

Slik gjør vi det i Kjelsås IL

Kjære Kjelsås IL medlemmer, foreldre og trenere

Kjelsås ILs retningslinjer er laget for å veilede alle som har noe med Kjelsås IL å gjøre – enten det er som medlem, frivillig, forelder eller trener. Med idrettslagets retningslinjer ønsker vi å vise hva vi er opptatt av på trening, i konkurranse og hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkomne. Kjelsås IL har valgt å vektlegge klubbfølelse, idretts glede og lagånd som tre viktige verdier ved sin drift. Derfor vil du finne igjen disse tre uttrykkene når du leser denne veileder. Det gir en felles plattform og en trygghet for både utøvere, foreldre, trenere og alle som er tilknyttet Kjelsås IL.

I Kjelsås IL følger vi NIFs barneidrettsbestemmelser og retningslinjer for ungdomsidrett. Gruppene forplikter seg til å legge til rette for breddeaktivitet og engasjement utover barneidretten. Det skal tilrettelegges for aktivitet slik at frafall reduseres. Alle aktive under 16 år skal oppleve at de kan drive med flere idretter samtidig. Ungdom som ønsker å satse innen en idrett skal gis utviklingsmuligheter i tråd med egne ambisjoner.

Kjelsås IL skal stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene. Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor alle som er i kontakt med idretten vår. Vi følger de retningslinjene som Kjelsås IL har.

VISJON

Vi skal gjøre Kjelsås/Grefsen til et enda bedre sted å bo.

Vi skal kjennetegnes ved å være et idrettslag for alle med sterk lokaltilhørighet og gi et godt tilbud til barn, ungdom og voksne.

VÅRE MÅL

Vi skal sikre breddeaktivitet av god kvalitet og tilby elitesatsing uten at det går ut over bredden.

Klubbfølelse

Kjelsås IL skal være "Idrettslaget for alle" og fremstå for medlemmene som et fleridrettslag. Medlemmer og de som er tilknyttet idrettslaget skal føle at de er del av felleskapet i Kjelsås IL (klubben), uansett hvilken eller hvilke idretter man er involvert i. Alle medlemmer gis anledning til å utøve de aktivitetene man ønsker innenfor idrettslaget.

Alle skal oppleve at de blir ivaretatt sosialt og sportslig. Gjennom summen av handlinger i all aktivitet i idrettslaget, skapes et eierforhold hos den enkelte og klubbfølelse bygges.

Idretts glede

Med idretts glede forstås at utøvere og tillitsvalgte skal oppleve aktivitetene som positive for egen utvikling enten det er mestring av egne ferdigheter innen idrett, eller det er personlig utvikling som en del av et fellesskap.

Lagånd

Lagånd er det medlemmene i en gruppe skaper sammen. Alle har ansvar for å jobbe sammen mot felles mål og være entusiastiske. Vi tar del i noen som er større enn oss selv, hvor det handler om å gi og få i et fellesskap. Med god lagånd lærer vi av hverandre, er positive og bidrar til at andre lykkes ved å dele kunnskap og tid med hverandre.

Roller, oppgaver og foreldrevett.

Våre verdier gir noen klare retningslinjer for tillitsvalgte, foreldre, utøvere, trenere og ansatte i de forskjellige gruppene. Kjelsås idrettslag har utøveren i sentrum og alle med en rolle i idrettslaget skal ta hensyn til utøvernes behov, motivasjon og utvikling. I situasjoner der utøvernes behov og motivasjon ikke sammenfaller med klubbens mål og verdier, må det legges til rette for at utøveren kan prøve seg i andre klubber. Alle har et ansvar for å følge opp og varsle eventuelle brudd på retningslinjene.

Trenere

Alle som er trenere i Kjelsås IL, uansett alder og faglig nivå, skal ha trenerutdanning eller tilsvarende kompetanse for kyndig veiledning.

Hvilke verdier er viktige for deg i din trenerjobb?

- Hva skal du bidra med som trener?
- Hvordan skal du opptre som trener?
- Hva er din målsetting for gruppa?
- Hvordan utvikler vi et godt miljø?

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøvere følger Kjelsås ILs verdier og spilleregler, slik de står skrevet i idrettslagets retningslinjer og lover. Du har ansvar for din treningsgruppe og for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede. Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse som gjelder.

SOM TRENER I KJELSÅS IL SKAL DU BIDRA TIL

- Sunne holdninger, og opptre som forbilde for utøverne både sportslig og medmenneskelig.
- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren.
- Positive erfaringer med trening og konkurranse.
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre grupper, når det er ønskelig.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Å legge til rette for variert trening.
- Å være oppmerksom på utøverens totalbelastning. Koordinering av treningsmengde er spesielt viktig der utøveren driver flere idretter.

