

Håndbok

for Nordstrand Håndball

Alt du trenger å vite som foreldrekontakt,
lagleder eller trener i Nordstrand IF



1. ORGANISASJON OG ARBEIDSRUTINER	4
1.1 Organisering	4
• Håndballstyret	4
• Sportslig Utvalg (SU)	4
• Dommerutvalget	4
• Foreldreutvalget	4
• Arrangementsutvalget (Hallansvarlig)	5
• Kafeteriautvalget	5
• Hummel Cup komiteen	5
• Tivoli Cup komiteen	5
• Administrasjonen	
1.2 Arbeidsbeskrivelse for foreldrekontakter	6
Under Pkt 9 finner du et «årshjul» til litt hjelp for hva som skjer når.	
1.3 Medlemslister	6
1.4 Inn-/utmeldinger av spillere	7
1.5 Overganger	7
1.6 Lisens/forsikring/skade	7
2. ØKONOMI	10
2.1 Medlemskontingent og treningsavgifter	10
2.2. Lagskasse	9
2.3 Utlegg/dommerregninger etc	10
2.4 Bøter	10
3. TRENINGSFORHOLD	13
3.1 Treningstider	10
3.2 Haller	10
3.3 Hallvakter Nordstrandhallen	13
4. UTSTYR	11
4.1 Innkjøp av tekstiler	14
5. SERIEKAMPER	14
5.1. Dommere	12
5.2. Cuper	12
6. UTDANNING	12
7. POLITIATTEST	12
8. NYTTIGE LENKER OG TELEFONNUMRE	15
9. ÅRSHJUL FOR FORELDREKONTAKTER	15
10. KONTAKTPERSONER	13
11. ORGANISASJONSKART	13
FORELDREVETT	17
FØRSTEHJELP	18

Velkommen til Nordstrand Håndball

I denne laglederhåndboken har vi samlet informasjon som vil være nyttig for deg som foreldrekontakt, lagleder eller trener i Nordstrand Håndball.

Det er Styret og administrasjonen som har ansvar for å holde Håndboken oppdatert til enhver tid. Nye versjoner sendes foreldrekontakter som har ansvar for å distribuere videre til nødvendige kontaktpersoner på det enkelte lag.

Dersom det er avvik mellom informasjon på hjemmesiden, i utsendt e-post eller annet sted, er det alltid det som står i Håndboken på hjemmesiden som gjelder.

Er det informasjon du savner eller har tema det kunne være en god idé å ha med, ta kontakt med administrasjonen.

www.nordstrand-if.no

Foreningens hjemmeside finner du på denne nettadressen. Her har håndballgruppen egen side. Det er nødvendig å gjøre seg kjent med denne, da det er en viktig informasjonskanal i klubben.

Definisjoner

TRENEREN har det sportslige ansvaret for laget og leder laget under treninger og kamper. Ansvarlig for at Sportslig plan, som håndballgruppen har utarbeidet, blir fulgt for sitt lag/årgang.

FORELDREKONTAKTEN har det administrative ansvaret rundt laget. Har normalt ingen ting med det sportslige å gjøre, men skal sørge for at alt rundt laget fungerer. Jobber veldig tett mot både trener, klubbens administrasjon og foreldregruppen, og er et bindeledd mellom laget og foreldrene og er ansvarlig for å ordne vakter, dugnader etc.

Vi ønsker lykke til og håper du vil trives i klubben!

Med sportslig hilsen Nordstrand Håndball

1. Organisasjon og arbeidsrutiner

1.1 Organisering

Nordstrand Håndball er en gruppe i Nordstrand Idrettsforening (NIF), og er representert i Idrettsforeningens hovedstyre. Klubben består av fire grupper; fotball, håndball, triathlon og allsport. Klubben har én håndballhall med én spilleflate, tribuner, klubbkontor, styrkerom og squashbane, 4 fotballbaner, 3 klubbhus, etc. Klubben omsetter for ca. MNOK 13 i året.

Nordstrand Håndball Elite som består av Eliteserielaget kvinner (Grundigligaen), 2.div kvinner og jenter 20, er skilt ut som egen klubb med eget økonomiansvar.

Nordstrand IF er klubbstyrt. Det betyr at det er felles regler for alle grupper innen viktige områder som strategi, budsjetter, økonomi etc. Vi har felles mål, visjon og verdier på tvers av gruppene. Med unntak av Nordstrand Håndball Elite som er selvstyrt.

Håndballstyret

Nordstrand Håndball er en gruppe i klubben hvor medlemmene på årsmøtet velger styret og utvalg og dessuten vedtar retningslinjer, rammer, budsjett og regnskap.

Håndballstyret velges på årsmøtet, og er gruppens øverste organ mellom årsmøtene. Håndballstyret har det overordnede ansvar for hele gruppens drift, fra Senior 3. divisjon herrer og Junior Elite (J18) og ned til yngste lag i barnehåndballen.

