



# Håndbok for trenere, lagledere og foreldrekontakter i Just IL



Vedtatt av styret i Just IL  
februar 2022  
Revidert: September 2024.



## Innholdsfortegnelse

Velkommen til Just IL .....	4
Verdier .....	4
ALLEMED.....	4
Rent IL.....	4
Visjon.....	4
Hovedmål .....	4
Delmål: .....	5
Målgrupper for Just IL.....	5
Førskolebarn 0 - 5 år.....	5
Barn 6 -12 år .....	5
Ungdom 13 -19 år .....	5
Voksne.....	5
Trenere, lagledere og foreldrekontakter .....	6
Kurs og utdanning .....	6
Rutiner og retningslinjer .....	6
Treningstider og treninger .....	7
Fellestreninger .....	7
Hospitering .....	7
Medlemskontingent .....	8
Utstyr .....	8
Lagsutstyr .....	8
Draktsett – spillerutstyr .....	8
Trener- og lagledertøy .....	9
Dugnad og frivillig arbeid.....	9
Retningslinjer for dugnadsarbeid i Just IL .....	9
Lagspåmelding – seriespill og cuper/turneringer .....	11
Seriespill .....	11
Cuper og turneringer.....	11
Reiser i regi av Just IL.....	12
Retningslinjer for reiser og reiseledere i Just IL .....	13
Vedlegg:.....	15
Barneidrettsbestemmelsene.....	15
Idrettens barnerettigheter .....	16
Retningslinjer for ungdomsidrett .....	17

## Velkommen til Just IL

Just IL er en dagnadsklubb, alle som har verv i idrettslaget bruker fritiden sin på sine verv. Vi er veldig takknemlige for at det er mennesker der ute som tar på seg disse vervene. Uten dere, kunne vi ikke ha gitt et tilbud til våre barn og unge. Tusen takk for at akkurat du stiller som trener/lagleder/foreldrekontakt.

For å forsøke å lette hverdagen for våre trenere, lagledere og foreldrekontakter, har vi utviklet denne håndboka, hvor vi har trukket ut det vesentligste fra klubbhåndboka vår. Dette dokumentet skal, forhåpentligvis, gi svar på de aller fleste spørsmål som dukker opp i trener-/lagleder-/foreldrekontakthverdagen.

## Verdier

Just IL baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: **Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.**

Idrettslaget vårt drives etter idrettens organisasjonsverdier: **Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.**

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Just IL tydeliggjort hva som skal prege oss og idrettslaget vårt. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil være.

## ALLEMED

Just IL jobber for at alle skal kunne være deltakere i idrettslaget, uansett bakgrunn. Vi støtter derfor opp om [ALLEMED](#) og jobber for å holde kostnadene for medlemskap så lave som mulig. For medlemmer som ikke har råd til å betale medlemskap, treningsavgift, treningsutstyr og liknende, søker Just IL om støtte fra ulike organisasjoner og stiftelser for å hjelpe disse medlemmene med utgiftene. Ta kontakt med hovedstyret for mer informasjon.

## Rent IL

I Just IL tar vi avstand fra all bruk av doping. For å få tildelt treningstider i kommunale anlegg, er vi også forpliktet til å være sertifisert som Rent Idrettslag. Det er undergruppepestyrene som har ansvaret for å sertifisere sin undergruppe som Rent IL.

## Visjon

Just IL ønsker å være synlig og inkluderende i Justvik bydel, og bidra for å skape et godt miljø gjennom idrett, lek, vennskap, mangfold og integrering. Vår visjon er «**Alle skal med!**»

## Hovedmål:

Just IL skal arbeide for å få barn, ungdom og voksne til å drive fysisk aktivitet og idrett.

### Delmål:

- Gjennom fysisk aktivitet og idrett fremme vennskap og skape et godt miljø for alle medlemmer.
- Stimulere barn og ungdom til å høyne sitt idrettslige prestasjonsnivå og tilpasse seg de regler og normer som gjelder innenfor et felleskap.
- Skape forståelse for idrettens verdigrunnlag: **Idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet.**
- Arbeide for å gi så mange som mulig en mulighet til å oppleve gleden ved fysisk aktivitet og mestring.

