sier også mye om hva idrettslaget sentralt og gruppene må legge til rette for.

### 1.2.1 Klubbfølelse

Med klubbfølelse menes at utøvere må føle at de er en del av Kjelsås Idrettslag og ikke bare driver med en idrett. Kjelsås IL skal være 'Idrettslaget for alle' og fremstå for medlemmene som et fleridrettslag.

Hva betyr dette:

- Det må finnes insentiver som legger til rette for til å drive med flere idretter innenfor Kjelsås Idrettslag.

### 1.2.2 Idrettsglede

Med idrettsglede forstås at utøvere og tillitsvalgte skal oppleve aktivitetene som positive for egen utvikling enten det er mestring av ferdigheter innen egen idrett, eller det er personlig utvikling som en del av et fellesskap. Ingen medlemmer må føle tvang for å prioritere en gren, men gis anledning til å utøve de aktivitetene man ønsker innenfor idrettslaget.

Hva betyr dette:

- Trenerne og ledere i gruppene må legge til rette for at utøvere som vil drive med flere aktiviteter, gis anledning til det.

### 1.2.3 Lagånd

Med lagånd forstås at medlemmene er inkludert i 'teamet' (lag eller gruppe) hvor man til enhver tid utøver en aktivitet. Ingen medlemmer må føle seg satt utenfor et team, selv om utøveren velger å trene alternativt vekselvis i flere grener.

Hva betyr dette:

- Det må ikke aksepteres at trenerne eller ledere setter en utøver 'ut av laget' hvis ferdighetene og motivasjonen er 'god nok' eller utøveren er kvalifisert

## 1.3 Roller, oppgaver og foreldrevett

De grunnleggende konsekvensene i forhold til verdiene over gir noen klare retningslinjer for ledere og trenere i de forskjellige gruppene.

### 1.3.1 Trenerrollen

- Trenerne skal ha trenerutdannelse eller tilsvarende kompetanse og egenferdigheter for kyndig rettleiding.
- Trenerne skal utvise sunne holdninger og kunne opptre som forbilder for utøverne både sportslig og medmenneskelig.
- Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse som gjelder.
- Treneren skal gi mye ros og skape et godt miljø for å bidra til en følelse av mestring.
- Treneren skal ha en plan for aktiviteten.
- Treneren skal møte på felles trenerforum.
- Treneren skal oppfordre til variert egentrening.
- Trenerne av utøvere under 18 år skal ha framvist politiattest.

### 1.3.2 Laglederrollen (oppmenn / foreldrekoordinatorer).

- Lagleder skal være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener og sørge for at informasjon blir distribuert
- Lagleder skal påse at laget/gruppen får gjennomført treningene.
- Lagleder skal kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen når det gjelder utstyr eller andre forhold.
- Lagleder skal gjennomføre foreldremøter for sin gruppe.

### 1.3.3 Foreldrerollen og foreldrevett.

- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang – fokus på prestasjon ikke resultat.
- Stimulere og oppfordre utøver til å delta i trening og konkurranser.
- Sørge for riktig og fornuftig utstyr og vedlikehold av dette.
- Respektere trenerens autoritet når det gjelder gjennomføringen av treningene.
- Forholde seg til lagleder/foreldrekontakt i alle forhold som gjelder aktiviteten.
- Vise respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere også fra andre klubber.
- Bruke folkevett.

#### 1.3.4 Utøverrollen.

- Utøvere skal vise respekt for hverandre og bidra til at treningsgruppen oppfattes som et positivt sted å være.
- Utøvere skal støtte og heie på hverandre på trening og i konkurranse.

#### 1.3.5 Gruppestyrer og hovedstyret.

- Stimulere og motivere utøvere til å bli trenere eller ledere når de legger opp som aktive for å beholde dem i miljøet.
- Søke samarbeid med andre grupper i Kjelsås eller andre klubber for å legge til rette for et større treningsmiljø og drive variert trening.

## 2 Basketgruppens retningslinjer

### 2.1 Bakgrunn

Håndboken er laget som et hjelpemiddel for trenere, spillere, foreldre og tillitsvalgte i basketgruppen i Kjelsås Idrettslag, heretter kalt Kjelsås Basket. Med tillitsvalgte forstås alle som har frivillige roller for basketgruppen inkludert gruppestyret og lagledere.

