

SMØRÅS IL – KLUBBHÅNDBOK



«FLEST MULIG – LENGST MULIG»



INNHOLDSFORTEGNELSE (KLIKK PÅ ØNSKET PÅ SIDETALL FOR Å HOPPE DIT)

Smørås IL – Klubbhåndbok.....	1
«Flest mulig – lengst mulig».....	1
Innledning	4
Om klubbhåndboken.....	4
Hvorfor kvalitetsklubb?.....	4
Smørås IL - Flest mulig, lengst mulig	5
Om Smørås IL	5
Organisasjon og strategi.....	6
Klubbhuset på Slåtthaug	6
Sportslige ekstratilbud – Smørås-akademiet og SMIL-etter-skoletid.....	6
Smørås-akademiet	6
SMIL-etter.skoletid.....	6
Fair play i Smørås IL.....	7
Målsetning	7
Fair play-utvalg.....	7
Fair play-ansvarlig	7
Trygge rammer.....	8
Trygge rammer som tema i felles fora	8
Konkrete tiltak for trygge rammer	8
Hjemmekampen.....	10
Retningslinjer barne- og ungdomsfotball.....	10
Årlig møte.....	10
Årlige møter i Smørås IL.....	10
Organisasjonskart og beskrivelser.....	11
Strategi.....	12
Klubbens vedtekter	13



Lederkompetanse	14
Trenerkompetanse	15
Trenerkompetanse – kravene i Smørås IL	15
Kontingent i Smørås IL	17
Rekrutteringsplan Smørås IL	17
Formålet med rekrutteringsplanen	17
Ansvarsforhold	17
Rekrutteringsområder	17
Rekrutteringsprosessen	18
Sportsplaner	19
Økonomistyring i Smørås IL	20
Lover og regler for fotballen	20
Økonomistyring i Smørås IL	21
Generelle prinsipper	22
Rollebeskrivelser	23
Oppstartsansvarlig	23
Trenerveileder	23
Treneransvarlig	23
Dommerkoordinator	24
FIKS-ansvarlig	25
Politiattest-ansvarlig	26
Fair Play-ansvarlig	26
Kvalitetsklubb-ansvarlig	26
Skader og forsikring	26
Forsikring	26
Ved skade	27
Medisinveske:	29



INNLEDNING

Smørås IL startet arbeidet med å bli sertifisert som [Kvalitetsklubb](#) våren 2016, etter å ha gjennomført betydelige interne prosjekter for å fastsette og forankre klubbens verdier og strategiplan.

Som ledd i arbeidet med å bli sertifisert kvalitetsklubb har en rekke av klubbens ildsjeler arbeidet med forskjellige temaer, for å både utvikle klubben, se til etterlevelse av kvalitetsklubbprinsippene og sikre dokumentasjon av dette.

OM KLUBBHÅNDBOKEN

Denne klubbhåndboken skal gi et samlet bilde av den informasjonen som er utarbeidet gjennom arbeidet med Prosjekt Kvalitetsklubb, og andre ting som kan være av nytte for leseren. Slik skal håndboken fungere som en kilde til mye nyttig informasjon om klubben, enten du er trener, leder, spiller, forelder eller på andre måter er interessert i Smørås IL.

Klubbhåndboken er i første rekke et digitalt verktøy. Der det er mulig vil informasjon i bestemte kapitler være koblet til annen relevant informasjon i andre deler av håndboken, gjennom klikkbare linker.

Noen deler av informasjonen som er utarbeidet i arbeidet med Prosjekt Kvalitetsklubb er omfattende, detaljert og allerede tilgjengelig på våre nettsider. Der materialet er for omfattende til å ta med i denne klubbhåndboken vil det heller bli gitt en overordnet omtale av den aktuelle informasjonen, med klikkbar henvisning til de riktige stedene på nettet.

En klubbhåndbok vil aldri bli helt ferdig. Informasjonen må kontinuerlig oppdateres, og flere emner kan alltid beskrives. Hvis noen har innspill til dette arbeidet er man hjertelig velkommen til å ta kontakt med klubben, ved Kvalitetsklubbansvarlig Thomas Natland.

Det er Smørås Idrettslags hovedstyre som har ansvaret for revisjon og implementering av håndboken når den er utarbeidet og publisert av Prosjekt Kvalitetsklubb. Hovedstyret skal være den drivende kraften i arbeidet med å gjøre klubbhåndboken til et levende, oppdatert og praktisk verktøy for alle med tilknytning til Smørås IL.

HVORFOR KVALITETSKLUBB?

En sertifisering som «Kvalitetsklubb» innebærer at Smørås som klubb oppfyller 18 faste kriterier som representerer god kvalitet i klubbdriften vår. Norges Fotballforbund ønsker gjennom Kvalitetsklubb-prosjektet å stimulere til god klubb utvikling og påfyll av kompetanse i alle sentrale roller i en fotballklubb.



Fotballklubber som driver et strukturert arbeid skaper sportslig utvikling, stimulerer til mer frivillighet og gir kompetanse og trygghet i den rollen hver enkelt skal utøve.

Smørås IL har jobbet målrettet med prosjektet siden oppstarten våren 2016. Vår viktigste jobb var ikke å oppfylle de formelle kravene og ferdigstille sertifiseringssøknaden raskest mulig, men å implementere klubbens nye retning til alle våre lag og medlemmer. Her er det viktig at vi alle drar i samme retning, og sammen skapet et fotballmiljø alle kan være stolte av å være del av!



Det å være sertifisert som Kvalitetsklubb nivå 1 innebærer at vi som klubb jobber strukturert og målrettet i driften av idrettslaget, og at det foregår en betydelig kompetanseheving for våre trenere og ledere. Effekten av sertifiseringen vil være betydelig for stabilitet og rød tråd i Smørås, og støtte prinsippet om klubben som sjef for aktiviteten.

SMØRÅS IL - FLEST MULIG, LENGST MULIG

OM SMØRÅS IL

SMØRÅS IL – KORT FORTALT

Smørås IL ble stiftet 11. august 1973, hos familien Andersen på Skjoldberg. En kameratgjeng som ønsket å spille organisert fotball, men samtidig bevare samholdet som ellers kunne forsvinne i en større klubb, utgjorde kjernen i klubbens første lag. Treninger på Hjortebanen startet allerede samme høst – og med det var Smørås IL i gang.

Mye har skjedd siden 1973. Etableringen av grusbane på Slåtthaug i 1976 og åpning av moderne klubbhus og kunstgressbane i 2006 – 30 år senere – er anleggsmessige høydepunkt. I de senere år har flere omfattende baneprosjekter ført til at Smørås i dag disponerer baner også på Øvre Apeltun, ved Apeltun Skole og ved Smørås Skole.



Smørås første klubbvimpel

Utviklingen på anleggsfronten er tett knyttet til en økning i medlemsmassen som særlig skjøt fart etter etableringen av en rekke boligområder i tilknytning til Slåtthaug/Tranehaugen-området på sent 80- og tidlig 90-tall, og på Apeltun i de senere år.

Pr. juni 2017 har klubben nesten 700 medlemmer og 150 trenere og ledere – i tillegg til mange frivillige som deltar i dugnader, ved kiosksalg, som kampverter og mye mer.

VÅR VISJON

Smørås Idrettslags visjon er «**Flest mulig – lengst mulig**». Med et hovedmål om å gi et godt sportslig og sosialt tilbud til alle medlemmer uavhengig av ferdighetsnivå, skal vi legge til rette for at flest mulig ønsker å være del av Smørås IL – både i dag og i fremtiden.

VÅRE FIRE KJERNEVERDIER: INKLUDERING, MESTRING, GLEDE, KAMERATSKAP

Smørås IL har et mål om at klubbens fire kjerneverdier skal gjenspeiles i all aktivitet, og på alle nivåer. De fire kjerneverdiene støtter opp om klubbens visjon om «Flest mulig – lengst mulig», og skal bidra til trivsel og utvikling for alle medlemmer.

De fire kjerneverdiene er:

- **Inkludering** – Smørås IL skal være en inkluderende klubb for alle i nærområdet, og på best mulig måte ta vare på flest mulig, lengst mulig.
- **Mestring** – Smørås IL sitt sportslige tilbud skal ha fokus på at trivsel og utvikling skapes gjennom mestring, på riktig nivå for den enkelte.



