

# Klubbhåndbok

## Rustad IL Langrennsgruppa



*20. august 2015*

*Revidert 23. november 2016*

*Revidert 12. September 2018*

*Revidert 25. oktober 2020*

*Revidert 28. september 2022*

## Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Rustad IL
Stiftet:	8. november 1967
Idrett:	Langrenn
Postadresse:	Postboks 11, 0621 Oslo
E-postadresse:	<a href="mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no">langrenn@rustad-idrettslag.no</a>
Internettadresse:	<a href="http://www.rustad-idrettslag.no">www.rustad-idrettslag.no</a>
Organisasjonsnummer:	970019014
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges skiforbund/langrenn, Oslo idrettskrets/Oslo skikrets

### Kildehenvisninger:

Langrennsgruppas håndbok er laget på bakgrunn av Norges Idrettsforbunds forslag på klubbhåndbok.

Norges Idrettsforbund:	Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett Retningslinjer for ungdomsidrett
Olympiatoppen:	Råd til idrettsforeldre
Norges Skiforbund:	Barneidrettsbestemmelser Langrenn

## Innholdsfortegnelse

Klubbinformasjon .....	2
Innholdsfortegnelse.....	3
Innledning.....	5
Langrennsgruppas historie .....	5
Verdier .....	6
Langrennsgruppa sin visjon og motto .....	6
Hovedmål .....	7
Organisasjonsplan for Rustad IL .....	8
Årsmøtet i Rustad IL .....	8
Organisasjonsplan for langrennsgruppa: .....	9
Årsmøtet i langrennsgruppa.....	9
Styret og administrasjon .....	9
Utvalg/komiteer .....	10
Ansatte / Arbeidsgiveransvar .....	10
Medlemskap .....	11
Innmelding.....	11
Medlemskontingent og treningskontingent.....	11
Startkontingenter – deltakeravgifter.....	12
Tidtakerbrikker for skirenn.....	12
Uniformering .....	13
Langrennsgruppas trenings- og aktivitetstilbud.....	13
Aktivitetsplan/terminliste.....	16
Klubbens egne arrangementer.....	16
Premiering og utdelingsrutiner på interne arrangementer: .....	17
Reise i regi av langrennsgruppa.....	17
Beredskapsplaner / HMS.....	17
Til deg som er.....	18
Utøver.....	18
Som utøver i langrennsgruppa forventes det at du: .....	18
Forelder/foresatt i langrennsgruppa bør være kjent med: .....	18
Som foreldre / foresatte i langrennsgruppa forventes det at du:.....	19
Trener .....	19
Trenern bør være kjent med: .....	19
Og som trener i langrennsgruppa skal du bidra til: .....	20
Oppmann.....	20
Dommer (TD) .....	20

Klubbdrift.....	20
Årshjul.....	21
Kurs og utdanning.....	22
Medlemshåndtering.....	22
Dugnad .....	22
Politiattester .....	23
Langrennsgruppas antidopingarbeid.....	23
Kommunikasjon.....	24
Sikkerhetsarbeid (HMS).....	25
Økonomi .....	25
Forsikringer.....	25
Anlegg.....	26
Utstyr.....	27
Utmerkelser og æresbevisninger .....	28
Retningslinjer til medlemmer.....	29
Retningslinjer til valgkomiteen.....	29
Retningslinjer mobbing .....	31
Retningslinjer Facebook .....	32

## Innledning

Langrennsgruppas klubbhåndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om Rustad IL langrennsgruppa og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i gruppa. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Håndboka er utarbeidet og vedtatt av styret i Rustad IL Langrennsgruppa og vil oppdateres etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte og trenere i gruppa vår.

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

**Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Rustad IL**

## Langrennsgruppas historie

Rustad IL ble stiftet 8. november 1967. Rustad IL har i dag ca. 870 medlemmer

Allerede fra starten var det skigruppe i Rustad - alpint og langrenn sammen. I 1975 ble langrenn skilt ut som en egen gruppe.

Vi har eget skianlegg, Rustad Skistadion som er en del av Skullerud Idrettsanlegg, med beliggenhet i Østmarka ved Skullerudstua.

Bevisst satsing på gode trenere/treningsopplegg ga etter hvert resultater. Rustads navn har blitt mer kjent. Og gruppa er i dag godt kjent innen langrennsmiljøet i Norge. Vi har pr. dato et medlemstall på ca. 700, hvorav ca. 550 er aktive utøvere.

Rustad har et høyt antall deltakere i mange turrenn.. Rustad har også to langløpslag som gir mange utøvere en unik mulighet til å gå langløp uten å være knyttet til profesjonelle lag. Vi har stor deltakelse i klubbrenn og har også høy deltakelse på kretsrenn så vel som konkurranse i andre idretter. Innen alt dette er det heldigvis stor variasjon i hvordan utøverne plasserer seg på resultatlistene.

Gruppa har årlig deltakere i Norgesmesterskap og andre større renn som resulterer i mange flotte resultater. De siste årene har vi også hatt landslagsløpere i klubben. Anders Gløersen har vunnet flere World-cup renn, blitt Verdensmester og Norgesmester, men har nå lagt opp den satsende karrieren. Fra sesongen 2020 har Iver Tildheim Andersen vært på Rekruttlaget til Norges skiforbund. Han har flere Norgesmesterskap for juniorer og også tatt både bronse og gull i Junior-VM.

Vi har et godt organisert apparat. Vi er en sammensveiset gjeng og legger stor vekt på kameratskap, - og godt miljø. På arrangementssiden har vi i mange år arrangert Rustad-stafetten, en av Norges største stafetter. Rustad-sprinten, Barneskilek og Barnas Skidag i Østmarka har også blitt arrangementer med tradisjon i klubben vår.

Vi er en av de ledende langrennsklubbene i Oslo og på landsbasis, med god profilering, og arbeider etter målsetting om å bli enda bedre.

**Topp og bredde – Hånd i Hånd – Sammen blir vi gode!**

## Verdier

Langrennsgruppa drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Langrennsgruppa baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

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

Rustad IL langrennsgruppa sine verdier:

- Alle er velkommen og blir sett, og det skal være noe å lære for alle
- Vi utvikler helhetlige og selvstendige langrensløpere
- Vi respekterer treningsfellesskapet og deler erfaringer og kunnskap med andre i klubben
- Vi smiler, gir positive tilbakemeldinger og har respekt for andre
- Vi er forbedringsorientert og har en felles langsiktig og kunnskapsbasert treningsprofil (Treningstrappa)
- Vi respekterer reglene
- Vi viser hensyn og er høflige overfor hverandre

Verdiene skal hjelpe oss til

- Å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre og gleder oss til trening og konkurranse
- Å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- Å være en klubb som er kjent for godt samarbeid, sin dugnadsånd og gode oppførsel
- Å være en bidragsyter til nærmiljøet
- Å få frem vår identitet, hva gjør oss til den vi er og hvorfor man kan stole på oss

## Langrennsgruppa sin visjon og motto

*Utvikle et godt sosialt og sportslig miljø med hovedvekt på langrennsaktiviteter som omfatter bredde og topp. Vi skal legge til rette for, samt spre kunnskap om skiidrett i Rustads nærområde.*

*Langrennsgruppa ønsker å beholde flest mulig barn, ungdom og voksne lengst mulig!*

Motto:

*” Topp og bredde hånd i hånd  
- sammen blir vi gode”*



## Hovedmål

Langrennsgruppas hovedmål er å sikre et godt sportslig og sosialt miljø med hovedvekt på å utvikle gode langrennsferdigheter. Det skal gis mulighet for den enkelte å nå så langt man ønsker. Dette gjøres gjennom å sikre et godt sportslig trenings- og aktivitetstilbud som ivaretar både bredde og topp.

