

**KLUBBHÅNDBOK**  
**FOR**  
**Frogner IL**



Oppdatert November 2019

## Klubbinformasjon

Klubbnavn	Frogner idrettslag
Stiftet	1930
Idretter	Håndball, Allidrett, fotball, ski, innebandy, badminton, skøyter, orientering, gym & turn, klatring og sykkel
Postadresse	Postboks 32, 2017 Frogner
Besøksadresse	Trondheimsvegen 350, 2016 Frogner
E-postadresse	<a href="mailto:daglig.leder@frogneril.no">daglig.leder@frogneril.no</a>
Webside	<a href="http://www.frogneril.no">www.frogneril.no</a>
Organisasjonsnummer	882 183 092
Bankforbindelse	Blaker Sparebank
Bankkonto	1321 14 20469
Medlem av	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet	Særforbund/særkrets(er), idrettskrets, idrettsråd

## Innhold

Klubbinformasjon.....	2
Innledning .....	5
Klubbens historie .....	5
Verdier .....	7
Visjon.....	7
Virksomhetsidé .....	7
Hovedmål .....	8
Organisasjon .....	8
Organisasjonsplan.....	8
Årsmøtet .....	8
Styret.....	9
Utvalg/komiteer .....	10
Ansatte .....	11
Klubbens lov.....	11
Medlemskap .....	12
Medlemskontingent.....	12
Treningsavgifter .....	12
Startkontingenter – deltakeravgifter .....	12
Klubbens aktivitetstilbud .....	13
Barne- og ungdomsidrett.....	13
Aktivitetsplan/terminliste .....	14
Klubbens arrangementer .....	14
Reise i regi klubben .....	14
Til deg som er ... ..	14
rundt lag/utøver.....	14
Utøver .....	15
Forelder/foresatt .....	15
Trener.....	15
Oppmann og lagleder .....	17

Dommer .....	18
<b>Barnefotball 6-12 år .....</b>	<b>18</b>
<b>Dommerens rolle.....</b>	<b>18</b>
<b>Rettigheter og plikter .....</b>	<b>18</b>
<b>Dommerens rolle.....</b>	<b>18</b>
<b>Dommerens myndighet .....</b>	<b>18</b>
<b>Rettigheter og plikter .....</b>	<b>18</b>
<b>Fortolkninger av spillereglene og retningslinjer for dommere.....</b>	<b>19</b>
Årshjul .....	20
Kurs og utdanning .....	20
Medlemshåndtering.....	20
Dugnad og frivillig arbeid .....	20
Politiattester .....	21
Klubbens antidopingarbeid.....	21
Kommunikasjon .....	21
Arbeidsgiveransvar .....	22
Sikkerhetsarbeid (HMS) .....	22
Økonomi.....	23
Forsikringer .....	23
Anlegg og utstyr .....	23
<b>UTMERKELSER OG ÆRESBEVISNINGER.....</b>	<b>24</b>

## Innledning

Frogner IL er det fleridrettslag med 11 grupper. Vi har ca. 1800 medlemmer og holder til i Frogner Idrettspark. Her har vi et fantastisk anlegg med flerbrukshall som inneholder fire håndballflater, klatrevegg, treningsrom møterom og kontorer. I tillegg har vi et skianlegg oppe på Vardefjellet med skileikområde og lysløype.

Frogner IL drifter også en Post i butikk i idrettsparken.

Klubbhåndboken er i hovedsak utarbeidet av administrasjonen i FIL. Bakgrunnen for oppstart er at fotballgruppa deltar i NFF Akershus sin satsning «Kvalitetsklubb». Samtidig ser vi at dette vil være et fint løft for hele klubben. Dette skal være et levende dokument som utvikles i tråd med klubben. Det vil i hovedsak være administrasjonen som redigerer og oppdaterer dokumentet.

Tanken med håndboken er at frivillige, ansatte og andre tilknyttet klubben, skal kunne finne svar på spørsmål omkring organisering og drift av FIL. Håndboken kan brukes som et oppslagsverk. Alle brukere inviteres til å komme med innspill på eventuelle endringer og forbedringer, slik at håndboken til enhver tid fremstår som oppdatert og informativ.