## Målgrupper for Just IL

Barn og unge skal alltid være Just ILs hovedmålgruppe, det er alltid barn og unge som skal prioriteres. Samtidig ønsker vi å gi et tilbud til alle som ønsker det. Derfor skal vi legge til rette for å kunne tilby aktiviteter også til voksne.

### Førskolebarn 0 - 5 år

Dersom det er foreldre som er villige å påta seg ansvaret, starter vi opp med tilbud til førskolebarna, da primært i form av allidrett/barneidrett.

### Barn 6 -12 år

Just IL ønsker å gi et tilbud til alle årsklasser i barneskolen, forutsatt at det er foreldre, eller andre, som påtar seg treneransvaret. For små årganger hvor det kan by på problem å stille med nok spillere til å stille lag, skal det vurderes sammenslåing av årganger, slik at flest mulig skal få et tilbud.

Rekrutteringsgrunnlaget i disse årsklassene er primært elever på Justvik skole og andre barn bosatt i Justvik bydel, men Just IL er åpne for alle som ønsker å bli medlemmer i idrettslaget, forutsatt at barnet ikke allerede er medlem av et annet idrettslag som tilbyr den samme aktiviteten. Idrettslagene i Kristiansand ønsker at barn skal være medlemmer i sitt lokale idrettslag, forutsatt at idrettslaget tilbyr den ønskede aktiviteten.

### Ungdom 13 -19 år

Erfaringsmessig vet vi at frafallet er stort i ungdomstiden. I Justvik har vi et begrenset rekrutteringsgrunnlag. Likevel har vi som mål og også ha et tilbud til ungdom i alderen 13 – 19 år i Just IL. Just IL skal først og fremst tilby et breddetilbud. I lagidrettene bør årganger, for å sikre nok spillere, slås sammen. Dette for å gi flest mulige et tilbud.

Det at vi primært ønsker å være et breddetilbud, skal ikke gå på bekostning at lagene/ungdommene skal få mulighet til å bli så gode som mulig! Men, det viktigste i Just IL, er at alle som ønsker det, skal få være med (og også få tilstrekkelig med spilletid).

### Voksne

Seniorlag har aldri hovedprioritet eller forrang i Just IL. Det er alltid barn og unge som skal prioriteres. Likevel ser vi viktigheten av å ha seniortilbud i idrettslaget, både for å kunne gi et lagidrettstilbud til voksne, men, ikke minst, for å kunne ha

forbilder internt i idrettslaget som våre barne- og ungdomsspillere kan se opp til, og muligheten for våre utøvere å være aktive i Just IL i hele sin idrettskarriere.

Just IL ønsker også å tilby mosjonsaktiviteter for våre voksne medlemmer.

## Trenere, lagledere og foreldrekontakter

Vi er veldig glade for at folk tar på seg verv i idrettslaget vårt. Uten dem, hadde vi ikke klart å gjennomføre aktiviteten vår. Men, ved å ta på seg et verv som trener, lagleder eller foreldrekontakt i Just IL, følger det også med noen forventninger fra idrettslaget.

- Alle trenere og lagledere for barne- og ungdomslag **må** framvise gyldig politiattest for idrettslagets politiattestansvarlig.
- Alle som er trenere for barn og ungdom **må** ha idrettsforbundets trenerattest ([Trenerattest \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)).
- Det forventes at trenere/lagledere/foreldrekontakter i Just IL kjenner til og følger de lover og regler som styrer idretten og Just IL.
- Det forventes at trenere og lagledere i Just IL kjenner til og følger barne- og ungdomsidrettsbestemmelsene.
- Det forventes at trenere/lagledere/foreldrekontakter sørger for at alle lag i Just IL avholder minst to foreldremøter i løpet av sesongen, et før sesongstart og et etter sesongavslutningen.
- Det forventes at trenere og lagledere, så langt det er mulig, stiller på trenerforum, både i undergruppene og i idrettslaget.
- Det forventes at trenere/lagledere/foreldrekontakter forholder seg lojalt til de vedtak som er fattet av årsmøte/hovedstyret/undergruppestyrene.

