**HÅNDBOK**

**FOR**

**Styrkeløftregion Øst**



Oppdatert 13.03.2023

# 

# Informasjon om regionen

Navn: Styrkeløftregion Øst  
Stiftet: Osloidrettens hus, Oslo den 6. mars 2004  
Idrett: Styrkeløft  
Postadresse: Vegard Røysum, Tvetenveien 259, 0675 Oslo  
E‑postadresse: [vegard1102@gmail.com](file:///C:\Users\vidar\AppData\Local\Temp\MicrosoftEdgeDownloads\ae8e9b13-2fb0-4be5-87d1-708b8d566679\vegard1102@gmail.com)  
Internettadresse: <https://www.regionøst.no>  
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/397472760367416>  
Instagram: <https://www.instagram.com/styrkeloftregionost/>  
Organisasjonsnummer: 984 549 474  
Bankforbindelse: DnB  
Bankkonto: 7131 20 32435  
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
Tilknyttet: Norges Styrkeløftforbund,   
 Oslo Idrettskrets, Innlandet Idrettskrets og Viken Idrettskrets

Innholdsfortegnelse

[Informasjon om regionen 2](#_Toc129621354)

[Innledning 4](#_Toc129621355)

[Regionens historie 4](#_Toc129621356)

[Verdier 4](#_Toc129621357)

[Visjon 4](#_Toc129621358)

[Virksomhetsidé 5](#_Toc129621359)

[Hovedmål 5](#_Toc129621360)

[Organisasjonskart 5](#_Toc129621361)

[Regionstinget 6](#_Toc129621362)

[Styret 6](#_Toc129621363)

[Styrets ansvars- og arbeidsområder 7](#_Toc129621364)

[Leder 7](#_Toc129621365)

[Nestleder 7](#_Toc129621366)

[Kasserer 7](#_Toc129621367)

[Sekretær 8](#_Toc129621368)

[Webansvarlig 8](#_Toc129621369)

[Kompetanseansvarlig 8](#_Toc129621370)

[Stevneansvarlig. 9](#_Toc129621371)

[Dommeransvarlig 9](#_Toc129621372)

[Barneidrettsansvarlig 9](#_Toc129621373)

[Styrets arbeid 10](#_Toc129621374)

[Regionens lov 10](#_Toc129621375)

[Medlemskap 10](#_Toc129621376)

[Medlemskontingent 10](#_Toc129621377)

[Startkontingenter – deltakeravgifter 10](#_Toc129621378)

[Regionens aktivitetstilbud 11](#_Toc129621379)

[Barne- og ungdomsidrett 11](#_Toc129621380)

[Barneidrett 11](#_Toc129621381)

[Kort om styrkeløfttrening for barn 12](#_Toc129621382)

[Overordnede bestemmelser 12](#_Toc129621383)

[Ungdomsidrett 13](#_Toc129621384)

[Utøvere med en funksjonsnedsettelse 13](#_Toc129621385)

[Aktivitetsplan/terminliste 14](#_Toc129621386)

[Trenere 14](#_Toc129621387)

[Treneransvarlig 14](#_Toc129621388)

[Regionstrenere 15](#_Toc129621389)

[Dommere 15](#_Toc129621390)

[Drift 15](#_Toc129621391)

[Politiattester 15](#_Toc129621392)

[Seksuelle overgrep 16](#_Toc129621393)

[Varsling 16](#_Toc129621394)

[Rasisme og diskriminering 16](#_Toc129621395)

[Regionens antidopingarbeid 16](#_Toc129621396)

[Kommunikasjon 16](#_Toc129621397)

[Økonomi 17](#_Toc129621398)

[Økonomiske barrierer 17](#_Toc129621399)

[Forsikringer 17](#_Toc129621400)

[Utstyr 17](#_Toc129621401)

[Utmerkelser og æresbevisninger 17](#_Toc129621402)

[Maler og eksempler 17](#_Toc129621403)

# Innledning

Håndboka er laget av styret. Den skal være et arbeidsverktøy og skal svare på de viktigste spørsmålene om regionen og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt. Den skal sikre at det er kontinuitet i arbeidet.

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

## Regionens historie

Ved [stiftelse 060304](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.xn--regionst-b5a.no%2Fuploads%2Fdokumenter%2Fn3%2FStiftelsesm%25F8te_060304_referat.doc&wdOrigin=BROWSELINK) het regionen Oslo, Akershus og Østfold Styrkeløftkrets. På kretsstinget 270207 ble navnet endret til Styrkeløftregion Øst. Regionens logo ble utarbeidet i 2009 av fargene til de opprinnelige fylkene: Oslo (gul), Akershus (blå) og Østfold (rød). Regionen ble fra 010117 utvidet til også å omfatte Hedmark og Oppland. Regionen skal forholde seg til medlemsklubbene i regionen og til overordnede ledd.   
  