## Klubbens historie

Frogner IL ble stiftet sommeren 1930 og historien sier: "Ved Hvalskrysset der Frogneralleen starter sto i sin tid en kjempemessig trestubbe. Ryktet forteller at den var samlingsplass for en pokergjeng i lune sommerkvelder. Men en kveld i månedsskiftet mai/juni 1930 var det et helt annet publikum samlet rundt stubben.

Ole Henry Johansen, som den gang var telegrafist ved Frogner stasjon, hadde sendt bud etter en del ungdommer, med sikte på å starte et idrettslag i sognet. Noe utførelig referat fra dette første møte har vi ikke. Referatsprotokoll var ikke kjøpt, en vanlig kladdebok måtte gjøre tjenesten i de første par år.

Foruten Johansen, møtte Kristoffer Borgen, Gustav Frogner, Bjarne og Thorolf Karlsen, Sofus Larsen, Leif Nordby, Oskar og Karl Pedersen, Åge Rognerud og Odd Eldevik."

I Norges idrettsforbunds arkiv er 15. mai notert som fødselsdato - men dette ble gjort i 1947, da laget våknet til liv etter dvalen etter krigen. De som var tilstede ved starten har delte meninger. Poenget er likevel klart: Stubbemøtet endte med at Frogner idrettslag ble startet. O.H.Johansen ble valgt til formann. Det ble vedtatt at laget skulle gå inn for ski, fotball og friidrett. I dag synes dette optimistisk, for laget manglet noe som kunne minne om en idrettsplass. Det var pågangsmotet som var tilstede. De ungdommene som var med på starten kom til å prege lagsarbeidet i mange år fremover, både som ledere og som aktive.

Og stubben, hvorledes gikk det med den? En av stifterne - Sofus Larsen - kjøpte arealet den stod på, og bygget huset sitt der i 1947.

## Milepeler i Frogner ILs historie

2019 Nytt kunstgress på 11-er banen.

2018 Klatregruppa startet opp. Innebandygruppa våknet til liv igjen.

2017 Åpning av Nye Frogner Idrettspark

2014 Lysløype Heksebergfjellet/Vardefjellet.

2009 Undervarmeanlegg på kunstgressbanen.

2007 Ny kunstgressbane.

2006 Nytt flerbrukshus innvies. 2002 Ny gressbane innvies.

2000 Lagets første daglige leder ansettes.

1997 Gressbanen rehabiliteres.

1997 Badmintongruppa stiftes våren dette året.

1997 Frognerhallen med garderobeanlegg ser dagens lys.

1995 Minibanen er klar til bruk.

1994 Alpingruppa legges ned.

1989 Friidrettsgruppa legges ned.

1985 Allidretten kommer til Frogner.

1983 Gym og turn gruppa stiftes.

1980 Grusbanen ser dagens lys.

1979 Skøytebane med flomlys (eneste lag i kommunen med lys)

1979 Flomlys på gressbanen.

1976 Frogner ILs første gressbane ble sådd.

1971 Den første håndballbanen ser dagens lys.

1969 Første O-posten kommer ut i mai 1969.

1969 Orienteringsgruppa dannes.

1966 Klubbhuset tas i bruk.

1964 Første sesong med egen skøytebane.

1958 Det første gruppestyret i Skøyter ser dagens lys.

1951 Frogner ILs første idrettsbane ble åpnet.

1947 Håndballen tas opp som egen særiddrett.

1947 Frogner IL blir eier av det som skulle bli den første idrettsbanen.

1936 Alpinkonkurransen arrangeres i Hexebergfjellet.

1933 Første registrerte hendelsene i Friidrettsgruppa finner sted.

1931 Første klubbrenn i langrenn.

1930 Frogner IL ble stiftet.

## Verdier

Frogner IL baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Frogner IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Frogner IL sine verdier:

- Aktiv
- Glad
- Inkluderende

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

### Frogners samlingspunkt

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. Klubben kan beskrive visjonen på flere måter, slik at den lettere kan forstås av alle, og slik at alle kan se hvordan de kan bidra for å nå drømmen.