Styret har satt ned ulike utvalg, og pt.er det Sportslig Utvalg, Foreldreutvalg, Arrangementsutvalg, Kafeteriautvalg, Nordstrand Hummel cup og DNB Tivoli Cup. Lederen sitter også i Håndballstyret, ellers kan medlemmene av de ulike utvalgene rekrutteres fra klubbens ledere, trenere og foresatte. Alle som sitter i styre må være medlemmer av NIF. Andre komitémedlemmer oppfordres til å være medlem.

Håndballstyret har ansvar for gruppens sportslige plan og økonomi og legger kortsiktige og langsiktige planer for gruppens videre utvikling.

Sportslig Utvalg (SU)

SU har hovedansvar for all sportslig aktivitet i gruppen og er gruppens operative ledd. SU har videre ansvar for å utarbeide Sportslig Plan for håndballgruppen, fordeling av treningstider og er trenernes hovedkontaktpunkt. SU har ansvar for ansettelse og eventuell avskjedigelse av trenere. SU innstiller overfor styret i ansettelser (og eventuelle oppsigelser) av trenere.

>Leder: Åsmund Eggen, mobil: 918 94 161, epost: asmund@nordstrand-if.no

Dommerutvalget

Denne komiteen har ansvaret for å følge opp alle dommere, utdanne dem, påmelding til serier, gi dem riktig utstyr, avlønning og kontrakter.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Foreldreutvalget

Denne komiteen består av alle lagenes foreldrekontakter. Leder for Foreldreutvalget sitter også i styret i håndballgruppen. Dette utvalget skal være bindeleddet mellom håndballgruppens styre og det enkelte lag. Alle aktiviteter i NIF håndball er basert på foreldrenes innsats. Lagene tildeles en eller flere vakter pr. sesong hvor lagene er ansvarlig for å drifte sekretariat, billettsalg og kafeteria. Dette er en formidabel dugnad med over 600 vakter pr sesong og er en særdeles viktig inntektskilde for Håndballgruppen.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Arrangementsutvalget (Hallansvarlig)

Dette utvalget har ansvar for åpning og låsing av hallen og vakt hold så lenge det er aktivitet (gjelder de helger det er seriekamper i hallen), og de er dermed «hallansvarlige». Det annonseres i banedagboken som sendes ut fra administrasjonen hvilke personer som har vakt og deres kontaktdetaljer. Denne sesongen er det J2000 som har ansvaret. Selve vaktansvaret gjøres i samarbeid med administrasjonen i håndballgruppen (Mette Blomqvist).

Til informasjon så er det vakt selskapet Verisure som har ansvaret for låsing av hallen på hverdager.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Kafeteriautvalget

Kafeteriautvalget sørger for at NIF Kafé har de varer som er nødvendige. Dette ivaretas av håndballgruppens faste ansatte som står for alle innkjøp.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Nordstrand Hummel Cup komiteen

Har det totale ansvaret for å arrangere Nordstrand Hummel Cup. Cup'en foregår siste helgen før skolen starter etter sommerferien. I 2016 blir det helgen 26.-28. august.

Dette er en cup hvor alle Nordstrand lag fra 9 – 18 år er pliktig til å delta. Nytt fra 2015 var egen klasse også for 5./6. divisjons seniorlag. Alle foreldrene får vakter under cupen. Dette er en stor inntektskilde for gruppen og man er helt avhengig av foreldrevakter.

>Leder: Åsmund Eggen, mobil: 918 94 161, epost: asmund@nordstrand-if.no

En stor cupkomité bestående av foreldre fra de ulike lagene planlegger og har hovedansvaret for cupen. Informasjon om cupen finnes på www.nordstrand-if.no/hummel-cup.

DNB Tivoli Cup komiteen

Både fysisk, sosialt og utviklingsmessig byr håndball på opplevelser som gir solid ballast for den som vokser opp i håndballmiljøet. Vårt mål med turneringen er derfor å opprettholde interessen for håndball hos våre yngste spillere samt gi dem mye moro – og det skal vi fortsette med.

Denne komiteen har ansvaret for DNB Tivoli Cup som avholdes årlig siste helgen i april eller en av de første helgene i mai. I 2016 blir cupen avholdt 29. april-1. mai. Cup'en er for jenter og gutter i alderen 7 til 11 år. De eldste klassene spiller på full bane, de to yngste spiller minihåndball. Under DNB Tivoli Cup er det et innholdsrikt tivoli med loddsalg, tombola, forskjellige karuseller og andre tivoliapparater på plassen foran Nordstrandhallen. Det spilles også i Bjørnholthallen.

>Leder: Åsmund Eggen, mobil: 918 94 161, epost: asmund@nordstrand-if.no

Administrasjonen

Håndballadministrasjonen består i dag av en 60 % administrativ stilling; Mette Blomqvist. Mette har som hovedoppgave å håndtere den daglige driften av Håndballgruppen og tar også imot forespørsler etc. fra trenere, foreldrekontakter og enkeltpersoner. Dessuten vil hun bistå foreldrekontakter med for eksempel medlemsregistrering, utstyr og treningsavgifter. Det oppfordres til at foreldres forespørsler går via foreldrekontakten for å minske presset på administrasjonen.