Fra første stund ble arrangement av kretsmesterskap ansett som viktig, i likhet med utdanning av dommere. Egen webside for regionen ble utviklet. Seinere kom også trenerutdanning og klubb-utvikling. Regionstrenere ble oppnevnt i samarbeid med NSF. Klubbtrenere er utdannet. Nå står også barneidrett og startmøter i fokus. Mye av nyhetsformidlingen foregår i dag på Facebook.

Økonomien har vært slik at vi de seinere årene har kunnet gi omfattende bidrag til medlemsklubbene.

## Verdier

Regionen baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:   
Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Og de verdier som er vedtatt av Norges Styrkeløftforbund:  
Inkluderende, ansvarlig, synlig og engasjerende.

Ut fra disse verdiene har regionen tydeliggjort hva som skal prege oss og regionen vår.

* Respekt   
  - Vi har aksept for hverandre og andre - Vi er lojale mot forbundets mål og verdier - Vi lytter til og samarbeider med hverandre
* Samhold   
  - Vi hilser - Vi heier - Vi hjelper
* Glede   
  - Vi mestrer - Vi gir trygghet - Vi motiverer
* Engasjement   
  - Vi er synlige - Vi utvikler - Vi arrangerer

## Visjon

**Fellesskapet gir oss sterkere klubber**.   
  
Dette er drømmen vår og et bilde av den framtiden vi ønsker for regionen. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for vår region. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen. For at visjonen skal kunne omsettes til handling, kreves det god kommunikasjon.

## Virksomhetsidé

**Styrkeløftregion Øst skal være den region som gir best støtte til sine medlemsklubber.**

Denne ideen forteller hva regionen vår i all hovedsak skal drive på med. Virksomhetsideen definerer hva som er det spesielle eller unike med vår region og den aktiviteten vi har valgt.

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

## Hovedmål

**Heve kompetansen i klubbene via kurs, konferanser og samarbeid, slik at de har kompetente trenere og ledere som ser alle og som gjør dem i stand til å arrangere stevner av god kvalitet.**

Hovedmålet definerer mer presist hva det er regionen skal oppnå og bli til i forhold til omgivelsene. Det er et overordnet mål som strekker seg inn i framtiden. Hovedmålet blir konkretisert ved hjelp av ulike delmål – og innenfor hvilke innsatsområder man ønsker å oppnå målene. Det tar tid å oppnå hovedmålet, og det kan revideres etter behov.

**Det vises til regionens** [strategiplan 2022-2024](https://www.regionøst.no/uploads/planer/Strategiplan_2021_2023.pdf) **der målene er konkretisert.**

# Organisasjonskart

Regionsting

Klubber og regionstyret

Leder

Vegard Røysum

Nestleder

Karen Hesthammer

5 styremedlemmer

Vidar Tangen (Kasserer)  
Hege B. Solberg (Sekretær)  
Runar Saxegård  
Sofie Flyvholm Haug  
Eilen Pollen

2 varamedlemmer

Hege Braathen  
Fredrik Søberg

Kontrollutvalg

Kristin Thorvaldsen.  
Jørgen A. Hansen,  
Vara: Steinar Wahl

Valgkomite

Helge Aarsrud,  
Juliane Slettnes,  
Jostein Häckert  
Vara: Leif Sydengen

# Regionstinget

**Regionstinget er regionens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utløpet av mars måned.** Tingets oppgaver er nærmere beskrevet i [regionens lov](https://www.regionøst.no/uploads/Nyheter%202022/Lov_010122.docx). Der framgår det også hvordan regionstinget skal innkalles.

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

Innkalling til regionstinget skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Regionen kan innkalle på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring på regionens internettside.

Regionstinget legger grunnlaget for regionens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva regionen skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på tinget. Det skal skrives protokoll fra tinget og denne bør være tilgjengelige for regionens medlemsklubber. Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

# **Styret**

**Styret er regionens høyeste myndighet mellom regionstingene.**   
Noen saker må behandles av regionstinget. Det gjelder saker som framgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på regionstinget.