## Virksomhetsidé

### Frogner IL beriker Frogner med allsidige idrettsaktiviteter som skaper livslangt samhold

- FIL skal tilby egne medlemmer, og andre, et anlegg som er klart til aktiviteter hele året. Vi skal yte den service som er nødvendig for at brukerne skal bli fornøyd. Utleie av anlegg er vårt primærfelt.
- FIL skal utføre posttjenester for befolkningen på Frogner.
- FIL skal tilby aktiviteter på dagtid for seniorer, skoleelever, bedrifter og andre grupper.
- Vi skal tilby samarbeidspartnere god eksponering og muligheter for bruk av anlegget.

Det er denne ideen klubben vår i all hovedsak skal arbeide 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 søkelys på av oppgaver.

## Hovedmål

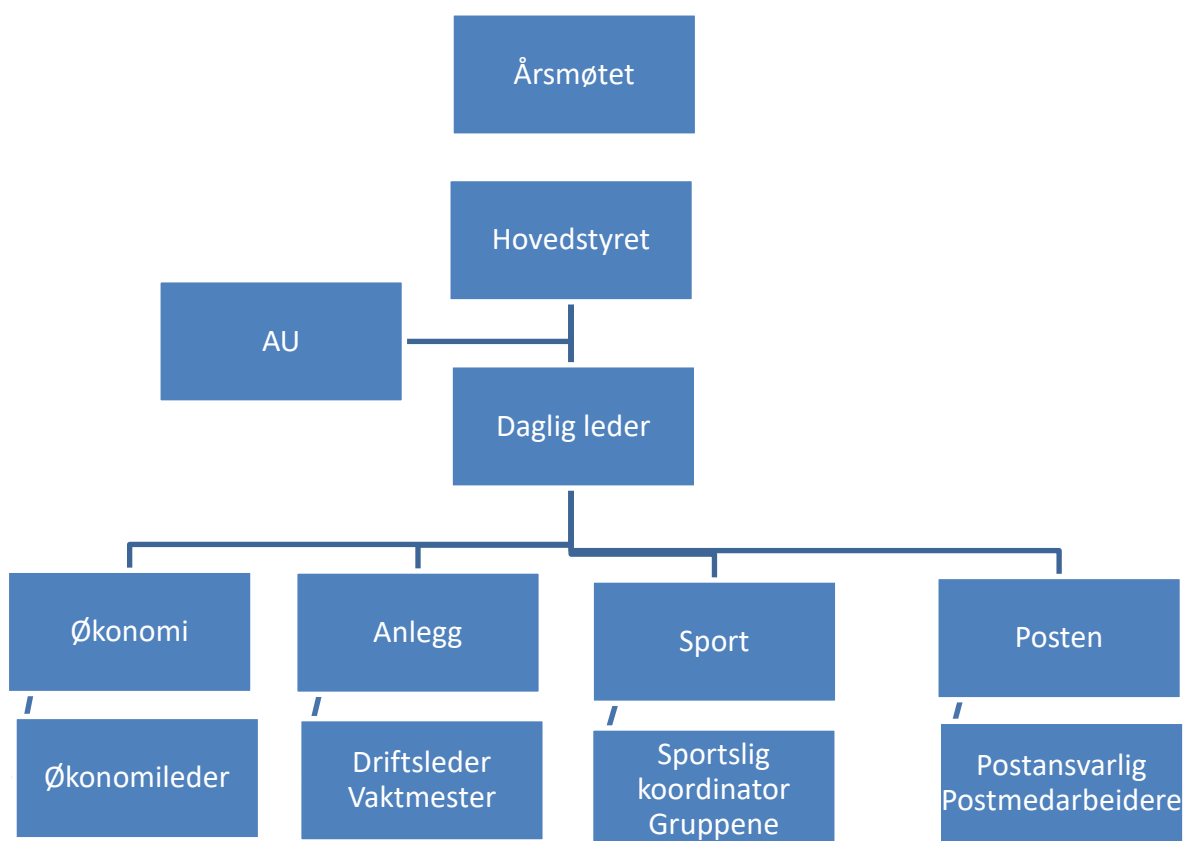
TRYGGHET

TRIVSEL

UTVIKLING

## Organisasjon

### Organisasjonsplan



## Årsmøtet

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

[Lov for Frogner IL](#)



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 annonseres på klubbens hjemmeside.