- **Glede** – Smørås IL skal legge til rette for gode opplevelser i et trygt miljø, slik at alle opplever glede gjennom aktiviteten.
- **Kameratskap** – Smørås IL skal være en klubb der alle tar vare på og bryr seg om hverandre, i vennskapelige omgivelser.

ORGANISASJON OG STRATEGI

Informasjon om klubbens organisasjon er mer utdypende beskrevet senere i klubbhåndboken. For å navigere til det kapittelet – klikk [Organisasjonskart](#) og beskrivelser. Tilsvarende gjelder klubbens strategi – mer informasjon finnes [Strategi](#).

KLUBBHUSET PÅ SLÅTTHAUG

Etter mange år i et lite, slitt og bortgjemt klubbhus fikk Smørås i 2006 endelig flytte inn i sitt nye klubbhus kloss på banen på Slåtthaug. Klubbhuset er en populær og egnet samlingsplass for både sosiale samlinger i tilknytning til trening og kamp, utleie til møtevirksomhet og seminarer, og til sosiale lag. For informasjon om hvordan klubbhuset kan bookes til lagsaktivitet eller leies til andre tilstelninger – se informasjon på våre hjemmesider – [her](#)

SPORTSLIGE EKSTRATILBUD – SMØRÅS-AKADEMIET OG SMIL-ETTER-SKOLETID

SMØRÅS-AKADEMIET

Smørås IL har etablert Smørås-akademiet for å tilby ungdom mellom 13 og 16 år et ekstra treningstilbud av høy kvalitet. Tilbudet gjelder naturligvis både gutter og jenter, og har fokus på spillerutvikling i trygge omgivelser. Akademiet skal sørge for jevnlig påfyll av både inspirasjon og utfordringer, og legger vekt på å skape et miljø der ungdommene også trives sammen sosialt. I tillegg til tiden på treningsfeltet vil det gjennomføres sosiale arrangementer for å skape en god opplevelse med vennskap og samhold for alle deltakerne.

Akademiets program og tilbud vil justere avhengig av sesong, og fokusere på en god og sunn treningshverdag tilpasset ungdommene. Skadeforebyggende tiltak og basistrening er naturlige fokusområder i deler av sesongen.

Trenerne på akademiet er håndplukket for å sikre høy kvalitet. I tillegg til faste instruktører har Smørås knyttet til seg spennende gjestetrenere, som vil dukke opp på feltet i løpet av høsten 2017.

Mer informasjon om Smørås-akademiet er tilgjengelig [her](#).

SMIL-ETTER.SKOLETID

SMIL-etter-skoletid er klubbens tilbud om ekstratrening for spillere fra fjerde til syvende klasse på barneskolen.

Stolthet, Mestring, Idretts glede og Lærevillighet er viktige verdier for vår etter-skoletid-ordning. Deltakerne skal trives, glede seg til trening og være stolte av å gå på SMIL-etter-skoletid.

Smørås IL ønsker å skape god aktivitet for våre barn og ungdommer, og bidra til økt aktivitetsnivå. Våre dyktige instruktører sørger for god kvalitet på alle våre treninger. Vi er opptatt av å gi deltakerne gode impulser og



skape forståelse av at det må trenes mye for å bli en god fotballspiller. Motivasjon til økt egentrening står sentralt.

Mye trening krever også god struktur på skolearbeidet, gode holdninger og et godt og næringsrikt kosthold. Vi ønsker at SMIL-etter-skoletid skal være en arena hvor vi også kan påvirke spillernes holdninger på disse områdene.

Mer informasjon om SMIL-etter-skoletid finner du ved å klikke [her](#).

FAIR PLAY I SMØRÅS IL

MÅLSETNING

Klubbens målsetning med Fair play-arbeidet er at alle involverte i klubben skal ha et bevisst forhold til fotballens grunnverdier. Fair play handler ikke bare om å oppføre seg på banen, men også om hvordan man representerer klubben utenfor banen.



FAIR PLAY-UTVALG

Klubben har et eget Fair play-utvalg. Informasjon og kontaktdetaljer finner du på våre [hjemmesider](#).

Utvalget skal blant annet bidra til at det gjennomføres Fair play-møter, -kamper og –hilsen, og at alle spillere i ungdomsfotballen signerer holdningskontrakt og gjennomfører Ren Utøver-programmet.

Det er også utviklet egne regler for foreldrevett og trenervett, også disse er tilgjengelige på våre [hjemmesider](#).

FAIR PLAY-ANSVARLIG

Klubbens Fair play-ansvarlig er leder for Fair play-utvalget, og medlem av klubbens hovedstyre. Denne personen skal fungere som bindeleddet mellom styret og utvalget, og koordinere Fair play-tiltakene i klubben.

ANSVAR SOMRÅDER

Overordnede ansvarsområder:

- Implementere klubbens strategi i praksis.
- Være bindeledd mellom styret og lagene i Smørås IL.
- Stå for kommunikasjon med krets og forbund.
- Se til samarbeid med andre klubber i kretsen, og delta på fellesmøter.

Praktiske ansvarsområder:

- Synliggjøre klubbens Fair play-arbeid gjennom nettsidene og sosiale medier.
- Påse at anlegget har et Fair play-preg.
- Bistå ved Fair play-kvelder i klubben for spillere/foreldre/trenere.
- Holdningskontrakter i klubben, for spillere, trenere, lagledere og lag.
- Bistå lagledere og trenere ved konkrete episoder.
- Sørge for at rutiner for kampavvikling overholdes i alle klubbens kamper.





TRYGGE RAMMER

NFF har en målsetning om at all aktivitet i fotball-Norge skal bygge på verdiene trygghet, glede, respekt og likeverd. Aktivitetene, både på og utenfor banen, skal foregå på en sånn måte at alle opplever trygghet. Smørås ønsker å legge til rette for dette, og følge opp NFFs prinsipper på området. Dette innebærer blant annet

- Et klart standpunkt til bruk av rusmidler og doping
- Nulltoleranse for mobbing, vold, overgrep, rasisme, diskriminering og trakassering
- Trafikksikkerhet som styrende for aktivitet som innebærer reising

Smørås IL skal alltid sette trivsel og trygghet for alle våre medlemmer først. Trivsel og trygghet er avgjørende for både sportslig og personlig utvikling, i alle aldersgrupper.

TRYGGE RAMMER SOM TEMA I FELLES FORA

Som Kvalitetsklubb skal vi gjennomføre minst ett Smørås IL har egne retningslinjer for gjennomføring av hjemmekamper. Disse er implementert gjennom våre sportsplaner, og dermed tilgjengelig på våre nettsider – her.

Alle trenere og lagledere er pålagt å gjøre seg kjent med sportsplanene tilpasset det aldersnivå han/hun er trener eller lagleder for, og vil dermed også måtte gjøre seg kjent med klubbens retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen i denne forbindelse.



Årlig møte i tråd med kvalitetsklubbkriteriene. Ett av de fire hovedemnene på disse møtene er Trygge rammer. Under dette punktet skal møtet omhandle ett av de følgende temaene:

- Seksuelle overgrep og trakassering
- Doping
- Alkohol
- Trafikksikkerhet
- Kampfiksing og spilleavhengighet
- Mobbing og rasisme
- Skader og forsikring
- Ernæring

Mer om de årlige møtene finner du ved å klikke [Årlig møte](#).

KONKRETE TILTAK FOR TRYGGE RAMMER

OM SEKSUELLE OVERGREP OG TRAKASSERING

Smørås IL holder seg løpende oppdatert på veilederne fra NFF og NIF angående seksuelle overgrep og trakassering. Styret skal gjennomføre en årlig gjennomgang av retningslinjer og status på politiattester i klubben, da dette er et sentralt verktøy for å motvirke seksuelle overgrep.



Politiattest er lovpålagt, og Smørås IL har til enhver tid en person som er ansvarlig for å innhente og sjekke politiattester. Rollen er beskrevet i kapittelet Rollebeskrivelser, under «Politiattest-ansvarlig».