#### 2.1.1 Fundament

- Kjelsås Basket er en del av fleridrettslaget Kjelsås IL.
- Kjelsås Basket sin virksomhet skal utøves i tråd med Kjelsås Idrettslag sine mål og verdier.
- Kjelsås Basket er underlagt Norges basketballforbund (NBBF) og Norges idrettsforbunds (NIF) regler og rammer for idrettslag i Norge.
- Det er spesielt regler og rammer for idrett for barn som er viktige å forholde seg til. (Se 3 Vedlegg: NIF - Bestemmelser om barne- og ungdomsidrett)

#### 2.1.2 Visjon, mål og verdier for Kjelsås Basket

Basketball er en tolerant idrett der trivsel skal overskygge alt. Godt miljø der du trives skaper grunnlag for utvikling av deg som spiller, trener, dommer eller frivillig.

Vi som driver med basketball:

- er opptatt av at du skal ha det bra
- ønsker at alle skal oppleve mestring på sitt nivå
- ønsker alltid flere å spille med og mot
- har respekt for at 'vi alle er forskjellige'

Det overordnede målet for arbeidet med ungdomsbasket i Kjelsås vil være "Utvikle ungdomsspillere til å bli gode lagspillere, som har det gøy og som fortsetter slik at vi har en levedyktig U19 stamme år etter år"

For å nå dette er det viktig med noen grunnleggende verdier:

- **Trygghet:** I trygge omgivelser vil barn ha mulighet for å bruke all sin mentale energi på egen utviklingsprosess. Trygghet er essensielt for å utforske nye bevegelser, slik at mestringsmål kan nåes.
- **Tålmodighet** - evne å tåle motgang, lære av 'feil' for å sikre langsiktighet.
- **Trivsel** - Med høy trivsel både i gruppene og klubben generelt, vil motivasjonen for hardt arbeid øke.

For å oppnå dette fokuseres det på:

- Mestring – som lag og enkeltindivider skal vi øve og se progresjon av øving – resultater vil komme som en konsekvens av mestring
- Motivasjon – for å mestre må vi bygge trygge rammer hvor det er gøy og prøve, feile og prøve igjen. Motivasjon kommer fra utøverne, trenerne og de frivillige selv, klubben skal legge til rette for at motivasjon kan komme.

Videre har vi følgende mål:

- Kjelsås Basket skal utvikle spilleglede og ferdigheter hos barn og unge.

- Vi skal ha tilbud for bredde og for konkurransespillere på alle nivåer og aldersklasser.
- Kjelsås Basket skal fremme sunne holdninger hos spillerne og til idretten, og være en foretrukket samarbeidspartner for alle interessenter av Kjelsås Basket.
- Kjelsås Basket skal ha høyt kvalifiserte trenere.
- Kjelsås Basket skal være en klubb med en sosial profil og med rom for hele familien.

## **2.2 Sportslige mål**

Basketgruppen har en målsetting om at vi hvert år skal ha minst 16 kvalifiserte spillere som konkurrerer om 12 NM plasser i U16 på både jente og guttesiden.

På juniornivå har vi en målsetning om at vi skal ha minst 16 kvalifiserte spillere som konkurrerer om 12 NM plasser i U19 (to årskull).

Klarer vi dette hvert år har vi lykket som klubb. All jobbing på lavere nivåer bør ha dette som mål. Vi er klar over og aksepterer at dette vil gå på bekostning av mere kortsiktige mål for enkelte lag i de yngre årgangene.

## **2.3 Idrettslige normer, gruppeinndeling og sportslige ambisjoner**

Kjelsås Basket ønsker å tilby et bredt idrettslig tilbud til alle aldersklasser og ferdighetsnivåer. Lagenes inndeling følger av Region Øst Kampreglement. Spillerne organiseres i konkurranseklasser det året de fyller år, og ikke den faktiske alderen.

### **2.3.1 Sportslig ambisjoner**

Håndboken peker på en rekke elementer for å sikre et hyggelig og godt miljø for klubben. Kjelsås basket mener at det ikke er en motsetning mellom å sikre dette og samtidig å kunne ha sportslige ambisjoner.

I Kjelsås skal det være lov å ha ønsker om å bli god, og kunne ha sportslige ambisjoner på vegne av seg selv som spiller og som lag som enhet. Sunn konkurranse og streben etter å vinne er og blir en del av idretten – dette skal Kjelsås basket også legge til rette for.

Som klubb ønsker vi å hevde oss i serier, gjøre det godt i Regionsmesterskapet (RM) og vi håper å være i posisjon til å ha vinnerambisjoner i NM for enkelte lag – hvert eneste år.