## Kurs og utdanning

Just IL ønsker å ha kvalifiserte trenere og ledere, og dekker derfor utgifter til basistrener- og lederkurs arrangert av de ulike særkretsene/-regionene. Vi håper at de ulike trenere og lagledere tar nødvendig utdanning i forhold til lagets nivå, og vi prøver å legge forholdene best mulig til rette for at våre trenere skal få mulighet til å gjennomføre de ulike kursene, blant annet med å gjennomføre ulike kurs lokalt i idrettslagets regi.

Undergruppene holder selv oversikt over de kurs som er aktuelle for deres medlemmer, mens hovedstyret er ansvarlige for felleskurs.

Just IL kan også dekke videregående og dyrere kurs (som, for eksempel, Trener 2 i håndball, B-lisens i fotball), da med utgangspunkt i søknad til/vedtak i hovedstyret.

### Les mer:

Informasjon om [trenerløypa](#) fra Norges Idrettsforbund

## Rutiner og retningslinjer

Det finnes en del rutiner og retningslinjer som trenere og lagledere **må** kjenne til, som barneidrettsbestemmelsene, idrettens barnerettigheter og retningslinjer for ungdomsidrett. I tillegg er det en del rutiner og retningslinjer det er nyttig og praktisk å kjenne til, da spesielt rutiner gjeldende i idrettslaget. Vi har forsøkt å samle de viktigste i det følgende kapittelet.

## Treningstider og treninger

Det er hovedstyret i Just IL som søker om, og får tildelt, treningstid på kommunale anlegg. Basert på innmeldt behov, søker vi om treningstid som skal dekke dette behovet. Vi får ikke alltid tildelt ønsket tid, og må uansett forsøke å fordele tiden så rettferdig som mulig.

Det viktigste prinsippet for tildeling av treningstid, er at de yngste lagene får den tidligste treningstiden. Jo eldre deltakerne blir, jo senere får de tildelt treningstid. Vi forsøker også å tildele overlappende treningstider, slik at de av våre utøvere som har interesse for det/er klare for det, kan hospitere med årgangen over, etter sin egen trening.

Det er også viktig å presisere at tildelt treningstid gjelder for oppført tidsrom. Dette betyr at din trening skal være ferdig, og arealet skal være klart for neste gruppe, på det oppgitte tidspunktet. *Har du fått tildelt treningstid fra 18:00-19:00, betyr dette at du må avslutte din trening, slik at treningsarealet er tømt og klart for neste gruppe, som da skal starte sin trening på oppgitt tid, 19:00. Det betyr ikke at du kan kjøre trening fra 18:00-19:00, og så avslutte treningen og begynne å rydde klokka 19:00!*

Så langt det er mulig, forsøker vi å legge til rette for utøvere som deltar i flere aktiviteter i Just IL. Dersom det er mulig, skal ikke treninger i de ulike idrettene våre kolliderer for samme aldersgruppe.

Just IL tar ikke hensyn til enkeltlags eller enkelttreneres behov. I Just IL er det helheten som er det viktigste og treningstidene fordeles til beste for Just IL som helhet.

## Fellestreninger

Så langt det er mulig, oppfordrer vi trenerne til å arrangere fellestrening på tvers av årganger (og idretter). Fellestreninger med flere årganger (og idretter), er en fin måte å gjennomføre differensiering på. Vi har også så liten medlemsmasse i Just IL, at det på et eller annet tidspunkt (ofte i overgangen mellom barne- og ungdomsidretten) er nødvendig å slå sammen årganger for å ha mulighetene til å stille lag, og, ikke minst, å gi flest mulig et tilbud. Igjen, **helheten** er viktigere en enkeltlag/-idretter.

## Hospitering

Som hovedregel skal en spiller delta på treninger og kamper for sitt aldersbestemte lag, altså på det laget spilleren aldersmessig hører hjemme. Hospitering på andre lag kan benyttes som et gode for å belønne spiller for god innsats etter lagledelsens bedømmelse. Det kan også tilbys spillere som er psykisk (og fysisk) modne for det og som har behov for ekstra utfordringer. Det er trenerne/lagledelsen på de berørte lagene som har ansvaret for, og tar initiativet til, hospiteringen. Det er **aldri** spiller/foresatt som skal styre eller ta initiativ til dette.