DOPING

Smørås IL tar antidoping-arbeid på alvor. Holdningsskapende arbeid står sentralt i klubbens innsats mot doping i Smørås. Som en følge av dette har klubbens hovedstyre bestemt at gjennomgang av Antidoping Norges e-læringskurs er obligatorisk for alle spillere over 13 år.



Smørås IL har også gjennomgått prosessen for, og er sertifisert som, «[Rent idrettslag](#)».

ALKOHOL

Klubbens holdning til alkohol presiseres i trenerkontraktene. Smørås IL deler NFFs syn om at miljøet i alle aldersbestemte klasser skal være alkoholfritt i klubbarrangementer.

TRAFIKKSIKKERHET

Å spille fotball betyr ofte at man er avhengig av å kjøre bil, eller bli kjørt i bil, enten det er til trening, bortekamper eller annen aktivitet. I Smørås skal lagledelsen se til at all transport til og fra bortekamper skjer på en sikker måte, med erfarne og trygge sjåførere.



Bruk av bilbelte, respekt for fartsgrenser, avstand til andre bilder og trafikkreglene for øvrig skal være en selvfølge. Sikkerheten til våre medlemmer er det viktigste, i alle sammenhenger.

KAMPFIXING OG SPILLEAVHENGIGHET

Både spilleavhengighet og kampfixing er reelle utfordringer i fotballen. Nyhetsoppslag de siste årene har økt bevisstheten om problemet, men alle klubber må gjøre sin del for å opplyse, skape holdninger og formidle kunnskap om dette.

Hvis noen har problemer med overdreven spilling eller mistenker at noen har foretatt seg noe for å påvirke resultatet i en kamp på utilbørlig vis skal de kunne komme til klubben, enten via trener, lagsansvarlig, utvalg, styre eller andre – kontakt den du er mest komfortabel med å snakke med.

Vi minner om at også det å spille på egne kamper – også dersom man spiller på egen seier – er ulovlig.

KOSTHOLD

Kosthold er et viktig element for fysisk form, sportslig utvikling og helse. Smørås skal formidle kunnskap om sunt kosthold og riktig ernæring til våre medlemmer, og tilstrebe at våre arrangementer har sunne mat-alternativer.





HJEMMEKAMPEN

Smørås IL har egne retningslinjer for gjennomføring av hjemmekamper. Disse er implementert gjennom våre sportsplaner, og dermed tilgjengelig på våre nettsider – [her](#).

Alle lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med sportsplanen, og skal i forbindelse med hjemmekamper særlig ta hensyn til innholdet under «På kamp med laget». Dette markerer rammene for gjennomføring av kamper med Smørås IL.

På våre hjemmesider finnes det en egen fane som heter «For lagledere». Her finnes det utfyllende beskrivelse av kravene til «[Fair play-kampvert](#)». Kampvert skal være tilstede ved alle hjemmekamper, og utføre sine oppgaver i tråd med disse retningslinjene.

På nettsidene ligger også et utkast til [velkomstbrev](#). Dette kan sendes til motstanderne før kamp, slik at de føler seg velkommen og får praktisk informasjon om den kommende kampen. Vi oppfordrer alle til å gjøre bruk av dette.

RETNINGSLINJER BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Smørås IL har egne retningslinjer for gjennomføring av hjemmekamper. Disse er implementert gjennom våre sportsplaner, og dermed tilgjengelig på våre nettsider – [her](#).

Alle trenere og lagledere er pålagt å gjøre seg kjent med sportsplanene tilpasset det aldersnivå han/hun er trener eller lagleder for, og vil dermed også måtte gjøre seg kjent med klubbens retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen i denne forbindelse.

ÅRLIG MØTE

ÅRLIGE MØTER I SMØRÅS IL

Smørås IL skal avholde årlige møter om følgende temaer:

- Våre fire kjerneverdier: Inkludering, Mestring, Glede, Kameratskap
- Fair play i Smørås IL
- Retningslinjer barne- og ungdomsfotball
- Trygge rammer

Vi følger NFFs matrise for årlige møter – se neste side:



	Klubbens verdigrunnlag	Fair play	Trygge rammer	NFFs retningslinjer
Oppstartsmøte	Presentasjon av verdigrunnlaget og hvordan verdiene gjenspeiles i aktiviteten	Grunnleggende momenter og implementering i praksis	Skader og forsikring	Hovedlinjer i barneidrett og NFFs retningslinjer
Barnefotball	Presentasjon av verdigrunnlaget og hvordan verdiene gjenspeiles i aktiviteten	Foreldrevett Kampverter Fair play-møtet Språkbruk	Trafikk Kosthold SOT	Spilletid Differensiering Topping Jevnbyrdighet i kamp Reisebestemmelser Trenerrolle og foreldrevett
Ungdomsfotball	Presentasjon av verdigrunnlaget og hvordan verdiene gjenspeiles i aktiviteten	Holdningskontrakter Språkbruk – fokus på rasisme og homohets	Doping Alkohol	Spilletid Differensiering Hospitering Trenerrolle og foreldrevett
Seniorfotball	Presentasjon av verdigrunnlaget og hvordan verdiene gjenspeiles i aktiviteten	Rollemodeller	Pengespill	
Trenerforum				

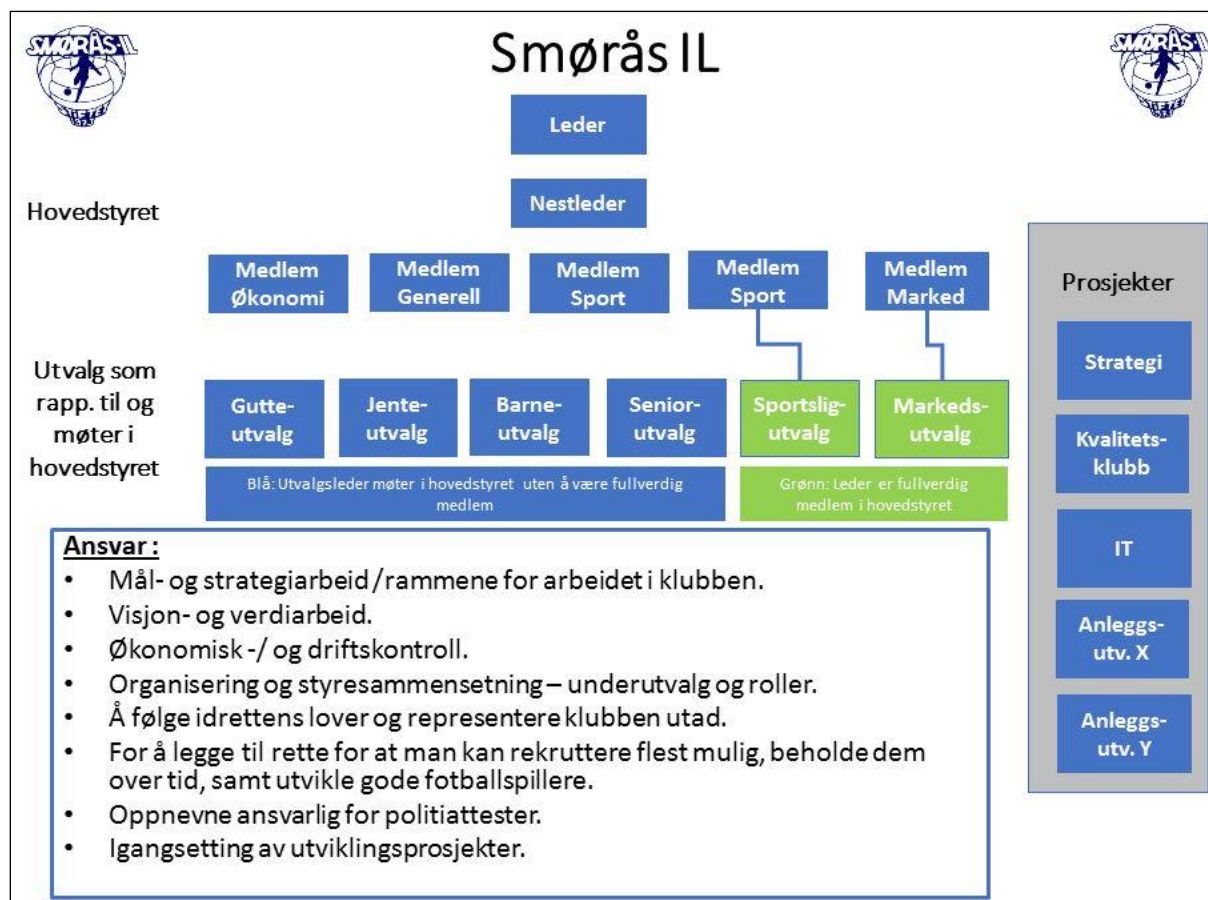
I planlegging og gjennomføring av de årlige møtene skal også NFFs anbefalinger tas hensyn til:

- Alt som er tatt opp bør repeteres påfølgende år.
- Temaene bør synliggjøres på klubbens hjemmeside.
- Husk at det kan komme nye spillere og foreldre på alle årskull hvert år. De har ikke nødvendigvis fått med seg tidligere møter – ta hensyn til dette.
- Det kan være nyttig å lage en informasjonspakke til nye spillere og foreldre.
- Trenerforumets sammensetning avgjør hvilke temaer som skal tas opp, basert på aldersgruppen som trenerne har ansvar for.