Lovpålagte oppgaver for styret:

* Sette i verk regionstingets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
* Påse at regionens midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på tinget eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at regionen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
* Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
* Representere regionen utad
* Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
* Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

* Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
* Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i regionen blir fulgt
* Stå for regionens daglige ledelse
* Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
* Legge fram innstilling til regionstinget på kandidater til valgkomité
* Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere regionens konti
* Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
* Lage årsberetning fra styret til regionstinget
* Oppdatering av denne håndboka

## Styrets ansvars- og arbeidsområder

Leder  
Å lede handler om å få et team og hver enkelt medarbeider til å prestere så bra som mulig. Leder er ansvarlig for administrasjon og organisering av regionen. Leder er også ansvarlig for at oppgaveutførelsen av regionenes oppgaver er fordelt på de valgte i regionens styre og at vedtak som vedtas på styremøter og regionsting gjennomføres.

* Forberede og gjennomføre styremøter
* Forberede og gjennomføre regionsting i mars hvert år
* Kommunikasjon mot idrettskretsene i vår region, Norges Styrkeløftforbund og NIF.
* Sende endringsmelding til Enhetsregisteret Brønnøysund i mars hvert år etter Regionstinget
* Sende rapporter og søknader til idrettskretsene i vår region
* Søke om bingomidler
* Rapportere til Lotteritilsynet
* Rapporter til Norges Styrkeløftforbund
* Søke momskompensasjon
* Representere regionen på møter og ting
* Holde retningslinjer oppdatert for [regionens hederspris](https://www.regionøst.no/index.php?page=hederspris)
* Informere styret om viktige saker som bør offentliggjøres

### **Nestleder**

Regionen skal ha en person i styret som er ansvarlig for oppfølging av regionstrenere.  
Det er vesentlig at rollen er knyttet til oppfølging av aktivitet i henhold til aktivitetsplan og videre trenerutvikling. Vedkommende skal følge opp regionens trenere i faglige og praktiske spørsmål.

* Skal kartlegge kompetanse og bidra til at alle regionstrenere har nødvendig utdanning.
* Rekruttering av nye regionstrenere når dette er nødvendig
* Kommunikasjon med regionstrenere
* Klubbesøk gjennomføres i henhold til retningslinjer
* Treningssamlinger gjennomføres
* Ansvarlig for [politiattester](https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/) og [trenerattest](https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/)
* Holde retningslinjer oppdatert og nominere til [ungdomsstipend](https://www.regionøst.no/index.php?page=ungdomsstipend)
* Avlaste på sosiale medier
* Er regionens ungdomskontakt.

### Kasserer

Styret har det overordnede ansvaret for økonomistyringen. Kasserer innehar arbeidsoppgaver som er vesentlige for økonomistyringen, fordi korrekt regnskapsinformasjon er en forutsetning for gode beslutninger i styret. Kasserer skal ha oversikt over regnskap og budsjett på alle områder til enhver tid. Dette medfører at leder, kontrollutvalg, styremedlemmer og regionstrenere skal kunne få ønsket oversikt over økonomiske forhold.

* Føre regnskap og informere kontrollkomiteen
* Bistå leder med opplysninger til søknader og rapporter
* Sende ut fakturaer/innbetalingskrav for medlemskontingent o.a.
* Utarbeide budsjettforslag
* Foreta utbetalinger/refusjoner
* Ved årets slutt skal balansekontoer avstemmes, årsoppgjøret utarbeides og kommenteres
* Kontrollere og sende rapportskjema til NSF fortløpende ved gjennomført aktivitet.
* Ajourholde retningslinjer for støtte til [idrettsformål](https://www.regionøst.no/index.php?page=idrettsformal), [reisereglement](https://www.regionøst.no/index.php?page=reisereglement) samt [søknadsskjema](http://www.regionøst.no/uploads/stotteordninger/Soknadsskjema_250418.docx) og [reiseregning](http://www.regionøst.no/uploads/dokumentarkiv/Reiseregning_Region_Ost.doc).
* Påse at skatteforhold er i orden
* Tildele støtte til løfteskoler
* Tildele utstyrsstøtte og arrangementsstøtte innenfor budsjett
* Bistå med deling/informasjon på Facebook

### Sekretær

Sekretæren har en støttefunksjon og er en viktig del av den daglige driften av regionen. Sekretær har ansvaret for skriftlig informasjon til klubbene, beretning og oppdatering av aktivitetsplan.

