

VELKOMMEN TIL GRORUD

DER DRØMMER OPPFYLLES



RESPEKT - UTVIKLING - INKLUDERING

GRORUD IL

respekt

utvikling

inkludering

VEILEDENE PRINSIPPER

Genuin som Grorud-Granitt

Vi er hardtarbeidende folk, som finner støtte i fellesskapet vårt. Mening finner vi i å jobbe hardere og mer effektivt enn konkurrentene våre

Tøff som Trygve Lie

Vi velger det ukjente og spennende foran det komfortable og kjente, vi søker ny kunnskap og kompetanse og deler alt vi kan

Stødig som Steinbruvann

Vi er tar en kamp, og er ikke redd for å være kontroversiell. Vi sier det vi mener, og står for det



Livlig som Linderudkollen

Det finnes ingen grenser for hva vi kan få til; hvor mye vi kan utvikle oss og hvor langt vi kan nå. Vi tas sats og prøver!

Rå som Romsåstårnet

Det vi gjør, legges merke til. Vi møter forberedt, rett bekledd, utviser fair-play, respekt og inkludering over alt

God som Groruddalen

Vi tenker på omgivelsene våre, og bryr oss om naboen vår. En god relasjon åpner dører og hjerter

Ambisiøs som Abdi

Abdi brenner for fotball, og har en drøm om å bli proff. Vi skal være klubben som oppfyller drømmen

INNHOOLD – GRORUD 2024

- 4. Treneroversikt
- 5. Klubbkolleksjon og bekledning
- 7. Trenings- og medlemsavgifter 2024
- 8. Organisering av barne- og ungdomsfotball
- 10. Arbeidsinstrukser barne- og ungdomsfotball
- 21. Retningslinjer for spillerlogistikk
- 22. Rutiner for onboarding og offboarding spillere/trenere
- 23. Fair play i Grorud IL
- 24. Uønskede hendelser
- 25. Rutiner for bruk av anlegg
- 29. Innlevering av politiattest
- 30. Klubbens kjøretøy
- 31. Rutiner ved brannalarm
- 32. Dugnad og frivillighet
- 33. Garderoberegler
- 34. Organisasjonskart



TRENEROVERSIKT 2024



	4	3	3	3	2	1 ← Aktiviteter per uke	
PostNord	3.div	4.div	G19 IK B	G16 IK	2.Div +	1.Div +	Gul, Blå og Rød
A herrer	A kvinner	U21	U18	U16	U14 (2010)	U13 (2011)	U12 (2012)
Alrek (Hovedtrener)	Zeid (Hovedtrener)	Axel (Hovedtrener)	Jimmy (Hovedtrener)	Fitim (Hovedtrener)	Axel (Årgangsansvarlig)	Abubakar (Årgangsansvarlig)	Christoffer (Årgangsansvarlig)
Joaquin (Ass./fys. trener)	Tom Arne (Assistenttrener)	Jimmy (Assistenttrener)	Tore M (Keepertrener)	Abubakar (Assistenttrener)	Martin (SU + kompleder 2)	Tore M. (Spillerutvikler)	Sebastian (Spillerutvikler)
Geir (Assistenttrener)	Oddbjørn (Keepertrener)	Oddbjørn (Keepertrener)	Tore M (Keepertrener)	Ans (Forbilde)	Musti (Forbilde)	Zein / Adam H. (Forbilde)	Umer (Foreldretrener)
Oddbjørn (Keepertrener)						Kåre Nazirou Jamal	Zein (Forbilde)
Silje (Fysioterapeut)							Muhammet Umer Bilal Sudaman Forbilde: Andreas T
Espen, Knut, Miguel, Jan Erik (Materialforvalter)							G08 (2016) Serhat Forbilde: Shawn / Sebastian
Ivrigtrenig	Grasrot	Gatelaget	Skolesamarbeid	Barneidretten			G07 (2017) Ibrahim / Karim Forbilde: Adam
Waqas	Serhat	Christoffer Sindre Stig	Jimmy Didrik	Christoffer Sebastian Serhat			G06 (2018) Oppstart aug. 2024
							G11 (2013) Christoffer (Årgangsansvarlig)
							G10 (2014) Waqas / Ilir Forbilde: Ans
							G09 (2015) Christoffer (Trener)
							Obos Miniliga G6-G10 Christoffer (Årgangsansvarlig)
							Groruddalen X Axel (Ansvarlig tilbud)
							Abubakar (Trener)
							Tore M (Keepertrener)