ORGANISASJONSKART OG BESKRIVELSER

Som ledd i arbeidet med Prosjekt Kvalitetsklubb klubbens organisasjon vært diskutert og tilpasset hvordan Smørås IL ønsker å fremstå, og drive. Resultatet av dette arbeidet har ført til et utfyllende oppsett for organisasjon og roller i Smørås, med tydelig fordeling av ansvar og mandat internt.

Den overordnede organiseringen av klubben følger av organisasjonskartet under. Mer utfyllende informasjon om organisering, roller og ansvar i klubben finner du på våre hjemmesider – [her](#). På hjemmesidene finnes også klubbens vedtekter – [her](#).



Klubbhåndboken inneholder også en egen del hvor enkelte sentrale roller listes opp og beskrives. For rask navigering dit – gå til Rollebeskrivelser.

STRATEGI

Smørås Idrettslag gjennomførte i 2016 en strategiprosess der en rekke utvalgte deltakere fra alle grupper og roller i klubben deltok. Slik ble det sikret en bred forankring etter gode innspill fra mange ressurspersoner. Resultatet ble en strategiplan for klubbens arbeid og drift fra 2016 til 2021, som skal danne grunnlaget for drift og ambisjoner i denne perioden.

Planen inneholder klubbens overordnede ambisjoner for femårsperioden. I 2021 skal vi kunne si at:

- Vi er gjennomgående klubbstyrt og med klare ansvars- og rollefordelinger.
- Vi er best på fotball-fasiliteter i Bergen Sør.
- Vi har en sunn og ryddig økonomi med positiv egenkapital og en god likviditet.
- Vi er en foretrukket og strategisk samarbeidspartner for sponsorer og andre støttespillere.

Dette danner grunnlaget for hovedmålet:

- **Vi har et sportslig kvalitetstilbud til alle, med byens laveste frafallsprosent.**

For å oppnå dette er det satt opp strategiske mål innenfor de fem hovedområdene for klubbdriften:



1. Organisasjon	<ul style="list-style-type: none">• Vi er en inkluderende klubb for spillere, foreldre, ledere, dommere, trenere og nærmiljøet.• Vi er gjennomgående klubbstyrt og med tydelige roller og ansvar.• Vi er en foregangsklubb på bruk av digitale verktøy som bidrag til en god klubbdrift.
2. Anlegg	<ul style="list-style-type: none">• Vi har alltid en oppdatert anleggsstrategi for videre utvikling av klubben.• Vi har anlegg som er godt vedlikeholdte og med nødvendig fasiliteter.• Vi har nytt dekke og undervarme på hovedbane, og innefotball-fasiliteter.
3. Økonomi	<ul style="list-style-type: none">• Vi har økonomi til å prioritere spiller,- trener,- leder- og generell klubbutvikling høyt.• Vi har til enhver tid god økonomistyring og tilgjengelig fri likviditet til minst 6 måneders drift av klubben.• Vi har økonomi til 3 fulle årsverk innenfor daglig ledelse, sport og anlegg.
4. Marked	<ul style="list-style-type: none">• Vi har til enhver tid sponsor-avtaler lik minst 25 % av driftskostnadene.• Vi har en profesjonell oppfølging av og dialog med våre samarbeidspartnere.• Vi utnytter digitale medier som inntektskilde til klubbens drift.
5. Sport	<ul style="list-style-type: none">• Vi har spillere som trives og utvikler seg både på og utenfor banen i Smørås IL.• Vi har et fleksibelt trenings- og kamptilbud med god kvalitet for ulike ambisjoner og ferdighetsnivåer.• Vi har godt skolerte, klubb-lojale trenere som fokuserer på trivsel og utvikling på alle alderstrinn.

Disse strategiske målene er nærmere beskrevet, utdypet og supplert i strategiplanen.

Strategiplanen er vedtatt av klubbens hovedstyre, og er tilgjengelig i sin helhet på [våre nettsider](#).

KLUBBENS VEDTEKTER

Klubbens vedtekter er tilgjengelig på våre hjemmesider. Disse finner du ved å klikke [her](#).



LEDERKOMPETANSE

PRINSIPPER FOR LEDERKOMPETANSE I SMØRÅS IL

Smørås IL har fastsatt prinsipper for lederkompetanse i klubben:

Smørås IL skal hele tiden søke å ha godt kvalifiserte trenere og ledere.

Et minimumsnivå hva gjelder formell kompetanse på ulike nivå er kravene iht klubbens kvalitetsklubb-nivå.

Klubbens hovedstyre er ansvarlig for at dette følges opp, og at nødvendige kurs blir avholdt, enten internt eller gjennom krets/forbund.

Klubben oppfordrer alle trenere og ledere til å ta relevante kurs, og Smørås IL dekker kursavgift etter avtale.

Her følger en matrise over lederkompetansekrav i Smørås IL:

Rolle	Styrearbeid i praksis	Leder 1	Leder 2	Leder 3	Leder 4
Styreleder	x	x	x	x	
Styremedlem	x	x	x		
Leder utvalg		x	x		
Utvalgsmedlem		x			
Daglig leder	x	x	x	x	x
Administrasjon		x	x	x	



TRENERKOMPETANSE

TRENERKOMPETANSE – KRAVENE I SMØRÅS IL

Smørås IL anser våre mange trenere som våre viktigste ressurser for trenerutvikling. Klubben har en dedikert Trenerveileder (snart to), og et bredt sammensatt Sportslig utvalg som vedlikeholder klubbens sportsplaner og har en koordinerende rolle overfor trenerne i klubben. Smørås vil jobbe for å gi trenerne mulighet til faglig utvikling gjennom aktuelle trenerkurs, men stiller også krav om deltakelse på visse kurs, tilpasset etter det nivå treneren fungerer på. Slik sikres spillerne kompetent veiledning, og klubben får en rød tråd i utviklingsarbeidet.

Under følger Smørås ILs matriser for trenerutdanningsnivå. Matrisene markerer kravene som stilles for å bli kvalitetsklubb, og er oppfylt i Smørås pr. juni 2017. Klubben fører oversikt over den enkelte treners kursnivå, og vil informere om behov for videre kursing. Slik kursing dekkes av klubben etter nærmere avtale.

Matrisene omfatter både gutte- og jentefotball, og markerer en kunnskapsstige der f.eks. kurs C2 innebærer at en allerede har gjennomført kurs C1.