* Utarbeide innkallinger og referater fra styremøter
* Ajourholde aktivitetsplanen
* Utarbeide dokumenter og innkalling til regionsting
* Skrive referat fra regionsting
* Publisere referater fra styremøter og regionstinget på web-siden og Facebook
* Godkjenne medlemmer på regionens grupper
* Bistå med deling/informasjon på Facebook og regionens webside
* Sende informasjon til klubbene

### Webansvarlig

**Webansvarlig** er øverst ansvarlig for de tekniske løsningene for regionens informasjonsvirksomhet og **innebærer ansvar for alle våre digitale flater. Vedkommende har også et o**verordnet ansvar for å produsere innhold, publisering, innholdsforvaltning og informasjonsutforming.

* Legge ut informasjon på hjemmesiden
* Dele og legge ut informasjon på Facebook
* Legge ut og dele bilder på Instagram
* Oppdatere informasjon og lenker som ligger på websiden
* Godkjenne medlemmer på regionens grupper og forum

### Kompetanseansvarlig

Kompetanseansvarlig skal sørge for planlegging, gjennomføring og evaluering av tiltak for å sikre klubbene nødvendig kompetanse for å nå sine mål. Vedkommende har ansvaret for kompetansehevende tiltak i regionen.

* Sørge for oppdatert strategiplan
* Stimulere til at kurs arrangeres
* Utarbeide innbydelse og skaffe forelesere til kurs
* Bistå resten av styret ved behov
* Representere regionen på ulike samlinger
* Være oppdatert og «eie» regionens planer utad
* Ajourholde retningslinjer for [nye klubber](http://www.regionøst.no/uploads/stotteordninger/Ny_klubb.docx)
* Informere webansvarlig om viktige saker som bør offentliggjøres

### Stevneansvarlig.

Vedkommende er ansvarlig for at alle mesterskap i regionen arrangeres tilfredsstillende, at terminliste registreres innen fristen og oppdateres fortløpende.

* Sørge for at klubbene i regionen søker om stevner innen 1. oktober hvert år
* Skaffe arrangør av RM, helst innen 1. oktober året før mesterskapet arrangeres
* Godkjenne terminliste og oppdatering av denne
* Oppdatere retningslinjer for [mesterskap](https://www.regionøst.no/index.php?page=mesterskap), [terminliste](https://www.regionøst.no/index.php?page=terminliste-2) og krav for [arrangør av RM](https://www.regionøst.no/index.php?page=rm-krav) samt regionens [pokal](https://www.regionøst.no/index.php?page=pokal)
* Bistå med innbydelser og påse at disse sendes ut i samsvar med retningslinjene
* Godkjenne/bistå med puljeinndeling på mesterskap
* Forsikre at mesterskap blir upåklagelig arrangert
* Være ansvarlig for utdeling av «Regionens pokal»
* Bistå med deling/informasjon på Facebook

### Dommeransvarlig

**Dommeransvarlig** er en viktig tilrettelegger. Rekruttering og oppfølging av dommere er en kjerneoppgave i regionen. Det betyr en god samordning med styret og dommerne i klubbene, et bevisst dommeroppsett og oppfølgning gjennom kurs og regionens dommerside.

* Sende ut forespørsel om dommerønsker til alle dommere i regionen
* Sette opp 3-4 dommere til alle stevner der minst en er fra en annen klubb enn arrangøren
* Til RM skal det settes opp minimum 8 dommere ved flere innveiinger
* Gi alle dommere som ønsker det, tilbud om oppgaver
* Sende ut dommeroppsett innen 1/1 hvert år
* Sørge for at dommerkurs og repetisjonskurs arrangeres i samarbeid med kompetanseansvarlig
* Sørge for informasjon om regelendringer på regionens dommerside
* Oppdatere retningslinjer for [dommere](https://www.regionøst.no/index.php?page=dommere-2) og for [regionsrekorder](https://www.regionøst.no/index.php?page=regionsrekorder-2)
* Overføre regionsrekorder fra Dropbox
* Bistå med deling/informasjon på Facebook

### Barneidrettsansvarlig

Barneidrettsansvarlig skal sikre gode rutiner for å informere klubbene om bestemmelser og rettigheter samt stimulere til barneidrett i klubbene. Dessuten bidra til at barn blir inkludert i idretten uavhengig av bakgrunn.

Barneidrettsbestemmelsene regulerer konkurransetilbudet for barn til og med det året de fyller 12 år. Vi har egne regler for barneidrett i styrkeløft, jf. [Nasjonale bestemmelser](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2022/02/Nasjonale-bestemmelser-versjon-29.1-Publ-3.2.22.pdf) 4.2.1 og vedlegg 4.2.