KLUBBTØY



 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 379 Kr. MER INFO</p>	 <p>Barn</p> <p>Umbro UX Elit... 329 Kr. MER INFO</p>	 <p>Unisex</p> <p>Umbro UX Elit... 199 Kr. MER INFO</p>	 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 649 Kr. MER INFO</p>
 <p>Barn</p> <p>Umbro UX Elit... 599 Kr. MER INFO</p>	 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 829 Kr. MER INFO</p>	 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 349 Kr. MER INFO</p>	 <p>Barn</p> <p>Umbro UX Elit... 349 Kr. MER INFO</p>
 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 579 Kr. MER INFO</p>	 <p>Barn</p> <p>Umbro UX Elit... 549 Kr. MER INFO</p>	 <p>Voksen</p> <p>Umbro UX Elit... 699 Kr. MER INFO</p>	 <p>Barn</p> <p>Umbro UX Elit... 649 Kr. MER INFO</p>

- <https://www.cometsport.no/products/index/85?type=category>

RUTINER FOR UTSTYR OG BEKLEDNING

BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

- Årgangsansvarlig organiserer slik at alle lag i barnefotballen til og med U14 får utdelt t- skjorte, overdel, shorts og flaske rundt oppstart av ny sesong
- Viktig at klubbens medlemmer benytter kjøpsordning gjennom Comet Sport på utstyr
- U16 og oppover får trenings- og kampklær av klubben og må ivareta dette selv under sesong. Samles inn på slutten av året av hovedtrener
- Dersom spillere slutter underveis i sesong, skal det ikke aksepteres overgang før alt av klær og utstyr er levert tilbake til hovedtrener/årgangsansvarlig
- Alle må gå gjennom lagbaggen til lagene før sesongstart og sjekke drakter, strømper og shortser. Dette må gjentas flere ganger under sesong for å holde oversikt og ryddighet. Lagbag oppbevares på utstyrslager i administrasjon/lager 4
- Engasjer foresatte på rundgang til å vaske/holde orden på drakter og utstyr
- Vi bryr oss om å se ordentlig ut.



TRENINGS- OG MEDLEMSAVGIFTER 2024

- Medlemskontigenten er kr. 350 og må betales av alle

*Medlemskontigent kommer 15. januar hvert år. Treningsavgift kommer 1. mars og 1.august. Alt i Spond

- Barnefotball koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august
- Breddefotball koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august
- Ungdomsfotball koster kr. 4600 fordelt på 1. feb og 1. august
- Barneidretten koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august
- Grorud Aktiv koster kr. 3500 fordelt på 1. feb og 1. august
- Fotballfitness betaler kr. 500 en gang per år 15. januar
- A-lag og U21 betaler kun medlemskontigent 15. januar



ORGANISERING

BARNEFOTBALL 3-11 ÅR



- Barneidretten er et tilbud 1 gang per uke til barn i alderen 3- 5 år onsdag ettermiddag
- *Fotballstarter* er tilbudet for 6-11 åringer, og skal ha minimum 1-2 aktiviteter hver uke
- Ingen lag under Fotballstarter skal differensiere på spilletid eller antall aktiviteter på eget lag
- Det skal max. være 20 spillere per lag, og kullene i samme aldersklasse inndeles etter fargekoder
- Alle aldersklasser fra 7 år skal stille lag i Obos Miniliga sommer og futsal vinter
- Alle lag skal ha 1 foreldrekontakt, og foreldretrenere som bidrar
- Alle foreldretrenere skal ha godkjent politiattest til Frode før oppstart
- Alle aldersklasser og grupper skal ha minst 1 sosial samling per semester
- Alle aldersklasser skal gjennom Fair-Play kurs med Af-barnefotball før oppstart sesong
- Nye spillere skal i hovedsak rekrutteres fra barneskolekretsene i bydel Grorud og omegn