HOVEDTRENER

Alder	BFK	C1	C2	C3	C4	UFK	B	Forum	Kick-off
6år	x							x	x
7år		x						x	x
8-9år			x					x	x
10-11år				x				x	x
12år					x			x	x
13-15år						x		x	x
16-19år							x	x	x
Sen A							x	x	x
SMIL	x	x	x	x	x			x	x
AKADEMI	x	x	x	x	x	x	x	x	x



ASSISTENT-TRENER

Alder	BFK	C1	C2	C3	C4	UFK	B	Forum	Kick-off
6år	x							x	x
7år		x						x	x
8-9år								x	x
10-11år			X					x	x
12år								x	x
13-15år				x		x		x	x
16-19år					x			x	x
Sen A		x	X	x	x			x	x
SMIL	x	x	X					x	x
AKADEMI	x	x	X	x	x	x		x	x

FORKLARING FORKORTELSER

BFK	Barnefotballkveld, 3t internkurs i klubbhuset
C1	UEFA C-lisens del 1, 16t - kurs i regi av NFF Hordaland
C2	UEFA C-lisens del 2, 20t - kurs i regi av NFF Hordaland
C3	UEFA C-lisens del 3, 16t - kurs i regi av NFF Hordaland
C4	UEFA C-lisens del 4, 20t - kurs i regi av NFF Hordaland
UFK	Ungdomsfotballkveld, 3t internkurs i klubbhuset
B	UEFA B-lisens, kurs i regi av NFF
Forum	Trenerforum i regi av sportslig utvalg i Smørås IL
Kick-off	Inspirasjonssamling i regi av sportslig utvalg i Smørås IL



KONTINGENT I SMØRÅS IL

Alle medlemmer må betale medlemskontingent til klubben. Medlemskontingent gir stemmerett på årsmøtet for medlemmer over 15 år, i tillegg til andre medlemsfordeler.

For å delta på våre lag må det i tillegg betales en treningsavgift, som bidrar til å dekke klubbens kostnader til baner, garderobes, strøm, treningsutstyr, vedlikehold, påmeldingsavgifter, forsikring og mye mer.

Flere opplysninger om fastsettelse av medlemskontingent, treningsavgift, gjeldende satser og praktisk informasjon finnes på våre [hjemmesider](#).

REKRUTTERINGSPLAN SMØRÅS IL

FORMÅLET MED REKRUTTERINGSPLANEN

Denne planen er utarbeidet for å dokumentere og skape kontinuitet i hvordan Smørås IL rekrutterer spillere og foreldre til spill og verv i klubben. Planen tar også sikte på å legge føringer for mottakelse av spillere og foreldre, og hvordan disse skal følges opp gjennom sitt første år i klubben.



ANSVARSFORHOLD

I Smørås IL er det leder av Barneutvalget som har rollen som rekrutteringsansvarlig. Det er Barneutvalget i samarbeid med Daglig leder som har ansvaret for å formidle invitasjoner, gjennomføre oppstartsdagen, rekruttere foreldre til roller som trenere/lagsansvarlig m.m.

REKRUTTERINGSOMRÅDER

Smørås IL søker å rekruttere spillere fra klubbens nærområder. Invitasjoner sendes til førskolebarna i barnehager i vårt nærområde. Dette er en invitasjon til en tidlig oppstartsdag i juni, som etterfølges av 3 treninger og invitasjon til Tine Fotballskole. Vi sender også med barna informasjon om oppstartdag i august.

Vi sender invitasjoner til følgende barnehager:

- Eventyrdalen Barnehage
- Espira Solknatten Barnehage
- Nesttun Indremisjons Barnehage
- Skjoldtun Barnehage
- Fanatunet Barnehage
- Vappus Øvsttun Barnehage
- Montessoribarnehagen Knerten
- Apeltun Barnehage

Oppstartsdagen i august gjennomføres i forbindelse med skolestart. Invitasjoner sendes ut som ranselpost og gjennom oppslag på følgende skoler:

- Smørås skole
- Apeltun skole



REKRUTTERINGSPROSESSEN

Rekrutteringsprosessen består av flere faser, som beskrives i det følgende.

PLANLEGGINGSFASE

- Rekruttering – oppstartsansvarlig tar kontakt med skoler og barnehager og avklarer om klubben kan levere inn invitasjoner til distribusjon blant førskolebarn/1. klassinger og etterspør antall barn. Dette skal gjøres innen 10. mai.
- Barneutvalget fastsetter datoer for oppstartsdagene (juni og august) i samråd med daglig leder. Daglig leder oppdaterer oppstartsdag-invitasjonene basert på egen mal, og skriver ut det antall invitasjoner man trenger.
- Barneutvalget informerer Seniorutvalget om valgte datoer og ber om 4 spillere fra A-lag og/eller juniorlag som kan gjennomføre treningen på oppstartsdagene
- Barneutvalget ber utstysansvarlig om å bestille inn et passende antall 3er baller til utdeling på SFO og barnehager ifbm levering av invitasjoner til oppstartsdager. I tillegg bestilles 3 ballnett med 10 stk 3er baller pr nett, til bruk på oppstartsdag i juni og til utdeling til trenere for lagene på oppstartsdag i august.
- Barneutvalget fastsetter også tidspunkt for foreldremøte senest 2 uker etter oppstartsdag.

INFORMASJONSFASE

- Oppstartsansvarlig deler ut invitasjoner og fotballer til de aktuelle barnehagene uken før oppstartsdag i juni. Invitasjonene publiseres også på www.smoras.no, og på infotavle ved klubbhuset på Slåtthaug.
- Oppstartsansvarlig deler ut invitasjoner og fotballer uken før oppstartsdag i august til aktuelle skoler(fotballene deles ut til SFO). Invitasjonene publiseres også på www.smoras.no, og på infotavle ved klubbhuset på Slåtthaug.

GJENNOMFØRINGSFASE

- **Oppstartsdag juni**
Klubben presenterer de som er tilstede, formålet med oppstartsdagen og hva som skal skje videre. Så deles barna inn i gutte-/jente-lag og trenerne gjennomfører en trening med god aktivitet for alle.
- **Oppstartsdag august**
Klubben presenterer de som er tilstede, formålet med oppstartsdagen og hva som skal skje videre. Så deles barna inn i gutte-/jente-lag og trenerne gjennomfører en trening med god aktivitet for alle. Barneutvalget går rundt og snakker med foreldre og forsøker å verve til trenere og lagsansvarlige.

OPPFØLGINGSFASE

- Etter første oppstartsdag i juni avtaler man en trening til påfølgende uke og gir informasjon og påmeldingsinfo til Tine Fotballskole. Vi ønsker førskoleelevene velkommen tilbake til tidsatt oppstartsdag i august.



- Klubbens trenerveileder vil fungere som hovedtrener for årskullet første halvannet år, for å sikre helhetlig oppfølging og en god oppstart for kullet.
- I løpet av de første 2 uker skal foreldrene kalles inn til et møte der klubben stiller med oppstartsansvarlig, representanter fra hovedstyret og administrasjonen, og trenerveileder.

REKRUTTERING – OPPSTARTSANSVARLIG

Mye av arbeidet for å legge til rette for en god start for de aller yngste vil styres og tilrettelegges av klubbens oppstartsansvarlig.

Oppstartsansvarlig skal sørge for informasjon til skoler og barnehager og første trening og informasjonsmøte.

- Informasjon til barnehager skal sender ut før 17. mai. Oppstart skal skje siste uke i mai.
- Informasjon til skoler skal deles ut som ranselpost første skoledag. Dette skal skje på Apeltun og Smørås skole.

Oppstartsansvarlig skal også:

- Være ansvarlig for organisering av første treningsdag med nye spillere.
- Være ansvarlig for oppstartsmøte med nye foreldre.
- Være ansvarlig for foreldremøte med nye trenere og lagledere. Her skal informasjon om klubben, retningslinjer, politiattester og treningsplaner deles ut og gjennomgås.

SPORTSPLANER

Det sportslige arbeidet i Smørås IL skal være enhetlig og i tråd med klubbens strategi, visjoner og verdier. For å sikre dette har Smørås utarbeidet sportsplaner for barne-, gutte-, jente- og seniorgruppen, i tillegg til beskrivelser av oppvarming og basistrening, og hvordan hospitering skal foregå i klubben. Sportsplanene skal følges av alle i Smørås IL.

Formålet med sportsplanene er:

- Å gi klare retningslinjer for hvordan klubbens målsetninger, både sportslige og sosiale, skal nås.
- Å sikre klubbstyrt drift og utvikling innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Å være et fundament og en grunnpilar for klubbens sportslige og sosiale aktivitet.
- Å være et redskap til et mer planmessig og langsiktig arbeid i klubben.
- Å være et verktøy for kontinuitet, sammenheng og utvikling for spillere, trenere og ledere.
- Å være et verktøy for treneren mtp. hva som forventes av treningsinnhold og kampgjennomføring i den aktuelle aldersgruppe.
- Å være et hjelpemiddel for å påvirke spillere mtp. holdninger og atferd til trening og kamp.
- Å være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til trenere, ledere, spillere og foreldre.
- Å være et hjelpemiddel for å kommunisere klubbens mål og grunnprinsipper til eksisterende og potensielle samarbeidspartnere.