* Skal sørge for at Idrettslag som organiserer aktivitet for barn skal oppnevne en barneidrettsansvarlig som er ansvarlig for barneidretten.
* Sørge for at klubben har gode rutiner for å ta imot og bli kjent med foreldre slik at alle får info om hva medlemskap innebærer.
* Skaffe oversikt over hvilke klubber som tilbyr barnetrening, hvilke erfaringer har de?
* Trengs det noen ressurser i form av utstyr eller kompetanse?
* Lage en enkel «barnetreningshåndbok» for regionen basert på lover og praksis.
* Paraidrett

## Styrets arbeid

Styret har møter 4-5 ganger årlig. I tillegg kan saker avgjøres via E-post. Møtene holdes fortrinnsvis som fysiske møter, men det kan være nødvendig at enkelte møter holdes digitalt. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

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

**Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.**   
  
Utvalg/komiteer

Regionen har valgkomite og kontrollutvalg. Mandat og oppgaver går fram av [regionens lov](https://www.regionøst.no/index.php?page=lov).   
Veileder for [kontrollutvalg](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/3bc0a2348bd34d91984ce700e7106749/veileder-kontrollutvalg.docx) med mal for [beretning](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/3bc0a2348bd34d91984ce700e7106749/131221-forslag-beretning-uten-engasjert-revisor.docx), og for [valgkomite](https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/klubbguiden/klubbhandbok/valgkomite/veileder-for-valgkomite.pdf).

# Regionens lov

Regionens har en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for regioner, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det regionen må ha i sin egen lov. Regionen har vedtatt tillegg til loven. Ingen av tilleggene er i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av regionstinget og framgå av protokollen. Dersom regionstinget vedtar lovendringer, skal protokollen sendes til NSF.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av regionstinget. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.  
  
[Lov for Styrkeløftregion Øst](https://www.regionøst.no/uploads/regionen/Lov_for_SRO_fra_010122.docx)

# Medlemskap

Alle klubber som er medlemmer av Norges Styrkeløftforbund og innenfor regionens grenser, kan bli tatt opp som medlemmer.

## **Medlemskontingent**

Medlemskontingenten fastsettes av regionstinget og betales forskuddsvis. Medlemskontingenten er kr 500.- pr. år for hver klubb.

For at en klubbs medlemmer skal kunne delta i regionens aktiviteter, må klubben ha betalt medlemskontingenten.

## Startkontingenter – deltakeravgifter

Klubbene kan ta en startkontingent ved RM benkpress på kr 400.- og ved RM styrkeløft på kr 600.-  
  
Regionen dekker egenandel for løftere som deltar i U/J-nordisk.

# Regionens aktivitetstilbud

Regionen dekker kostnadene til ulike aktiviteter. Klubbene kan søke om disse tiltakene. Regionen tilbyr følgende aktiviteter:

[**Oversikt over klubbkurs – Norges Styrkeløftforbund (styrkeloft.no)**](https://styrkeloft.no/2023/02/01/oversikt-over-klubbkurs/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veilederkurs – klubbutvikling** | | | |
| Startmøte | Region/alle medlemmer i en klubb | Klubbveileder | * Bevisstgjøre styret og medlemmene på klubbens situasjon * Vurdere og beskrive hva som fungerer godt og mindre godt * Få fram konkrete ideer på hva som kan få klubben til å fungere bedre * Engasjere og ansvarliggjøre flere medlemmer på konkrete tiltak som klubben vil gjøre * 3,5-4 timer inkludert pauser |
| Klubbesøk klubbutvikling (NIF mal) | Klubb/Styret i klubb | Regionleder eller veileder | * **Etablere en god relasjon mellom klubb og klubbens overordnede organisasjonsledd.** * **Fange opp noen av klubbens viktigste behov og utfordringer.** * **Gi informasjon om hva klubben kan få støtte / hjelp til når det gjelder de behovene som signaliseres og informasjon om kompetansetilbud som kan være nyttig for klubben.** * **Gjøre eventuell avtale om tid for å gjennomføre tiltak som støtter den utviklingen klubben ønsker** * Varighet 1-1,5 timer |

## Barne- og ungdomsidrett

BarneidrettAlle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret har i denne forbindelse oppnevnt en ansvarlig for barneidretten. Det er viktig 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

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/)

### Kort om styrkeløfttrening for barn

Det er viktig for sporten å rekruttere nye løftere, også barn og ungdom. Derfor oppmuntrer styret klubber til å vurdere å tilby barnetrening.

Samtidig er det en del ting som er viktig å overveie i forbindelse med trening for barn og unge. Vi har forsøkt å sammenfatte noen punkter her, samt at vi viser eksempler på treningsopplegg.