Åsmund Eggen er ansatt i 50% stilling med ansvarsområde Nordstrand Hummel cup og DNB Tivoli cup.

Dessuten vil klubbens administrative personell (dvs daglig leder Ole Magnus Skisland) bistå håndballgruppen med gjøremål som ikke direkte er knyttet til det sportslige som for eksempel lagkasser, innbetalinger/fakturering og anlegg .

>Ole Magnus Skisland, mobil: 990 21787, e-post: olemagnus@nordstrand-if.no

1.2 Arbeidsbeskrivelse for foreldrekontakter

Foreldrekontakten er hovedkontakt mot klubbens administrasjon når det gjelder alt det administrative.

Som Foreldrekontakt for årgangen:

Generelt

- Det bør involveres flere foreldre til ulike oppgaver (web, sosialt, dugnad, materialforvalter, økonomi etc.) for å redusere arbeidsmengden og for å ha back-up løsninger ved sykdom og flytting eller at barnet slutter i klubben.
- Delta på møter i klubbens regi (1-3 pr år).

Konkret for foreldrekontakt

- Foreldrenes og spillernes kontaktperson.
- Videreformidle informasjon fra klubben sentralt til den enkelte spiller og foreldre.
- Oppdatere laglister og holde disse a jour ift klubben. Sørge for at nye spillere sender inn-/utmeldingsskjema som ligger på klubbens hjemmeside. (NB: Spillere som melder overgang til en ny klubb må fylle ut overgangsskjema elektronisk på nettet. Dette må spiller/foreldre gjøres selv på www.minidrett.no. Alle spillere og lagledere må registrere seg og oppdatere personlig informasjon på www.minidrett.no. Kontoret godkjenner overganger elektronisk.
- Følge opp puring av ubetalte fakturaer for lagets spillere i dialog med klubbens administrasjon.
- Styre lagets økonomi; både lagkassen (som klubben administrerer) og «pizzakassen»/foreldrekassen som er for småbeløp og sosiale tiltak, betaling av dommere (for lag under 10 år) osv.
- Ansvarlig for at planlagte reiser blir gjennomført som avtalt (ofte sammen med trener)
- Påse at lagets utstyr (drakter, førstehjelp etc.) er komplett. Påse at laget bruker klubbens drakter iht. regelverk. Ha oversikt over behovet for nye drakter og utstyr og sørge for at spillerne har riktig bekledning. Samle inn drakter dersom noen slutter. Ansvarlig for å sende inn utstyrslistene når det bestilles treningstøy og annet utstyr.
- Oppdatere lagsiden for laget (eller be webansvarlig gjøre det).
- Være ansvarlig for forberedelser og gjennomføring av hjemmekamper, dersom de faller på ukedag/lørdag. Skaffe vakter til sekretariat/billett. Gjøre avtale med kontoret senest 2 virkedager før kamp om kasse/sekretariatsmappe. Søndagskamper i egen hall styres fra klubben.
- Samarbeide tett med trenerne på årgangen.
- Forsøke å få til sponsorløsninger. (evt. opprette sponsoransvarlig)
- Innkalle til foreldremøter ved behov
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til lagets arrangementsvakter (kiosk, dugnad, hallvakt, billettvakt, vakter til cup'er). Sette opp vaktlister og melde tilbake til klubbens vaktansvarlige om hvem som har vakt. Ansvar for å føre lister over hvem som har deltatt på de ulike dugnader, vakter, etc
- Koordinere oppgaver rundt laget, f.eks dugnadsarbeid, loddsalg, sesongavslutning.
- Ta initiativ til sosiale tiltak for laget.
- (Event. som tidligere beskrevet besørge noen som gjør ovennevnte oppgaver)

Under punkt 9 er det laget et «årshjul» til litt hjelp for hva som skjer når.

1.3 Medlemslister

Oppdatering av medlemslister for spillere, trenere og lagledere er svært viktig. Medlemslistene brukes blant annet til utsendelse av medlemskontingent, treningsavgift og rapporter til Håndballforbundet, i tillegg til annen kommunikasjon med spillere og trenere fra klubben. Det er også viktig i forhold til forsikringer og overganger.

Klubbadministrasjonen oppdaterer det sentrale medlemsregisteret fortløpende. Foreldrekontakten må derfor ha tett kontakt med trener. Trener bør melde alle spillerendringer fortløpende til foreldrekontakten.

1.4 Inn-/utmeldinger av spillere

Alle som skal spille håndball i Nordstrand IF må være meldt inn i Nordstrand Håndball. Innmeldingsskjemaer ligger på <http://nordstrand-if.no/handball/medlemskap>

Det er viktig å skrive tydelig og at alle felter fylles ut. Underskrift fra både spiller (over 18 år) og foresatte er obligatorisk for alle aktive spillere. Innmeldingsskjemaet går til kontoret som sender kopi til foreldrekontakten.