## **2.4 Utdrag fra sportslig plan**

Kjelsås Basket har utviklet et eget dokument, «Sportslig plan», som er førende for hvordan basket skal læres og spilles i vår klubb. Sportslig plan er et grunnleggende dokument for alle som har med den sportslige utviklingen av våre spillere å gjøre (Styret, trenere og lagledere).

Under følger noen hovedlinjer fra Sportslig plan.

Overordnet filosofi for spillet:

- I Kjelsås skal basket være gøy, målrettet og inkluderende.
- Det skal spilles fort - under kontroll.
- Forsvar er angrep uten ball.
- Vi spiller kollektivt i angrep og forsvar.

### 2.4.1 Trivsel som plattform for god idrettsutvikling

- Spillerne må bli kjent med hverandre.
- Alle må bli sett.
- Det må være lov å gjøre feil.
- Jevnlige spillermøter.
- Skape trivsel og trygghet.
- Alle må oppleve mestring.
- Gjøre ting sammen utenfor hallen.
- Beholde hele gruppen samlet, ikke del i A - og B - lag.

Treneren må:

- Ha spillersamtaler minst 2 ganger i året.
- Utfordre spillerne og samtidig være positiv og oppbyggende.
- Være tydelig, inkluderende og ha ambisjoner for alle.
- Samarbeide med spillerne om stemningen i laget.

Gode råd for trenere og ledere i (yngre) lag: [trenerhjelpen.no](http://trenerhjelpen.no)

### 2.4.2 Topping av lag

Begrepet 'topping av lag' av lag er omstridt. Noen mener at dette er feil i barneidrett uansett, mens andre mener at det kan være motiverende å vinne kamper som gruppe / lag og at det dermed kan gjøres i gitte situasjoner.

Kjelsås basket har følgende retningslinjer for dette:

- I de yngre årsklassene (opp til U12) skal alle ha tilnærmet lik spilletid pr kamp.
- I alle årsklasser er det bedre å vinne med ett poeng hvor alle deltar, enn å vaske banen med motstanderne mens de antatt svakere spillere sitter mye på benken.
- Treningsiver kan være grunnlag for spilletid



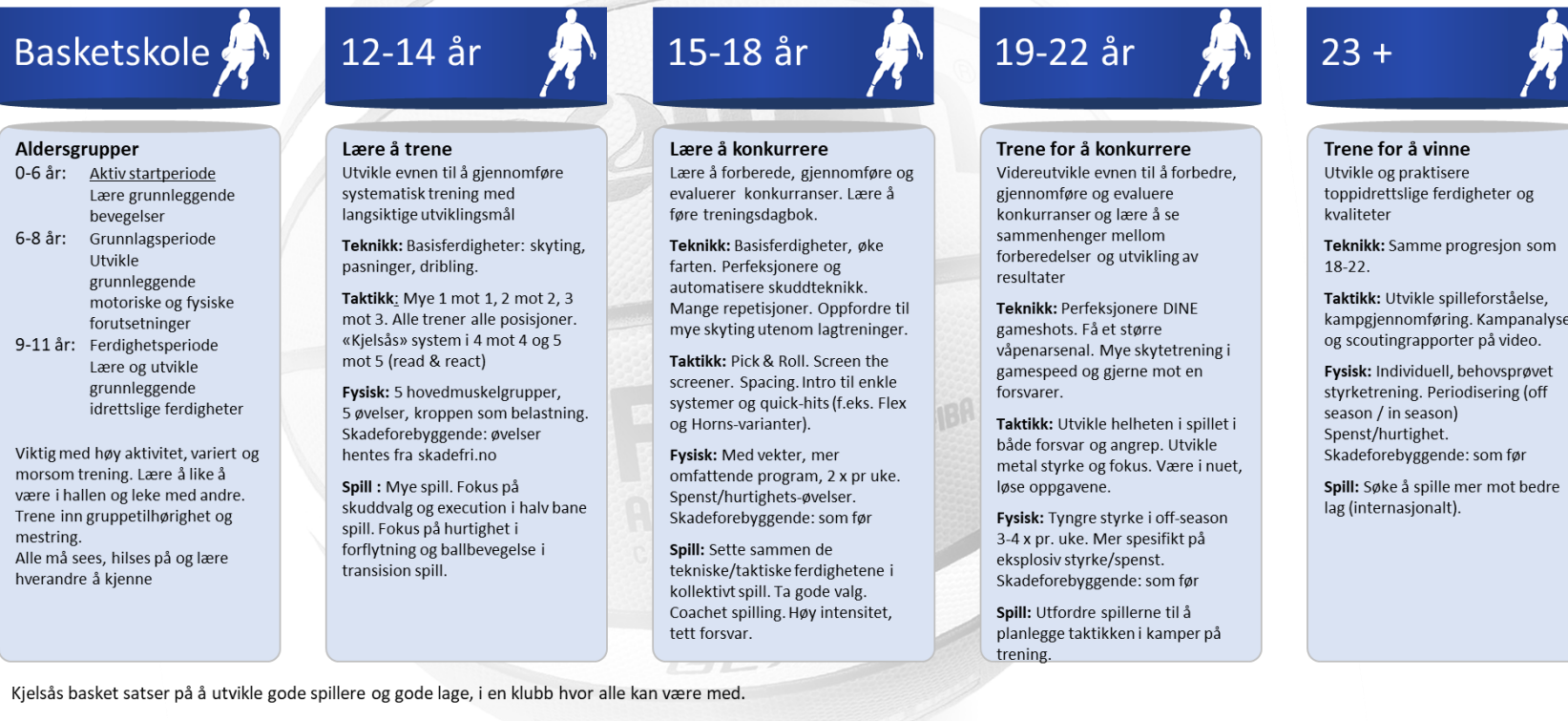
## 2.4.3 Utviklingsplan for Kjelsås Basket