### Overordnede bestemmelser

· Det er et viktig mål for barneidrett at det skal være like muligheter for alle for å delta, derfor skal kostnadsnivået holdes nede så mye som mulig og det skal gis likeverdig og tilpasset tilbud til alle som ønsker det.

· Alle klubber som tilbyr trening for barn skal ha en barnetreneransvarlig. Barneidrettsansvarlig skal sikre gode rutiner i klubben for trening med barn og bidra til at barn blir inkludert i idretten uavhengig av bakgrunn.

· Barneidrettsbestemmelsene regulerer konkurransetilbudet for barn til og med det året de fyller 12 år. Vi har egne regler for barneidrett i styrkeløft, jf. [Nasjonale bestemmelser](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2020/10/Nasjonale-bestemmelser-versjon-28.2.pdf) 4.2.1 og vedlegg 4.2.

#### For klubben Sørge for egnede lokaler, med mulighet for at barnetreningen kan foregå i gruppe som ikke blir forstyrret av andre som trener for å sikre at barna holder fokus, føler seg trygge og ikke blir distraherte

· Trygg(e) trener(e) som også er gode forbilder og er bevisste på sitt ansvar som barnetrener(e) med tanke på kontinuitet og ansvar

· Handlingsplan for nulltoleranse for mobbing

#### For trener Planlegging vedrørende tidspunkt, sørge for at barn ikke blir eksponerte for holdninger, musikk, prat o.l. som ikke er egnet med tanke på at barn kan være sårbare og lette å påvirke (kroppspress, diett, urealistiske forventninger til progresjon)

· Sørge for at sikkerhet er ivaretatt i hele perioden barna er i treningslokalet

· For barn er trening også et viktig møtested for sosial utvikling, trener(e) har ansvar for å tilrettelegge for godt sosialt miljø der alle føler seg ivaretatt, sett og trygge til å utfolde seg

· Foreldre skal også ivaretas og føle seg trygge på at barna deres trener i trygge og gode omgivelser

· Det kan fort bli litt kaotisk med mange barn og stort aldersspenn. Bedre å dele inn i mindre grupper etter alder.

· Være oppmerksom på de som har vært med en stund slik at de får fortsette å utvikle seg i takt med økte ferdigheter.

· Veldig viktig med nok voksne.

· Fokus på at barneidrett skal være lek.

#### Vi anbefaler følgende info fra NIF i forkant av oppstart

E-læringsmodulen «[Barneidrettens verdigrunnlag](file:///C:\Users\Rustelefonen%2002\Desktop\Styrkeløft\Styremøteting\e-læringsmodulen%20)».

[Korte info-filmer om barneidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/filmer/)

[Idrettens barnerettigheter](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/)

[Retningslinjer for ungdomsidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/)

Ved spørsmål kan ansvarlig kontakte Elin Horn, rådgiver breddeidrett, på e-post elin.horn@idrettsforbundet.no eller mobil 959 59 548.

#### Forlag til treningsøkt for barn

IL Kraftsport har utviklet et treningsopplegg for ungdom, det kan lastes ned på [denne siden til IL Kraftsport](https://bloccontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1538/2022/1/22/-ktplan-introduksjonskurs-ungdom-styrkel-ft-og-vektl-fting-12-ganger.xlsx?_gl=1*p9da0z*_ga*NjUwMDQ2MzY0LjE2NzQwNDQ3MzY.*_ga_FYY91S696B*MTY3NDA0NDczNS4xLjEuMTY3NDA0NDc3My4wLjAuMA..).

Videre deler vi et eksempel på et enkelt treningsoppsett for barn:

Oppvarming: Sirkeltrening med etbens knebøy, markløft, armhevninger, spensthopp, rykk/bøy med pinner og hangups/pullups med strikk (gjerne lekbetont)

Styrkeløft: Bøy, benk og mark sett med 5-10 reps, teknisk fokus

Avslutning: Diverse dynamiske tøyeøvelser

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

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

[Retningslinjer for ungdomsidrett](https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/) fra Norges Idrettsforbund

Utøvere med en funksjonsnedsettelseDersom klubben har tilbud for utøvere med en funksjonsnedsettelse, bør det beskrives hvordan dette tilbudet er tilrettelagt. Utøvere med funksjonsnedsettelse har en naturlig plass i klubben. Klubber som ikke har et tilbud i dag, kan synliggjøre hvor klubben kan søke om kompetanse og økonomisk støtte i forbindelse med oppstart av tilbud eller utvikling av eksisterende tilbud.  
Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](https://www.idrettsforbundet.no/paraidrett/) fra Norges Idrettsforbund