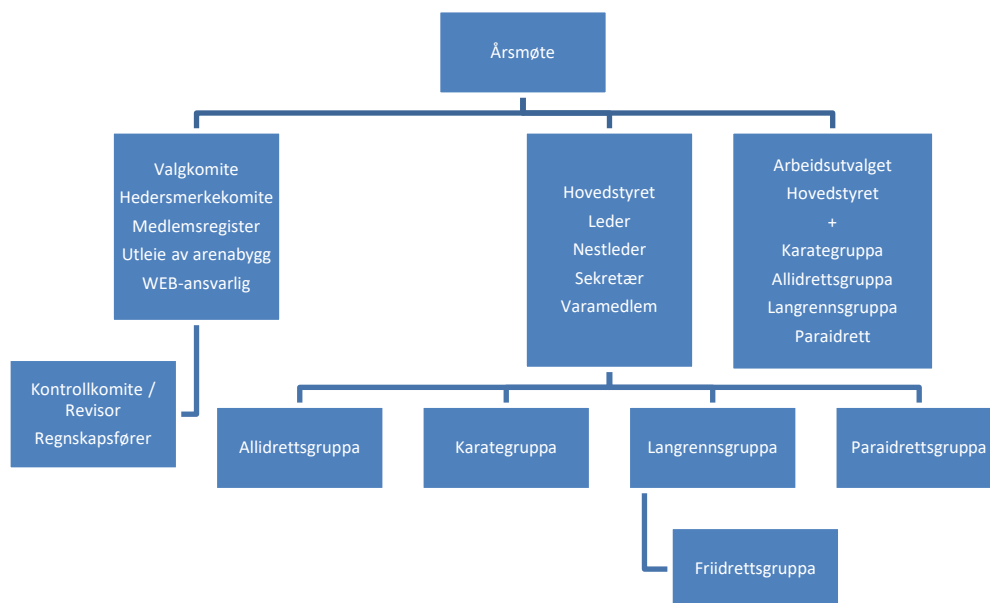
### Sportslige mål:

- Ha en overordnet sportslig plan for de ulike alderstrinnene
- Få flest mulig til å delta i konkurranser og ha det gøy
- Spesielt fokus på å beholde/utvikle et attraktivt trenings- og konkurransemiljø for jenter
- Videreutvikle et treningstilbud til gutter og jenter, ReKrutttgruppe, med hovedfokus på trening og «lavterskelkonkurranser»
- Ha med jenter og gutter i alle klasser i alle nasjonale mesterskap
- Utvikle et attraktivt tilbud for junior/seniorløpere som ønsker å satse
- Tilstrebe at trenerstaben i de yngre gruppene består av en god miks av yngre trenere og foreldretrenere
- Oppfordre til og tilrettelegge for at alle hovedtrenere / trenere gjennomgår kurs og annen utdanning som passer for gruppene de skal lede
- Rekruttere og videreutvikle unge trenere fra egen klubb
- Lære foreldre/medlemmer å smøre ski

### Organisasjonens mål:

- Sikre langrennsgruppa en sunn økonomi
- Bygge opp kapital til klubbens andel av investeringer i nye Skullerud Idrettsanlegg/Rustad skistadion
- Videreutvikle gruppas arrangementer
- Utnytte medlemmer/foreldres kompetanse i utvikling og drift av langrennsgruppa
- Videreutvikle håndboka, retningslinjer, medlemsregisteret, regnskapssystemet, påmeldingsløsninger og betalingsløsninger
- Videreutvikle og vedlikeholde langrennsgruppas hjemmeside som kommunikasjonskanal, samt ta i bruk andre kommunikasjonskanaler for å nå flest mulig av medlemmene
- Videreutvikle samarbeidet med våre samarbeidspartnere, samt skaffe nye samarbeidspartnere
- Samarbeide med andre klubber og sportslige aktiviteter i nærområdet
- Få alle til å stille i Rustad-klær, også luer og konkurransedresser, med riktige sponsormerker for å promotere Rustad IL og våre samarbeidspartnere
- Sikre stabilitet og kontinuitet blant gruppas medlemmer
- Tilfredsstille forpliktelser overfor klubb, krets og forbund

## Organisasjonsplan for Rustad IL



### Årsmøtet i Rustad IL

Årsmøtet i Rustad IL er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars.

Styret i Rustad IL (hovedlaget) er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene i Rustad IL.

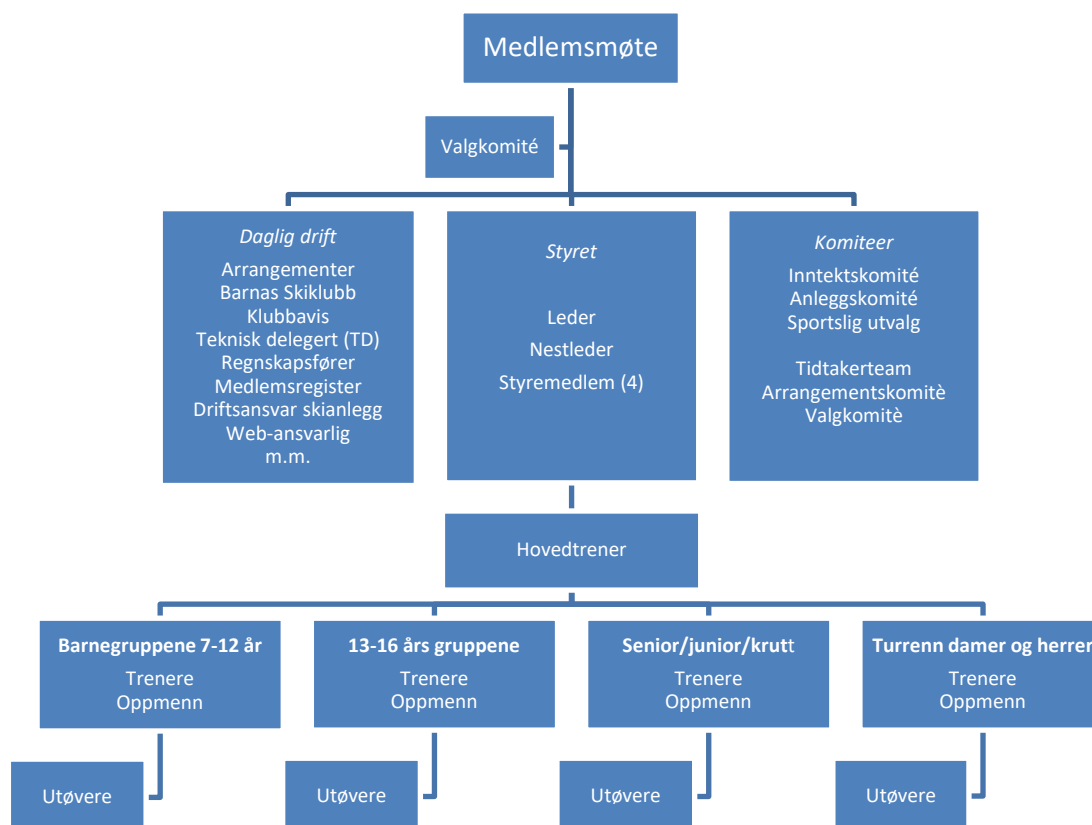
### Klubbens lov



For Lovnorm for Rustad Idrettslag godkjent 2.mai 2016 henvises det til klubbens hjemmeside.



## Organisasjonsplan for langrennsgruppa:



## Medlemsmøtet i langrennsgruppa

Medlemsmøtet i langrennsgruppa er langrennsgruppas høyeste myndighet og avholdes hvert år innen mars måned.

Medlemsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan medlemsmøtet skal innkalles.

Medlemsmøtet legger grunnlaget for langrennsgruppas virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva langrennsgruppa skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på medlemsmøtet til langrennsgruppa.

## Styret og administrasjon

Styret i langrennsgruppa skal bestå av leder og minimum **2** medlemmer.

Langrennsgruppas styre velges på årsmøtet til Rustad IL. Langrennsgruppa foreslår kandidater til gruppestyret til valgkomiteen. Eventuelt kan årsmøtet gi hovedstyret fullmakt til å oppnevne gruppestyrer etter forslag på kandidater fra gruppen. Langrennsgruppas styre konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.



For styrets sammensetning og oppgavefordeling henvises det til gruppas hjemmeside.

Styret er langrennsgruppas høyeste myndighet mellom medlemsmøtene og årsmøtet i Rustad IL. Lovpålagte oppgaver for styret i langrennsgruppa:

- Sette i verk medlemsmøte og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Innkalle til medlemsmøte og ekstraordinære møter
- Påse at langrennsgruppas midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på medlemsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, å sørge for at gruppa har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne medlemmer til komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere langrennsgruppa ved ulike arrangementer, møter etc.
- Bistå Rustad ILs hovedstyre med politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Stå for gruppas daglige ledelse
- Planlegge og ivareta gruppas totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i gruppa blir fulgt
- Ivaretar arbeidsgiveransvar for ansatte på vegne av Rustad IL
- Legge frem innstilling til medlemsmøte på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere langrennsgruppas konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning fra styret til medlemsmøte / årsmøtet i Rustad IL
- Oppdatering av klubbhåndboka

Rustad IL Langrennsgruppa er i all hovedsak drevet på frivillig innsats.

## Utvalg/komiteer

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

For de styreoppnevnte utvalgene i langrennsgruppa, henvises det til langrennsgruppas hjemmeside for oppdatert informasjon om utvalgenes sammensetning og oppgaver.



Les mer på langrennsgruppas hjemmeside.

## Ansatte / Arbeidsgiveransvar

Rustad IL Langrennsgruppa er i all hovedsak drevet på frivillig innsats, og har ingen ansatte knyttet til klubbens daglige ledelse, drift og administrasjon.

Langrennsgruppa bistår Rustad IL med arbeidsgiveransvar for to trenere i langrennsgruppa.

Langrennsgruppa har ellers ansvar for utbetalinger av trenergodtgjørelser / annen godtgjørelse.

## Medlemskap

### Innmelding

Ved innmelding i Rustad IL og langrennsgruppa skal alle gå inn i **Min idrett** og fylle ut fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør også oppgis. Se mer informasjon på langrennsgruppas hjemmeside.

Når man vil bli medlem i Rustad IL / langrennsgruppa, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb / gruppe. Alle som har betalt medlemskontingent til Rustad IL / Langrennsgruppa, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Ved et evt klubbskifte i langrenn fra et idrettslag/klubb i NSF til et annet idrettslaget (gjelder ikke barn under 13 år) kan løperen ikke representere det nye idrettslaget/klubben før han/hun har stått som medlem i dette i minst 2 måneder. Man kan være medlem i flere klubber som har langrenn som gren, men kan ikke representere mer enn et idrettslag i samme gren i løpet av samme skisesong. Skisesongen regnes fra 1. mai – 30 april

### Min Idrett

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes, samt sørge for at personopplysningene er oppdatert til enhver tid.

Gjennom denne siden skal du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs der dette ikke er definert som en oppmanns oppgave, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

### Utmelding / Opphør av medlemskap

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje enten via Min Idrett eller skriftlig gjennom mail til langrennsgruppa og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

### Medlemskontingent og treningskontingent

Medlemskontingenten i Rustad IL vedtas på årsmøte til Rustad IL.

Treningskontingent for langrennsgruppa vedtas på medlemsmøtet til langrennsgruppa. Se «Retningslinjer» for detaljerte opplysninger om langrennsgruppas treningskontingent.

Langrennsgruppa har to ulike typer medlemskap, aktive medlemmer og Langrennsgruppas venner (kun støttemedlemskap).

*Aktive medlemmer:*

Betaler medlemskontingent til Rustad IL + treningskontingent.

*Langrennsgruppas venner (kun støtte-medlemskap):*

Betaler medlemskontingent til Rustad IL + en liten støtteavgift for medlemskap i langrennsgruppa.

For begge typer medlemskap betales både medlemskontingent til Rustad IL og treningsavgift / støtteavgift forskuddsvis for perioden oktober til oktober.

### Andre avgifter / egenandeler

Andre avgifter / egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være avgifter eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på samlinger. Slike avgifter trenger ikke medlemsmøtevedtak. Uansett grunn er det ingen refusjon av påmeldingsavgifter på interne arrangementer når man først har meldt seg på.

## Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever startkontingent. I individuelle idretter er det som oftest slik at startkontingenten påløper for hver konkurranse.

Rustad IL Langrennsgruppa har egne rutiner for påmelding og dekning av startkontingent for skirenn. Påmelding skjer gjennom oppmenn for de aldersbestemte gruppene til og med **16 år**. For aldersgruppene **16** år og eldre kan det være andre ordninger. De til enhver tid gjeldende bestemmelsene for dekning av startkontingent fremgår av langrennsgruppas årlige skriv med retningslinjer som distribueres til medlemmene.

## Tidtakerbrikker for skirenn

Alle langrennsgruppas medlemmer fom klasse 11 år anmodes om å kjøpe sin egen tidtakerbrikke til bruk i skirenn. Batteri byttes etter 5 år. Dette gjelder ikke for de som kun går klubbrenn som arrangeres på Skullerud.

Det vil også være mulig å leie brikke for alle over 11 år, men dette blir dyrt og er en utgift hvert enkelt medlem selv må dekke når de kommer på skirennet.

Alle under 11 år får låne tidtakerbrikke av arrangør på alle skirenn.



**Kjøp av brikke:** Dersom du ønsker å kjøpe brikke, kan den bestilles hos [Emit webshop](#). Se førøvrig mer info om tidtakerbrikke på [Skiforbundets kjemmeside: www.skiforbundet.no](#)

## Uniformering

Uniformering er en viktig identitet for utøvere og skaper blest om klubben. Ved å bruke klubb-tøy blir du alltid heiet på av Rustad tilhenger.

En av langrennsgruppas viktigste inntektskilder er støtten vi får gjennom våre sponsorer og samarbeidspartnere. En av gjenytelsene langrennsgruppa gir til våre samarbeidspartnere er profilering på vårt klubb-tøy. Alle medlemmer oppfordres derfor til å kjøpe og benytte Rustad-tøy med korrekte sponsormerker både på trening og i konkurranser.



Alle som har blitt tildelt Rustad-tøy/effekter av styret, SKAL bruke det tildelte tøyet /effektene på treninger, i alle mesterskap, cuper, øvrige konkurranser, premieutdelinger og ved representasjon.

Riktige sponsormerker skal til enhver tid være korrekt påsydd/trykt på Rustad-tøyet.

Løpere som er på NSF landslag, blir tatt ut til å representere NSF, er på kretslag eller har kontrakt/representerer profesjonelle lag, skal avtale med styret i langrennsgruppa om hva, hvor og når Rustad-tøy/effekter skal benyttes i forhold til de kontrakter de har med NSF eller lagene.