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.

Protokollen fra årsmøtet bør legges ut på klubbens hjemmeside.

## 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 saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Her finner du oversikt over nåværende styre: [Hovedstyret i FIL](#)

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets 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 idrettslaget 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 idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle 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

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at folk ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

## Styrets arbeid

Hvordan styret arbeider:

- Styret har møter 2. onsdag hver måned. Ofte ved behov.

- Møtene holdes i Frogner Idrettspark
- Møtene ledes av styreleder og daglig leder. Økonomileder er sekretær.

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 per e-post eller per telefon, se lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres. Om inhabilitet, se lovnorm § 9.

Les mer

[Mal for innkalling til styremøte](#)

[Mal for protokoll fra styremøte](#)

## Utvalg/komiteer

Valgkomité: Gruppelederne i FIL danner valgkomitéen.

Kontrollkomité: Velges av årsmøte

Revisor: SLM Revisjon AS.

Enkelte grupper har egne utvalg.

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Det gjelder valgkomité og valgt revisor (ev. kontrollkomité der det er et krav).

For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Slik blir det lett å finne ut hva de tillitsvalgte i komiteer og utvalg kan og skal gjøre. Beskrivelsen bør inneholde hvordan utvalget/komiteen er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget/komiteen har.

Eksempel på aktuelle styreoppnevnte funksjoner/utvalg:

- Sportslig ansvarlig/utvalg
- Hovedtrener
- Trener
- Dommeransvarlig/utvalg
- Anleggsansvarlig/utvalg
- Utdanningsansvarlig/utvalg
- Dugnadsansvarlig/utvalg

## **Ansatte**

### **ADMINISTRASJON I FROGNER IL**

Konstituert Daglig leder fra 23.8.2019 er Kjell Hulby. Telefon: 915 45 699. E-post: [daglig.leder@frogneril.no](mailto:daglig.leder@frogneril.no)

Kontortid i Frogner idrettspark er kl. 08.00-16.00 alle hverdager. Telefon 63 82 26 20.

### **Driftsavdeling**

Avdelingen har ansvar for drift og vedlikehold av våre anlegg, samt booking av møterom.

Driftsleder Kjell Hulby. Telefon: 915 45 699. E-post: [driftsleder@frogneril.no](mailto:driftsleder@frogneril.no)

Vaktmester Trond Delebekk. Telefon: 901 06 707. E-post: [vaktmester@frogneril.no](mailto:vaktmester@frogneril.no)

### **Sportslig avdeling**

Sportslig koordinatoren er sentral i arbeidet med å utvikle og legge grunnlaget for sportslig nivåheving i idrettslaget. Driver også egne aktiviteter.

Sportslig koordinator Radu Carlan. Telefon: 948 41 759. E-post: [sportslig@frogneril.no](mailto:sportslig@frogneril.no)

### **Post i butikk Frogner (PIB)**

Vi driver Postens avdeling på Frogner her i Frogner idrettspark.

E-post: [postibutikk@frogneril.no](mailto:postibutikk@frogneril.no)

Postens kundeservice telefon: 04004

Postansvarlig Bente Ryen.

Postmedarbeidere: Wenche Stenhammer, Magnus Christensen og Grethe Ryen.

## **Klubbens lov**

Klubben skal ha en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

## Medlemskap

Frogner IL benytter seg av medlemsregister levert av WebOrg. For å bli medlem i idrettslaget fyller medlemmet selv inn skjema via [www.frogneril.no](http://www.frogneril.no)

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 hoved geskjeft.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning 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 eksklusjon av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for eksklusjon.

## Medlemskontingent

Medlemskontingenten vedtas på årsmøtet i idrettslaget.

Følgende satser gjelder:

Enkeltmedlemskap under 17 år: 400 kr.

Enkeltmedlemskap over 17 år: 500 kr.

Familiemedlemskap: 700

Nye medlemmer som melder seg inn etter 1/7 betaler halv pris første år.

