

# **KLUBBHÅNDBOK**

## **FOR**

# **Asker Turnforening**



## Klubbinformasjon

<b>Klubbnavn:</b>	<b>Asker Turnforening</b>
<b>Stiftet:</b>	<b>01.11.1926</b>
<b>Idrett:</b>	<b>Gymnastikk, apparatturn og rytmisk gymnastikk</b>
<b>Postadresse:</b>	<b>Post boks 18. 1387 Asker</b>
<b>E-postadresse:</b>	<b><a href="http://www.askerturn.no">www.askerturn.no</a></b>
<b>Internettadresse:</b>	<b><a href="mailto:adm@askerturn.no">adm@askerturn.no</a></b>
<b>Organisasjonsnummer:</b>	<b>974375397</b>
<b>Bankforbindelse:</b>	<b>DNB</b>
<b>Bankkonto:</b>	<b><u><a href="#">1503 75 89389</a></u></b>
<b>Medlem av:</b>	<b>Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité</b>
<b>Tilknyttet:</b>	<b>Norges Gymnastikk- og Turnforbund, Viken og Oslo Gymnastikk- og turnkrets, Viken Idrettskrets, Asker Idrettsråd</b>

## Innhold

Klubbinformasjon.....	2
Innledning .....	4
Klubbens historie .....	5
Verdier.....	6
Visjon.....	6
Virksomhetsidé.....	6
Hovedmål .....	6
Organisasjon .....	7
Organisasjonsplan .....	7
Årsmøte.....	8
Asker Turnforenings lov.....	8
Styret.....	8
Komiteer.....	9
Daglig leder .....	11
Medlemskap .....	11
Medlemskontingent .....	12
Treningsavgifter.....	12
Startkontingenter - deltakeravgifter .....	12
Klubbens aktivitetstilbud .....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Barne- og ungdomsidrett .....	13
Aktivitetsplan/ terminliste .....	14
Klubbens arrangementer.....	14
Reise i regi av Asker Turnforening .....	15
Til deg som er .....	16
Utøver .....	16
Forelder/ foresatt .....	17
Trener.....	18
Klubbdrift .....	20
Årshjul .....	20
Kurs og utdanning .....	20
Dugnad og frivillig arbeid.....	20
Politiattester .....	21

Klubbens antidopingarbeid.....	21
Økonomi.....	22
Forsikringer .....	22
Anlegg og utstyr .....	23
Utmerkelser og æresbevisninger.....	24

## Innledning

Klubbhåndboka for Asker Turnforening skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt hos oss. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra daglig leder, komiteer, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, ansatte, trenere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

## Klubbens historie

Asker Turnforening ble stiftet 1. november 1926.

I loven for den nye foreningen stod det: *“Asker Turnforenings formaal er ved legemsøvelser systematisk at utvikle og styrke legemet samt vekke sans for idræt.”*

Den primære hensikten med foreningen var ikke bare å drive konkurranseturn, men man tok sikte på en større gruppe mennesker som skulle bruke idretten som en treningsform som kunne gi kroppen styrke, smidighet og utholdenhet. En målsetning foreningen har tatt med seg videre, vi skal være et tilbud for alle som vil holde på med turn og gymnastikk uavhengig av alder, kjønn og målsetning.

Asker Turnforening har helt siden starten vært representert med ivrige deltaker på ulike kretsturnstevner, landsturnstevner og internasjonale turn- og gymnastikkstevner. Majoriteten av de som har deltatt her har vært mosjonister og hatt idretten som en hobby.

Asker Turnforening har vært og er en ledende klubb innenfor konkurransegrenene turn kvinner og rytmisk gymnastikk. De siste årene har det også blitt økt satsing på gutte turn.

Asker Turnforening er en aktiv og dreven arrangør når det gjelder stevner og konkurranser. Det største arrangementet hittil var EM i RG i 1996 i Askerhallen. Foruten dette arrangeres det årlig mange konkurranser i regi av NGTF og av Asker Turnforening. Kan nevnes blant annet Glade RG dager (som i 2020 har 30 års jubileum), ulike Unisport FIG konkurranser, kretsmesterskap, klubbmesterskap, vårsprett.

## Verdier

Asker Turnforening baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Asker Turnforening tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Asker Turnforening sine verdier: **Trivsel, utviklende, rom for alle, nyskapende.**

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

## Visjon

**Alle skal få muligheten.**

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for klubben. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen. For at visjonen skal kunne omsettes til handling, kreves det god kommunikasjon.