Sportsplanene er utarbeidet og blir vedlikeholdt av Sportslig utvalg, blant annet gjennom årlig revisjon. Hvem som helst kan gi sine innspill til utvalget om sportsplanenes innhold.



Sportsplanene er tilgjengelig på våre nettsider:

- [Barnegruppen](#) (6-12 år)
- [Guttegruppen](#) (13-16 år)
- [Jentegruppen](#) (13 år – senior)
- [Seniorgruppen](#) (17 år og oppover)
- [Oppvarming og basistrening](#)
- [Hospitering i Smørås IL](#)

ØKONOMISTYRING I SMØRÅS IL

LOVER OG REGLER FOR FOTBALLEN

Smørås har som målsetning å tilpasse seg de regler som er fastsatt av NIF. For økonomi er følgende regler foreslått gjeldende:

Lovnorm for idrettslag:

Vedtatt av Idrettsstyret 22. oktober 2015

§ 12 Regnskap, revisjon, budsjett mv.

- (1) *Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig. Regnskapsåret skal følge kalenderåret.¹*
- (2) *Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på mindre enn kr 5 millioner, skal laget følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, men kan, etter beslutning av styret, velge å følge regnskapsloven. Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på kr 5 millioner eller mer, skal laget følge regnskapsloven og revisorloven, og skal alltid engasjere statsautorisert/registrert revisor uavhengig av hva som følger av disse lovene. Alle organisasjonsledd som har engasjert revisor skal velge en kontrollkomité med minst to medlemmer. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.*
- (3) *Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.*
- (4) *På årsmøtet skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal også omfatte regnskapene og budsjettene for gruppene/avdelingene. Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital. Det vedtatte budsjettet bør fremkomme i en egen kolonne når årsregnskapet fremlegges.*
- (5) *Årsregnskap og årsberetning skal underskrives av samtlige styremedlemmer. Dersom idrettslaget har daglig leder skal også vedkommende signere.*
- (6) *Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.*

¹ Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon til å benytte avvikende regnskapsår.



- (7) Disposisjoner, herunder låneopptak, av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse eller virksomhet, kan kun vedtas av årsmøtet.

ØKONOMISTYRING I SMØRÅS IL

GOD ØKONOMISTYRING

Smørås IL ønsker å ha en god økonomistyring. For klubben betyr dette en sunn økonomisk drift, god internkontroll, å sikre fremtidig drift og danne et god fundament for strategiarbeidet.



Sunn økonomisk drift betyr at alle deler av klubben skal ha tilstrekkelig økonomi til å sikre den aktiviteten en har.

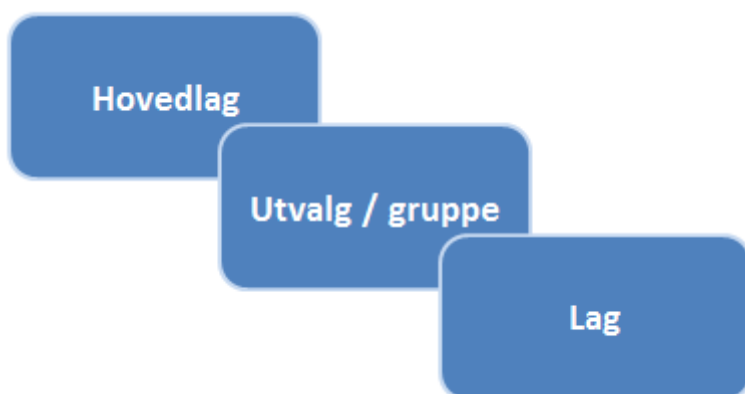
God internkontroll innebærer ryddig og god regnskapsføring, gode interne rutiner inkludert fullmaktsstruktur

Sikring av fremtidig drift kan gjennomføres ved å ha planer og prognoser for den fremtidige aktiviteten

OPPGAVEFORDELING

Oppgavefordelingen mellom de ulike nivåene i klubben skal være klart definert.

Intet lag kan påføre klubben kostnader som en ikke har fått godkjent i forkant. Tilsvarende gjelder for utvalg. Inntekter kan genereres på alle nivå så lenge det ikke er i strid med klubbens prinsipper eller avtaler.



ULIKE ROLLER I ØKONOMISTYRINGEN

De ulike rollene i klubben vil ha ulike motiver og ansvar.

Hovedstyret har det overordnede ansvaret for at klubben har en god økonomistyring.

Daglig leder utøver de handlinger som er pålagt av styre for å sikre en daglig oppfølging av økonomien til klubben.

Gruppestyrene har ansvar for egen økonomistyring innenfor eget budsjett eller etter tildelt fullmakt fra hovedstyret.



Gruppeleder utøver den daglige oppfølgingen av gruppestyrets økonomi.

Lagsansvarlig følger opp det enkeltes lag økonomi. Laget kan ikke forplikte klubben. Hovedformålet er at laget sikret at en til enhver tid har kontroll på inn og utbetalinger knyttet til lagets aktivitet.

GENERELLE PRINSIPPER

FULLMAKTSSTRUKTUR

Klubben benytter en fastsatt fullmaktsstruktur som defineres av styret på et overordnet nivå. Daglig leder kan gi fullmakt videre til gruppene innenfor spesifikke oppgaver.

BUDSJETT

Smørås IL utarbeider en intern kalender («årshjul») for gjennomføring av årets økonomirutiner og alle frister settes i henhold til disse rutinene. Det er økonomiansvarlig/kasserer som følger opp økonomien mellom styremøtene.

Smørås IL utarbeider et budsjett som inneholder alle hovedposter i regnskapet. Budsjettet vedtas på Smørås ILs årsmøte og følges opp av styret gjennom året. Budsjett for de enkelte grupper skal inngå i det sentrale budsjettet som godkjennes av årsmøtet.

For å sikre god økonomistyring registreres budsjettene i regnskapssystemet slik at regnskapet kan sammenlignes med årets budsjett, både overordnet for idrettslaget og på gruppenivå. For annet halvår erstattes budsjett av en prognose.

Budsjettet skal være realistisk, og det skal ikke gå i underskudd med mindre det kan dekkes av positiv egenkapital.

Ved usikkerhet bruker idrettslaget det beste estimatet som er tilgjengelig på tidspunkt for budsjettarbeidet.

For at Smørås IL til enhver tid skal kunne ha oversikt over at det finnes tilstrekkelig med midler på bankkonto, utarbeider Smørås IL også et likviditetsbudsjett. Likviditetsbudsjettet hjelper Smørås IL å holde orden på kontantbeholdningen gjennom året.

REGNSKAP

Smørås IL er regnskapspliktig, og følger regnskapsloven.

ÅRSREGNSKAP

Årsavslutning skjer den 31.12 hvert år. Smørås ILs årsregnskap inneholder resultatregnskap for hele idrettslaget (inkludert gruppenes årsresultater), en balanseoversikt (eiendeler og gjeld) samt et noteoppsett med relevante opplysninger.

Årsregnskapet er signert av daglig leder og alle styrets medlemmer og fremlegges på Smørås ILs årsmøte i revidert versjon.

Idrettslaget utarbeider også en årsberetning i forbindelse med avleggelsen av årsregnskapet.



ROLLEBESKRIVELSER

OPPSTARTSANSVARLIG

Rollen som oppstartsansvarlig er tett knyttet til beskrivelsen av Rekrutteringsprosessen i Smørås, og rollebeskrivelsen er dermed plassert der.

TRENERVEILEDER

I Smørås IL finnes det en egen trenerveileder. Robert Larsen har gjennomført kretsens kurs for denne rollen, og utfører trenerveilederoppgavene. Ytterligere en trenerveileder, Fredrik Horgen Bergsvik, er under utdanning, og har allerede tatt fatt på noen av oppgavene.