ORGANISERING

UNGDOMSFOTBALL 12-19 ÅR



- U12 er et overgangslag hvor spillere, foresatte og trenere tilvennes tydeligere differensiering og konkurranse. I hovedsak skjer tilvenningen teoretisk, men gradvis etter dialog også praktisk
- For U13 og U14 kan tilbudet i trening og kamp differensieres mellom grupper så lenge samholdet i alderskullet som helhet fortsatt ivaretas. Gruppen skal ha minimum 1 trening per uke der spillerne bygger bånd og er sammen på tvers av ferdighetsnivå
- Spillerne med størst potensial i aldersgruppen U13 og U14 skal følges opp individuelt i tråd med Akademiklassifiseringsstandard, men ikke på bekostning av gruppas helhetlige tilbud
- Fra året spillerne har fylt 14 år skilles tilbudene mellom toppspillerutvikling og breddefotball i ulike grupper. Her skal det formidles tydelig forventningsavklaring til hva det innebærer å være en del av toppspillergruppen, men også gode forklaringer til «late bloomers» og foresatte
- Fra U16 skal alle spillere i den fremste treningsgruppen følges opp i tråd med Akademiklassifiseringen, og ha tett oppfølging av trener gjennom video og samtale
- Alle aldersklasser skal gjennom Fair-Play kurs med utviklingsleder før oppstart sesong

ARBEIDSINSTRUKSER



- Utviklingsleder
- Hovedtrener U16-U21
- Assistenttrener U16-U21
- Årgangsansvarlig U12-U14
- Spillerutvikler U12-U14
- Barnefaglig ansvarlig
- Forbilde
- Foreldretrener
- Lagleder
- Kampvert

ARBEIDSINSTRUKS

UTVIKLINGSLEDER (TRENERVEIL.)



- Nærmeste leder for alle trenere og sportslig ansatte i barne- og ungdomsfotballen
- Sørge for at Grorud IIs planverk implementeres og følges opp i alle aldersklasser
- Være en aktiv pådriver for rekruttering til barnefotballen, og bistå barnefaglig ansvarlig med årshjul for rekruttering, Barneidretten og Groruddalen Grasrot
- Oppfølging og deltakelse ved samarbeidsprosjekter for barne- og ungdomsfotballen
- Lage og følge opp individuelt tilpassede utviklingsplaner der trenere er aktive i sin egen læringsprosess gjennom regelmessige veiledning og annen kommunikasjon (f.eks. Video/kameratvurdering)
- Sørge spesielt for at AK-standard overholdes i toppspillerutviklingsløp

ARBEIDSINSTRUKS

HOVEDTRENER U16-U21



- Overordnet ansvar for kvalitet og mengde på spillerutviklingstilbudet til alle spillerne i treningsgruppa
- Årsplanlegging, periodeplanlegging og øktplanlegging periodisert i tråd med klubbens faglige planverk
- Lede lagets treninger og kamper i samarbeid med medtrenere
- Lage og følge opp individuelt tilpassede utviklingsplaner der spillerne er aktive i sin egen læringsprosess gjennom regelmessige spillersamtaler og annen kommunikasjon (f.eks. video)
- Systematisk bruke video til å følge opp spillernes utvikling og evaluere eget arbeid

ARBEIDSINSTRUKS

ASSISTENTTRENER U16-U21

- Bidra som trener på trening 3 økter per uke – frivillig deltakelse på kamp i tillegg til dette
- Sette seg inn i og forholde seg til hovedtreners planlegging og periodisering
- Ekstra ansvar for oppfølging av den individuelle utviklingsplanen til 3-5 enkeltspillere, inkl. spillersamtaler, coaching på utviklingsmål og annen kommunikasjon (f.eks. video)
- Samarbeide med hovedtrener om videoanalyse
- Fleksibel arbeidsfordeling i samarbeid med hovedtrener basert på trenernes og gruppas behov, uten betydelig økt arbeidsmengde