Familiemedlemskap er en rabattordning. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e-postadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Andre avgifter/egenandeler kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på kurs. Slike avgifter trenger ikke årsmøtevedtak.

## Treningsavgifter

Treningsavgiftene fastsettes av gruppene på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene. Dersom medlemskontingenten kreves inn sammen med treningsavgiften, skal begge være spesifisert på fakturaen.

## Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever startkontingent. I individuelle idretter er det som oftest slik at startkontingenten påløper for hver konkurranse. Det er varierende praksis i gruppene for hvordan slike avgifter blir betalt. I individuelle idretter er det ofte den konkurrerende selv som betaler.

Ved deltakelse i lagidretter kreves det lagsavgifter. Den enkelte utøvers avgifter i lagidretter er vanligvis dekket inn gjennom treningsavgiften, unntak kan forekomme.

## Klubbens aktivitetstilbud

Frogner IL har 11 grupper: håndball, fotball, allidrett, ski, innebandy, badminton, skøyter, orientering, gym & turn, klatring og sykkel.

Se hjemmesiden for nærmere informasjon: [www.frogneril.no](http://www.frogneril.no)

I tillegg har vi Treningsrom 2, som er vårt eget treningsstudio. Her kan våre medlemmer melde seg inn og trene i våre åpningstider. Les mer: [www.frogneril.no/treningsrom2](http://www.frogneril.no/treningsrom2)

## Barne- og ungdomsidrett

### 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. Det 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

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om 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

### **Funksjonshemmede**

Frogner IL har pr. dags dato ingen spesielle tilbud for funksjonshemmede.

### **Aktivitetsplan/terminliste**

Klubben bør sette opp en terminliste over konkurranser/stevner/cuper klubben skal delta i. Aktivitetsplanen/terminlisten bør publiseres på klubbens hjemmeside.

Les mer

<https://www.frogneril.no/Frogner-IL.html>

### **Klubbens arrangementer**

Frogner IIs grupper arrangerer jevnlig større arrangement som f.eks. Eat Move Sleep Cup, Frogner Høna (kyllingen) og annet. Gruppene administrerer dette selv. I tillegg arrangerer Frogner IL sammen med gruppene en Frogner IL dag.

### **Reise i regi klubben**

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 på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Vær oppmerksom på at det vanligvis må innhentes politiattest for foreldre som er med en gruppe mindreårige på et utenlandsopphold eller trenings-/konkurranselopphold i regi av laget.

### **Til deg som er ...**

#### **rundt lag/utøver**

Gruppen vil sette deg inn i oppgavene knyttet til ditt verv.

Med verv i Frogner IL er du ambassadør for klubben og vi forventer av deg at du opptrer i henhold til de verdier og retningslinjer klubben har. Forstå situasjonen og din rolle i situasjonen knyttet til ditt verv.

## Utøver

- Behandler hverandre med respekt både medspillere, motspillere, trenere, lagledere, dommere og forutsatte
- Respekter at vi er forskjellige – vær en del av gruppa
- Vis gode holdninger både på og utenfor banen-dette gjelder både på trening og i konkurranse
- Vær alltid lojal mot klubb og trenere/lagledere
- Møte presis til treninger og konkurranser med riktig utstyr og ta ansvar for eget utstyr
- Bidra til et godt sosialt miljø i Frogner I.L, hver enkelt har en del av ansvaret for at alle trives
- Vær positiv, vis innsats og vær fokusert
- Kjeft/mobbing er ikke akseptabelt

## Forelder/foresatt

- Frogner I.L setter stor pris på jobben/engasjementet foreldre viser og vil derfor at dette skal fortsette. Vi ønsker noen retningslinjer/huskeregler for at idretten skal være en positiv opplevelse
- Engasjerte foreldre hjelper klubben å nå sine mål
- Foreldre er viktige med tanke på å redusere frafall, og å utvikle gode utøvere
- Foreldre har stor betydning for barn og unges utvikling. Det er derfor viktig at de gir god og riktig støtte til sine barn. Barn og unge kan oppfordres til trening, og hjelpes med riktig kosthold og søvn/hvile
- Støtt opp om gruppa
- Vis respekt for klubbens arbeid og møt opp på dugnader
- Lær barnet ditt normal folkeskikk og gå foran som et godt eksempel
- Lær barnet ditt å takle både medgang og motgang
- Behandle andre med respekt og vis god sportsånd
- Glem aldri at det aller viktigste er at ditt barn trives og har det gøy
- Sørg for at barnet har riktig klær og utstyr
- Sørg for at barna har inntatt måltider i riktig tid ifht treningen for å unngå sting, magesmerter osv
- Delta som foreldretrener evnt hjelpetrener og hjelp til på treningene