## Virksomhetsidé

**Fra bredde til toppidrett i turn og RG.**

Denne ideen forteller hva klubben vår i all hovedsak skal drive på med. Virksomhetsideen definerer hva som er det spesielle eller unike med vår klubb og den aktiviteten vi har valgt. Den forteller hva vi tilbyr som gjør at folk foretrekker oss i stedet for andre klubber.

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen er rettleidende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparatet. Dette er utgangspunktet for det vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå, og hva vi skal drive på med og ha fokus på av oppgaver.

## Hovedmål

Hovedmålene til Asker Turnforening er:

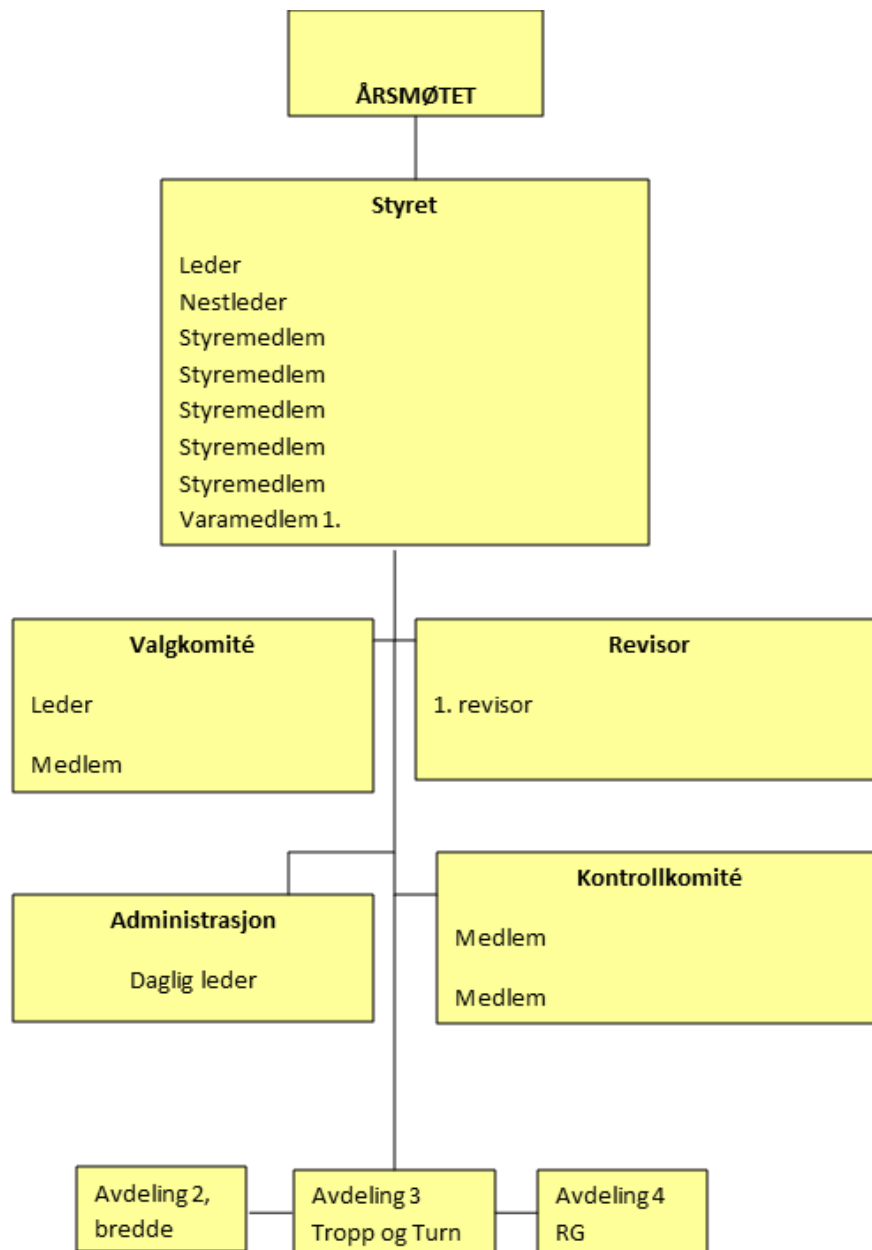
- Vårt mål er at våre medlemmer er så fornøyde at de fortsetter hos oss og at de anbefaler oss til andre.
- Vi skal vise arbeidsglede, oppnå stor treningsglede og gode resultater.
- Vi skal tilkjenne presisjon, fleksibilitet, profesjonalitet og positiv kundebehandling i vår forening.
- Vi skal være ydmyke i forhold til alle våre medlemmer, både utøvere og foreldre, som hjelper oss med å holde foreningen i gang og som yter stor grad av frivillig innsats.

## Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan Asker Turnforening er organisert.

## Organisasjonsplan

Asker Turnforenings organisasjonsplan vedtatt på årsmøtet i 2019.



## Årsmøte

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars måned. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Klubben kan innkalle på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen eller på idrettslagets internettside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside ([www.askerturn.no](http://www.askerturn.no))

### **Kontrollkomitèen:**

Asker Turnforening skal - som følge av at klubben har en omsetning på over Mnok 5 årlig - engasjere revisor og velge kontrollkomitè. Kontrollkomitèens oppgaver følger av NIFs lov §15.

## Asker Turnforenings lov

Asker Turnforening har en egen lov. Loven er basert på lovnorm for idrettslag. Denne finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov.

Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og fremgå av protokollen. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

Loven finner du på [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no)

## Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

### **Lovpålagte oppgaver for Styret:**

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at Asker Turnforenings midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at turnforeningen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring



- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere turnforeningen utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

#### **Andre viktige oppgaver:**

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i turnforeningen blir fulgt
- Stå for Asker Turnforenings daglige ledelse
- Ansette daglig leder og hovedtrenerne.
- Arbeidsgiveransvar for ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

#### **Styrets arbeid:**

Styrets arbeid: Styret møtes ca. 10 ganger pr år. Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes skriftlig (for eksempel per. epost) eller i fjernmøte (for eksempel per. telefon/videokonferanse) dersom et flertall av styre medlemmene gir sin tilslutning til dette. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte skal innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

#### **Komiteer**

Foruten at klubben har daglig leder og hovedtrenerne for hver avdeling har vi også komiteer som jobber tett opp mot hovedtrenerne. Komitéene har ansvar for gruppenes handlingsplaner, budsjett og økonomioppfølging, organiserer dugnader og arrangementer, bidrar i det praktiske arbeidet ved reiser og konkurransedeltagelse andre steder.

Komiteene oppnevner medlemmer selv og består av frivillige bidragsyttere.

### **Bredde-komiteen**

Bredde-komiteen er ansvarlig for driften av grenen gym- og turn. Dette er de partiene som er i gymsalene på skoler i Asker kommune. I samarbeid med hovedtrener sikrer komiteen at tilbudet til enhver tid er i tråd med det man ønsker å tilby til de aktuelle aldersgruppene. Alt fra gymlek med foreldre 2-4 år til GymX aerobic, foreningstropp og gla` trim (trening for godt voksne).

Komiteen jobber også med andre oppgaver:

- Sportslig ansvar; Hovedtrener (ansatt)
- Økonomi
- Arrangementer
- Dugnad under aktivitetsuke

### **Turn-komiteen**

Turngruppen har en aktiv komite som sammen med hovedtrener sørger for driften av Turngruppa. Komiteen har ansvar for gruppas handlingsplan, budsjett og økonomioppfølging, sørger for at vi har ansatt trenere til alle treningsgruppene, organiserer dugnader og arrangementer, gjør det praktiske arbeidet ved reiser og konkurransedeltagelse andre steder.

- Sportslig ansvar; Hovedtrener (ansatt)
- Økonomi
- Dugnader
- Arrangementer
- Praktisk arbeid vedr. reise- og konkurransedeltagelse

Hver treningsgruppe har sin foreldrekontakt. Foreldrekontaktens oppgaver er å videreformidle aktuell informasjon til gruppa, samt være et bindeledd mellom trenere og Turnkomité og foreldre.

### **RG-komiteen:**

RG-komiteen er ansvarlig for driften av grenen Rytmask Gymnastikk i ATF. Herunder følgende oppgaver:

- Sportslig ansvar; Hovedtrener (ansatt)
- Økonomi
- Kretskontakt RG
- Forbundskontakt RG
- Dugnader
- Arrangementer
- Breddeansvarlig
- Hallansvarlig
- RG proffileringsstøy

## Daglig leder

Nærmeste overordnede til daglig leder er klubbens styre. Utenom styremøtene rapporterer daglig leder til styrets leder.