Kontaktpersoner for paraidrett i idrettskretsene:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Idrettskrets** | **Navn** | **Tlf.** | **E-post** |
| Viken Idrettskrets | Martin Thomas Wrobleski | 48274485 | [mtw@idrettsforbundet.no](mailto:mtw@idrettsforbundet.no) |
| Oslo Idrettskrets | Simen Kjelsrud | 41567503 | [simen.kjelsrud@idrettsforbundet.no](mailto:simen.kjelsrud@idrettsforbundet.no) |
| Innlandet IK | Hilde Håkenstad | 93030525 | [hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no](mailto:hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no) |

Aktivitetsplan/terminliste  
  
[Aktivitetsplan](https://www.xn--regionst-b5a.no/uploads/planer/Aktivitetsplan%202023.pdf) for året finnes på [regionens hjemmeside](https://www.regionøst.no).   
[Terminliste](https://styrkeloft.no/terminliste/?nsf_page=terminliste&aar=2023&mnd=) finnes også der, både for NSF og regionen.

Trenere  
Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i regionens aktiviteter får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som regionstrener er man en representant for regionen. Vi har følgende regionstrenere:

* Treneransvarlig: Marius Arnesen
* Trenere: Grétar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad

[Retningslinjer](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2019/02/Retningslinjer-for-regiontrenerrollen-2019.pdf) for disse er satt opp av forbundet.

Trenerne bør også være kjent med

* hva regionen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* aktivitetstilbudet
* medlemskap
* lisens og forsikringer
* politiattest
* kompetansetilbud for trenere
* regionens retningslinjer og forventninger til trenerne
* regionen tilbyr sine trenere honorar ved alle kurs og samlinger, dekning av reiseutgifter, gratis profileringstøy og en fast godtgjørelse samt dekning av andre utgifter.

TreneransvarligTreneransvarlig har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i regionen eller på regionslaget. Treneransvarlig skal følge forbundets sportslige plan og arbeide for å realisere de sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet blant regionstrenerne og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det som er bestemt. Oppgaver

* Ansvar for å utarbeide og følge opp forbundets og regionens sportslige plan
* Rapportere jevnlig til styret om regionslagets sportslige aktivitet
* Utarbeide aktivitetsplan
* Arrangere trenermøter
* Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
* Oppfølging og utvikling av trenerne i klubbene
* Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
* Samme ansvar som øvrige trenere for oppfølging av aktive

RegionstrenereTrenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere. Trenerne rapporterer til treneransvarlig. Oppgaver

* Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med sportslige plan
* Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og sportslige plan
* Lede samlinger og klubbesøk i samarbeid med eventuelt andre trenere
* Lede gruppens trenere under mesterskap og kurs
* Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av regionen
* Følge gjeldende regelverk
* Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund og Norges Styrkeløftforbund
* Sette seg inn i regionens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere og trenere
* Se til at både egen og utøvernes opptreden er i samsvar med regionens verdier og retningslinjer
* Være oppdatert på informasjon fra styret
* Representere regionen på en god måte

## Dommere

Regionen er avhengig av dommere for å kunne delta i ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av konkurranser. Dommeransvarlig setter opp dommere til alle stevner i regionen. Dommerne bør være kjent med

* hva regionen står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
* krav til dommere på ulike nivåer
* medlemskap
* lisens og forsikringer
* regionens retningslinjer og forventninger til dommere
* regionen tilbyr sine dommere gratis kurs og dekning av [reiseutgifter](https://www.regionøst.no/index.php?page=reisereglement) til stevner utenfor egen klubb. [Reiseregning](http://www.regionøst.no/uploads/dokumentarkiv/Reiseregning_Region_Ost.doc) må sendes pr. E-post innen 14 dager; ved RM til arrangør.
* Ved regionsmesterskapene skal arrangør tilby kost og drikke vederlagsfritt.

[Retningslinjer](https://www.regionøst.no/index.php?page=dommere-2) for dommeruttak.

# Drift

Regionen har et arbeidende styre og varamedlemmer som har oppgaver i henhold til ansvars- og arbeidsområdene. De arbeider innenfor sine områder, men kan også overlappe til andre områder. De har budsjettansvar innenfor sine områder.