Trenerveilederne har flere faste oppgaver og ansvar:

- Veileder og støttespiller for trenere i klubbens barnegruppe (6-12 år)
- Være aktiv og synlig på treningsfeltet, og sikre etterlevelse av klubbens Sportsplaner gjennom oppfølgingen på feltet.
- Være medlem i Sportslig utvalg.
- Ha tett og god dialog med daglig leder og leder av Sportslig utvalg.
- Være en pådriver og motivator for:
 - Barnefotballkvelden
 - Trenere som ønsker kursing
 - Bruk av Supercoach, som trenerveilederne også er våre superbrukere og veiledere for.

TRENERANSVARLIG

I tillegg til en trenerveileder, har leder av Sportslig utvalg blitt tildelt en rolle som treneransvarlig. Rollene kan høres like ut, og har på mange måter samme hovedmål. Det er likevel forskjeller i hva disse innebærer, og rollen som treneransvarlig innebærer i større grad en koordinerende og samordnende funksjon.

Leder for Sportslig utvalg har anledning til å delegere oppgavene internt i utvalget, men kan ikke delegere det formelle ansvaret for gjennomføring og oppfølging.

Treneransvarlig skal som følge av dette:

- Være ansvarlig for at sportsplanen legges til grunn for gjennomføring av aktiviteten i klubben.
- Planlegge trenerforum, og være ansvarlig for å utarbeide en struktur for hvordan trenerforum i klubben skal organiseres.
- Sørge for gjennomføring av trenerforum, og sikre at disse gjennomføres i henhold til klubbens Sportsplaner.
- Følge opp klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål – være en trener for trenerne.
- Kartlegge kompetanse og bidra til at alle trenere har nødvendig utdanning.
- Rekruttere nye trenere
- Lede rekrutteringsforum for nye trenere, med oppstart i august hvert år.



DOMMERKOORDINATOR

Dommerkoordinatorens viktigste oppgave er å ha god kontakt og godt samarbeid med klubbens dommere, trenere, lagledere styre og administrasjon, og med Hordaland Fotballkrets.

Dommerkoordinatoren har sammen med styret hovedansvaret for å rekruttere og beholde et tilstrekkelig antall dommere for det antall lag Smørås har.



Rollen innebærer å:

- Legge til rette for dommerkurs til de som ønsker det.
- Følge opp disse i kamper, og gi veiledning.
- Ha ansvar for å tilby de som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med Hordaland Fotballkrets.
- Ha ansvar for at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet – på lik linje med spillerne.
- Ha ansvar for at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.
- Tilrettelegge treningsmuligheter for dommerne, gjerne sammen med klubbens lag – herunder også deltakelse på treningsleir.
- Heve dommerens status i klubben.
- Holde klubbens dommerliste oppdatert, og distribuere denne til samtlige lag i Smørås.
- Besørge informasjon til samtlige klubbdommere angående kommende kurs.
- Tett kontakt med Hordaland Fotballkrets for oppdatert informasjon om lover og regler.
- Bidra til opprettelse av dommerforum.
- Invitere klubbdommere til å delta på turneringer i regi av Smørås IL.
- Ta imot og informere nye dommere som ønsker å bidra for Smørås IL. Sørg for klubbinformasjon, utstyrspakke m.m.
- Jobbe aktivt for videre rekruttering av nye dommere og kretsdommere.
- Bidra til å skape et godt faglig miljø for klubbens dommere gjennom faglige og sosiale samlinger i klubbhuset.
- Bidra til at dommere holder fokus på Fair Play i dommergjerningen.

MATRISSE DOMMERUTDANNING SMØRÅS IL

Alder	Mål antall	Klubbdommer	Rekrutteringsdommer
13-14år	25	x	
15år - eldre	4		x

Matrisen viser klubbens ønskede årlige dommerutdannelse.

Klubbdommere i Smørås IL er primært dommere i 13- og 14-årsalderen. Nylig kursede klubbdommere vil bli prioritert i klubben oppsettet for klubbdommere. Fra 15år oppfordres det til å ta steget over til rekrutteringsdommer for NFF Hordaland.



FIKS-ANSVARLIG

FIKS står for Fotballens Informasjons- og KommunikasjonsSystem. Her registreres informasjon om klubbens medlemmer, for å sørge for at disse f.eks. lovlig kan delta i kamper, at alle spillere er forsikret, med mer.



ROLLEN

FIKS-ansvarlig skal:

- Stå for brukeradministrasjon, og påse at Smørås til enhver tid har personer i klubben med nødvendige tilganger og rettigheter i FIKS.
 - Klubben skal ha to stk. «klubbadministratorer» med tilhørende rettigheter.
 - Alle lagsansvarlige skal ha tilgang som «klubb-brukere» for å registrere elektroniske kamprapporter.
- Sørge for brukeropplæring, slik at personer med tilgang til FIKS har nødvendig og riktig kompetanse til å utføre oppgavene som er påkrevd. Dette gjennomføres i samarbeid med Hordaland Fotballkrets.
- Til enhver tid sørge for at alle registreringer og føringer i FIKS blir gjennomført i henhold til NFFs lover.

I SYSTEMET

I FIKS skal FIKS-ansvarlig:

- Administrere klubbopplysninger.
- Administrere klubbens lag.
- Administrere klubbens anlegg.
- Administrere klubbroller.
- Registrere klubbens spillere.
- Registrere lagspåmelding.
- Godkjenne lagspåmelding.
- Følge opp elektroniske overganger – amatør med og uten kontrakt.

«KLUBB-BRUKER»

Klubb-brukerne skal sørge for:

- Kampadministrasjon.
- Resultatrapportering.
- Elektroniske kamprapporter.

Klubbens FIKS-ansvarlig skal se til at klubbens ledelse til enhver tid kjenner til alle påkrevde FIKS-oppgaver.



POLITIATTEST-ANSVARLIG

Smørås IL skal til enhver tid ha en egen politiattest-ansvarlig.

Personen skal:

- Sørge for at alle som har et tillits- eller ansvarsforhold for barn i Smørås IL har godkjent politiattest, i tråd med regelverket til [Norges Idrettsforbund](#).
- Opplyse nye trenere og lagledere om Smørås ILs rutiner for politiattester.
- Følge opp klubbens trenere og lagledere basert på egne rutiner for politiattester.
- Registrere inn bekreftelsesdato på politiattester i medlemsregisteret.
- Sørge for at alle politiattester fornyes hvert tredje år.

FAIR PLAY-ANSVARLIG

Rollebeskrivelsen for Fair play-ansvarlig ligger under «Rollebeskrivelser», følg linken Fair play-ansvarlig.

KVALITETSKLUBB-ANSVARLIG

Klubben skal ha en egen Kvalitetsklubb-ansvarlig. Per i dag ligger ansvaret hos daglig leder.

Denne rollen skal være klubbens kvalitetssikrer og fungere som kontaktperson mot Hordaland Fotballkrets. Han/hun skal også:



- Sørge for at kvalitetsklubarbeidet setter en standard for trener-, leder- og verdiarbeid i Smørås.
- Være pådriver for å tydeliggjøre, bevisstgjøre og konkretisere hva Norges Fotballforbund legger i god kvalitet i klubbens planverk og praksis.
- Synliggjøre internt i klubben at Prosjekt Kvalitetsklubb gir anerkjennelse til klubben, og markerer at det arbeides bevisst med verdi- og utviklingsarbeidet.

SKADER OG FORSIKRING

FORSIKRING

Alle som trener og spiller i Smørås IL må registreres som medlem, blant annet fordi forsikringsordningene til Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund er knyttet til registrert medlemskap.

Inntil den dagen man fyller 13 år er man dekket av Norges Idrettsforbund sin Barneidrettsforsikring når en hendelse skjer ved organisert aktivitet i idrettslaget.

Fra og med 13 år er man dekket av klubbens lagsforsikring. Den er gyldig når spilleren er registrert i FIKS (Fotballens informasjons- og kommunikasjonssystem). Derfor er det vesentlig at medlemskontingent og treningsavgift er betalt, slik at medlemskapet er intakt. Mer informasjon om dette finnes i avsnittet

Smørås IL anbefaler sine medlemmer utvidet forsikring. Denne er personlig og kan kjøpes av den enkelte ved hjelp av følgende side: <https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/>



VED SKADE

MELD FOTBALLSKADE

Alle som har idrettsforsikring og er medlem av Norges Fotballforbund kan enkelt melde skade hos Gjensidige. Mer informasjon finnes på Gjensidiges nettsider: <https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsskade>.