- Daglig leder har rett og plikt til å delta på styremøtene.
- Daglig ledelse omfatter ikke saker som etter klubbens forhold er av uvanlig art eller stor betydning. Slike saker skal forelegges styret.
- Daglig leder skal lede klubben i samsvar med lovbestemmelser, forskrifter, vedtekter og beslutninger truffet i årsmøtet og/eller styremøtet.
- Daglig leder har ansvaret for at styret får seg forelagt alle saker som på grunn av sitt prinsipielle forhold, økonomiske betydning eller av andre grunner er av en slik art at de bør forelegges styret.
- Daglig leder plikter å informere styret om viktige forhold i og utenfor klubben som kan påvirke klubbens stilling og utvikling.
- Daglig leder har ansvaret for forberedelse av styresaker og i samarbeid med styrets leder innkalle til styremøtene.
- Daglig leder er tildelt prokura fra styret og har fullmakt til å ta alle nødvendige beslutninger og inngå alle nødvendige avtaler knyttet til den daglige driften.
- Påse at det foreligger jevnlig oppdateringer av klubbhåndboken
- Oppfølging handlingsplan

## Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Helst skal medlemmene melde seg inn i klubben via *My soft* som pr. mars 2020 er klubbens medlemssystem. Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år.

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslaget eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget. Unntak gjelder for personer som kun innehar noen få betalte trenertimer i uken, og som ikke har dette som hovedgeskjeft.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal

medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

### Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Medlemskontingenten i Asker Turnforening pr. 2020 er på NOK 250.- Kontingenten betales for hvert enkelt medlem.

Kontingenten er gjeldende for et kalenderår ad gangen.

Alle medlemmer skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og epostadresse, siden revisoren skal kunne kontrollere medlemslistene mot regnskapet. Innmelding gjøres online via [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no). Det gis ikke søsken moderasjon verken på treningsavgift.

Alle våre utøvere som trener på våre partier må være medlem av klubben da medlemskap dekker forsikring under trening.

### Treningsavgifter

Treningsavgiftene fastsettes av de ulike komiteene med fullmakt fra årsmøtet.

Treningsavgiftene dekker utgifter til trener, evt. leie av lokaler, felles utstyr, musikk m.m.

### Startkontingenter - deltakeravgifter

Ved deltagelse i konkurranser dekker hver enkelt utøver startkontingent, reise, opphold, mat og ev. bankett. I tillegg deles utgiftene for trenere på de som deltar i konkurransen. Dette gjelder på alle konkurranser utenfor klubben, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. På egne konkurranser dekker utøverne kun startkontingent.

Alle reiser og opphold bestilles samlet av komiteen/foreldrekontakt. Egne opplegg må ev. avtales i god tid.

## Klubbens aktivitetstilbud

Asker Turnforening har et bredt tilbud til barn, ungdom, voksne og godt voksne. Enten om du velger å være mosjonist eller å konkurrere i ulike grener som apparatturn eller i rytmisk gymnastikk.

For mer informasjon om det enkelte tilbudet, følg linken til vår hjemmeside:

<https://askerturnforening.weborg.no/Hjem/Topmeny/Treningstilbud.html>

## Barne- og ungdomsidrett

Asker Turnforening ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig.

Vi skal gi et tilbud til de som ønsker å satse på idretten for å oppnå gode sportslige resultater, men viktigst er å være et tilbud til de som ønsker å være i aktivitet, ha tilbud i nærmiljøet og å gi barn og unge positiv erfaringer med idretten.

### Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret har i denne forbindelse oppnevnt en ansvarlig (styremedlem) for barneidretten (Lovnorm - § 18 Idrettslagets styre (2) f).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer:

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

### Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for:

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund.

### Utøvere med en funksjonsnedsettelse

Asker Turnforening har opp gjennom årene hatt ulike tilbud til utøvere med funksjonsnedsettelse, men har pr. i dag ikke noe tilbud.

Les mer

Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund.

### Aktivitetsplan/ terminliste

En aktivitetsplan/ terminliste finner dere på vår hjemmeside hvor den jevnlig oppdateres.

Les mer

<https://askerturnforening.weborg.no/Hjem.html>

### Klubbens arrangementer

Asker Turnforening har følgende felles arrangementer:

- **Åpen dag**
- **Juleoppvisning**
- **Turn camp – sommerferie**
- **Asker Dagene og Holmen Dagene**

I tillegg har konkurransegruppene følgende arrangementer:

#### **Rytmask gymnastikk – RG:**

- **Glade RG dager:** Landets største RG arrangement. Vi arrangerer konkurranser og oppvisninger for gymnaster i alle aldre, og på alle nivåer. Arrangementet foregår parallelt i 3 haller (Leikvollhallen, Askerhallen idrettshall og Askerhallen ishall) over 3 dager. Som oftest første helgen i mai. I tillegg til tradisjonelle konkurranser har vi oppvisningssgalla, og en utradisjonell konkurranse, "Norsktoppen", der de beste fra ulike aldersklasser konkurrerer om Bentes vandrepokal. Glade RG dager er en tradisjon og ble første gang arrangert i 1990. Det er blitt en merkevare for oss, som vi må ta vel vare på. Alle foreldre må bidra med innsats for å få dette arrangementet i havn. Det er RG gruppas største inntektskilde.
- **Show i kulturhuset:** Hver høst arrangerer vi show i Asker kulturhus, der RG jentene fra samtlige treningsgrupper gjennomfører et show med et valgt tema. Vi har 2 forestillinger og showet foregår som oftest en lørdag eller søndag i november.
- **RG gruppas sommeravslutning;** Gruppen har egen sommeravslutning for alle RG-familier. Avslutningen holdes enten inne i hallen eller utendørs et egnet sted. Det organiserer ulike lekaktiviteter og dersom det er ved sjøen blir det anledning til å bade, i tillegg til å nyte medbrakt nistekurv.