## Politiattester

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

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

Informasjon om [politiattest](https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/) fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

## Seksuelle overgrep

**Vi ønsker at du sier ifra om uetisk atferd som er i strid med våre verdier, svekker idrettens omdømme og/eller øvrige kritikkverdige forhold.**

**NIF har fastsatt** [veileder](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/d12648265cf24a559dd3cf8230c4241d/rettleiar-for-handtering-av-saker-som-gjeld-seksuell-trakassering-og-overgrep-pdf.pdf) **mot seksuelle overgrep.**

VarslingVarslingsrutinene gjelder for ansatte i NSF, for alle medlemmer i klubber tilsluttet NSF og for eksterne varslere.

[Rutiner for varsling.](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2018/11/Rutiner-for-varsling-i-Norges-Styrkel%C3%B8ftforbund.docx)

## Rasisme og diskriminering

Idrettens strategidokument 2019–2023, [Idretten skal!,](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/ed1d788edca540e682b5a296836b22f8/130_19_nif_strategiske-satsingsomrader-2019-2023.pdf) fastslår at «Idretten skal på alle nivåer praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering». Dette gjelder på alle idrettens ulike arenaer.

Alle i idretten har et ansvar for å reagere når de ser, hører eller registrerer rasisme og diskriminering. Hvis du ikke reagerer, støtter du i praksis handlingen. [Retningslinjer](https://www.idrettsforbundet.no/tema/rasisme-og-diskriminering/) er utarbeidet av NIF. Der framkommer også hvordan vi skal behandle [vold og trusler](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/909e4a2f3d7c43c2ae100294fc386f57/veileder-for-handtering-av-vold-og-trusler_pdf_200226.pdf).

## Regionens antidopingarbeid

Regionen og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Regionen tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Regionen har brukt Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Det anbefales at klubbene registrerer seg som «Rent idrettslag» og at løfterne tar «Ren utøver».  
  
Informasjon om [rent idrettslag](http://www.antidoping.no/ren-idrett/rent-idrettslag/) og [ren utøver](https://renutover.no/) fra Antidoping Norge

## Kommunikasjon

For at driften skal bli så god som mulig, er regionen avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som regionen har en relasjon til.

All formell informasjon finnes på regionens hjemmeside, <https://www.regionøst.no>.   
Regionens hovedkanal for nyheter er [Facebook](https://www.facebook.com/groups/397472760367416/). Det er egen side for [dommere](https://www.facebook.com/groups/326073914398441/).  
Vi har også en side på [Instagram](https://www.instagram.com/styrkeloftregionost/) som benyttes flittig til billeddeling.  
Viktig informasjon sendes også klubbene på E-post.  
Post til regionen skal sendes til leder.

## Økonomi

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

* regionens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
* regionen har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
* regionen har en forsvarlig økonomistyring

Styret har delegert oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til regionens leder. Lederen har delegert arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til kassereren.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

* Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
* Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
* Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
* Styret skal sikre at regionen har en egen bankkonto.
* Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
* Styret skal påse at regionen har valgt kontrollutvalg.

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbokonomi/)

Økonomiske barrierer  
Alle som ønsker å delta i den organiserte idretten skal ha mulighet til det uavhengig av faktorer som kjønn, bakgrunn, bosted eller foresattes økonomi. Vi skal finne gode løsninger sammen med klubbene som sikrer barn og unges deltakelse i idrett, og gjøre det lettere for alle å delta uavhengig av familiens økonomi.

NIF har laget et [side](https://www.idrettsforbundet.no/tema/inkludering/okonomi-som-barriere/) for dette og bl.a. et verktøy for dette kalt [ALLE MED](https://www.allemed.no/). Her finner dere råd, tips og nyttige linker.

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund fram til den datoen de fyller 13 år. Alle som løser [lisens](https://styrkeloft.no/wp-content/uploads/2021/04/Lisenspriser-2021.pdf) i Norges Styrkeløftforbund er dekket av en [forsikring](https://styrkeloft.no/skadeforsikring/) fra de fyller 13 år.

## Utstyr

Regionen gir tilskudd til [stevneutstyr og arrangementsutstyr](https://www.regionøst.no/index.php?page=idrettsformal) inklusive teknikkstenger og skiver til barn og ungdom. Det gis tildeling bare til klubber som deltar på regionstinget.

Regionen har ikke noe utstyr til utlån, men klubber som har fått tilskudd til utstyr forplikter seg til å låne ut dette til andre klubber i regionen ved stevner.

## Utmerkelser og æresbevisninger

Vi deler ut [regionens hederspris](http://www.regionøst.no/index.php?page=hederspris) med ujevne mellomrom. Den er utdelt [10 ganger](https://www.regionøst.no/index.php?page=vinnere) siden 2005.

# Maler og eksempler

Maler og eksempler finnes på: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbhandboka/>