Dersom et lag/en trener behøver hjelp av laget under for å kunne stille lag, kan ikke denne treneren be om spesielle spillere fra laget man vil låne spiller i fra. Tilbudet skal gis til alle aktuelle spillere på det aktuelle laget, i samarbeid med dette lagets lagledelse. Dersom det er behov for lån av spillere gjennom en hel sesong,

må dette avklares før lagspåmelding, og tilbudet skal da gå på rundgang mellom de spillerne som ønsker det/er modne for det.

Hospitering skal aldri gå ut over spillerens treninger eller kamper med eget lag/laget spilleren aldersmessig tilhører, eget lag skal alltid prioriteres.

Ved hospitering gjelder følgende regler:

- Kamp for lag på egen årsklasse skal **alltid** prioriteres.
- Treningshospitering skal ikke forekomme, dersom det er kampdag på noen av spillerens egne lag. Dette gjelder også i andre grener spilleren er aktiv i.
- Lagledelsen på de berørte lagene skal være enige om hospiteringen, inkludert lagledelsen for lag utøveren deltar på i andre grener.
- Trenerne for spillere som hospiterer, er ansvarlige for å sørge for at den totale belastningen for den aktuelle spilleren ikke blir for stor.

Ved konflikter eller brudd på disse retningslinjene, har undergruppestyre og hovedstyret anledning til å nekte både lag og spiller hospiteringsmuligheter.

Det åpnes for særskilte unntak ved enighet mellom lagledelsen på alle lag den aktuelle spilleren er involvert i.

### Medlemskontingent

**Alle** som har et verv i Just IL (trenere, lagledere, foreldrekontakter, dommere, styremedlemmer, utvalgsmedlemmer og liknende, må være medlemmer i Just IL (300,- per kalenderår). Medlemskapet sørger, blant annet, for at man er forsikret. Medlemmer som bidrar til aktivitet, trenere, lagledere og dommere, mottar også nødvendig tøy, alt dekket av Just IL. Personer med verv i Just IL er også unntatt treningsavgift, dersom de selv er aktive i et av idrettslagets tilbud.

### Utstyr

Just IL sørger for at de ulike undergrupper har det utstyret de behøver for å gjennomføre sin aktivitet.

#### Lagsutstyr

Alle lag får tildelt, gjennom sin undergruppe, det utstyre de er avhengige av for å gjennomføre sin aktivitet. Lagsutstyret suppleres typisk ved hver sesongstart, og ellers ved behov.

#### Draktsett – spillerutstyr

Just IL sørger spillertrøyer, shorts og eventuelt strømper til våre utøvere. Draktoverdelene er Just IL sin eiendom, og skal deles ut og samles inn hver gang de er i bruk. Draktene skal oppbevares samlet av trener eller lagleder i perioden mellom de gangene de er i bruk. Etter sesongen samles draktene inn av undergruppen. Før neste sesong mottar laget et draktsett tilpasset alderen det tilhører.

Utøverne får utdelt nye shorts/strømper, når de har vokst ut av dem de tidligere har fått utdelt. Det er også mulig å kjøpe eget utstyr hos vår utstyrsleverandør, Sportsprofil AS.



Just IL har også en medlemskolleksjon bestående av treningsjakke, -bukse, klubbgenser og treningstrøye. Vi pålegger ingen å kjøpe dette utstyret, men oppfordrer medlemmer til å kjøpe, i alle fall, klubbgenseren, da denne er et av våre sponsorobjekter. Medlemskolleksjonen kan kjøpes hos Sportsprofil, eller bestilles på en av klubbkveldene som arrangeres hvert år.

#### Trener- og lagledertøy

Trenere og lagledere i Just IL kan hente ut en klespakke hos Sportsprofil, dersom de har betalt medlemskapet.

Vi har to trenerpakker, en for hallidrettene og en for utendørsidrett. Verdien av de to pakkene er tilnærmet lik, men innholdet i de to pakkene er litt forskjellig, bl.a. grunnet ulikt behov.

Man mottar, i utgangspunktet, en klespakke, men kan få supplert tøyet ved behov, og når Just IL skifter leverandør/kolleksjon.