### Langsiktig utviklingsplan Kjelsås Basket

Målsetningen er å sikre at Kjelsås basket sine spillere får en bred base for tekniske, taktiske og lagmessige ferdigheter, samt god og skadeforebyggende fysikk. Denne plansjen viser sportslig plan på overordnet nivå.

### Utviklingsprinsipp

Kjelsås Basket skal være en klubb som baseres på mestring fremfor resultater. Vi skal gi bred og god basis i alle grunnelementene for spillet. Vi måler fremgang i alle elementene ikke kun i seiere / tap. Spillerne skal bli kjent med hverandre, og alle skal bli sett av trenere, medspiller og lagledere



## **2.5 SPU**

Spillerutviklingsprogrammet (SPU), i regi av Basketballforbundet og Region Øst, har fokus på grunnleggende basketballferdigheter og inviterer til skillstrening med åpne samlinger for gutter og jenter (U15), (U14) og (U13) gjennom hele sesongen.

Det oppfordres til å delta på samtlige samlinger. Det er obligatorisk deltakelse på 3 av 5 samlinger FØR uttakssamlingen til NTC (National Team Camp – uttakssamling for yngre landslag) for de som ønsker å være kvalifisert.

### **2.5.1 Kriterier for utvelgelse.**

Kjelsås basket har følgende kriterier når det kommer til SPU:

SPU er i utgangspunktet åpent for alle, men de som deltar må være motiverte og de må forstå at når de først er påmeldt forplikter det også at de stiller på samlingene. SPU kan også sees som en regionssamling. SPU fungerer også som uttak til nasjonale samlinger (NTC). For eldste årgang vil NTC deltakelse videre fungere som uttak til landslag.

Kjelsås basket betaler deler av deltakeravgiften for SPU, men hver deltaker må betale en fastsatt egenandel. Kjelsås Basket v/styret beslutter årlig hvilken støtte som gis til deltagere i SPU.

Vi oppfordrer så mange som mulig til å delta på dette, men det vil være opp til lagets trener / lagleder å koordinere utvelgelse / påmelding.

## **2.6 Basketskole**

Kjelsås Basket tilbyr basketskole for barn og unge som ønsker å lære å spille og leke med basket. Tilbudet gis enten som en fast økt hver uke eller i intensive helgekurs

## 2.7 Administrasjon og ledelse av gruppen

Kjelsås Basket ledes av et eget gruppestyre. Gruppestyret består av følgende funksjoner/roller (flere roller kan dekkes av samme styremedlem):