## Langrennsgruppas trenings- og aktivitetstilbud

Langrennsgruppa skal tilby langrennsaktivitet for barn, ungdom og voksne som gir allsidig, variert og motiverende trening og som gir et grunnlag både innen teknisk ferdighet og innen utholdenhet og styrke. Trenings- og aktivitetstilbudet skal være tilpasset utøverens alder og ambisjon. Hovedfokus er prestasjonsutvikling i alle aldre. Det legges til rette for både de som ønsker et sosialt treningsfellesskap og de som vil konkurrere og se hvor høyt nivå de kan nå.

Treningstilbudet i langrennsgruppa skal være i nærmiljøet. Her skal barn, ungdom, voksne og foreldre ha felles oppmøtested for trening hvor de også kan trene sammen når anledningen byr seg.

Treningsmiljøene i de ulike gruppene skal være tuftet på sunne verdier.

Det skal være gøy å trene!

### Barneidrett (6-12 år)

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Trenere er i hovedsak foreldre. Det er trenere, ledere og foreldre som skal være med på å skape denne idrettsleden og ta vare på og utvikle dette unike fellesskapet.

Alle som er trenere for barn i langrennsgruppa skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at langrennsgruppa følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Det innebærer at langrennsgruppas trenere skal påse 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 på Idrettsforbundets og Skiforbundets hjemmesider:

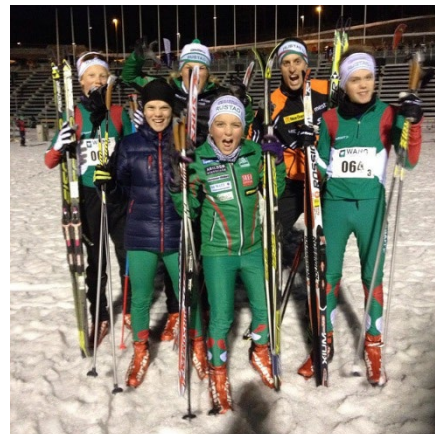
### **Ungdomsidrett (13-19 år)**

Ungdomsidrett er idrettsaktiviteter for de som er mellom 13 og 19 år.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Alle som er trenere for ungdom i langrennsgruppa, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Det innebærer at langrennsgruppas trenere skal påse at:

- Ungdom kan bli så gode som de selv vil
- Legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- Ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- Ungdom får bidra med det de kan
- De får et sosialt tilbud fritt for rus og mobbing
- Ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg



Les mer på Idrettsforbundets og Skiforbundets hjemmesider.

### **Voksenidrett og Mosjonsidrett (fra 20 år)**

Voksenidrett er idrett for voksne fra 20 års alderen. Langrennsgruppa tilbyr idrett for denne målgruppen og den gir et enormt mangfold, fra ambisiøse idrettsutøvere til mosjonstilbud uten konkurranse.

Langrennsgruppa ønsker å ha et godt tilbud til de voksne i gruppa.

Seniorgruppa ivaretar typisk de under 35 år som ønsker å satse og delta i både tradisjonelle konkurranser og langløp.



Turrennsgruppene er et tilbud til foreldre og øvrig voksne i klubben som ønsker å holde seg i form og eventuelt konkurrere i turrenn/langløp.

Voksenidretten er en viktig ressurs og en betydelig bidragsyter inn i langrennsgruppa.

Alle som er trenere for voksenidrett i langrennsgruppa, skal kjenne til retningslinjene for voksenidrett. Det innebærer at langrennsgruppas trenere skal påse at:



- Bevegelsesglede, helse og sosialt fellesskap er en viktig motivasjon for deltakelse
- Det legges til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker og konkurrer
- Det legges til rette for prestasjonsutvikling for de som har ønske om det.
- En skal føle tilhørighet i et sosialt miljø i nærområdet
- Tilbudet skal primært være i nærmiljøet
- Utvikle rollemodeller for egne og andres barn. Olympiatoppens foreldrevettregel nr. 2 lyder: «Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltakelse i idrett»

### Paraidrett langrenn

Treningen er variert med mye lek og allsidig aktivitet. Tilbudet er i vinterhalvåret

### Aktivitetsgrupper: 6-12 år

Treningen er variert med mye lek og allsidig aktivitet for å skape gode basisferdigheter og lære de grunnleggende elementer for å ha glede av skigåing. Det legges opp til enkelte dagsturer i helgene. Man kan delta (hvis ønskelig) i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse.

### Treningsgruppe: 13 og 14 år

Her nedlegges det mer trening, men lek og andre idrettslige aktiviteter er også en del av treningsarbeidet. Stikkord er allsidighet og utvikling.

Gruppene har både inne- og utetreninger fra august til april. Det legges opp til enkelte dagssamlinger og helgesamlinger. Man kan delta (hvis ønskelig) i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse.

### Treningsgruppe: 15-16 år

Her blir det mer strukturert trening, flere fellestreninger, treningsprogram og individuell oppfølging. Treningssamlinger både sommer, høst og vinter. Fortsatt er lek et viktig element i treningen. Gruppa har både inne- og utetreninger fra august til april. Man kan delta (hvis ønskelig) i konkurranser som er tilrettelagt for deres aldersklasse.

### Treningsgrupper junior og senior:

Mer individuell oppfølging, men fortsatt er fellestreningene kjernen i treningen. Junior- / seniorgruppa har samlinger spredt utover hele året, både innenlands og utenlands. Det trenes også mer spesifikk styrketrening.

Selv om det nedlegges betydelig med trening, er allsidighet og andre idrettslige aktiviteter fortsatt en viktig del av treningsarbeidet. Konkurransetilbudet er variert, alt fra kretsrenn, Norges-cup / NM og turrenn.

### Treningsgruppe ReKruTT:

Dette er et tilbud til de juniorer og seniorer som primært ønsker å trene og konkurrere på et litt lavere nivå enn junior- og seniorgruppa. I sesongen 2022/2023 er det ingen aktivitet i denne gruppa.

### Turrenn damer og turrenn herrer:

Her er alle velkomne uansett treningsnivå, både "gamle" aktive og nye mosjonister som har lyst til å trene sammen med andre skiinteresserte. Foreldre oppfordres til å bli med. Her får du råd og veiledning om langrennsteknikk, selv om treningene ikke er lagt opp som skikurs. Flere fellestreninger i uka hele året skaper muligheter for et godt miljø og en sammensveiset gjeng med Birken som et av flere mål. Turer og sosiale sammenkomster er også viktig her.



Les mer om gruppa på langrennsgruppas hjemmeside.

## Aktivitetsplan/terminliste

En felles aktivitetsplan gjeldende for alle treningsgrupper i langrennsgruppa oppdateres på hjemmesiden:



Les mer på langrennsgruppas hjemmeside.

For de aldersbestemte treningsgruppene, samt junior/seniorgruppene utarbeider klubben med utgangspunkt i terminlisten en egen liste over særlige aktuelle skirenn for hver gruppe. Skirennlisten omfatter renn som er særlige aktuelle for de enkelte gruppene å delta på.

Skirennlistene publiseres på klubbens hjemmeside før sesongstart.

## Klubbens egne arrangementer

Langrennsgruppas eksterne arrangementer:

- Rustad-stafetten – Kretsmesterskap, landsrenn og kretsrenn
- Østmarkrunden - turrenn for alle i Østmarka
- Rustad-sprinten – To-mannsstafett
- Barnas Skidag i Østmarka - for barn 3-11 år
- Skilek - for barn 4-11 år
- Kretsmesterskap i terrengløp
- Idrettsuka i Østmarka

Langrennsgruppas interne arrangementer:

- Klubbrenn – for alle aldre
- Sommer- og juleavslutninger for alle grupper
- Klubbkvelder - gode råd og gode tilbud på skiutstyr
- Smørekurs - alle nivåer
- Sesongavslutningsfest med premieutdelinger og oppsummering
- Hovedskisamling for alle grupper
- Temakvelder etter behov





## Premiering og utdelingsrutiner på interne arrangementer:

Klubbmesterskapet:	Krav for å få premie: Delta på klubbmesterskapet Premieutdeling rett etter målgang eller på sesongavslutningen.
Klubbrenn:	Krav for å få premie: 0-10 år: Deltatt på min 1 klubbrenn. 11-16 år: Deltatt på min 2 klubbrenn Over 17 år: Ingen premiering Premieutdeling på siste løp eller på sesongavslutningen.
Deltakerpremie:	Diplom for deltakelse i langrennsgruppa deles ut til de yngste gruppene på egne avslutninger på våren.