- **Julegrøtoppvisning;** RG gruppas egne juleavslutning holdes i desember. Alle familier inviteres, det er gratis grøt til alle og oppvisning av de mest aktive gymnastene våre.

#### TURN og TROPP:

- **Glade Turndager:** Konkurransen i Apparatturn og Troppsturn som avdelingen arrangerer på høst semesteret for jenter og gutter fra 6 år og oppover.
- **Vårsprett:** Konkurransen i Apparatturn som avdelingen arrangerer på høst semesteret for jenter og gutter fra 6 år og oppover.
- **Våravslutning Rebusløpet:** Arrangeres for gymnaster i alderen 8-10 år som trener på breddeparti apparatturn; en morsom dag med Rebusløp og aktivitet for barn og voksne.
- **Sommeravslutning:** For våre konkurranser utøvere der gymnastene deles i grupper uavhengig av alder, om en er jente eller gutt og hvilken treningsgruppe man normalt tilhører. En morsom dag med nye bekjensheter, lek, moro og konkurranser om å samle mest poeng til laget. Avsluttes med oppvisning for foresatte.

#### Reise i regi av Asker Turnforening

På alle reiser i regi av klubben (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med eller en trener. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksene. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Asker Turnforenings aktive medlemmer deltar på mange konkurranser og stevner, lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Alle deltagelser må dekkes av den enkelte utøver, dette gjelder startkontingenter, reiser og opphold, samt nødvendig mat/bankett utgifter.

Deltagerne dekker også utgifter til trenere og ev dommer, disse utgiftene fordeles på antall deltagere i den aktuelle konkurransen.

Foreningen betaler som regel samlet for billetter og startkontingent i forkant, og fakturerer hver enkelt utøver i etterkant.

Informasjon om reisen sendes til de som skal delta.

Utlegg for mat og hotell betales som oftest direkte på stedet av hver enkelt utøver.

For reiser til lokale og regionale konkurranser gjelder følgende:

Hver deltager er ansvarlig for selv å møte frem i tide på bestemmelsesstedet.

Dersom du som forelder ikke har anledning å kjøre/bringe ditt barn til konkurransen, er det foreldrekontaktene for de ulike gruppene som bistår. Foreldrekontaktene har ansvar for

at alle på respektiv gruppe kommer til konkurransestedet i god tid, - samt kommer hjem etter konkurransen.

For reiser nasjonalt og internasjonalt gjelder følgende:

Alle reiser med fly bestilles samlet av \_\_\_\_\_??\_\_\_\_\_. Når det er klart hvem som skal delta i den aktuelle konkurransen gjøres bestillingen for gymnaster, trenere og ev. dommere samlet. Når store grupper reiser sammen, vil den faktiske prisen pr. billett i mange tilfeller være ulik. Prisen som faktureres ut til utøverne blir en snittpris slik at alle utøvere betaler det samme.

Bonus-poeng kan ikke benyttes.

Foreldre som ønsker å reise til konkurranser må ordne sine egne billetter.

*Vi sender alltid med minst en voksenperson, trener eller lagleder, og vedkommende er ansvarlig for utøverne på hele turen.*

Overnatting:

På konkurranser der det er nødvendig med overnatting, er det klubben som bestiller hensiktsmessige rom til deltagerne. Det er trener/lagleder som fordeler utøverne på rom. Utøverne kan ikke bestemme hvem de vil bo sammen med, vi ønsker et godt klubbmiljø og lederne fordeler slik de mener er best, både med tanke på forberedelser til konkurransen og miljøet.

Foreldre som er på tur for å heie og ev. bor på samme hotell, må ordne seg selv. Foreldre skal ikke besøke gymnastene på rommet på slike turer. Det er leit for de som ikke har foreldrene sine der.