Når spillere slutter må det benyttes samme skjema. **Husk også at draktrøyen skal leveres tilbake til lagets foreldrekontakt /draktansvarlig.**

1.5 Overganger

Overgang gjøres elektronisk via Min idrett.

Se; <https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lover-og-regler/overgang/>

NB! Gjør spiller/foreldre oppmerksom på at ny spiller ikke er forsikret på trening med Nordstrand Håndball før de er innmeldt i klubben. Les mer om lisens/forsikring under.

1.6 Lisens/forsikring/skade

A. Lisens

Alle spillere må fra kalenderåret de fyller 13 år løse lisens.

Merk at alle trenere/lagleder/oppmenn på benken under Bring- og Lerøyserien må løse lisens.

For å løse lisens må man være registrert på www.minidrett.no.

Lisensen er tilgjengelig for betaling på Min Idrett.

Se; <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info-1/lisens-og-forsikring/>

B. Forsikring

Har du lisens, er du også forsikret i Gjensidige

Se; <https://www.handball.no/regioner/region-sor/praktisk-info/lisens-og-forsikring/>

C. Skade

Oppstår det idrettsskade/hendelser omfattet av håndballforsikringen, meldes skaden på nett på Gjensidige.no/handballforsikringene.

Ved spørsmål, kontakt **Idrettens Skadetelefon** på tlf 02033, åpent alle dager, hele året kl 09-21.

NB! Husk også å skrive på dommerrapporten dersom det skjer skade i kamp.

2. ØKONOMI

Det koster å drive et lag, og hver årgang lager budsjett for sine lag. Ønsker lagene å delta på flere cuper enn det klubben dekker, må lagene dekke dette selv. Spesielt ved overnattingscuper og cuper i utlandet kommer det ekstra kostnader. Ønsker lagene mer utstyr enn minimumsbehov, må også dette dekkes av lagene. Hvert enkelt lag bestemmer selv hvilke utgifter som dekkes av lagkassen og hva som bør pålegges foreldre å betale utover lagkassen. Vi anbefaler imidlertid dugnadsarbeid til å skaffe de nødvendige inntekter til lagene.

2.1 Medlemskontingent og treningsavgifter

Medlemskontingent må betales for at spiller skal være medlem i klubben, og spilleberettiget. Satsene på medlemskontingenten bestemmes på årsmøtet. Treningsavgiftene blir fastsatt av Håndballens årsmøte hvert år. Oppdaterte treningsavgifter finnes også på håndballavdelingens nettsider, <http://nordstrand-if.no/handball/medlemskap/treningsavgift>.

Gjeldende trenings- og medlemsavgift er:

Klasse	Årgang	Tren.avg. sesong	Tren.avgift halvår	Lagsdugnad	Medlemsavgift NIF
Ballskolen	2009	kr 1.400	kr 700	-	kr 1.000
7-11 år	2008-2004	kr 2.900	kr 1.450	kr 6000	kr 1.000
12-14 år	2003-2001	kr 4.600	kr 2.300	-	kr 1.000
15-16 år	2000-1999	kr 6.000	kr 3.000	-	kr 1.000
Jr. Elite	1998-1997	kr 6.600	kr 3.300	-	kr 1.000
3. div herrer		-	-	kr 25.000	kr 1.000
5. div kvinner		kr 3.200	kr 1.600	-	kr 1.000
6. div kvinner		kr 3.200	kr 1.600	-	kr 1.000

Treningsavgiften blir fakturert i oktober og januar.

*Alle lag under 12 år blir fakturert med kr 6.000,- pr. påmeldte lag i regionserien. Dette blir fakturert én gang pr sesong (oktober). Lagsavgiften er lagt inn i treningskontingenten for lagene fra 12 år og oppover. 6-7 åringene deltar ikke i seriespill og betaler dermed ikke lagsdugnad.

Fra 01.01. det året spilleren fyller 13 år skal det kjøpes forsikringen LISE/LISE+. Se eget punkt over. Familiemedlemskap i klubben koster kr 2.000 pr. husstand.

Ved siden av medlemsavgiften til klubben må det betales en treningsavgift til Nordstrand Håndball. Medlemskontingent og treningsavgift faktureres hver for seg.

Treningsavgiften vil faktureres i to omganger: 15. oktober og 15. januar med betalingsfrist på 14 dager.

Klubben innførte i 2012 strenge sanksjoner for medlemmer som ikke betaler sin medlemskontingent eller treningsavgift. Administrasjonen i samarbeid med foreldrekontakt er ansvarlig for å kontakte de enkelte spillere og sørge for at disse betaler innen en gitt frist (med informasjon om at medlemmet ikke kan delta i trening og spill etter en gitt dato dersom innbetaling ikke har skjedd).

Spillere som melder seg inn i klubben etter 1. august betaler halv medlemsavgift til klubben (pt kr 500).