Spørsmål om behandling og råd: Ring Idrettens Skadetelefon på 02033.
Åpent alle dager mellom 9–21



Spørsmål om erstatning eller skademeldingsprosessen: Send en mail til [Gjensidige](mailto:gjensidige@gjensidige.no), eller ring 03100 - tast 1 og deretter 5.

All behandling må forhåndsgodkjennes.

Ved akutte og livstruende skader, tar du kontakt direkte med legevakten. All annen behandling må bestilles via idrettens skadetelefon etter at du har meldt skaden og blitt kontaktet av Gjensidige.

IDRETTSSKADER PÅ BARN OG UNGDOM

Hvis den skadede var under 13 år da skaden skjedde, og ikke har idrettslisens via Norges Fotballforbund, melder du skaden som [barneidrettsskade](#).

Alle andre velger "[Logg inn og meld skade](#)". Er du under 18 år, må skademeldingen fylles ut av foresatte. Du kan logge inn med BankID fra en hvilken som helst norsk bank.

FOR Å MELDE SKADEN

Når du melder skaden, må du blant annet oppgi om du har grunndekningen eller den frivillige, utvidede dekningen. Melder du skadesak for noen andre, fyller du inn denne personens navn og fødselsnummer i steg 6 i skademeldingsskjemaet.

På nest siste steg i skademeldingsskjemaet finner du et tekstfelt for andre opplysninger som det ikke var mulig å få frem ved utfylling av svar på de foregående spørsmålene. Har du allerede mottatt en henvisning eller lignende fra lege, kan du laste dette opp på det siste steget i skademeldingsskjemaet.

IDRETTENS LEGEVAKT:

Idrettens legevakt finnes i lokalene til Idrettsmedisinsk avdeling på Brann Stadion ved siden av Brann-butikken.

Åpningstider: 08.00-18.00
Vakt telefon: 08.00-22.00
Telefon: 480 88 444





Utøveren betaler en egenandel tilsvarende egenandelen ved en offentlig skadelegevakt, mens resterende kostnader dekkes av idrettsforsikringen.

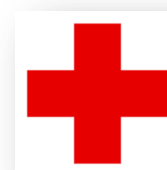
Idrettens legevakt er en akuttordning som er ment å fungere som et alternativ til en offentlig skadelegevakt, på akutte idrettsskader. Idrettens legevakt betjenes av erfarne idrettsleger. Ordningen er utarbeidet av Idrettens Helsesenter og tilbys av Idrettsmedisinsk avdeling som regional samarbeidspartner med Idrettens Helsesenter.

- Ordningen gjelder for de særforbund som har Idrettens legevakt i dekningene.
- Ordningen gjelder for akuttskader utøveren ellers ville oppsøkt offentlig skadelegevakt for.
- Kravene i forsikringsvilkåret må være innfridd.
- Det er et krav om at skaden har skjedd i forbindelse med utøvelse av organisert idrett.
- Hvis forsikringen skal dekke videre utredning/behandling henviser legene pasienten tilbake til Idrettens skadetelefon.
- Utøveren betaler en egenandel tilsvarende egenandelen ved en offentlig skadelegevakt.

NB! Alle skader må meldes til forsikringsselskapet, dette får utøver (evt foreldre) hjelp med når man møter i klinikken.

SKADEFORBEGYGGING

Fotball er en idrett med for mye skader, og mange av disse kunne vært unngått. Statistikk fra elitenivå viser at det er én spiller per kamp som skader seg slik at han eller hun ikke kan trene eller spille fotball påfølgende dag. Risikoen er omtrent like høy i Toppserien for kvinner som i Eliteserien for menn. Hos yngre spillere er det færre skader enn hos voksne, men også her forekommer det for mange alvorlige skader. For eksempel ser man at det blant 16-årige jentespillere er 3-4 spillere som skader seg alvorlig hver sesong.



BEINA ER MEST UTSATT

Uansett alder og spillnivå er det beina som er mest utsatt. Skadebildet domineres av strekkskader i lår og lyske, samt leddbåndskader i ankel og kne. Alle disse skadene kan føre til langvarige avbrekk fra fotball, ofte på mer enn 3-4 uker. Hodeskader er mer sjeldne, men likevel en bekymring ettersom gjentatte hjernerystelser kan gi skadevirkninger på sikt.

Blant unge fotballjenter utgjør kne- og ankelskader mer enn halvparten av alle skadene, og det ser ut til at jenter har høyere risiko for slike skader. Særlig gjelder dette de fryktede fremre korsbåndskadene, som fører til lange skadeavbrekk (oftest opp mot 12 måneder). Disse skadene gir også betydelig økt risiko for slitasjegikt i kneet etter 15-20 år, selv om de behandles etter alle kunstens regler med kirurgi og/eller rehabilitering hos fysioterapeut. Dette er derfor blant de skadetypene vi satser aller mest på å forebygge.

Hos gutter er strekkskader i lår og lyske vanligere enn hos jenter. Selv om slike skader sjelden utgjør et problem etter at fotballkarrieren er over, gir de ofte langre fravær fra kamp og trening. De fører også til betydelig økt risiko for gjentatte skader i samme kroppsdel, og det er ikke få utøvere som har fått karrieren ødelagt av det som i første omgang kanskje ble betraktet som en «uskyldig» strekkskade.



SKADER KAN UNNGÅS, MED RIKTIG TRENING

Med spesifikke programmer basert på balanse-, spenst- og styrkeøvelser kan mange skader unngås. Disse øvelsene bør bakes inn i oppvarmingen før trening og kamp, slik at økten starter på best mulig måte.

Du finner her eksempler på [enkle løpsøvelser](#), men også mer komplette oppvarmingsprogrammer.

Fallhopptest

Før du setter i gang med skadefri.no sine treningsprogrammer anbefales det at du først gjennomgår [Fallhopptesten](#), en enkel test som alle utøvere bør gå gjennom for å sikre riktig utførelse av øvelsene i alle treningsprogram. Samtidig kan denne testen bidra til å plukke ut utøvere som trenger spesiell oppmerksomhet i treningsammenheng i forhold til balanse-, koordinasjons- og styrkeøvelser for å unngå kne- og ankelskader.

Strukturert oppvarming

Er du trener eller spiller selv aktivt for et ungdomslag anbefaler skadefri.no at du ser nærmere på treningsprogrammet ["Unngå skader i bena"](#), som er et komplett oppvarmingsprogram – og ikke bare for unge fotballspillere. Med dette programmet kan annenhver kne- og ankelskade unngås på laget ditt.

Trening for lyske og ankel

En strekk i lyskemuskulaturen kan gi langvarige smerter og gjentatte skader. ["Unngå lyskeskader"](#) er et program laget for å behandle og forebygge lyskestrekk. Med dette programmet blir muskulaturen på innsiden av lårene gradvis varmet opp før maksimal aktivitet og brukt over tid vil det gi bedre styrke og mindre risiko for skader.

Har du hatt en strekk tidligere, er i hvert fall dette programmet en naturlig del av din treningsmessige sikringskost.

Ønsker du å se spesielt på øvelser som kan brukes for å redusere risikoen for ankelskader finner du en rekke varierte øvelser ved å klikke på linken ["Unngå ankelskader"](#). Igjen, har du hatt en eller flere ankelovertråkk tidligere, er det lurt å legge inn slike øvelser som en fast del av treningen.

MEDISINVESKE:

Alle nye lag som starter med treninger og kamper skal få utlevert en medisinveske. Vesken utleveres med forhåndsbestemt innhold, og lagene er selv ansvarlig for påfyll av nytt forbruksmateriell. Dette fås hos utstyrsansvalig eller hos klubbens utstyrsleverandør. Medisinveske skal være tilgjengelig på alle treninger og kamper.

Ved utlevering inneholder vesken følgende:

- Dauerbind (kompresjonsbandasje) 2 stk
- Quickfix (selvklebende bandasje) 1 stk
- Robust strips (plaster) 1 pk
- Scansoft Kompres (7,5x10) 1 pk à 5 stk



- Enganshansker 3 stk
- Sårvask 1 pk à 6 stk
- Coachteip 2 stk
- Ispose 2 stk
- Gnagsårplaster 1 pk à 5 stk
- Trekanttørkle 1 stk