Måltider:

Lagleder/trener organiserer måltider slik det er mest hensiktsmessig i forhold til konkurransen. Er det bankett eller tilbud om kamerat/venninnekveld vurderes deltagelse av klubbledelsen. Alle utøverne må følge de måltider og det som bestemmes av ledelsen. Under Norgesmesterskap skal vi alltid delta på banketten.

## Til deg som er ...

### Utøver

Utøverne i Asker Turnforening bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne



## Utøvervettregler - Asker Turnforening

- ☺ Jeg viser gode holdninger:
  - Er presis og følge treningsplanen
  - Gir beskjed dersom jeg ikke kan komme på trening
  - Hilser høflig på alle
  - Har treningsutstyr i orden
- ☺ Jeg respekterer og snakker positivt om med gymnaster og trenere
- ☺ Jeg viser lojalitet mot klubb og trenere:
  - Er bevisst på hvordan jeg påvirker andre
  - Står frem som et godt forbilde
  - Er en del av et fellesskap hvor vi hjelper hverandre
- ☺ Jeg følger klubbens regler
- ☺ Jeg er ærlig overfor trenere og andre utøvere
- ☺ Jeg tar ansvar for godt samhold, miljø og trivsel
- ☺ Jeg stille på treninger, stevner og konkurranser jeg har forpliktet meg til
- ☺ Jeg viser engasjement og heier på andre
- ☺ Jeg reagerer på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier
- ☺ Jeg tar imot tilbakemeldinger med respekt

## Forelder/ foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

## Foreldrevettregler - Asker Turnforening

- ☺ Jeg respekterer klubbens arbeid, - og følger alltid gjeldende regler
- ☺ Jeg vet at klubben drives basert på dugnadsinnsats og støtter opp om det frivillige arbeidet
- ☺ Jeg bidrar til et positivt trenings/klubbmiljø og snakker positivt om dette hjemme, viser god sportsånd og heier på alle - også andre klubber
- ☺ Jeg bidrar til at barnet mitt er opplagt til å delta på den valgte aktiviteten (mat, søvn, hvile)
- ☺ Jeg tar utfordringer på en konstruktiv måte med klubben og trenere
- ☺ Jeg respekterer at det er klubben/trenere som tar de sportslige avgjørelsene
- ☺ Jeg forstår at mitt barn er en del av en gruppe og presser ikke gjennom avgjørelser som kun gagnar mitt barn

- ☺ Jeg vet at jeg ikke kan oppholde meg i hallen under hele treningen, - da både mitt og andres barn trenger å fokusere på treningen
- ☺ Jeg tar ikke bilder/video i hallen under trening uten samtykke
- ☺ Jeg vet at det viktigste er at barna trives og har det gøy på trening
- ☺ Jeg respekterer at trenere har fritid og ikke kan kontaktes hele døgnet, – og respekterer «normal» arbeidstid.

### **Foreldrekontakter**

- Vi har en oppnevnt forelder for hver gruppe som vi kaller foreldrekontakt. Foreldrekontakten skal være bindeledd mellom trener, komite og foreldrene i gruppe. Foreldrekontakten har blant annet ansvar for felles utstyr (drakter og nødvendige redskap) til tropp.
- Foreldrekontakten skal ta initiativ til sosiale sammenkomster for gruppa.
- Foreldrekontakten skal også formidle arbeidsoppgaver i forbindelse med dugnader eller arrangement til øvrige foreldre.
- Ved reiser utenbys skal foreldrekontakten bidra med organisering av reise og opphold, dersom dette ikke gjøres felles fra komiteen.
- Ved reiser internt i regionene skal foreldrekontaktene sørge for at alle på gruppa kommer seg til avtalestedet.

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

### **Trener**

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenere
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

### **Hovedtrener**

Asker Turnforening har 3 hovedtrenere for henholdsvis apparatturn og tropp, Rytmisk gymnastikk og gymnastikk/bredden. Hovedtrenere har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i de respektive grenene/ sin avdeling. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. De skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i sine avdelinger, og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

### **Oppgaver**

- Ansvar for å utarbeide og følge opp sportslige planer
- Rapportere jevnlig til styret om avdelingens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter

- Delegere ansvar for treningsgrupper til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i sine avdelinger
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

### Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/ grupper. Trenerne rapporterer til hovedtreneren.

### Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for sin gruppe foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerer
- Møte i god tid til trening, oppvisninger og konkurranser
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede gruppen/utøverne under oppvisninger og konkurranser
- Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Les mer: Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund ([Trenerløypa](#))

### Trenervettregler – Asker Turnforening

- ☺ Jeg ser hver enkelt utøver og gir han/henne mulighet til å utvikle seg ut fra sine ønsker og sitt nivå
- ☺ Jeg bidrar til å skape mestringsfølelse og tillit
- ☺ Jeg er rettferdig, konsekvent og tydelig overfor mine utøvere
- ☺ Jeg viser engasjement, er en god motivator og sprer idrettsglede
- ☺ Jeg er et godt forbilde for utøverne og er en positiv ambassadør for klubben
- ☺ Jeg er en rollemodell for gymnaster og andre trenere og reflektere over min rolle og kommunikasjon
- ☺ Jeg tar vanskelige situasjoner opp direkte med den utøver/forelder det gjelder. Nedverdiggende kommentarer aksepteres ikke
- ☺ Jeg unngår negative kommentarer om utseende og er bevisst barn og unges sårbarhet i denne sammenheng
- ☺ Jeg bidrar til et godt og positivt trenerkollegium og arbeidsmiljø. Jeg viser respekt for utøvere, foreldre, kollegaer, både i egen og andre klubber

- ☺ Jeg er lojal mot klubbens ledelse og forholder meg til de retningslinjer som gjelder
- ☺ Jeg vet at trakassering, diskriminering, favorisering og ekskludering av gymnaster aldri skal forekomme. Dette gjelder også mellom trenere
- ☺ Jeg tar henvendelser om mobbing på alvor, og tar dette opp med involverte gymnaster, trenere, foreldre og komité for videre håndtering på best mulig måte

## Klubbdrift

For å kunne ha en godt fungerende klubb er vi avhengige av frivillige som kan gjøre ulike oppgaver. Alt i fra å arrangere konkurranser med ulike oppgaver som å bake kaker, sitte som speaker, rydde, rigge til arrangement/konkurranser, sitte i ulike verv som komiteer og styre. I tillegg til alt frivillig arbeid har vi også faste ansatte som hovedtrenere og daglig leder. I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan vi arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

## Årshjul

Asker Turnforening har utarbeidet et årshjul som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år, med ansvarsfordeling av de ulike arbeidsoppgavene og aktivitetene.

Les mer: [www.asker...](http://www.asker...)

## Kurs og utdanning

Asker Turnforening ønsker at trenerne vi har i klubben skal ha god kompetanse innenfor idretten vår og hele tiden få utvikle seg som trener. Vi tilbyr kursing av trenerne internt i klubben, og de får tilbud om å delta på kurs arrangert av andre klubber, krets og forbund. Det er hovedtrener som videreformidler kursmuligheter til sine trenere.

Les mer

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/kurs/generell-info-om-kurstilbudet/>  
[https://gymogturn.no/kalender/?\\_sft\\_type\\_event=a-utdanning](https://gymogturn.no/kalender/?_sft_type_event=a-utdanning)

## Dugnad og frivillig arbeid

I Asker Turnforening oppfordrer vi alle til å bidra i forhold til inntektsbringende tiltak for foreningen. Det er kostbart å opprettholde et så stort aktivitetsnivå som Asker Turnforening har, og det legges ned mange dugnadstimer i løpet av et år. Foreningen er helt avhengig av denne innsatsen for å holde aktivitetsnivået og kvaliteten oppe på det nivået vi har i dag.

I norsk idrett er det ikke tillatt å pålegge noen å utføre dugnad for klubben, men for utøvere som ønsker å konkurrere og dermed krever mer oppfølging er det helt nødvendig med dugnadsinnsats fra foresatte.

Det er flere typer dugnader i klubben:

1. Bidrag med arbeidsinnsats (timer) i forbindelse med idrettslige arrangement. Det vil si oppgaver/vakter som: planlegging, organisering, teknisk gjennomføring, oppsett av arbeidslister, kafeteria, lotteri, rigg/rydd, pynt, etc. etc.
2. Salgsdugnader; Salg av ulike produkter som gir inntekt til klubben. Kan være f. eks. Toalettpapir, kort, lodd, julekort, julekalendere etc.  
Under disse tiltakene tilbyr vi alltid frikjøp, slik at man kan "slippe" å selge produktene, men betale inn en gitt sum til klubben.
3. Dugnader som gir økonomi inn til klubben som ikke er direkte knyttet til aktiviteten i klubben. Kan være ryddedugnader, flyttedugnader, vareopptelling etc.
4. Dugnader som ikke gir økonomisk tilskudd, men som er nødvendig for klubbens drift, rydde i utstyr og lager, salg bestilling av utstyr, andre administrative bidrag.

## Politiattester

Asker Turnforening krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Les mer:

Informasjon om [politiattest](#) for idrettslag fra Norges Idrettsforbund.

## Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Asker Turnforening tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler.

