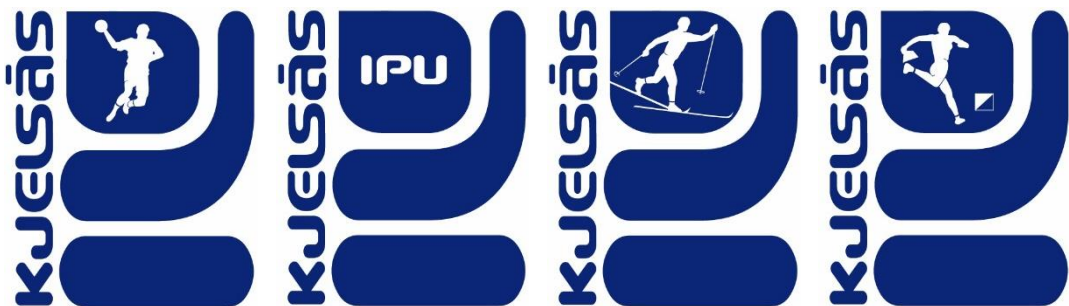


# KJELSÅS IL

Felles retningslinjer for alle grupper i Kjelsås Idrettslag



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

**Klubbfølelse**

**Idrettsglede**

**Lagånd**

Klubbfølelse  
Idrettsglede  
Lagånd



## **Kjelsås idrettslag skal først og fremst sikre breddeaktivitet av god kvalitet.**

Ingen aktive under 16 år som ønsker å drive med flere idretter skal oppleve at de blir presset til å velge. Vi ønsker å 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.**

### **Gruppens visjon og verdier.**

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

Disse retningslinjene 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.

### **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 å drive med flere idretter innenfor Kjelsås Idrettslag.**

### **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:**

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

### **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 trenere eller ledere setter en utøver ut av laget hvis ferdighetene og motivasjonen er god nok eller utøveren er kvalifisert.**



## **Roller, oppgaver og foreldrevett.**

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

Gruppene forplikter seg til å stimulere til breddeaktivitet og engasjement utover barneidrettsnivået.

### **Trenerrollen.**

- Trenerne skal ha trenerutdanning 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 gyldig politiattest for formålet.



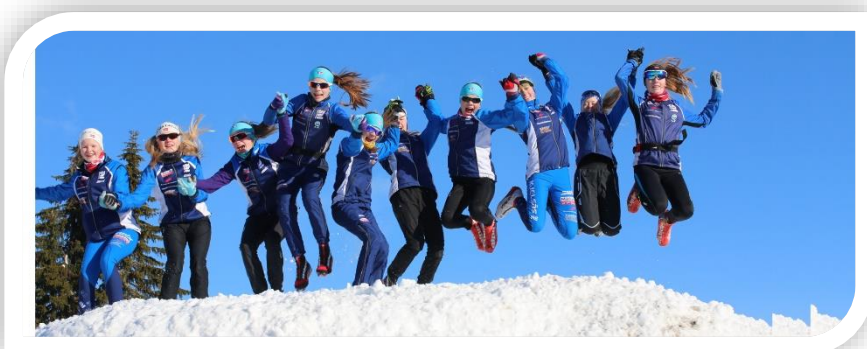
### **Laglederrollen (oppmenn / foreldrekoordinatorer).**

- 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. Forelderrollen 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.
- Lagledere for utøvere under 18 år skal ha framvist gyldig politiattest for formålet.

### **– Bruke folkevett!**

### **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.



## 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.

## Hva skal en håndbok / plan i gruppene inneholde

1. Kjelsås Idrettslag sin visjon og verdier og gruppens visjoner og verdier.
2. Hva betyr KIL visjon og verdier for gruppene og gruppens mål og aktiviteter.
3. Rollebeskrivelser og retningslinjer som ovenfor å utvide disse med det som er spesifikt innenfor den enkelte gren eller gruppe / lag.

I Kjelsås idrettslag er alle medlemmer og støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, massører etc.) forpliktet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. Disse skal også følge Kjelsås idrettslags antidopingpolicy.