Les mer

[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 trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

### **Hovedtrener**

Denne rollen benevnes ulikt i forskjellige idretter (hovedtrener, trenerkoordinator eller treneransvarlig). I denne veilederen bruker vi begrepet hovedtrener.

Hovedtreneren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben eller gruppen. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppen og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

### **Oppgaver**

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- 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/lag. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. I lagidretter samarbeider trenerne med laglederen om organiseringen av aktivitetene som laget deltar i.

### **Oppgaver**

- Har ansvaret for det sportslige tilbudet i det enkelte lag
  - Treninger
  - Laguttak
  - Kampløp
- Deltar på klubbens trenermøter
- Spillersamtaler/-møter
- Følger opp hver enkelt spiller/utøver best mulig



- Samarbeider med oppmann og trenerteamet for å skape et godt miljø i gruppen/laget
- Ta trenerkurs
- Hospitering
- Ha fokus på mestring og at trening og konkurranse skal være gøy
- Det er viktig at utøvere får utvikle seg i forhold til egne ambisjoner
- Trenerne skal være gode forbilder for utøverne og vise respekt for andre og en god sportsånd
- Trenerne skal opptre som veileder, inspirator og motivator
- Informasjon til utøvere/foreldre/foresatte bør skje i samråd med lagleder
- Foreldremøte i oppstart og underveis i sesongen
- Individuell samtale med utøvere/foresatte angående satsing, motivasjon, vilje fra 13 år. Etter behov for de yngre
- Klubbens visjon og verdier skal følges

## Oppmann og lagleder

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv.

Oppmenn/lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- klubbens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

## Oppgaver

Laglederen er lagets administrative leder. Han/hun har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget.

Lagleder skal normalt overlate alt det sportslige til treneren(e).

- Holde lagliste med telefonnr og e-postadresser
- Hjemmekamper: Arrangøransvar
- Informasjonsansvarlig mot spillere, foreldre, lagapparat og mot styret
- Påmelding til cuper og turneringer
- Reisearrangør for turnering/cuper
- Holde nødvendig kontakt med andre lags lagledere for å koordinere kamper
- Inngå avtaler om treningskamper
- lisens og forsikringer
- politiattest
- Innkalle til dugnader

- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Ansvar for lagskasse
- Ansvar for utstyr/medisinbag
- Klubbens visjon og verdier skal følges

## Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

### EKSEMPEL

#### **Dommer fotball gruppa FIL**

##### **Barnefotball 6-12 år**

###### **Dommerens rolle**

###### **Dommerens myndighet**

Alle kamper skal ledes av en dommer (klubbdommer) som har full myndighet og god kjennskap til spillereglene.

###### **Rettigheter og plikter**

- Delta på Fair play-møte før kamper, der hjemmelagets trener tar initiativet til møtet
- Håndheve spillereglene
- Holde rede på tiden og holde regnskap med kampen
- Klubbdommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne i barnefotball
- Hun eller han skal ikke unødig avbryte spillet, men sørge for at alle spillerne behandles likt
- Klubbdommeren skal i stor grad veilede når spilleren gjør feil

##### **Ungdomsfotball 13-16 år**

###### **Dommerens rolle**

###### **Dommerens myndighet**

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet til å håndheve spillereglene i forbindelse med den kamp hun eller han er oppnevnt til å dømme.