ARBEIDSINSTRUKS

ÅRGANGSANSVARLIG U12-U14

- Overordnet ansvar for å sørge for at alle spillerne på kullet føler seg sett og har et godt tilbud
- Planlegge årshjul med sportslige og utenomsportslige aktiviteter
- Organisere foreldremøter, engasjere foreldre som lagledere og trenere og være kontaktperson for dialog med spillere og foreldre.
- Planlegge treningsinnhold og lede treninger i samarbeid med spillerutviklere, forbilder og frivillige trenere
- Administrere alle kamparenaer og kampledere (kampverter og evt. foreldretrenere ved behov), samt kvalitetssikre at kamptropper gir et rettferdig kamptilbud både sportslig og sosialt
- Kampleder for 1 kamparena hver uke



ARBEIDSINSTRUKS

SPILLERUTVIKLER U12-U14



- Bidra som trener på 3 aktiviteter per uke – enten 3 treningsøker eller 2 treningsøker og ledelse av 1 kamp
- Sørge for at alle spillerne føler seg sett og får tilbakemelding på trening, i tillegg til å bidra med faglig kvalitet i coaching og diskusjoner med resten av trenerne
- Forholde seg til planleggingen og logistikken som årgangsansvarlig står for

ARBEIDSINSTRUKS

BARNEFAGLIG ANSVARLIG



- Lage årshjul for aktivitet for alle barnelagene, inkludert cuper, foreldremøter og holdningsmøter. Sende ut denne for hvert kull i januar årlig
- Sende ut påmelding til nye spillere (Fotballstartere) til barnehager og skoler hver januar
- Holde lagmøter i januar sammen med utviklingsleder der Groruds verdsett gjennomgås, og forventninger til adferd formidles (Fair Play)
- Følge opp alle foreldretrenere med ett møte hvert kvartal der problemstillinger, faglig påfyll og diskusjon er agendaen
- Være tilstede ukentlig på utvalgte økter i barnefotballen for å veilede, følge opp lagene og bistå foresatte
- Sørge for å legge ut øktplaner og informasjon på Spond til alle årskull i god tid, og kommunisere med foresatte om store og små utfordringer
- Prioritere barnelagene i utviklingsmøtet og legge inn aktivitet i banekalender

ARBEIDSINSTRUKS

FORBILDE



- Ung, lokal medtrener som kan bidra med trenertetthet sammen med hovedtrener og spillerutviklere
- Representere klubbens verdier og modellere ønsket oppførsel for yngre spillere
- Lede kamp dersom det er behov for det og personen er egnet til det

ARBEIDSINSTRUKS

FORELDRETRENER



- På trening:
 - Følge øktplan fra årgangsansvarlig
 - Bidra til at alle spillerne føler seg sett og får gode tilbakemeldinger
 - Skape flyt i økta, unngå dødtid og følge opp at spillerne tar vare på utstyr
- På kamp:
 - Organisere oppvarming med mest mulig aktivitet med ball
 - Veilede og coache spillerne fra sidelinjen med fokus på læring og mestring
 - Administrere bytter og sørge for at spilletid blir jevnt og rettferdig fordelt

ARBEIDSINSTRUKS

LAGLEDER



- Bistå trener/kamplleder med det som skjer utenfor banen i forbindelse med kamp
- Ta med drakter til kamp og samle sammen for å vaske etter kamp
- Være kontaktperson for motstandere i forbindelse med gjennomføring av kamper
- Hjelp til med å organisere transport til kamper der det er nødvendig

ARBEIDSINSTRUKS

KAMPVERT



- Møte opp senest 30 min. før hjemmekamper med følgende oppgaver:
 - Sørge for at bane og mål blir satt opp og koordineres med evt. andre kamper på banen
 - Ta imot motstanderlaget, gi informasjon og svare på evt. spørsmål
 - Sørge for at tilskuere og foreldre er på motsatt side av banen fra trenere og spillere
 - Kjenne til hvor klubbens hjertestarter er og være til hjelp ved skader
 - Oppfordre alle til å følge retningslinjer for Fair Play og rapportere evt. uønskede hendelser til klubben