For nærmere informasjon om klubbarrangementene og de eksterne arrangementene les mer på langrennsgruppas hjemmeside.

## Reise i regi av langrennsgruppa

På alle reiser i regi av langrennsgruppa (samlinger, konkurranser osv.) er det en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene/ et styremedlem/ en trener eller en oppmann som har meldt seg frivillig. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge samlingsinstruksen, se gruppas «Retningslinjer».

## Beredskapsplaner / HMS

Langrennsgruppa har utarbeidet egne beredskapsplaner som gjelder for fellestreningene, samlinger og klubbens arrangementer. Trenere, oppmenn, reiseledere og funksjonærer på de ulike arrangementene skal gjøres kjent med planene.

Beredskapsgruppens faste medlemmer er langrennsgruppas leder, nestleder i langrennsgruppas styre og ytterligere et styremedlem. Beredskapsinstruksen og planene er utarbeidet slik at følgende områder dekkes:

### Beredskapsgruppens oppgaver:

- Innledende vurdering.
- Etablering av beredskapsgruppen.
- Kontakt med personell på hendelsesstedet.
- Kontakt med pårørende.
- Informasjon til klubbens medlemmer.
- Kontakt med massemedier.
- Oppfølging ved ev. tap av menneskeliv.
- Bistand ved granskning / etterforskning.
- Normalisering.



Les mer på Langrennsgruppas hjemmeside under menyen Administrasjon

## Til deg som er...

### Utøver

#### Utøverne i langrennsgruppa bør være kjent med:

- Hva langrennsgruppa står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap
- Tidtakerbrikke (gjelder alle over 11 år)
- Dugnad
- Langrennsgruppas «retningslinjer» og forventninger til utøvere.

#### Som utøver i langrennsgruppa forventes det at du:

- Viser gode holdninger
- Respekterer andre
- Viser lojalitet mot langrennsgruppa og trenerne
- Hjelper andre og stiller opp for de
- Følger langrennsgruppas regler og «retningslinjer»
- Er ærlig overfor trener og andre utøvere
- Tar ansvar for godt samhold
- Stiller på treninger og i konkurranser du har forpliktet deg til
- Viser engasjement
- Er stolt av din egen innsats
- Anerkjenner andre sin innsats
- Tar ansvar for miljø og trivsel
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med langrennsgruppas verdier



#### Forelder/foresatt i langrennsgruppa bør være kjent med:

- Hva klubben står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap
- Tidtakerbrikke (gjelder for alle med barn over 11 år)
- Forsikringer
- Politiattest
- Dugnad
- Langrennsgruppas «retningslinjer» og forventninger til foreldrene
- At det kun er foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på medlemsmøte til langrennsgruppa og årsmøtet til Rustad IL.

## Som foreldre / foresatte i langrennsgruppa forventes det at du:

- Gir barna mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter
- Er aktive sammen med barna. Vis at det er gøy å være fysisk aktiv
- Vet at barn i samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning
- Legger vekt på idretts glede og utvikling av vennskap blant barna
- Gir barnet ditt og andres barn ros når de viser god innsats og ferdighetsutvikling
- Bidrar til å skape gode relasjoner til andre foreldre. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert
- Støtter treneren og den jobben han/hun gjør
- Respekterer regler og arrangørers beslutninger der dine barn er med
- Bidrar ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i

Rustad IL Langrennsgruppa er frivillig drevet og er avhengig av å kunne dra nytte av foreldres kompetanse i utvikling og drift av langrennsgruppa. Ta kontakt med trener, oppmann eller leder om du ønsker å bidra



Olympiatoppen har utviklet gode råd til idrettsforeldre, som vi anbefaler alle foreldre å lese



Les mer på Idrettsforbundets hjemmeside.

## Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i langrennsgruppas aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Trenere følger sportslig plan og følger Sportslig utvalgs anbefalinger

### Trenern bør være kjent med:

- Hva langrennsgruppa står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap
- Tidtakerbrikke (gjelder for alle barn over 11 år)
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Kompetansetilbud for trenere



## Og som trener i langrennsgruppa skal du bidra til:

- Selvstendighet, mestring og tilhørighet for utøverne
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Positive erfaringer med trening og konkurranser
- Allsidighet

Som trener er man en representant for Rustad IL, ikke bare langrennsgruppa. Det er derfor viktig:

- Å være et godt forbilde
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Være en veileder, motivator og inspirator
- Å vise god sportsånd og respekt for andre
- Å være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet

## Oppmann

Oppmannen er enkeltgruppens administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt gruppa. Oppmannen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som organisering av treninger, samlinger osv.

Det er utarbeidet en egen instruks for oppmannenes arbeidsoppgaver.

## Dommer (TD)

Langrennsgruppa er avhengig av dommere (TD- Teknisk delegert) for selv å kunne arrangere skirenn. For hvert skirenn som står på Oslo Skikrets sin terminliste skal langrennsgruppa stille med tilsvarende antall dommere (TD).



## Klubbdrift

Faste arbeidsoppgaver i langrennsgruppa for å oppnå en velfungerende drift av klubben vises gjennom årshjulet som følger på neste side:

# Årshjul

## Årshjul for Langrennsgruppa (faste oppgaver)

	Styret	Leder	Nestleder/ Anleggsansv.	Kasserer	Inntektsansvarlig	Styremedlem 1	Styremedlem 2	Revisor/ Revisjonsbivå / Revisor	Valgkomite	Støttepersoner/komiteer	Idrettslig bistand	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April
<b>A = ansvarlig Langrennsgruppa</b> <b>R = ansvarlige Rustad IL</b> <b>B = beslutter Langrennsgruppa</b> <b>U = utfører Langrennsgruppa</b> <b>I = informerer Langrennsgruppa</b>																							
<b>AKTIVITETER</b>																							
<b>MEDLEMSMØTE:</b>																							
Fastsatte dato for medlemsmøte	AB	U													X								
Valgkomiteen starter sitt arbeid		AI							U													X	
- Innkalle		AU																				X	
- Skrive beretning	AB	U	U	U	U	U	U										X	X					
- Utarbeide budsjett	AB	U		U												X	X						
- Ferdigstille regnskap	RB	U		AU				U												X	X		
- Offentliggjøre sakspapirer		AU																			X	X	
<b>STYREMØTER:</b>																							
Møteplan		AU										X							X				
Innkalle til styremøter		AU										X	X		X	X	X		X		X	X	X
Ferdigstille protokoll	B						AU																
Fellesmøte gammelt og nytt styre	B	A										X											
<b>MEDLEMSARKIV:</b>	B	AU								U		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>HJEMMESIDE:</b>	B	AU								U		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>ANLEGG:</b>	B	U	AU							U		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>SAMARBEIDSPARTNERE:</b>	B	AU			AU							X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>DUGNADER:</b>	B	AU			AU							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>SØKNADER / REGISTRERINGER:</b>																							
Søknad treningstid inne		AU										X						X					
Søknad arrangementer	B	AU										X											
Søknad lokale aktivitetsmidler (LAM)	R	AU													X								
Søknad momskompensasjon	R	RA						U							X								
Søknad spillemidler utstyr		AU															X						
Søknader «sponsormidler»		U			AU				U			X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Idrettsregistreringen	AR	U								U											X		
Registrere skilisen		A									U				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Registrere FIS-lisenser		A									U				X								
Oppfølging politiattester		AU													X	X							
Sende ut medlemskontingent		AU		A											X								
Lønns- og trekkoppgaver (Altinn)				AU				U				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Regnskapsføring/Fakturering	RB	AU		AU																			
Prokura banken	RB	U		AU				U				X	X										
Brønnøysundregisteret	R	AU		AU								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>ARBEIDSOPPGAVER:</b>																							
Arrangementer, skirenn/løp		AU	U	U	U	U	U			U	U	X			X				X	X	X	X	X
Idrettsuka		AU									U	X	X		X						X	X	X
Klubbkveld		AU	U	U	U	U	U				U						X	X					
Kontrakter / Beredskapsplan	B	AU					AU					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Brosjyrer skolene / Skilek / BSIØ		A								U					X						X	X	
Klubbtoy	B	AU										X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Skirennlister			U				AU										X	X					
Håndboka	B	U					AU					X	X										
Retningslinjer	B	AU										X	X		X								
Hjemmesiden / Klubbavisen	B	AU			U					AU					X	X		X	X				X
Oppfølging trenere	B	A										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Oppfølging sportslig aktivitet	B	A								U		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trener- og lederutdanning	A	U									U	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X