###### **Rettigheter og plikter**

- Ta initiativ til Fair play-møte før kamper i ungdomsfotball og seniorfotball.
- Håndheve spillereglene.
- Holde rede på tiden og holde regnskap med kampen.
- Etter eget skjønn stanse, utsette eller avbryte kampen for enhver overtredelse av spillereglene.
- Gripe inn ovenfor enhver leder eller trener som ikke oppfører seg på ansvarlig måte og etter eget skjønn bortvise de fra spillebanen og dens umiddelbare nærhet.
- Legge inn kamprapport med alle opplysninger om disiplinærsanksjoner mot spillere, trenere og andre episoder før, under og etter kampen. Send inn rapporter etter behov.

Men den viktigste oppgaven er å være der for spillerne og spillet. Dommeren skal betrakte fotball som en lek for spillerne både i barne- og ungdomsfotball. Dommeren skal veilede når spilleren gjør feil, spesielt i yngre klasser. Hun eller han skal sørge for at alle spillerne behandles likt.

## **Fortolkninger av spillereglene og retningslinjer for dommere**

Hvordan dommer skal tolke retningslinjer og spilleregler i voksen- og toppfotballen

<https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/fortolkninger-av-spillereglene-og-retningslinjer-for-dommere/>

## **Dommer håndball gruppa FIL**

Dommerkurs holdes av regionen på bestilling av dommeransvarlig i klubben.

Året de fyller 14 år er det obligatorisk med barnekamplederkurs. Det vil si at de må ta kurs, men må ikke dømme.

Dommer 1 kurs er frivillig, og kan tas fra året en fyller 16 år. En kan også velge og bare fortsette som barnekampleder.

Frogner har observatører til alle barnekamper i serien, men ikke til loppetassen ol. Det er kurs en gang pr år.

Frogner dømmer 12-års kampene selv, barnekampleder dømmer også disse kampene i vår klubb, med observatører.

Frogner betaler dommerne. For barnekampene sendes dommerregning klubben, mens regionsdommere sender inn elektronisk dommerregning i TA.

En kan dømme Loppetassen fra det året en fyller 13 år.

## **Dommerkvote**

Med en kvote menes:

*En måleenhet for det antallet dommere og dommerstøtte en klubb må stille med i serien veid opp mot antallet lag. For denne sesongen forventes det at det vil bli 0.86 kvote pr. lag. Dette vil bli beregnet foran hver sesong.*

Det ble på Regionstinget 2016 vedtatt et nytt dommerkonsept. Ordningen er lagt opp slik at klubber, i større grad enn tidligere, må levere et antall dommere og dommerstøtte vektet opp mot lagspåmeldingen. Sagt enkelt, jo flere lag og kamper en klubb genererer, jo større blir kravet til dommere og dommerstøtte.

Klubbene vil i god tid før sesongstart motta en oversikt over forventet antall dommerkvoter regnet mot antallet påmeldte lag, slik at de får tid til å ta tak i dommerarbeidet, og samtidig får se de økonomiske konsekvensene av å ikke gjøre noe.

## Årshjul

Gruppene utarbeider selv årshjul knyttet til sin aktivitet. Frogner IL oppfordrer gruppene til å samarbeide godt rundt sine aktiviteter da mange utøvere deltar på mer enn en aktivitet.

## Kurs og utdanning

Klubben etterstreber i størst mulig grad å tilby sine medlemmer et treningstilbud av høy kvalitet.

Trenerkompetanse og lederkompetanse knyttet til hver idrettsgren jobbes med i de ulike gruppene og i Frogner IL. Innhent informasjon om de ulike kurstilbudene knyttet til din særidrett hos den aktuelle gruppen.

Les mer

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund

## Medlemshåndtering

Klubben benytter WebOrg, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter.

## Dugnad og frivillig arbeid

Frogner IIs ulike grupper har til tider ulike dugnader og annet frivillig arbeid.

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Deltakelsen må være basert på frivillighet.

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

Eksempel info om dugnad:

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. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper 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!

## Politiattester

Klubben 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.