RETNINGSLINJER FOR SPILLERLOGISTIKK



Barnefotball 6 – 11 år

- Det er ingenting som heter spillerlogistikk i barnefotballen. Her handler det om å rekruttere så mange barn som mulig i bydel Grorud/nærliggende bydeler med tilhørighet her, inn i idrett og fotball
- Husk at Grorud IL samarbeider med klubber rundt i Groruddalen, og at vi ikke ønsker at spillere melder overgang til oss. Vi skal hjelpe våre naboklubber med å bygge sterke, egne lag som holder til i sitt nærmiljø
- Vi tar inn alle barn som bor i området eller flytter hit som unge, uavhengig av plass og kapasitet. Ingen barn skal få nei i Grorud IL

Ungdomsfotball 13 – 18 år

- Blant de yngste aldersklassene i ungdomsfotballen, til og med fylte 12 år, gjelder samme retningslinjer som i barnefotballen
- For lag fra 13 år og oppover, kan det være aktuelt å ta inn nye spillere i posisjoner det er strengt nødvendig
- Vi retter aldri forespørsler over bordet, eller ved tilfeldige møter, men på rett måte skriftlig og formelt iht. §6 NFFs lover
- Vi ser alltid først blant egne rekker når vi skal fylle hull og sette sammen nye grupper
- Ved henvendelser om overgang til oss, skal det alltid behandles sammen med nåværende klubb først – og via utviklingsleder
- Dersom spillere som ønsker overgang hit tilhører samarbeidsklubber, så skal vi alltid henvende oss til den aktuelle klubben med informasjon om henvendelsen

Seniorfotball 18 år +

- For A-lag er det alltid et mål at minst 30% av spillerne kan regnes som klubbutviklet (minst 3 år 12-21 år)
- På U21 bør 50% av spillerne regnes som klubbutviklet, eller i det minste er 0-1 år unna å regnes som klubbutviklet og dermed havner i denne kategorien som evt. A-spiller
- Minst halvparten av spillerne i troppene våre skal ha bakgrunn fra Groruddalen og omegn
- Et fåtall spillere (3-5) kan og bør ha bakgrunn fra andre deler av landet for å tilføre andre tanker og erfaringer inn i gruppene
- Det bør til en hver tid være flere spillere i troppen som har erfaring fra høyere nivå enn laget befinner seg på
- I Groruddalen finnes mennesker med bakgrunn fra hele verden. Grorud IL sine seniorlag skal speile befolkningen her

ONBOARDING OG OFFBOARDING

RUTINER FOR PROSESS



- Onboarding er hvordan vi mottar og inkluderer nye spillere i Grorud IL, helt fra de er små til de eldste på A-lagene. Alle nye spillere skal få en "bli-kjent samtale", og vi lagrer nr. til foresatte inntil fylte 18 år på telefonen
- Legg aldri lista for høyt eller lov ting vi ikke kan holde ved onboarding. I Grorud er vi nøysomme, men best på det som er gratis. Vi lover aldri bort spilletid eller goder andre må jobbe for
- Offboarding er prosessen der klubben har bestemt seg for at spilleren må gå videre til nye utfordringer. Alle spillere skal få en eller flere egne, godt planlagte samtaler i slike prosesser
- Husk på maktforhold under offboarding. La det være like mange som representerer de ulike partene rundt bordet, og hold budskapet ærlig, tydelig og respektfullt
- Alle offboarding-samtaler skal kalles inn til i forkant og forberedes. Det skal ikke tas i farta eller uten at vedkommende har fått områdd seg med andre
- Prøvespill har en egen dynamikk rundt seg. I en slik prosess er kommunikasjon med moderklubb, spiller og foresatte (rett prosess!!) avgjørende for en god opplevelse