## Kurs og utdanning

Langrennsgruppa tilbyr trenerkurs for alle trenere og hjelpetrenere. Kurstilbudet, som foregår i regi av Oslo skikrets, spenner seg fra aktivitetslederkurs til idrettens trenerkurs nivå 1-4. I tillegg tilbys kurs innen klubbdrift og administrasjon, idrettslederkurs, kassererkurs m.m.

Sportslig utvalg i nært samarbeide med styret har ansvar for oppfølging av trenerne i forbindelse med trenermøter og temakvelder i klubben. Det legges vekt på erfaringsutveksling på tvers av treningsgruppene. Og en grønn tråd i trenerarbeidet, er å rekruttere og utvikle trenere fra egne rekker. I tillegg skal klubben kunne supplere med eksterne ressurser ved behov. Sportslig utvalg utvikler kontinuerlig en strategi for treneroppfølging, samt utvikling av en sportslig plan for alle treningsgruppene.



Les mer på hjemmesidene til Norges Idrettsforbund, Norges Skiforbund og Oslo Skikrets.

## Medlemshåndtering

Langrennsgruppa benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem. KlubbAdmin er gratis for idrettslag (ikke betalingsløsningen), og det er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

## Dugnad

Langrennsgruppas drift er i hovedsak basert på inntekter fra dugnader, sponsorer og arrangementer. For å ta del i "godene" er det viktig at hver enkelt tar sin del av jobben. Gruppa har mange ulike dugnadsjobber.

Normalt vil de fleste familier måtte stille opp for å hjelpe til på 2-4 dugnader gjennom året.

Vi henviser til mer detaljert dugnadsinformasjon i «retningslinjer».

**Vårt motto er: Dugnad er gøy!**

### *Oppgaver knyttet til sportslige arrangementer*

Alle gruppas aktive medlemmer, tillitsvalgte og foreldre vil kunne bli forespurt om å hjelpe til med våre egne arrangementer uken i forveien (måking av snø for vinterarrangementene, rigging info.møte o.l.) og på selve konkurransedagen ved behov.

Pr. i dag gjelder dette våre arrangementer:

Rustad-stafetten, Rustad-sprinten, Østmarkrunden, klubbrenn, klubbbløp, klubbmesterskap, Barnas skidag i Østmarka, Skilek og evt skirenn klubben arrangerer for bedrifter.

Normalt vil de fleste familier måtte stille opp for å hjelpe til på 1-2 sportslige arrangementer.



## Politiattester

Rustad IL og langrennsgruppa 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. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.

- Rustad IL har felles prosedyre for de ulike gruppene i idrettslaget, herunder langrennsgruppa.
- Hovedstyret har oppnevnt Jarle Birkeli og Barbro Tomter Dahlen som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. I langrennsgruppa informerer Barbro Tomter Dahlen de aktuelle i langrennsgruppa som må ha politiattest.

- **Søknadsprosedyre**

Den som plikter å fremlegge politiattest, må selv sende søknaden til politiet. Innhenting av politiattest er gratis. Dette kan gjøres elektronisk for alle over 18 år.

Personer under 18 år kan ikke søke elektronisk, og må sende søknaden per post, enten på bokmål eller nynorsk. Det må også vedlegges en fullmakt fra foresatte. Søknaden sendes til: Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester, Postboks 113, 9951 Vardø



Når det søkes om politiattest, må det vedlegges en bekreftelse fra idrettslaget på at det foreligger et behov for politiattest. For mal til bekreftelsen, informasjon om søknadsprosedyrer mv., se idrettsforbundets hjemmeside: [www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)

- **Levering av søknad**  
Er søker over 18 år kan vedkommende skanne inn bekreftelsen fra idrettslaget, og vedlegge dette i en elektronisk søknad om politiattest:
- **Fremvisning av politiattest**  
Etter at politiet har behandlet søknaden blir den returnert til søkeren selv. Når politiattesten er mottatt skal denne fremvises for Barbro Tomter Dahlen som er ansvarlig for politiattester i langrennsgruppa. Selve attesten beholdes av søkeren.

Langrennsgruppa 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.

## Langrennsgruppas antidopingarbeid

Langrennsgruppa og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Langrennsgruppa tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Langrennsgruppa vil ved behov bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Rustad IL (hovedlaget) er registrert som «Rent idrettslag».



Finn mer Informasjon om rent idrettslag på Antidoping Norge sin hjemmeside.

## Kommunikasjon

All formell informasjon finnes på langrennsgruppas hjemmeside, <http://www.rustad-idrettslag.no/langrenn/>, i klubbavisen «Løype», i «retningslinjer» som deles ut årlig til medlemmene, i håndboka som ligger på hjemmesiden samt i langrennsgruppas årsmelding/årsberetning.

### Hjemmeside

- Hjemmesiden brukes til å samle all informasjon om langrennsgruppa og fungerer som en database
- Hjemmesiden brukes også som en god rekrutteringsplattform gjennom å informere nye brukere om langrennsgruppas aktivitetstilbud, visjon, motto og verdier, kontaktinformasjon og likende

### Årsmelding, retningslinjer og informasjonsmateriell

- Årsmeldingen/årsberetning: Utgis i papirformat alene eller sammen med en elektronisk versjon
- Flyers og brosjyrer: Benyttes i langrennsgruppas nærmiljø for å synliggjøre gruppa
- Årlige retningslinjer trykkes opp og deles ut til alle medlemmer i langrennsgruppa

### Klubbavis

- Langrennsgruppa utgir klubbavisen "Løype" 5 ganger pr. år i papirformat

*Annen informasjon forgår i følgende kanaler:*

### Møter

- Medlemsmøte i langrennsgruppa arrangeres en gang pr. år for å formidle og/eller diskutere viktige saker som påvirker medlemmene.
- Informasjonsmøter: Brukes for å samle foreldre og/ eller aktive i langrennsgruppa ved behov.

### E-post

- Nyhetsbrev (fra leder), løpende informasjon som distribueres pr e-post fra styret til oppmenn eller direkte fra styret og videre til medlemmene
- E-postkorrespondanse skal ikke brukes til å fremme egen eller andres kommersielle virksomhet

### Sosiale medier

- Facebook m.m brukes til intern kommunikasjon i de enkelte treningsgruppene. Diskusjon om endring i hvordan langrennsgruppa skal arbeide skal søkes tatt i andre fora



**Vi gratulerer med VM gull,  
VM bronse og NM gull**





## Sikkerhetsarbeid (HMS)

Langrennsgruppa har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med gruppa på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens / gruppas lokaler og anlegg.