Prosedyre for politiattest i klubben:

- Styret har oppnevnt sportslig koordinator som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Daglig leder er vararepresentant. Styret, sportslig koordinator eller gruppa vedkommende skal ha verv i, informerer den enkelte om at man må ha politiattest.
- Den enkelte søkeren sender inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og den styreoppnevnte. Søkeren får begrunnelsen for innsendt søknad av sportslig koordinator. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
- Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for sportslig koordinator.
- Sportslig koordinator lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- Frogner IL gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

Les mer

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

## Klubbens antidopingarbeid

Våren 2019 er vi i prosess med å sertifisere oss som «Rent idrettslag». Fotball, Håndball og Ski med utøvere i alderen 13.-19. år er sertifisert som «rent idrettslag».

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben bruker Antidoping Norge i arbeidet mot doping.

Les mer

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

## Kommunikasjon

For at hver gruppes aktivitet skal bli så god som mulig legger klubben til rette for god kommunikasjon gjennom å tildele gruppene plass på Frogner IIs hjemmeside.

Frogner IL anbefaler hver gruppe å ha en kommunikasjonsplan i tråd med Frogner IIs planverk, samt utpeke en eller flere frivillige til å stå for dette arbeidet sammen med Frogner IIs administrasjon.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, [www.frogneril.no](http://www.frogneril.no)

## Arbeidsgiveransvar

Frogner IL har siden år 2000 hatt ansatt daglig leder i full stilling. Det er hovedstyret v/styreleder som har arbeidsgiveransvar for DL. Daglig leder har oppfølgingsansvar for øvrige ansatte.

Pr. 2019 er ikke FIL medlem av noen arbeidsgiverorganisasjon og har heller ingen tariffavtale.

Vi har en elektronisk personalhåndbok som er tilgjengelig for ansatte. DL administrerer denne.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

Les mer

Mal for [midlertidig ansettelsesavtale](#) fra NIF

Veiledning om [klubben som arbeidsgiver](#) fra NIF

Brosjyre fra Skatteetaten: [Arbeidstaker eller næringsdrivende](#)

## Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg. Det bør beskrives rutiner for arrangementer, reiser, dugnader m.m. Det kan gjøres skriftlig i en internkontrollhåndbok eller på et elektronisk internkontrollsystem. Andre beskrivelser kan være kontrollrutine for anlegg og utstyr eller sikkerhetsprosedyre for trening.

Dersom klubben har ansatte, foreligger det et spesielt ansvar for arbeidsmiljøet i klubben. Arbeidet skal være systematisk og forebygge skader. Dette ansvaret er hjemlet i arbeidsmiljøloven og i «Forskrift om systematisk HMS-arbeid i virksomheter» («internkontrollforskriften»). Den daglige lederen har plikt til å gjennomgå nødvendig opplæring.

I Frogner IL er HMS-ansvaret underlagt daglig leder i Frogner Idrettslag. HMS arbeidet er beskrevet med følgende dokumenter og skal implementeres i et elektronisk internkontrollsystem i løpet av 2020/2021

- Brann
- Fastmontert idrettsutstyr
- Legionellarens
- Daglig HMS
- Kameraovervåkning
- GPRS

## 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 delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/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 skal utarbeide 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.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

I tillegg har hver gruppe en egen økonomi og en egen økonomiansvarlig.

## Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år.

Klubben har en underslagsforsikring for de personene som disponerer klubbens konto.

- Frogner IL har en næringsforsikring som dekker vårt totale behov når det gjelder anlegg og personell.
- Frogner IL har også en yrkesskedeforsikring for våre ansatte.

Les mer

Informasjon om [Idrettsforsikring for barn](#)

## Anlegg og utstyr

Klubben disponerer følgende anlegg

- En 11' er og en 9' er fotballbane med kunstgress, lys og undervarme
- Fire håndballflater
- Tre aktivitetsrom / Treningsrom

- 21 garderober
- 7 møterom
- Ett kjøkken med kiosk og en fotballkiosk
- Det er Frogner IL hovedstyret som har ansvaret for anleggene som benyttes. Styret har videreført oppgavene til idrettslagets administrasjon og driftsavdeling

I tillegg disponerer klubben traktor, med driftsutstyr

## **UTMERKELSER OG ÆRESBEVISNINGER**

Klubben utnevner æresmedlemmer.

[Statuetter for utnevning av æresmedlemmer i Frogner IL](#)