RETNINGSLINJER FOR KJELSÅS ILS TRENERE

- Møt presis og godt forberedt til hver trening.
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator.
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine. Gi ros.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen.
- Bidra til å utvikle selvstendige utøvere.
- Vis god sportsånd og ha respekt for andre.
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet.
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter.
- Sette deg inn i gjeldene retningslinjer i Kjelsås IL og NIF.
- Treneren bør møte på felles trenerfora.
- Alle trenere skal gjennomføre e-læringsprogrammet Ren Utøver.
- Trenere for mindreårige eller personer med utviklingshemming skal ha framvist gyldig politiattest for formålet før virket starter.

INNHALDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV

- En målrettet plan.
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter.
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser.
- Effektiv organisering.
- Saklig og presis informasjon.

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon både innad i treningsgruppen og på tvers av grupper/avdelinger der dette er naturlig eller påkrevet for at utøveren skal føle seg ivaretatt.

Utøveren

I Kjelsås IL ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor alle føler seg trygge og velkomne.

MESTRING

I Kjelsås IL er vi opptatt av at du skal være allsidig som barn og det er viktig at treningen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk. Mestring gir deg selvtillit og motivasjon og høyere opplevd kompetanse. Det er viktig at du føler utvikling og at du gjennom trening mestrer nye utfordringer. For å holde motivasjonen oppe gjennom ungdomsårene, er det vesentlig at treningsopplegget blir lagt opp slik at du har noe å se frem til. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som du blir eldre. Det viktigste er at du sammenligner med deg selv og har et bevisst forhold til din egen utvikling.

I Kjelsås IL skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å utvikle deg til å bli en selvstendig idrettsutøver. Det er til syvende og sist du selv som er ansvarlig for egen utvikling, noe som krever selvstendighet.

TILHØRIGHET

I Kjelsås IL skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppen. Det er ikke egoisme å tenke på seg selv, men det er egoistisk å la hensynet til andre vike. Du er opptatt av din utvikling i samarbeid med andre, i stedet for en ensidig fokusering på egne prestasjoner.

I KJELSÅS IL FORVENTER VI AT DU

- Holder avtaler, møter tidsnok på trening og til konkurranser.
- Samspiller med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål.
- Er fokusert på egen treningsutvikling.
- Viser respekt for andre og bidrar til at treningsgruppen oppfattes som et positivt sted å være.
- Støtter og heier på andre på trening og i konkurranse.
- Viser respekt for trenere, ledere, dommere, funksjonærer og konkurrenter.
- Har toleranse for andres feil og egne feil.

Laglederrollen (oppmenn / foreldrekoordinatorer).

Lagleder skal være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener og sørge for at informasjon blir distribuert. Lagleder skal fungere som et koordinerende ledd mellom avdelingen/treneren og utøveren og deres foresatte. Som lagleder trenger du ikke å ha spesiell kunnskap om idretten, men du må være engasjert og bidra til å bygge en god gruppe. Det er positivt om du som lagleder tar initiativ til aktiviteter som kan være med å bygge et godt miljø i gruppen. Du skal også aktivisere foreldrene og delegere oppgaver i forhold til trening, samlinger og konkurranser.

SOM LAGLEDER I KJELSÅS SKAL DU

- Kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen når det gjelder utstyr eller andre forhold.
- Gjennomføre foreldremøter for din gruppe.
- Sørg for å gjøre foreldrevettregler kjent.
- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang – fokus på prestasjon, ikke resultat.
- Respektere trenerens autoritet når det gjelder gjennomføring av treninger og konkurranser.
- Vis respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere både fra egen klubb og andre klubber.
- Ha framvist gyldig politiattest for formålet før virket starter.
- Påse at utøvere fra det året de fyller 15 år, samt alle trenere i din gruppe, har gjennomført e-læringsprogrammet 'Ren Utøver'. Bekreftelse på at alle i gruppen har gjennomført dette skal sendes klubbkontoret.

Foreldrerollen

Kjelsås IL ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte og er med på barnas aktiviteter. Kjelsås IL er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med driften av Kjelsås IL. Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, komiteer, arrangementer og dugnader, eller stiller som foreldrekontakt, lagleder, foreldretrener og hjelper treneren til å tilrettelegge for god og effektiv trening.

I Kjelsås IL ønsker vi foreldre som er inkluderende og som fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene. Når du er med på aktiviteter, bidrar du der det er behov. Ved å hjelpe og oppmuntre hverandres barn og unge er du med å skape et positivt miljø. Du støtter opp om idrettslagets arbeid ved å stille opp på foreldremøter hvor idrettens og klubbens verdisyn forankres. Møt opp på konkurranser og trening – du er viktig både for utøverne og miljøet.

KJELSÅS ILS FORELDREVETTREGLER

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Kjelsås IL, men er du med følger du Kjelsås ILS retningslinjer.
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn han/henne overfor barna dine.
- Respekter trenerens ledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Vis også respekt for ledere, dommere, funksjonærer og konkurrenter.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Gi oppmuntring til alle utøvere i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i idretten lenge.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Stimuler og oppfordre utøver til å delta i trening og konkurranser.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Vi har alle ansvar for konkurransemiljøet – gi ros til alle utøvere for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig.
- Det er ditt barn som utøver idretten. Engasjer deg og opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller.

Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Miljø

Kjelsås IL ønsker å tilby et godt og inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling. Det er viktig å utvikle seg sammen med andre. Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode. I Kjelsås IL er vi stolte av klubben vår. Bær Kjelsås IL logoen synlig, **husk** at det forplikter! Vi ønsker å være synlige på en positiv måte.

SLIK UTVIKLER VI ET GODT MILJØ:

- Vi hilser på hverandre når vi møtes.
- Vi gir oppmuntring til alle – alle er en del av samme klubb. Når én lykkes, drar han/hun de andre med seg.
- Vi er åpne og ærlige, gir og mottar tilbakemeldinger.
- Vi ler mye, men først og fremst av oss selv!
- Vi respekterer ordensreglene i gruppen og hjelper hverandre å rydde opp etter oss.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke.
- Mobbing tolereres ikke.
- I Kjelsås IL utvikler vi vennskap.

Respekter klubbens arbeid. Vis respekt overfor hverandre, trenerne og andre du møter i idretten.

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet står sentralt i treningshverdagen.
- I Kjelsås IL utvikler vi vennskap og lagånd.
- Utøvere i Kjelsås IL skal ha muligheten til å drive flere idretter.
- Kjelsås ILs trenere er gode forbilder – de motiverer og inspirerer.
- Treningen skal gi nye utfordringer og opplevelser.
- Foreldre i Kjelsås IL er inkluderende og fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene.
- I Kjelsås IL lærer barna å tåle både medgang og motgang.
- I Kjelsås IL er vi stolte av klubben vår.

Kjelsås IL = RENT IDRETTSLAG

Kjelsås IL tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med idrettslagets verdiprofil som et rent idrettslag. Alle aktive medlemmer fra det året utøverne fyller 15 år, seniorlag trenere og lagledere skal gjennomføre e-læringsprogrammet **Ren Utøver**.

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

Vi oppfordrer alle som har tilknytning til idrettslaget til å gjennomføre e-læringsprogrammet **Ren Utøver**.

Hovedstyret

- Kjelsås IL ledes og forpliktes av Hovedstyret, som er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene. Dette innebærer at det er hovedstyret som kan foreta ansettelse og inngå eventuelle andre avtaler som forplikter idrettslaget juridisk. Hovedstyret kan imidlertid gjennom særskilt instruks eller vedtak gi idrettslagets gruppestyrer fullmakt til å forplikte idrettslaget innenfor instruksens/vedtakets rammer.

- Styret skal bl.a.:
 - Iverksette årsmøtets vedtak.
 - Sørge for forsvarlig økonomistyring av hele idrettslaget, samt sørge for tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen.
 - Etter behov oppnevne komitéer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
- Styret skal også fastsette en siste frist for avholdelse av årlig møte i gruppene.
- Styret skal gjennom gruppene stimulere og motivere utøvere til å bli trenere eller ledere både som aktive og når de legger opp for å beholde dem i miljøet.
- Styret skal søke samarbeid mellom gruppene i Kjelsås IL eller andre klubber for å legge til rette for et større eller annerledes treningsmiljø. Dette vurderes opp mot eksisterende gruppetilbud/aktivitet.

Gruppestyrer

- Det enkelte gruppestyre har ansvar for aktiviteten innen «sin» idrett.
- Gruppestyret er hovedstyrets forlengede arm, og må forholde seg til de vedtak hovedstyret fatter. Gruppene er slik sett et utøvende organ som har myndighet i tråd med fullmakter som er gitt og vedtak som er fattet.
- Hensikten med et gruppestyre er at de skal organisere den daglige aktiviteten i gruppen, de skal utarbeide forslag til planer og budsjett, samt rapportere til hovedstyret (årsmøtet), inkludert regnskap.
- Gruppestyrene legger forholdene til rette for aktivitet, og hjelpe hovedstyret med oversikt over hva som er planlagt og hva som har skjedd.
- Gruppen avholder et årlig møte før årsmøtet i Kjelsås IL. Det er ikke de samme formelle kravene til et årlig møte på gruppenivå, som det er til årsmøtet i idrettslaget. Etter det årlige møtet i gruppen må forslag til nytt gruppestyre sendes idrettslagets valgkomité.
- Grupper kan ikke inngå avtaler eller representere Kjelsås idrettslag utad uten hovedstyrets godkjenning.
- Gruppestyrene skal stimulere og motivere utøvere til å bli trenere eller ledere, både som aktive og når de legger opp for å beholde dem i miljøet.
- Gruppen skal søke samarbeid med andre grupper i Kjelsås eller andre klubber for å legge til rette for et større eller annerledes treningsmiljø når dette anses som hensiktsmessig.

Se også på våre hjemmesider www.kjelsaas.no. Der finner du mye nyttig og viktig informasjon som Kjelsås ILs lover, varslingsrutiner, retningslinjer ved trakassering, sportsplaner, nyheter, kontaktpersoner osv.

«Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Kjelsås IL, men er du med følger du Kjelsås ILs retningslinjer.»