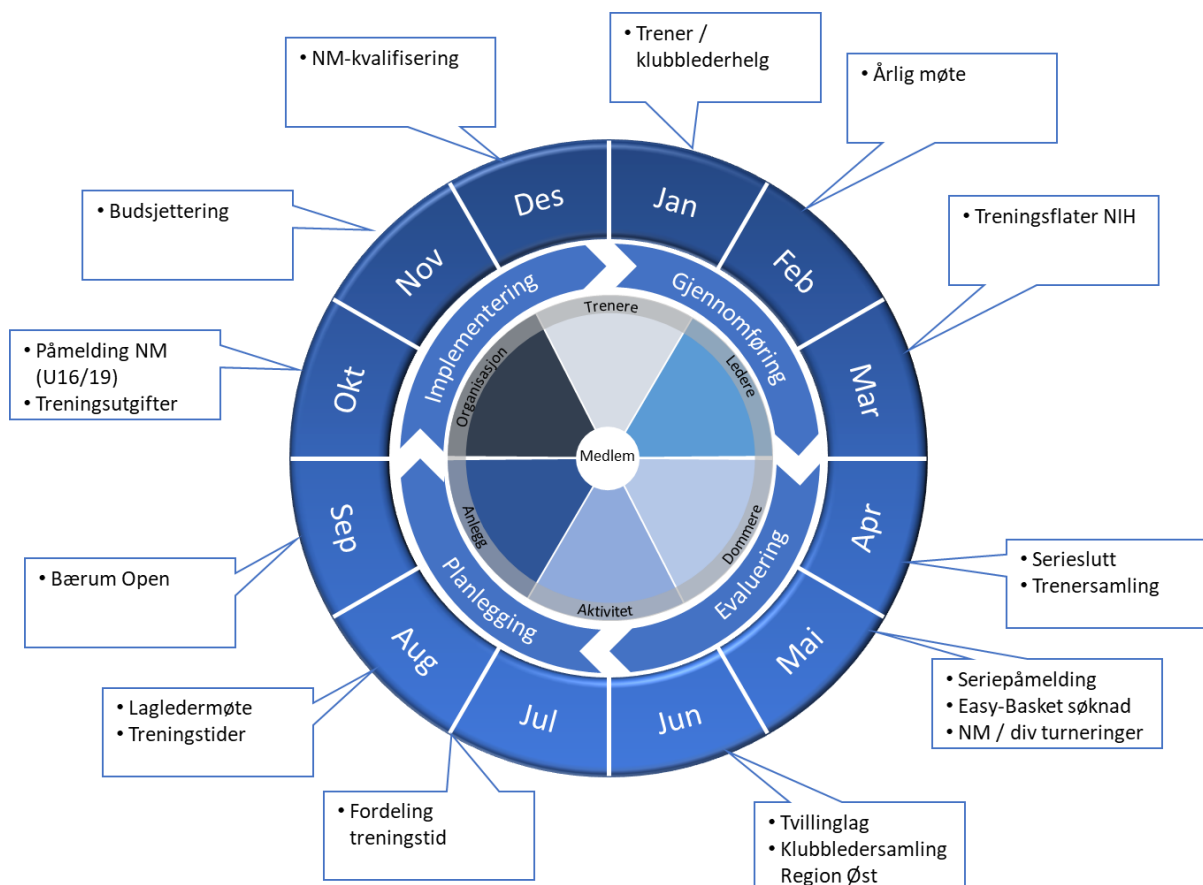
- Styrets leder
- Nestleder
- Halldrift
- Økonomi
- Laglederkontakt
- Sportslig koordinator
- Kommunikasjon
- Vedlikehold / drift
- Rekruttering

Lederen av gruppestyret er med i Kjelsås Idrettslag sitt hovedstyre.

Alle klubbens aktiviteter skal være forankret i styret.

### 2.7.1 Årshjul

Årshjulet inneholder de viktigste elementene i daglig drift av basketgruppen, og vil bli revidert årlig.