Lagsavgift

Dette er en avgift som dekker administrasjonsomkostningene som påløper hvert enkelt lag samt kostnader som påløper ifb med kampene gjennom en sesong. Satsene er som i tabellen over og gjelder *pr lag* påmeldt i seriespill. For de lag der lagsavgiften er inkludert i treningsavgiften er hovedkostnaden påmelding til seriespill (mellom kr 4.500 og kr 6.500). I tillegg dekker det påmelding til andre sentrale og regionale serier og cup'er som IØR cup, Bring- og Lerøyserien, Loppetassen og Minirunder. NIF dekker påmeldingsavgiften til DNB Tivoli cup og Nordstrand Hummel cup og klubbens fellescup (se cuper).

2.2. Lagskasse

Det enkelte lag må selv holde "foreldrekasse" og må foreta de innbetalinger fra spillerne/foreldre som er nødvendig for å drifte laget ved siden av det som støttes av klubben. Håndballgruppen vil sentralt administrere en lagskasse pr lag.

Det må skilles mellom lagskasse og foreldrekasse/«pizzakasse». Lagskassen administreres av klubben, og benyttes mot eventuelle sponsorer, dugnadsinntekter, betaling av cuper, innkjøp av treningsutstyr, betaling for treningsleir etc. Denne kontoen bokføres i klubbens regnskap og er med å øke mva-kompensasjonen som klubben tildeles hvert år – og er et betydelig tilskudd til klubbens inntekter. Foreldrekasse kan opprettes utenfor det offisielle klubbsystemet men kan kun bestå av foreldreinnbetalinger og benyttes for sosiale tiltak som f. eks. pizza eller bowlingkvelder.

Det gjøres spesielt oppmerksom på at også alle felleskjøp av klær og utstyr skal gjennom dette systemet. Den praktiske gjennomføringen/bruken av lagskassen i klubben er som følger:

For utgifter

- Laget melder seg på cup, bestiller flyreise for kamp etc. på vanlig måte selv
- Foreldrekontakt melder til klubben hva som skal betales med nødvendig informasjon om mottager, kontonummer, forfallsdag etc.
- Dersom det ikke er nok penger på lagkontoen må laget overføre penger til klubbens konto, tydelig merket med hvilket lag/årgang det gjelder.
- **Dersom den som skal motta pengene skal sende faktura må det på forhånd oppgis at vedkommende skal sende fakturaen til Nordstrand IF, Vangen 3, 1163 Oslo, merket med gjeldende lag.** På den måten vil klubben få nytte av mva-kompensasjonen
- Klubben betaler fakturaen på forfall (eller setter inn på oppgitt konto; normalt ved f.eks cup'er)
- Eventuelt overskytende blir stående på lagkontoen i NIF og er fortsatt en del av lagets midler.
- Foreldrekontakt får jevnlig oversikter fra NIF på alle transaksjoner foretatt på vegne av laget

For inntekter

- Laget avtaler (for eksempel) sponsoravtale med bedrift på vanlig måte
- Laget informerer klubbens administrasjon ved mette@nordstrand-if.no om hva som skal faktureres og til hvem og når (det faktureres da med mva, da bedrifter har mva-refusjon)
- Klubbens regnskapskontor fakturerer vedkommende i henhold til avtale med laget
- Klubben mottar beløpet fra sponsor og fører dette på lagskassen. I praksis vil pengene bli stående på lagets konto i klubben til bruk for det som laget bestemmer (cup-deltagelse, bekledding etc.)
- Lagledere får jevnlig oversikter fra klubben v/dgl. leder Ole Magnus Skisland på transaksjoner foretatt på vegne av laget. Spørsmål om lagskassene kan rettes til olemagnus@nordstrand-if.no

For videre avklaringer anbefales det at det tas kontakt med klubbens administrasjon direkte.

2.3 Utlegg/dommerregninger etc.

For minihåndballen (opp til og med 10 år) så betales dommere av det enkelte lag. Klubben setter opp barnekampveiledere (derav navnet; de er mer veiledere enn dommere). Dette er viktig for mange foreldre med ambisjoner på barnas vegne å huske på!!) Dommerne får betalt fra billett-kassen i hallen og kontoret vil sende regning til lagene i desember og april på kr 100 pr kamp.

Fra 11 år og oppover betaler klubben dommerkostnadene via betaling fra billett-kassen i hallen. Utfylt dommerkvittering skal alltid legges i billett-kassen. Har dommere glemt dommerskjema vil dere finne dette i sekretariatsmappen/billettmappen.

Dersom en person har utlegg som skal godtgjøres av klubben og det overskrider kr 4.000 pr år, må det leveres skattekort. Det skal selvfølgelig ikke trekkes skatt, men klubben er pålagt av skattemyndighetene å registrere skattekortet. Det er den enkelte mottager som selv må sørge for dette. Klubben vil måtte stoppe utbetaling til dette er brakt i orden. Alle dommere MÅ påføre fødselsnummer (11 siffer) for å få utbetalt godtgjørelse.