Det vises også til eget punkt om beredskapsplaner.

## Økonomi

Det er styret i Rustad IL (hovedlaget) som har det overordnede økonomiske ansvaret for langrennsgruppas økonomi.

Langrennsgruppas styre har allikevel et medansvar for at:

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

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi i langrennsgruppa:

- 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 langrennsgruppa har en egen bankkonto
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken

## Forsikringer

Alle barn under 13 år er automatisk forsikret gjennom Norges idrettsforbund ved medlemskap i Rustad I.L. og Langrennsgruppa.



Mer detaljert beskrivelse finnes på [ldrettsforbundet](http://ldrettsforbundet) sin hjemmeside og [www.if.no](http://www.if.no) eller på telefon 02400.

### Klubbforsikring for alle medlemmer i Rustad IL, også langrennsgruppas medlemmer

Klubbforsikringen dekker det mest nødvendige i forbindelse med arrangementer, styreansvar, generelt ansvar og underslag. Klubbforsikringen gir også en basisdekning for alle medlemmer ved død og invaliditet (over 30%). Den dekker også ulykkesskade under organisert felles dugnadsarbeid (med noen unntak), utført for idrettslaget av idrettslagets medlemmer og deres faste husstandsmedlemmer.



Mer detaljert beskrivelse finnes på IF sine hjemmesider, [www.if.no](http://www.if.no) eller på telefon 02400.



### Skilisens - Forsikring av løpere 13 år og eldre

Alle som har fylt 13 år MÅ ha skilisens for å delta i skirenn. Dette bestilles gjennom leder i langrennsgruppa, Barbro Tomter Dahlen på mail: [langrenn@rustad-idrettslag.no](mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no).

Husk å merk mailen med «skilisens».

Alle som tidligere har hatt skilisens vil få denne tilsendt for betaling gjennom [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no)

Langrennsgruppa anbefaler at alle over 13 år uansett betaler skilisens da denne også dekker evt. skader i forbindelse med trening. Utgifter i forbindelse med dette dekkes av den enkelte utøver.

For turrendeltakere er det økonomisk lønnsomt å kjøpe lisens. Ved deltakelse i turrenn i utlandet, må alle ha lisens! Utgifter i forbindelse med dette dekkes av den enkelte utøver.



Se mer detaljert info på [skiforbundets](#) hjemmeside.

#### Engangslisens

Denne form for lisens kan løses foran hver konkurranse man ønsker å delta i. Dekker ikke evt. skade på trening mm. Utgifter i forbindelse med dette dekkes av den enkelte utøver.



Se mer detaljert info på [skiforbundets](#) hjemmeside.

#### FIS-lisens

Denne "forsikringen" gjelder kun junior- og seniorløpere som ønsker å gå Norgescup-renn, NM og FIS-renn. Utgifter i forbindelse med dette dekkes av den enkelte utøver.

### Anlegg

Langrennsgruppa har sin hovedbase på Rustad skistadion. Her disponerer gruppa arenabygget og bua som ligger på startjodet, en viftekanon, 16 lansekanoner og div. utstyr for rigging av stadion til arrangementer og løpemerking. Selve løypeanlegget for øvrig er kommunenes eiendom. Oslo kommune har inngått avtale med Langrennsgruppa om driftsansvaret av anlegget. Dette innebærer koordinering og tildeling av treningstider for brukerne av skianlegget, både løyper og bruk av arenabygg, og ulike aktørers bruk av anlegget til diverse arrangementer. Ajourført oversikt ligger på langrennsgruppas hjemmesider i kalenderen.

Langrennsgruppa gjør gjennom året en betydelig innsats i løypenettet gjennom dugnader og bidrag til vedlikehold og utvikling av løypenettet på Skullerud idrettsanlegg/Rustad skistadion.

Skiforeningen og Oslo kommune ved Bymiljøetaten bidrar til snøproduksjon i løypenettet. Oslo kommune ved Bymiljøetaten står for utkjøringen (der det må gjøres) av produsert snø og selve løypeprepareringen.

Rustad skistadion / Skullerud idrettsanlegg er fortsatt under utbygging og vil når den står ferdig inneholde stadion, en permanent lysløype med snøproduksjon, arenabygg og maskinhus.



Les mer på langrennsgruppas hjemmeside.



### Fjellstadbakken treningsanlegg

Langrennsgruppa har etablert et utendørs treningsanlegg i Fjellstadbakken i form av pent utformede apparater i naturmateriale for styrke-, spenst og balanse. Dette prosjektet er kommet på plass takket være bidrag fra Aker og en enorm dugnadsinnsats av enkelte ildsjeler i langrennsgruppa.

### Innetrening

For mange av gruppene gjennomføres det på høsten en innendørs treningsøkt. Her benyttes gymsal på skolene Skullerud og Rustad og ev. andre nærskoler. Treningstider tildeles på høsten av Rustad IL (hovedlaget).

## Utstyr

### Rulleski

Langrennsgruppa eier en del rulleski som lånes ut i forbindelse med organisert fellestrening.

### Refleksvester

Fra gruppe 7 tom 10 år får alle medlemmer i gruppen utdelt en personlig refleksvest med navn.

### Annet treningsutstyr

Klubben har mye treningsutstyr som brukes i forbindelse med trening og arrangementer. Dette oppbevares ulike steder i nærhet av treningsarenaene.

### Biler

Langrennsgruppa eier en Toyota Proace og en Mercedes kassebil (smørebil). Bilene brukes kun i tjeneste for langrennsgruppa og disponeres primært av leder i langrennsgruppa og smøreteamet innenfor rammer vedtatt av styret.



## Tilhenger

Langrennsgruppa eier også en Brenderup Cargo tilhenger som brukes primært til samlinger, skirenn og henting/ kjøring av utstyr.

## Hjertestarter og førstehjelpsutstyr

Langrennsgruppa har hjertestarter og førstehjelpsutstyr, bære og ullteppe i bua på Skullerud Idrettsanlegg. I tillegg finnes førstehjelpskoffert i Rustad-bilene.

## Utmerkelser og æresbevisninger

### Æresmedlemskap i Rustad IL / Hedersmerke

Hovedlaget i Rustad IL utnevner æresmedlemmer og har også et eget hedersmerke. Oversikt over utnevnelser finnes på langrennsgruppas hjemmeside.

Det er hedersmerkekomiteen i Rustad idrettslag som utarbeider regler for tildeling av æresmedlemskap/ hedersmerke.



### Innsatspokal

Langrennsgruppa har også en egen årlig innsatspokal som deles ut til en utøver av hvert kjønn i gruppene fra 10 år og oppover samt til trenergruppen. Innsatspokalen til utøverne deles ut ved sesongavslutningsmarkeringen av trenerne for de ulike gruppene. Det deles også ut en egen hjelpsomhetspris/pokal. Oversikt over utdelte pokaler fremgår i langrennsgruppas årsmelding.