Figur 1: Årshjul i for administrasjon i Kjelsås Basket

## 2.7.2 Økonomi

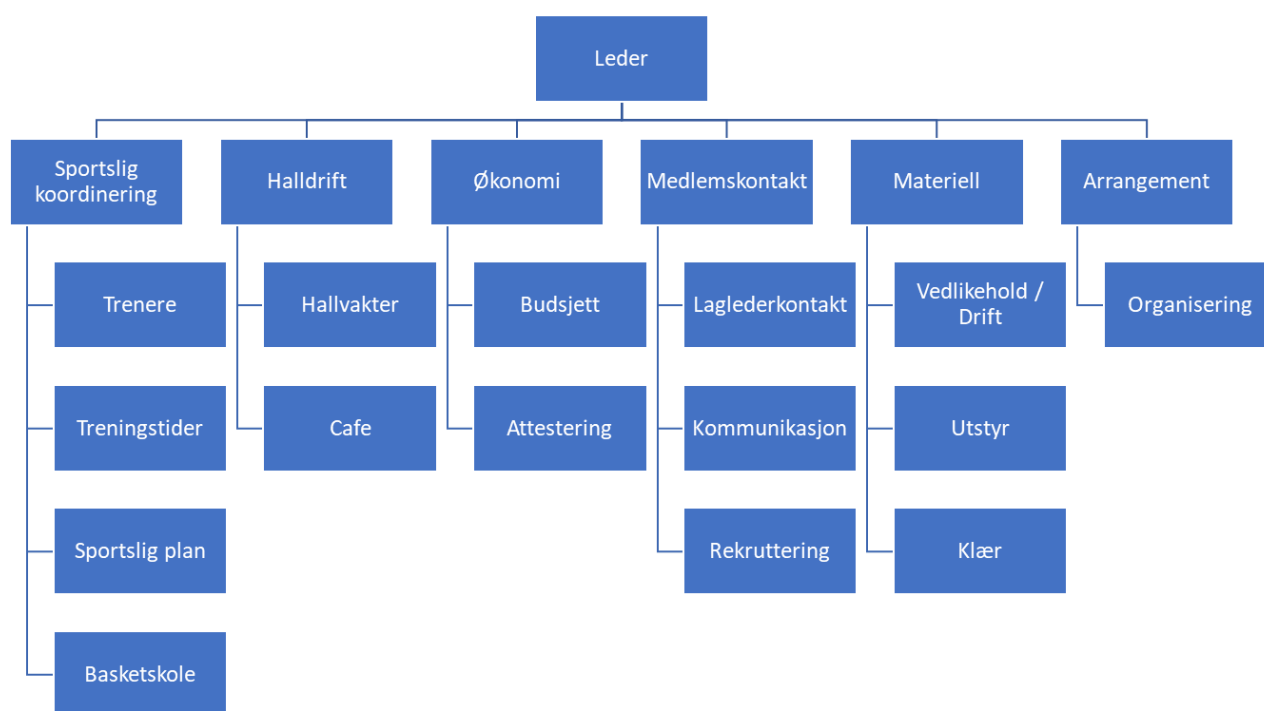
Kjelsås Basket økonomiske fundament er basert på treningsavgifter, godtgjørelse fra Oslo Kommune for hallvakt i Engebråthallen, samt kioskdirift. I tillegg vil vi ha inntekter fra dugnader, sponsorer og andre inntektsbringende tiltak som gjennomføres i gruppen.

De største kostnadspostene er kompensasjon til trenere, reiseavgifter, halleie, serieavgifter, dommeravgifter, turneringsavgifter og drakter.

Basketgruppen krever trenere med relevant trenerutdanning. Det innebærer lønnede trenere, som er en av de store kostnadene.

Kjelsås Basket drives av foreldre og er basert på frivillighet og uegennyttig innsats. Tillitsvalgte mottar ikke lønn for sin innsats. Driften av gruppen er avhengig av motiverte foreldre som støtter opp under barnas aktiviteter.

## 2.7.3 Roller i styret – Basketgruppen



Figur 2: Organisering av styrearbeid

## 2.7.4 Styrerepresentantene

Styret i basketgruppen velges på årlig møte. Styret møtes regelmessig for å behandle og beslutte økonomiske og administrative saker, så vel som sportslige forhold. Normalt vil styret ha månedlige møter. Styret nedsetter komiteer og ressursgrupper for gjennomføring og samarbeid i forbindelse med spesielle oppgaver eller arrangementer. Styret er ansvarlig for at Kjelsås Basket som gruppe kan gjennomføre sine aktiviteter.

### 2.7.5 Lagledere

Kjelsås Basket har flere treningsgrupper, fordelt på aldersklasser. Laglederne skal være bindeleddet mellom trenere, styret, foreldre og utøvere. Følgende oppgaver ligger under denne rollen:

- Være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener og sørge for at informasjon blir distribuert
- Sette seg inn i sportslig plan og filosofi
- Kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen
- Gjennomføring av foreldremøter for sin gruppe minimum to ganger i året (høst og tidlig vår). Møtet ledes av trener og/eller sportslig koordinator.
- Ajourføre medlemslister for sin gruppe. Jevnlig oppdatering fra kontoret.
  - Purre på ikke betalte treningsavgifter gjøres av kontoret. Dersom kontoret ber om hjelp tar de kontakt med lagledere.
- Skaffe foreldreansvarlige til samlinger / turer / turneringer
- Jobbe for et godt sosialt miljø blant både utøvere, trenere og foreldre i sin gruppe

### 2.7.6 Ansvarlig trener/foreldreansvarlig på alle reiser

Av sikkerhetsmessige årsaker, og for at alle turer og samlinger i regi av Kjelsås Basket skal bli best mulig for store og små, skal det i Kjelsås Basket alltid være minimum 2 voksne tilstede. Antall trenere er avhengig av antall deltakere og bestemmes av hovedtrener/lagleder.