SLIK JOBBER VI MED FAIR PLAY



- Fair Play er en samlebetegnelse for gode holdninger og verdier på idrettsarenaen
- Ved kamper og treninger er det ansvarlig leder for gjennomføring som er Fair Play-ansvarlig på vegne av Grorud IL
- Det handler om å være en god publikumer, en god lagkamerat, og en god motstander
- Vi gjennomfører Fair Play-hilsen før og etter kamp, og vi snakker sammen underveis med dommer og motstanders trener/lagleder for en så god som mulig gjennomføring av aktivitet
- Her kan du lese mer: <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/>
- Grorud IL gjennomfører holdningsmøter foran hver sesongstart ved barnefaglig ansvarlig og utviklingsleder for alle lag, trenere og ved foreldremøter
- Det er de tre overordnede verdiene våre (respekt – inkludering – utvikling), samt de veiledende prinsippene som er våre fyrlykter for adferd og tankegang

RUTINE FOR MELDING VED UØNSKEDE HENDELSER



- Ved frykt for liv og helse skal det alltid ringes 112 med en gang
- Dersom klare tegn på uro/fysiske konfrontasjoner ved kamper/aktiviteter bør det være lav terskel for å samle laget og forlate arrangementet med hensyn til spillernes sikkerhet
- I saker som angår rasisme, trakassering, diskriminering eller psykisk vold er det viktig at lagansvarlig observerer hendelsesforløp, forsøker å roe ned og skape trygghet, og skaffer oversikt så fort som mulig
- Daglig leder og utviklingsleder skal kontaktes umiddelbart etter situasjoner som anses svært alvorlig. Ring med en gang!
- Vi uttaler oss ikke til media før vi har en plan og har drøftet saken i fellesskap hvor alle fakta er på bordet. Et slikt møte finner sted senest dagen etter hendelsen. Henvis gjerne videre til daglig leder dersom dere blir oppringt selv
- Ved mobbing, diskriminering eller trakassering på arbeidsplassen (Grorud IL) skal det rapporteres til HMS-ansvarlig og daglig leder så snart som mulig og gjerne over e-post

RUTINER FOR ANLEGG

HALL, BANER OG FLERBRUKSHUS

- Sørg for at arenaene er ryddig etter egen bruk
- Vi sørger for å minne motstanderlagene på å rydde etter seg, og sjekker etter dem
- Alle mål flyttes ut av banen etter kamp
- Vi rydder innbytterboksene etter oss og motstandere
- Vi setter stoler, bord og innbytterbenker fint på plass etter oss
- Kiosk i forbindelse med kamp etter avtale med Håkon
- Garderobeoversikt står på skjermene til inngangspartiene
- Vi sier alltid "Takk for kampen" uansett resultat
- Foreldre skal stå på utsiden av gjerdet/sitte på tribunen hvis de ikke deltar
- Kampverter organiseres av årgangsansvarlig



RUTINER FOR BRUK AV BANENE

VINTERSTID



- Målene er låst sammen, og skal alltid være det utenom organisert trening (kode fås av trener)
- Avtalen er at banene skal være snøfri til kl. 15.30 senest daglig. Banene brøytes ikke mens det snør
- Det er smart å legge ekstra treninger/treninger i ferier etc. etter du har sett på værmeldingen for neste uke. Banene ryddes ikke som vane tidligere selv om det er skolefri
- Nedre bane blir mindre utover vinteren, da granulat ikke skyves ut av banen
- Flytt alle mål ut av banen etter dagens siste økt. Hvis du er sist, og ingen har gått ut på banen, så setter du målene ut av banen selv

RUTINER VED BRUK AV SAMLINGSSAL



- Salen reserveres i kalender, eksternt utleie prioriteres
- Salen kan ikke reserveres på kampdag for a-lag herrer og evt. i forbindelse med baneutleie topplag
- Salen skal ryddes etter bruk, stoler og bord settes på angitt plass, gulv feies og søppelkasser tømmes (kastes ute)
- Hvis kjøkken brukes, se rutiner for bruk av kjøkken
- Hvis noe ødelegges, skal Frode ha beskjed umiddelbart

RUTINER VED BRUK AV KJØKKEN



- Kjøkkenet skal ryddes, alle overflater tørkes over og matsøppel kastes i søppelkassene ute når man er ferdig på kjøkkenet
- Oppvaskmaskinen settes på. Hvis maskinen blir full må man enten vente til den er ferdig eller vaske opp resterende for hånd
- Kjøleskapene tømmes
- Kaffetrakter og kaffekanner tømmes og vaskes