#### Dugnad og frivillig arbeid

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. I tillegg til vervene som styremedlemmer, trenere, lagledere, foreldrekontakter og liknende, er det mange andre oppgaver som også skal løses i idrettslaget, blant annet vasking av drakter, kjøring til og fra kamper, sekretariat og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

#### Retningslinjer for dugnadsarbeid i Just IL

##### **Retningslinjer for dugnadsarbeid i Just IL**

*I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Idrettslagene kan oppfordre medlemmer og eventuelt deres foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet. Idrettslaget kan beslutte at medlemmer som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingenten og/eller treningsavgift, som reflekterer andelen av de totale kostnadene.*

*Medlemmene bør vite hva klubben har tenkt å gjennomføre ved hjelp av dugnad. For å få dugnadsordninger til å fungere, er det viktig at medlemmene får en forståelse av hvorfor det er viktig at dugnaden blir gjennomført.*

##### **Generelt**

*Den aktive idretten og organisering av denne har en langt høyere kostnadsramme enn det medlemsavgift og treningsavgift utgjør. Derfor er Just IL helt avhengig av inntekter fra dugnadsarbeid. Dugnadsarbeid bygger i tillegg fellesskapsfølelse og lagånd, og bidrar til å bli kjent med andre i idrettslaget og i bydelen. Alle medlemmer med/foresatte skal derfor primært arbeide for å skaffe inntekter til Just IL, og ikke bare direkte til det enkelte lag. Alle er en ressurs i Just IL!*

##### **Fellesdugnad Just IL**

### **Justkalenderen**

Salg av Justkalenderen koordineres av kalenderkomitéen.

### **Eksempler på gruppedugnader**

#### **Fotballaktiviteter**

Aktuelle oppgaver: Banevert, fruktudeler, kiosk.

#### **Innebandy**

Når Just arrangerer bandyrunder i Havlimyrhallen. Aktuelle oppgaver: Kiosk, sekretariat, rigging, rydding osv.

#### **Håndball**

Når Just arrangerer håndballkamper og mini-runder. Aktuelle oppgaver: Kiosk, sekretariat, rigging, rydding osv.

### **Praktisk gjennomføring**

Større dugnader hos undergrupper/lag **skal meldes inn og avklares med dugnadsansvarlig/styret**. Dette for å unngå at dugnader «kolliderer» med hverandre, og at dugnadsbelastningen ikke skal bli altfor stor for våre medlemmer og deres foresatte. Flere av medlemmene i Just IL er dessuten involvert i flere idretter. Større dugnader defineres som dugnader som gir over 10 000 kr/1 000 kr per lagsmedlem i netto inntekt.

Ved planer om deltagelse på cuper og arrangementer utover det Just IL årlig dekker over budsjettet, skal det søkes styret før dugnad til inntekt for dette igangsettes. Det må også framlegges en finansieringsplan. Just IL skal ikke påføres økonomisk tap/risiko ved gjennomføring av dugnad.

### **Inntekter**

Alle dugnadsinntekter skal inn på Just IL sin konto. Ved gruppe-/lagsinntekter skal disse føres på gruppas/lagets prosjektkonto i regnskapet.

### **Regnskap**

Det skal føres regnskap med bilag for utgifter og inntekter ved kiosksalg på egne skjema. Disse leveres kasserer/regnskapsfører.

### **Fordeling av inntekter**

Gruppedugnader: Inntektene fordeles etter følgende fordelingsnøkkel: 75 % godskrives gruppen som utfører dugnadsarrangementet, 25 % går til Just IL. Inntektene som gruppene opparbeider seg gjennom dugnad, skal føres på gruppas prosjektkonto i regnskapet og skal benyttes til utgifter knyttet til aktiviteter, felles utstyr som ikke dekkes over idrettslagets budsjett, cup-avgifter og lignende.

Lagsdugnader: Dersom enkelt lag har kiosk eller dugnad går dette i utgangspunktet til det aktuelle laget. Midlene kan benyttes til sosiale utgifter rundt laget og til å dekke utgifter til deltagelse på cup/turnering som ikke dekkes av tilskudd fra Just IL. Man kan også spare opp til fremtidige cuper. Hvis inntektene fra en **enkelt** lagsdugnad overstiger 10.000,-, eller 1000,- per spiller, gjelder fordelingsnøkkel 75 % til laget og 25 % til Just IL.