### Kriterier for innsatspokalen for utøvere

Det er ulike kriterier for å bli tildelt innsatspokalen til Langrennsgruppa. Disse kriteriene kan variere mellom de ulike aldersgruppene. Nedenfor er listet opp viktige kriterier som kan legges til grunn for tildeling av innsatspokal:

- Innsats
- Oppmøtefrekvens på treninger
- Resultater (vektlegges kun i junior- og seniorgruppene)
- Deltakelse i skirenn
- Ambassadør for klubbens verdier
- Positiv fremferd
- Deler erfaringer og kunnskap med andre i gruppa
- Bidrar gjennom sine gode holdninger til å skape et godt treningsmiljø og sosialt miljø

## Kriterier for innsatspokalen for trenere

- Å være et godt forbilde
- Fremme et godt treningsmiljø / sosialt miljø
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Å vise god sportsånd og respekt for andre
- Være en god veileder og motivator for utøverne
- Motivere utøverne til å delta i konkurranser
- Gir alle utøverne oppmerksomhet

## Retningslinjer til medlemmer

Langrennsgruppa har egne retningslinjer, der praktiske forhold presiseres, som sendes ut hver høst til alle medlemmene. Hovedinnholdet i retningslinjene er:

- Uniformering
- Gruppas dugnader / skiarrangementer
- Forsikringer / lisenser for aktive medlemmer
- Påmeldinger og dekning av startkontingenter
- Kriterier for dekning av utgifter til Norges-cup, Hovedlandsrenn, Junior- og Senior-NM
- Kriterier for dekning av mesterskap
- Dekning av barmarks- og skisamlinger
- Reisepenger til treninger, samlinger og konkurranser

## Retningslinjer til valgkomiteen

Valgkomiteen er en uavhengig og selvstendig komite i Rustad IL. Langrennsgruppa foreslår kandidater til gruppestyret til valgkomiteen.

Det er viktig at valgkomiteens medlemmer setter seg inn i idrettslagets lover (basert på lovnorm for idrettslag). Viktige prinsipper er at valgkomiteen må starte i god tid slik at ikke arbeidet preges av hast. Og alle kandidater skal være forespurt og sagt JA.

### Forarbeid

- Start med arbeidet i *god tid* – min. 1 måned før medlemsmøtet / årsmøtet

### Vær orientert og oppdatert

- Sørg for å ha kunnskap om langrennsgruppas verdier, visjon og mål
- Ha dialog med gruppa/styret for å finne ut hvordan styret har fungert i perioden
- Valgkomiteens medlemmer må vise engasjement og være motivert når de er i samtale med kandidater.
- Gi en så nøyaktig beskrivelse av styrearbeidet som mulig
- Legg vekt på at det gir glede og er sosialt
- Fortell at vedkommende er viktig for klubben pga. sin kompetanse, engasjement mv.



- Ikke si " *det er ikke noe å gjøre*"

### Lag en fremdriftsplan

- Lag en tidsplan med oppstart av arbeidet min. 1 måned før medlemsmøtet / årsmøtet
- Hva og hvordan skal arbeidet utføres. Lag en oversikt over hvilke funksjoner som skal velges på årsmøte. Finn ut hvem som er på valg av disse
- Deleger oppgaver til alle i komiteen

### Kartlegging

- Ta kontakt med alle som er på valg, Personlig kontakt er viktig, og øker statusen
- Lag evt. et spørreskjema med spørsmål om personen ønsker gjenvalg eller ikke
- Send ut et spørreskjema til de som er på valg evt. ta en telefonsamtale med aktuell kandidat

### Presentasjon på medlemsmøte / årsmøte

- Innstillingen skal vise en totaloversikt over styret, komiteer og utvalg; både de som skal velges på medlemsmøtet (regulert i klubbens lover), og de som ikke er på valg
- Presenter hvem som har sittet i valgkomiteen og hvordan arbeidet har foregått
- Valgkomiteen legger frem sin innstilling på gruppas medlemsmøte med begrunnelse for hvorfor disse kandidatene blir foreslått
- Valg skjer etter retningslinjer gitt i loven
- Ved benkeforslag må valgkomiteen være forberedt på å fortelle om de foreslåtte kandidatene

### Ny valgkomite

- Ny valgkomite skal foreslås av styret i Rustad IL (ikke valgkomiteen selv)
- Finn alltid motiverte personer. Dersom personer som går ut av styret er lei og lite positive er ikke klubben tjent med at disse går inn i valgkomiteen.

### Komiteer og utvalg

Styret i langrennsgruppa oppnevner personer til komiteer og utvalg i langrennsgruppa.

## Retningslinjer mobbing

Vedtatt av styret i langrennsgruppa 10. august 2015

Idretten skal være et trygt sted å være. Langrennsgruppa har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets for både barn og voksne. Trenerne og ledere i gruppa skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i gruppa. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

## Seksuell trakassering

Seksuell trakassering og overgrep er fortsatt en stor utfordring og alvorlig utfordring også i idretten og da særlig for utøverne.

Norges Idrettsforbund (NIF) har retningslinjer vedrørende seksuell trakassering og overgrep. Trenerne, oppmenn, foreldre og utøvere skal være trygge på at Rustad IL bidrar til at retningslinjene fra NIF etterlevs. Langrennsgruppas retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

- Informasjon og rutiner for varsling på hjemmesiden til Rustad, herunder med navn og informasjon til person som kan kontaktes
- NIFs retningslinjer er et fast tema på trener,- foreldre- og utøvermøter. Dette kan skje for eksempel ved formidling av NIFs videoer om tema, diskusjonsforum, og informere om retningslinjene og rutiner for saksbehandling
- NIFs retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep er med i trenerkontrakten

## Retningslinjer Facebook

Vedtatt av styret i langrennsgruppa 10. august 2015

### Langrennsgruppa sin offisielle facebookside - åpen profil

Langrennsgruppa sin offisielle facebook side er en åpen side, og administreres av gruppas nettansvarlig. Formålet med siden, er tilstedeværelse og markedsføring av langrennsgruppa på Facebook. Den offisielle profilen skal fungere som et supplement til Langrennsgruppas nettside, og primært være en informasjonskanal. Profilen kan også brukes i spesielle markedsføringsøyemed, f.eks. til å promotere langrennsgruppas ulike arrangementer.

*Nettansvarlig/administrator har blant annet ansvar for:*

- Innlegg/kommentarer som er lovstridige, tar sikte på å henge ut enkeltpersoner eller oppleves som mobbing, sjikane eller lignende skal fjernes umiddelbart
- Bilder og logo - Ved publisering av bilder må avbildede personer ha gitt samtykke til publisering jfr. Personopplysningsloven og åndsverklova
- Ved kjøp av bilder eller bruk av bilder fra nettet, må rettighetene til disse sikres jfr. Åndsverklova
- Ved bruk av logo skal denne være foreningens offisielle logo
- Henvendelser fra media skal alltid rettes til langrennsgruppas leder

### Facebookside for den enkelte treningsgruppe - lukket profil

Styret oppfordrer treningsgruppene til å opprette sin egen lukkede facebookside for treningsgruppas medlemmer, foreldre, oppmenn og trenere.

Formålet med en egen facebookside for de ulike gruppene, er effektiv spredning av informasjon relevant for den særskilte gruppen. Styret legger til grunn at hver treningsgruppe velger en administrator for siden, og som meldes inn til styret. Administratorens oppgave er å invitere og godkjenne medlemmer til treningsgruppens facebook side, rydde opp på siden ved behov samt slette medlemmer som er utmeldt fra langrennsgruppa.

Administratoren skal også passe på at aktiviteten på siden holdes saklig og relevant Dette innebærer at medlemmene skal være innforstått med:

- Innlegg/kommentarer som er lovstridige, tar sikte på å henge ut enkeltpersoner eller oppleves som mobbing, sjikane eller lignende skal fjernes umiddelbart
- Dersom diskusjoner mellom medlemmer "tar av" anmodes administrator å stoppe diskusjonen
- Facebook skal ikke benyttes som en kanal for rådgivning
- Ironi og sarkasme skal unngås
- Bruk facebook siden til å promotere innsats mer enn resultat hos utøverne