Det er lagleder som må planlegge og skaffe foreldreansvarlig.

### 2.7.7 Foreldre

Foreldre må aktivt bidra til at Kjelsås Basket fungerer i henhold til gruppens mål. Det betyr at foreldre bør sette seg inn i sportslig plan og filosofi, stille på dugnader, ta ansvar for gruppe-spesifikke oppgaver, følge barna på trening og konkurranser og praktisere sunne sportslige holdninger.

- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang – fokus på mestring - ikke resultat.
- Stimulere og oppfordre utøver til å delta i trening og konkurranser.
- Sørge for riktig og fornuftig utstyr og vedlikehold av dette (i samarbeid med utøver)
- Respektere trenerens autoritet når det gjelder gjennomføringen av treningene.
- Forholde seg til gruppekontakt i alle forhold som gjelder aktiviteten.
- Vise respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere - også fra andre klubber.
- Bruke folkevett!

Kjelsås Basket kan bortvise foreldre fra trening og aktiviteter i basketgruppens regi, hvis våre etiske normer ikke overholdes.

### 2.7.8 Trenere

Kjelsås Basket tilsetter kun trenere med spesifikk trenerutdannelse eller tilsvarende kunnskap og egenferdigheter. Trenerne skal utvise sunne holdninger og kunne opptre som forbilder for utøverne både sportslig og medmenneskelig.

I Kjelsås Basket fattes sportslige beslutninger om gruppeinndeling, treninger, deltagelse i serier og turneringer av sportslig ledelse (les: Lagets/gruppens trener(e)). Beslutninger

på tvers av lag og treningsgrupper fattes av trenergruppen ledet av styret ved sportslig koordinator. Foreldre, lagledere og spillere skal aktivt oppsøkes for å diskutere løsninger, og deres syn skal inngå i beslutningsgrunnlaget.

Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse, som gjelder for sin treningsgruppe. Alle trenere skal fremvise politiattest.

### 2.7.9 Spillere

Spillere skal vise respekt for hverandre og bidra til at treningsgruppen og laget oppfattes som et positivt sted å være. Vi skal støtte hverandre på trening og i konkurranse. Et lag består alltid av gruppe likeverdige utøvere.

## 2.8 Etikk

Kjelsås basket forholder seg til Kjelsås Idrettslag og NIF sine retningslinjer i etiske spørsmål. Under følger deler av retningslinjene som NIF har i sitt lovverk.

### 2.8.1 Seksuell trakassering og overgrep

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

Ledere og tillitsvalgte i Kjelsås basket skal være kjent med de retningslinjer som gjelder. Under følger et utdrag samt link til NIF sine retningslinjer:

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

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

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/seksuell-trakassering-og-overgrep/>

### 2.8.2 Alkohol og rus

Idrettens holdning til alkohol - Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54

- Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode

forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

- Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri.
- Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/produkter.

Særforbund og kretser informerer underliggende ledd, herunder klubber og lag.

### 2.8.3 Publisering av bilder og film

- 1) Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
- 2) Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
- 3) Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
- 4) Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
- 5) Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
- 6) Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettstedet som er passordbeskyttet.
- 7) Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/retningslinjer-for-publisering-av-bilder-og-film-av-barn/>

### 2.8.4 Ren Utøver

Alle spillere skal ha gjennomført NIF sitt kurs Ren Utøver seneste det året de fyller 15 år.

<https://renutover.no/>

### 2.8.5 Varsling

Kjelsås IL ønsker å være en klubb der alle har glede av å være, og med dette ønsker vi å legge til rette for at kritikk og tilbakemeldinger blir håndtert på en konstruktiv måte.

Et åpent ytringsklima er positivt, og å unnlate å si i fra kan skape dårlig stemning og bidra til et negativt miljø som går ut over medlemmer og ansattes aktiviteter.

All varsling skal som hovedregel skje internt i klubben, på eget skjema. Med internt menes gjennom den naturlige organiseringen i den gruppen du ønsker å varsle om.