#### Kiosksalg

Inntekter går direkte til det lag eller gruppe som arrangerer kiosken (se punkt om regnskap).

### **Sponsorer som dugnadsinntekt**

Sponsoravtaler skal fremforhandles og godkjennes av styret i Just IL. Som utgangspunkt inngår vi kun sponsoravtaler som gjelder for **hele** Just IL. Det **kan** gjøres unntak når det gjelder sponsing av enkeltarrangement. I den forbindelse skal eksisterende sponsorer kontaktes først, og gi sin godkjenning til at andre kan sponse, dersom de selv ikke vil. Det er hovedstyret som står for all kontakt med våre sponsorer. Sponsorer **skal ikke** kontaktes på vegne av **enkeltlag**.

### **Dugnadsoppdrag fra eksterne tilbydere**

Dugnadsansvarlig/styret i Just IL har ansvar for fordeling av dugnad fra eksterne tilbydere.

### **Justkalenderen**

Just IL gjennomfører en fellesdugnad i løpet av året, Justkalenderen som selges i november hvert år. Det er Kalenderkomitéen som står ansvarlige for planleggingen og gjennomføringen av kalendersalget.

### **Les mer:**

Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges idrettsforbund.

### **Lagspåmelding – seriespill og cuper/turneringer**

I lagidrettene er det kampene og konkurranse som er høydepunktet for utøverne. Just IL ønsker derfor at våre lag skal delta i seriespill og cuper/turneringer.

#### **Seriespill**

Det er undergruppene som har ansvaret for å melde på sine lag til seriespill. Det er viktig at lagene meldes på i riktig nivå, der hvor det er mulighet for nivåpåmelding. Det er ledelsen for de ulike lag som er ansvarlig for at alle utøvere er registrert som medlemmer i idrettslaget. I ungdomsidretten er det også lagledelsen som har ansvaret for at lagene blir korrekt registrert i de ulike systemer før kamp.

I barneidretten skal alle ha like mye spilletid. Det er derfor viktig å melde på tilstrekkelig med lag, slik at alle får mest mulig spilletid.

I ungdomsidretten har man lov til å «toppe» lag. Just IL skal imidlertid primært være et breddetilbud, vi vil ha med «flest mulig, lengst mulig». Det er derfor viktig at alle som er med i kamptropp får mest mulig spilletid. Hovedkriterier for fordeling av spilletid bør være treningsdeltakelse og innsats på treninger. Jo eldre spillerne blir, jo mer kan man i tillegg ta med ferdigheter som et av kriteriene for fordeling for spilletid.

#### **Cuper og turneringer**

Just IL dekker påmeldingsgebyr for to cuper/turneringer per kalenderår for hvert av sine lag (påmeldt seriespill). Dersom lag, av ulike grunner, ikke ønsker seriespill, men kun ønsker å delta i cuper/turneringer, vil antall cuper/turnering som dekkes av Just IL bli individuelt behandlet av hovedstyret. En slik løsning vil være basert på begrunnet søknad fra det aktuelle laget, og går via undergruppestyret, for deres uttalelse, til hovedstyret.

Lagene har selv ansvar for å melde seg på cup/turnering. Deltakelse på cuper/turneringer utenlands eller utenfor egen krets/region, skal **alltid** være godkjent av undergruppestyret (og hovedstyret ved deltagelse utenfor Norge) **før påmelding**.

Dersom cupen/turneringa må forhåndsbetales, sendes faktura/betalingsinformasjon på epost til [kasserer@justil.no](mailto:kasserer@justil.no). Det må komme klart fram av eposten/fakturaen hvilket lag dette gjelder, og hvilken cup/turnering laget skal delta på. Dersom deltagelse skal betales i etterhånd, oppgis [kasserer@justil.no](mailto:kasserer@justil.no) eller Just IL, Postboks 4325, Justvik, 4694 KRISTIANSAND som fakturadresse.

Lag kan delta på så mange cuper og turneringer de selv synes er hensiktsmessig, men for deltagelse utover hva Just IL dekker, må kostnadene dekkes via lagkassa. Det **skal ikke** benyttes egenandeler! Alle kostnader skal være tjent inn på forhånd, ved hjelp av dugnader, kiosker og liknende. Ønsker lag å delta på cuper/turneringer i utlandet når spillerne er gamle nok, anbefales det å starte sparing til deltagelsen tidlig.