RUTINER VED TRENEROPPDRAG

POLITIATTEST



- Alle ansatte som jobber med barn og ungdom i Grorud IL skal ha gyldig politiattest til en hver tid
- Det er ikke mulig å søke om politiattest uten å legge ved et vedlegg fra klubben, dette fås av Frode
- Frode melder inn kontaktinformasjon til Manymore, som håndterer innhenting av politiattester for klubben
- Manymore sender e-post til den som skal ha politiattest, og sørger for at søknadsprosessen gjennomføres

BRUK AV KLUBBENS KJØRETØY TIL OG FRA KAMP/CUP



- Alle lagansvarlig må formidle til foresatte at det er behov for bistand på kjøring til og fra kamp
- IFO kan kun bookes 1 uke i forkant, og må fordeles etter prinsippet “lengst unna – minst hjelp”
- Hvis spillere/trenere kjører selv, kan de legge inn utlegg for drivstoff, parkering og bom i Tripletex
- I hovedsak må årgangsansvarlig sørge for god planlegging og kommunikasjon i forbindelse med bortekamper
- A-lagene/U21 har førsterett på bruk av klubbens kjøretøy i forbindelse med kampgjennomføring

RUTINER VED BRANNALARM

FLERBRUKSHUS



- Hallvakt er ansvarlig ved brannalarm på kveldstid
- Vi øver på brannøvelse 2 ganger årlig. HMS-ansvarlig organiserer
- Hvis det bare er egenaktivitet på huset, er ansvarlig trener hallvakt
- Ansvarlig sørger først for å tømme bygget, deretter kontrollere om det brenner
- Hvis det ikke er brann skal brannvarsler tilbakestilles etter instruks fra brannvesenet
- Oppsamlingsplass ved brannalarm er grusbanen ved siden av "Rødbrakka"
- Ved fare for liv og helse skal alltid 113 ringes først!

RUTINER FOR DUGNAD

KLUBB OG FRIVILLIGHET

- Årgangsansvarlig for hvert kull har sammen med foresatte ansvaret for å besørge at lagene deltar på 1-2 cuper per år, og at det gjennomføres enkelte dugnader for å finansiere det
- I samarbeid med Håkon settes det opp kiosk-dugnader gjennom året i Flerbrukshallen. Disse sørger for enkelte bevertning til besøkende, og gir fin inntekt til lagene
- Alle inntekter fra dugnader skal inn på klubbens konto, og bokføres av Håkon og årsgangsansvarlig/foreldrekontakt. Ingen trenere/foresatte skal forvalte lagkasse
- Dugnadsinntekter kan benyttes til å redusere utgifter på deltakelse til aktivitet (for hele laget) dersom enighet på foreldremøtet