Les mer

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

## Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegerer oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegerer arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsfører/kassereren.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret har ansvar for at komiteer/hovedtrener utarbeider et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken eller annen to trins godkjenning
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Styret i Asker Turnforening har også til ansvar for at klubbens rutiner vedørende økonomi er nedfelt i en egen økonomihåndbok og tilpasset klubben og dets avdelinger.

## Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet et Særforbund er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Norges Gymnastikk og turnforbund har inngått avtale med Gjensidige Forsikring. Dette gjelder både grunnforsikring, utvidet forsikring for konkurranseutøvere og trenere.

### **Idrettsforsikring for barn under 13 år:**

Medlemmer opp til den dagen de fyller 13 år er forsikret via Idrettsforsikring for barn.

### **Idrettsforsikring for utøvere over 13 år:**

Fra og med det året et medlem fyller 13 år til og med det året man fyller 75 år er man forsikret via Norges Gymnastikk og Turnforbund`s kollektive ulykkesforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring).

Les mer på Norges Idrettsforbunds sider:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/>

NB! For at forsikring er gjeldende er det viktig at alle våre medlemmer betaler medlemsavgift som da dekker forsikring under trening. Medlemsavgiften pr. 01.01.2020 koster 250,- pr. person. Vi har ingen familie/søskenrabatt.

Når det gjelder underslagsforsikring har klubben tegnet dette, i tillegg har vi også forsikret ulike utstyr som fane, og ulike turn utstyr som klubben selv eier.

## Anlegg og utstyr

Asker Turnforening har trening ulike steder i Asker kommune. Våre åpne partier – bredde har partier i gymsalen på ulike skoler. Pr. januar 2020 har vi partier på følgende skoler: Jansløkka, Holmenhallen, Rønningen, Borgen, Bondi og Heggedal flerbrukshall. Våre konkurranse partier i apparatturn trener i Holmen Turnhall, Holmenhallen (grendehuset og turnhallen) og rytmisk gymnastikk har hovedsete i Askerhallen.

Vi benytter oss av de apparater som er på de ulike skoler, dette er det Asker kommune som har ansvaret for. Når det gjelder apparater i Askerhallen idrettshallen (RG-hallen og flerbrukshallen) så eier kommunen hallen og kommunen har investert i RG gulvet og RG teppe på gulvet. Foreningen eier i tillegg et flexfloor gulv der 2/3 ligger ute til daglig, og resterende benyttes når vi arrangerer store konkurranser.

Foreningen eier 3 andre RG tepper som er plassert i Askerhallen. De teppene som benyttes i flerbruksdelen når vi har tildelt trening der, må ruller inn på traller etter hver trening.

Borgen skoles gym sal: RG gruppa benytter også Borgen skole til trening. Gruppa eier ett RG teppe som er plassert på Borgen, samt traller til dette

Når det gjelder Holmen Turnhall eies denne hallen også av Asker kommune. Her er det to turnforeninger som har treningstid. Det er Holmen Tropp og Turn og Asker Turnforening som trener i spesialhallene for turn i Holmen idrettspark på Nesbru: Holmen Turnhall og Holmenhallen (Homen fjell-/idrettshall), Vogellund 20, 1394 Nesbru, Asker

### Personlig utstyr i turngruppa:

Utøverne må selv sørge for å hånd/fot vekter og det utstyr som trengs å være i de ulike apparatene (skranke, bom, ringer, bølgehest). Magnesium sørger klubben selv for.

Turngruppa har også egen klubbdrakt og den bestilles gjennom hovedtrener – Alexander Sunde.

### Personlig utstyr i RG-gruppa:

De yngste utøverne på åpne partier får låne småredskaper av RG-gruppa. Gruppa har en egen klubbdrakt som kan kjøpes gjennom RG-komiteen.

Hver enkelt konkurranseutøver må selv sørge for følgende utstyr til trening:

- Hensiktsmessig treningstøy
- Strikker til tøyning og styrkeøvelser
- Hånd/fot vekter

- Alle redskap og reserveredskap.

Til konkurranser er hver enkelt utøver ansvarlig for å ha

- Aktuelle konkurransedrakter
- Aktuelle redskap
- Tåhetter
- RG-gruppas Defileringsdress

Klubbdrakt bestilles:

RG-gruppas dress bestilles hos:

Sylvia Kolstad, TLF: 936 20 183, [sylvia\\_kolstad@yahoo.no](mailto:sylvia_kolstad@yahoo.no)

### Utmerkelser og æresbevisninger

Utmerkelser og æresbevisninger tildeles etter gitte kriterier under vår årlige juleoppvisning der hele foreningen er samlet. En komite er ansvarlig for dette.