Hvis din ytring ikke kan tas opp direkte med eventuell trener/oppmann for gruppen, er det naturlige å varsle direkte til gruppeleder i Kjelsås Basket, slik at saken kan løses i gruppestyret.

Leder skal i løpet av 14 dager gi en første tilbakemelding på din henvendelse. Leder plikter også å informere daglig leder av Kjelsås IL som loggfører henvendelsen din.

Alternativt kan varselet også leveres direkte til idrettslagets daglige leder, hovedstyret ved leder eller kontrollkomiteen, om det ikke er ønskelig å involvere andre.

Kjelsås IL Basket forholder seg til Hovedlaget sine rutiner for varsling. Hele rutinen finnes her:

<https://kjelsaas.klubb.nif.no/Administrativt/Rutiner%20for%20varsling%20Kjels%C3%A5s%20IL%20v1.2e%20godkjent%2020180207.pdf>

## **2.9 Forsikring og lisenser**

Alle som deltar i seriespill må løse lisens fra den dagen man fyller 13 år. Lisensen er obligatorisk og må være betalt før kamp spilles. Lisensen er en avgift til NBBF sentralt, og går blant annet til å dekke kostnader for spillerutvikling, landslagene, klubb utvikling, trenerutvikling, nasjonale turneringer, daglig drift og mye mere for videreutvikle og å holde hjulene i gang i norsk basket.

En viktig del av lisensen er også en forsikringsordning som dekker eventuelle skader som oppstår i kamp og organisert trening gjennom klubb, region eller forbund i løpet av sesongen.

Man skal kun løse lisens i henhold til alder. U19 spillere eller yngre som spiller på seniornivå løser lisens tilhørende U19 klassen. Spillere som er yngre enn 13 år, men deltar i seriespill for U13 og oppover skal ikke løse lisens.

Alle Easybasket spillere som ikke er fylt 13 år er dekket via Norges Idrettsforbunds barneidrettsforsikringsavtale, og er også fritatt personlig spillerlisens.

Det er lagledere sitt ansvar å formidle informasjon om lisenser til spillerne slik at alle er spilleberettiget til enhver tid.

NB: spiller som skader seg under kamp, og som ikke har løst lisens, kan få store økonomiske konsekvenser både for spilleren, klubben og regionen.

<https://basket.klubb.nif.no/Sider/For%20deg%20-%20spiller%20-%20Spillerlisens.aspx>



### **3 Vedlegg: NIF - Bestemmelser om barne- og ungdomsidrett**

#### **3.1 Barneidrett**

Norges idrettsforbund vedtok bestemmelser om barneidrett på Idrettstinget 2007. Bestemmelsene ble revidert på idrettstinget i 2015 og 2019.

- 1) Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
- 2) Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
- 3) For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
  - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
  - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
  - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
  - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
  - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
  - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
  - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
- 4) Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig under.
- 5) Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
- 6) Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.

##### **3.1.1 Barneidrettsansvarlig**

Barneidrettsansvarlig skal:

- 1) Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
- 2) Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper, slik at barneidrettsperspektivet blir ivaretatt i klubbens drift og arrangement, og kunne begrunne hvorfor dette er viktig.
- 3) Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben.
- 4) I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget- – ref. utviklingsplanen..
- 5) I særvidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
- 6) Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med dårlig råd.
- 7) Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten, uavhengig av bakgrunn.

### **3.2 Ungdomsidrett**

I 2011 var det høringer og prosesser i organisasjonen, og retningslinjene om ungdomsidrett ble vedtatt av idrettsstyret i 2011.

Ungdomsidrettens visjon er for, av og til ungdommen: Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil.

#### **3.2.1 Ungdommens retningslinjer**

Retningslinjene er et politisk virkemiddel for å sikre rettighetene til ungdom som individ og aktive idrettsutøvere. Det innebærer også forpliktelser for andre enn ungdommen selv. Både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse retningslinjene i praksis.

Det er imidlertid viktig å presisere at når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut.

#### **3.2.2 Aktivitet**

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.

- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.
- Særforbundene bør vurdere og videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

### 3.2.3 Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstille ungdommens behov.
- Særforbundene må tilpasse utdanningen og sette fokus på:
  - Ungdom som gruppe.
  - Hva som trengs for å skape gode miljøer på treningen og i idrettslaget.
  - Hvordan trenerrollen for ungdomsgruppen kan løses.
  - Hva som stimulerer og motiverer unge mennesker til å trene.

### 3.2.4 Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:

- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsverv.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styrer og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.