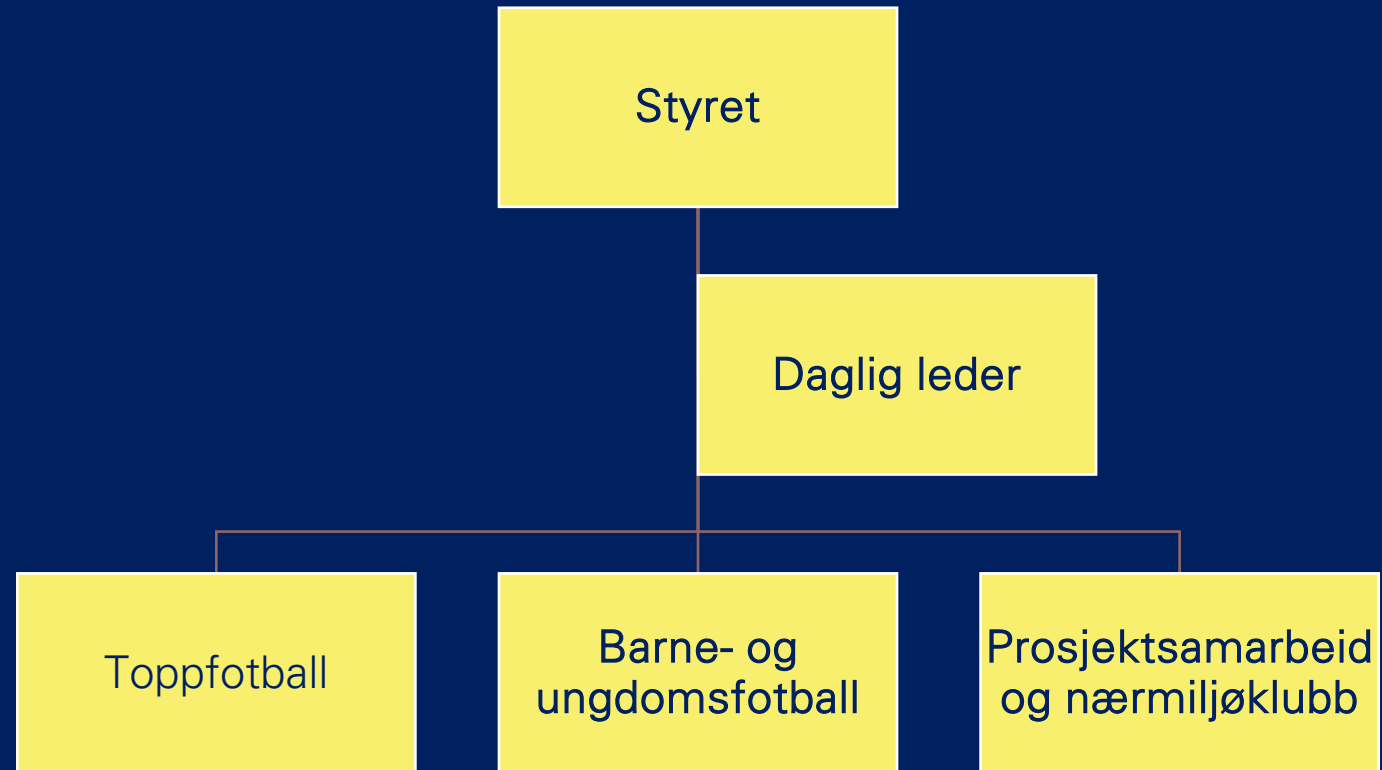
GARDEROBEREGLER

BENYTTES PÅ EGET ANSVAR



- Du er selv ansvarlig for å oppbevare dine verdisaker trygt
- Lagansvarlig (voksen) er først inn og sist ut av garderober
- Inngangspartiet til Flerbrukshuset er ikke et oppholdsrom
- Ikke spark på eller dra i inngangsdørene – bank pent og vent på tur
- Rydd garderoben for søppel og matavfall etter bruk
- Fei gulvet for granulat ved avreise
- Papir, teip og flasker skal i angitte beholdere
- Matavfall og rester tas med ut av garderobene

ORGANISASJONSKART



KAMPGJENNOMFØRING A-LAG VÅR/SOMMER 2024



Motstander	Dato og tidspunkt (oppmøtetid)	Billettvaktt	Parkeringsvakt Merch (vær/motstander) Riggehjelp	Lag til ballhentere (møter 30 min. før ved speakerbod. 6 stk.)
Strindheim	Lør 06.04 kl. 15 (14.00)	Frivillig Axel	Frivillig Jimmy	G8
Tromsdalen	Søn 24.04. kl. 16.30 (15.30)	Frivillig Jimmy	Frivillig Abubakar	G9
Eidvold TF	Lør 04.05. kl. 14.00 (13.00)	Frivillig Abubakar	Frivillig Tore Mathias	G10
Kjelsås	12.05 kl. 14.00 (13.00)	Frivillig Tore Mathias	Frivillig Martin	G11
Gjøvik Lyn	25.05 kl. 14.00 (13.00)	Frivillig Martin	Frivillig Sebastian	U12
Strømmen	Lør 08.06 kl. 14.00 (13.00)	Frivillig Sebastian	Frivillig Waqas	U14
Follo	Lør 22.06 kl.14 (13.00)	Frivillig Waqas	Frivillig Knudsen	G10
Ull/kisa	Lør 27.07 kl. 14.00 (13.00)	Frivillig Knudsen	Frivillig Ans	G11