Det sosiale er vel så viktig som det sportslige når det gjelder deltagelse i cuper og turneringer. Man bør etterstrebe at alle som er med på cup eller turnering for tilnærmet lik spilletid, dette for at alle skal sitte igjen med en positiv opplevelse etter deltagelsen.

### Reiser i regi av Just IL

Deltakelse i idrett medfører noe reisevirksomhet. Hoveddelen av reisene er helt lokalt, men enkelte arrangement krever lenger reiser, også med overnatting. Her følger noen retningslinjer for reiser i Just IL sin regi.

For å ha noe å se frem til, bør lag i Just IL delta på større arrangement regionalt, nasjonalt eller utenlands. Her er det imidlertid viktig å merke seg at det ikke bør bli for mange av disse høydepunktene. Generelt kan man si at lag fra Just IL bør delta på en regional konkurranse i løpet av de årene de er ni og ti år, en nasjonal eller større regional konkurranse de årene de er elleve og tolv år og en konkurranse utenlands i løpet av ungdomsårene. For øvrig vises det til [Barneidrettsbestemmelsene](#) som regulerer dette. **Et viktig prinsipp her er at deltagelse i disse konkurransene ikke skal medføre egenandeler. Lagene må altså jobbe inn kostnadene gjennom fellesdugnader før lagene kan meldes på og delta på disse arrangementene. Utenlandsturer skal alltid godkjennes av hovedstyret før det meldes på deltagelse.** (Budsjett og finansieringsplan må vedlegges søknad.) Det er også viktig at våre lag ikke opplever for mye i løpet av tidlige år, det er viktig å ha noe å se frem, noe å glede seg til. Å vente med deltagelse på utenlandscup til man er i gang med ungdomsårene, kan motvirke frafallet vi opplever i overgangen fra barn til ungdom.

### **Retningslinjer for reiser og reiseledere i Just IL**

*Alle som representerer Just IL må opptre i tråd med det idrettslaget ønsker å stå for. Styret har derfor vedtatt retningslinjer for reiser og representasjon.*

*Retningslinjene skal benyttes ved alle treningssamlinger og konkurranser der vårt idrettslag er representert.*

*Foruten det sportslige, er det et mål for alle turer i idrettslagets regi at alle utøverne kommer hjem med en positiv totalopplevelse. Reiselederne kan i stor grad bidra til dette ved å tilrettelegge for nok mat, nok søvn og gode sosiale forhold. Trenerne har først og fremst et sportslig ansvar, så en god dialog mellom reiseledere og trenere er viktig. Dersom en trener er reiseleder, må han/hun dekkes opp med støtte på oppgaver som er utenomsportslige.*

1. *På alle reiser i regi av Just IL, skal det utpekes en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Undergruppestyret bestemmer i samarbeid med trenerne hvem som skal være reiseledere på reiser til stevner, treningsleirer og konkurranser. Om det settes opp flere reiseledere, blir disse enig seg mellom om eventuell fordeling av arbeidsoppgaver.*

2. *Alle barn under 10 år skal ha følge av foresatte eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting. Det kan settes avtaler med annen forelder om å overdra dette ansvaret. Dette skal være skriftlig inngått på forhånd.*

3. *Alle foreldre som deltar på reisen, skal bistå reiseledere om dette er nødvendig.*

4. *På reiser til utlandet skal alle barn under 12 år ha med foresatt. Er det første gang noen mellom 12 og 13 år deltar i utlandet skal foresatte være med, selv om barnet er over 12 år.*

5. *Ved reiser som innebærer overnatting skal deltakerliste med navn, fødselsdato, funksjon, telefonnummer, pårørende/foresatt, telefonnummer pårørende/foresatt, være levert til styret i idrettslaget i god tid før avreise.*

6. *Reiseleder har det overordnede ansvaret for at reisen foregår etter de retningslinjer idrettslaget har bestemt, og skal sammen med trenerne bidra til trivsel for alle deltakerne.*