2.4 Bøter

Alle bøter forårsaket av laget selv, så som manglende kamprapportering, for sent oppmøte på kamp, manglende dommer etc. betales av laget selv. Disse regningene komme til klubben som da betaler boten (fra NHF/Region Øst), men denne vil bli belastet lagkassen.

Trekking av lag: Eventuelle bøter klubben får for trekking av lag belastes lagkassen.

3. TRENINGSFORHOLD

3.1 Treningstider

Treningstider/baneplan utarbeides av Sportslig Utvalg i samarbeid med trenere og administrasjonen. Dersom det er treningstider laget ikke skal bruke er det viktig å gi beskjed til håndballens administrasjon i god tid i forkant, slik at andre lag kan få glede av ekstra treningstid.

3.2 Haller

Klubben disponerer Nordstrandhallen (1 spilleflate). Denne er fylt «til randen» med trening og kamper, der både Nordstrand Håndball Elite og Junior Elite krever sitt. Det er en uttalt målsetting at alle lag skal ha minst en trening i Nordstrandhallen pr uke, noe som ikke er lett å få til. Derfor må lag med få spillere være forberedt på at de må dele hallen med andre tilsvarende lag.

I tillegg til Nordstrandhallen leier vi halltid i Bjørnholthallen, KFUM hallen og Ekeberghallen, og benytter gymsalene på Nordstrand skole (nå Munkerud), Nordseter skole og Lambertseter videregående skole.

Noen enkle hallregler:

Plukk opp søppel, hold banene pene og rene. Skader på utstyr meldes administrasjonen for utbedring.

3.3 Hallvakter Nordstrandhallen

Det er en egen gruppe (J-2000) som har ansvar for å lukke opp og låse Nordstrandhallen på søndager når det er kamper. De er å betegne som hallvakter og deres henvisninger og instruksjoner skal følges.

Hallvakter og kampadministrasjon settes opp av Administrasjonen v/ Mette i samråd med Arrangementsutvalget.

4. UTSTYR

Det er Hovedstyret i NIF som er "eier" av alt utstyr, ikke gruppene. Ved samlebestillinger fra lagene vil det ikke utleveres noe utstyr før alt er betalt. Rutiner for dette følger nedenfor.

VIKTIG INFORMASJON ANG BEKLEDNING

- **Nordstrandlogoen (flagget) samt Nordstrandbuen på ryggen er NIFs ansikt utad. Disse merkene kan KUN settes på Hummelutstyr og primært i klubbens farger og avtalte kolleksjon.**
- Det er forbudt med (spesielt) diverse fargerike gensere, med eller uten diverse sponsorer, sammen med NIF logoer.
- Alle treningsdresser, gensere, jakker og annet profileringstøy skal være av merket Hummel og være påført NIF-logo og «Nordstrand IF-buen». Dette profileringstøyet har lagene anledning til å ha egne sponsormerker på. Det er ekstremt viktig at vi alle er lojale mot klubbens sponsor som gir oss betydelige beløp hvert år – det minste Hummel kan forlange tilbake er at vi er tro mot avtalen. Derfor; alt laget kjøper av bekledning skal kjøpes via Hummel – administrasjonen er behjelpelig med kataloger, bestilling etc.
- Dersom man ønsker å benytte «håndballen og hånden» merket så kan det gjøres på treningstøy, men ikke på kamptrøyer.
- For lagene skal det ikke være lokale sponsorer på kampdrakten (den hvite) samt shortsene som alle spillere får av klubben.
- Bortedrakt: Lagene kjøper selv bortedrakter og kan fritt ha egne sponsorer på disse. Drakten må være av Hummels NIF-kolleksjon som gjelder for sesongen og skal være blå.
- Hovedsponsor på hvit NIF-drakt for sesongen 2015/2016 er: DNB og Verisure foran på drakt. IHUS på armen.

Følgende dekkes av håndballgruppen:

- Hvit Spillertrøye og shorts til alle spillere med trykk (NIF-logo, klubbeklame og nummer). Sokker dekkes ikke.
- For keepere dekkes trøye.

Følgende dekkes IKKE av håndballgruppen:

- Sokker
- Håndballer, vester, klister etc.

Tapt drakt må erstattes av den enkelte spiller med kr 300/350, for shorts kr 175/200. I praksis vil det si at den enkelte må kjøpe og bestille ny drakt via Torshov Sport – se nedenfor for bestillinger)

4.1. Innkjøp av tekstiler

Foreldrekontakter tar opp felles bestillinger for laget. Se denne linken for skjemaer og oppdatert informasjon på vår hjemmeside; <http://nordstrand-if.no/om-nif/utstyr>

Torshov Sport Klubb-service kontaktinformasjon;

Sandakerveien 35 B, 0477 Oslo. Pb. 4262 Nydalen, 0401 Oslo

Tlf: 22 09 20 20. E-post: klubb-service@torshovsport.no

Åpningstider: Mandag til fredag kl. 10-17

Vår kontaktperson:

Petter Ønvik, tlf 22 09 20 26, e-post; petter@torshovsport.no

Enkeltmedlemmer kan også handle alt sitt annet sportsutstyr i butikken til Torshov Sport. Ved å vise frem medlemskort (dvs. kvittering for betalt kontingent, evt. bare si at man er medlem i Nordstrand IF) vil den enkelte få de rabatter som klubben har fremforhandlet. Pt er rabatten 20 % på enkeltkjøp i butikk. Ved felles lagbestilling av Hummelutstyr via Torshov er rabatten 30%.