7. *Reiseleder rapporterer til hovedstyreleder i følgende saker: Overgrepssaker. Ulykke med personskader. Dødsfall blant klubbens medlemmer. Økonomisk utroskap. Klare brudd på det klubben ønsker å stå for. Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.*

8. *Reiseleder har ansvar for at alle utøverne er med til enhver tid.*

9. *Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis.*

10. *Reiseleder påser at all bagasje er med. De yngste deltakerne kan trenge bærehjelp av noen eldre.*

11. *Reiseleder skaffer seg oversikt over stedet og gir beskjed om hvor deltakerne skal sove, sanitærforhold og hvor man skal spise. Dette gis det beskjed om.*

12. *Tidspunkt for måltider avtales med trenerne i forhold til stevnetider. Reiseleder legger best mulig til rette for måltidene ut fra hvilken informasjon som er gitt på forhånd og de kjøkkenmuligheter som er tilgjengelige.*

13. For enkelte turer må tørrmat, saft, engangskopper, bananer, rosiner etc. kjøpes inn på forhånd. Dette er reiseleders ansvar.
14. Reiseleder(e) er også heiagjeng og oppmuntrer under stevnet. Trener har full konsentrasjon om de som til enhver tid konkurrerer. Reiseleder bør håndtere alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine etc. underveis.
15. Oppmøte til øvelsene er den enkelte utøvers og treners ansvar.
16. Tilstrekkelig søvn er essensielt for å kunne yte godt. Det bør legges til rette for at også de yngste får nok søvn. Reiseleder i samarbeid med trenerne er ansvarlig for at leggetid og «stille-tid» formidles. De eldste kan gjerne ha senere tidspunkt enn de yngste.
17. Ved hjemkomst må reiseleder sjekke at hver enkelt blir hentet på riktig sted og til rett tid.
18. Reiseleder i samarbeid med eventuell kommunikasjonsansvarlig koordinerer reiserapport med bilder og tekst som kan legges ut på hjemmesiden.
19. Krav om utlegg som reiseutgifter, innkjøp mv. leveres til kasserer **senest en uke** etter turen sammen med **originale kvitteringer og et kort regnskap.**
20. Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder om medisiner som utøvere trenger hjelp til.
21. For enkelte utøvere er dette kanskje deres første stevne eller deres første reise uten foreldrene. Enkelte kjenner kanskje heller ikke de andre barna særlig godt. Reiseleder må være spesielt oppmerksom ovenfor disse barna.
22. Reiseleder bør ha med plaster og smertestillende. I konkurransehaller er det hallen/stevnearrangør som har hovedansvar for medisinsk hjelp.
23. All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til hovedstyret.

(Idrettslagets retningslinjer er i tråd med Idrettsforbundets anbefalte retningslinjer)

## Vedlegg:

### Barneidrettsbestemmelsene

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

[Les idrettsforbundets brosjyre om bestemmelser for barneidrett.](#)

### **Barneidrettsbestemmelsene**

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 her.](#)
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.*

## **Idrettens barnerettigheter**

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum, og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene ble første gang vedtatt på Idrettstinget i 2007 og baserer seg på FNs barnekonvensjon. Rettighetene ble revidert på idrettstinget i 2019.

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

[Les idrettsforbundets brosjyre om idrettens barnerettigheter her.](#)

### **Idrettens barnerettigheter**

#### **1. Trygghet**

*Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.*

#### **2. Vennskap og trivsel**

*Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.*

#### **3. Mestring**

*Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.*

#### **4. Påvirkning**

*Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.*

#### **5. Frihet til å velge**

*Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.*

#### **6. Konkurranser for alle**

*Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.*

#### **7. På barnas premisser**

*Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres*



*alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.*

*8. Alle skal få være med på leken*

*Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.*

### **Idretten skal**

*Alle som driver barneidrett skal følge målene i «Idretten skal» for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i «Idretten skal» skal gjenspeile aktivitetene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:*

*Opp til 6-årsalder*

*Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.*

*7–9 år*

*Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.*

*10–12 år*

*Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.*

### **Retningslinjer for ungdomsidrett**

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.

### **Retningslinjer for ungdomsidrett**

*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.*

### *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).*

### *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 tilfredsstillende 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.*

### *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.*