5. SERIEKAMPER

Seriekampene foregår fra august/september til april. Påmeldingsfrist til seriene er 30. april. All påmelding gjøres samlet av klubbens administrasjon etter samråd med trenerne og Sportslig Utvalg.

5.1. Dommere

Dersom det ikke er oppnevnt dommer til kampen av NHF/RØ, plikter hjemmelaget å skaffe en kampleder. Dette gjøres av lagene i samarbeid med administrasjonene. For årgangene til og med 10 år gjelder følgende regler: Oppgjør til Barnekampveileder betales av billett-kasse og belastes lagene med kr 100 pr dommer. Administrasjonen sender faktura til lagene i 8-10 års klassen i desember og april. Se også punkt 2.3 Utlegg dommerregninger. Kun dommerkostnader for obligatoriske kamper, satt opp av krets eller forbund, skal dekkes av billett-kassen. Fra 11 år og oppover betales dommerregninger av billett-kassen. Pass på at det legges underskrevet kvittering i kassen. Se også punkt 2.3. Utlegg dommerregninger.

5.2. Cuper

Lagene bestemmer selv hvilke cuper de ønsker å delta på. For cup'er i regi av Nordstrand Håndball (Nordstrand Hummel cup og DNB Tivoli cup) er det ingen påmeldingsavgift. Klubben arrangerer en felles «reiscup» hver vår. Påmeldingsavgiften dekkes av klubben. SU (Sportslig Utvalg) avgjør hvilken cup dette blir og informerer lagene innen 1. november hvert år.

6. UTDANNING

Klubben oppfordrer trenere og lagledere til å delta på trenerkurs. NHF og NHF/RØ (Region Øst) og Nordstrand Håndball har en rekke tilbud. NHF/RØ arrangerer trenerkurs 1 og håndball-lederkurs som trenere og lagledere kan delta på. Nordstrand IF har trenerutviklingskurs og trenerforum i egen regi i barnehåndballen.

Klubben dekker kursutgifter etter avtale med Sportslig utvalg / Administrasjonen. Sportsplanen har mer informasjon om dette. Du finner sportsplanen under publikasjoner på hjemmesiden; <http://nordstrand-if.no/handball/publikasjoner>.

7. POLITIATTEST

Det er krav om politiattest for alle som har verv/funksjon i Nordstrand Håndball.

Styret i Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité vedtok i 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige (under 18 år) eller mennesker med utviklingshemming. Poliattesten leveres til daglig leder i Nordstrand Håndball. Du kan lese mer om ordningen her: www.idrett.no/politiattest.

Fra 2012-sesongen ble ordningen utvidet til også å omfatte grov vold, narkotika etc. slik at man kontrolleres både mot Sedelighetsregisteret og (deler av) Strafferregisteret.

Spesielt er det viktig at alle nye trenere og lagledere skaffer seg politiattest. Denne finnes på klubbens hjemmeside. <http://nordstrand-if.no/om-nif/politiattest>

8. NYTTIGE LENKER OG TELEFONNUMMER:

Nordstrand IF:	nordstrand-if.no
NHF / Region Øst:	handball.no/Region Øst
Norges Håndballforbund:	handball.no
Ved skade:	Idrettens Skadetelefon 02033 alle dager fra 09-21

9. ÅRSHJUL FOR FORELDREKONTAKTER

Mars

- Delta på Årsmøte for håndballgruppen og klubbens generalforsamling

April/Mai

- DNB Tivoli cup for 7-11 år

Mai

- Arrangere foreldremøte for oppsummering av sesongen og planer for neste sesong
- Etablere nødvendige støttefunksjoner rundt laget, herunder foreldrekontakt, sponsoransvarlig, arrangementsansvarlig/dugnadsansvarlig, webansvarlig

August

- Nordstrands sin egen turnering Nordstrand Hummel Cup
- Arrangere aktivitetstmøte med støtteapparatet for planlegging av høstens aktiviteter

September

- Sjekk av spillerlisenser før seriestart

Desember

- Arrangere foreldremøte med oppsummering av sesongens første halvdel

10. KONTAKTPERSONER PR. OKTOBER 2015

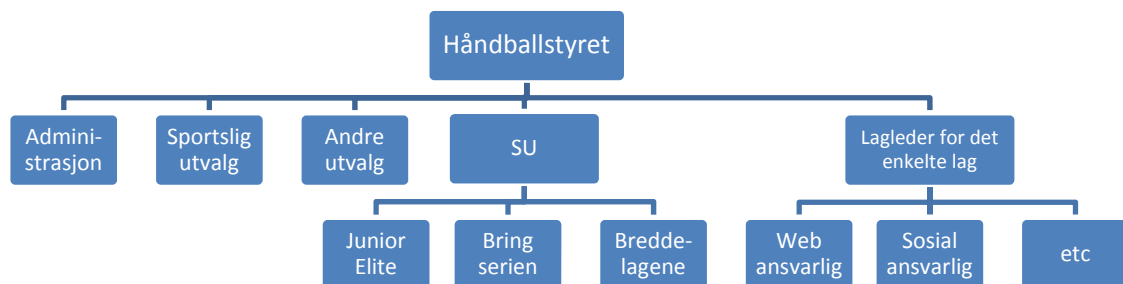
Daglig leder Nordstrand IF	Ole Magnus Skisland, mobil 99 02 17 87	epost: olemagnus@nordstrand-if.no
Håndballadministrasjonen	Mette Blomqvist mobil 96 62 22 60	epost: mette@nordstrand-if.no
	Asmund Eggen mobil 91 89 41 61	epost: asmund@nordstrand-if.no
Web-ansvarlig	Janne Eriksen mobil 90 98 27 27	epost: janne@gjerholm.no

Mette har fast kontortid tirsdag og torsdag 09 - 15, og flekser den siste delen av stillingen.
Åsmund har fast kontortid onsdag og torsdag 09 - 15, og flekser den siste delen av stillingen.

Styret

Navn	Rolle	E-post	Mobil
Jan Knoph	Leder	Jan.Knoph@onemed.com	97 53 16 52
Therese Lunde	Styremedlem	therese.lunde@hd.no	90 95 85 60
Kristian Rosenberg	Styremedlem	kristian@sverdrupsteel.com	90 03 74 44
Christian Utne	Styremedlem	christian.utne@mesterbakeren.no	97 00 37 09
Tom Kjærnsmo	Styremedlem	Tom@kjærnsmo.no	90 19 41 90
Terje Berget	Styremedlem	terje.berget@posten.no	91 88 30 62
Per Hugo Jesting	Styremedlem	p-jesti@online.no	91 34 26 30
Mette Dalbakk Blomqvist	Administrasjon	Mette@nordstrand-if.no	96 62 22 60
Åsmund Eggen	Administrasjon	asmund@nordstrand-if.no	91 89 41 61

11. ORGANISASJONSKART NORDSTRAND HÅNDBALL



LÆR DEM UTENÅT, SÅ SLIPPER DU Å GJØRE BARNÅ DINE FLÅUE

FORELDREVETTREGLER:

- Møt opp pÅ trening og kamper – barnÅ ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i bÅde medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til Å tÅle bÅde seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller hÅndball – ikke du



Det handler om respekt, ikke sant?

N·I·F

Førstehjelp

FIGUR 9.1: PRICE

- P** **Protection (beskyttelse)**
Skadestedet må beskyttes mot ytterligere skade, og det er spesielt viktig de første 48 timene, siden det fortsatt vil kunne bli inne i det skadede vevet og gi hevelse.
- R** **Rest (hvile)**
Skadestedet skal holdes i ro for å unngå mer blødning. Unngå derfor å belaste den skadede kroppsdelen.
- I** **Ice (nedkjøling)**
Nedkjøling virker først og fremst smertedempende, men redusert temperatur kan også begrense blødningen og hevelsen. Man bør bruke knust is eller «slush», eventuelt kjølepakninger eller kjølespray, og man bør kjøle ned de første 4-8 timene, eller så lenge det gjør vondt.
- C** **Compression (kompresjon med trykksbandasje)**
Legg en trykksbandasje rundt skadestedet, så stram som mulig, men uten å strupe sirkulasjonen forbi skadestedet. Kompresjonen bør opprettholdes de første 48-72 timene.
- E** **Elevation (elevasjon, hev skadestedet)**
Hold skadestedet høyt (over hjertehøyde), slik at blodtrykket på skadestedet blir lavere og blødningen og hevelsen begrenses.

SLIK GJØR DU VED AKUTT SKADE!



1. Anvender PRICE prinsippet ved akutt skade & hjertelungeredning ved hjertestans
2. Ved alvorlig hodeskade, hjertestans ol., **Ring snarest til 113!** Ved hjertestans gå i gang med hjertekompresjon og munn-til-munn metoden.
3. Melder skaden på www.gjensidige.no/handballforsikring
4. Kontakter Idrettens Skadetelefon **02033**. Åpen alle dager fra kl. 9-21

PS! Hjertestarter finner du på Niffen i fotballgarderobene, rett frem på veggen – hvitt skap merket "Hjertestarter"

PRICE prinsippet finner du på baksiden av arket