

Retningslinjer for aldersbestemte aktiviteter i Sportsklubben Freidig



«Barn som driver med idrett gjør det fordi det er moro, og det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget for gode aktivitetsvaner dannes».

Norges idrettsforbund (NIF)

Barneidretten skal skje gjennom idrettens verdier der idrettens barnerettigheter danner grunnlaget for et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle. Barneidretten må være åpen og inkluderende, og gi alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede. Barneidrett defineres fra NIF som 'idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år'.

Norge har som det eneste landet i verden regulert barneidretten gjennom "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett":

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

Norges Idrettsforbund har også bestemmelser for barn og konkurranser:

- Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
- Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
- Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen).
- Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.
- Retningslinjer og bestemmelser om barneidrett:
<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/Sider/barneidrett.aspx>

Sportsklubben Freidig

Freidig har 1800 engasjerte medlemmer hvorav flere barn under 12 år deltar på en rekke aktiviteter i regi av klubben. Sportsklubben ønsker å sikre at barn får en god balanse mellom aktivitetsnivå og treningsvolum. Klubben ønsker god balanse mellom idrett og andre aktiviteter i regi av skole og andre personlige forhold, og hindre krysspress mellom ulike tilbud

Sportsklubben Freidig ønsker ikke at barn skal oppleve belastning forhold til krysspress fra trenere og ledere om deltakelse på treninger og kamper, treningsvolum, antall kamper, cuper og skoler og kurs i regi av de ulike avdelingene. Det er ødeleggende for videre motivasjon og treningsglede.

Formålet med denne avtalen er å sikre barns rettigheter basert på NIFs retningslinjer for barneidrett med Sportsklubben Freidigs overordnede mål om **'Flest mulig med, lengst mulig'**.

Retningslinjer for årskull under 12 år

Sportsklubben Freidig med alle avdelingene, innebandy, fotball, håndball, alpin og orientering, formulert følgende retningslinjer for årskull under 12 år.

1. Skillet mellom sommer og vinteridrett.

For gjeldende årsklasser defineres fotball og orientering som sommeridrett og innebandy, håndball og alpint som vinteridrett. Dette innebærer at aktiviteter i regi av Freidig fotball og Orientering skal ha prioritet t.o.m 30.09. Freidig Håndball, Alpint og Innebandy har samme prioritet fram i løpet av vinterhalvåret til og med 31.03.

2. Trenere og lagkontaktors oppgaver

Ikke under noen omstendigheter skal trenere eller lagledere skape krysspress, manglende likebehandling eller formelle/uformelle sanksjoner dersom enkelt spillere i korte perioder prioriterer å fullføre oppladning til seriefinaler/kretsmesterskap eller NM sluttspill ved sesongslutt i andre avdelinger. Dette bør sees som en plussverdi og gi ros til den enkelte spiller for godt engasjement og idrettsglede også i andre avdelinger i Sportsklubben Freidig.

3. Treningsmengde:

Barn under 10 år bør ikke ha flere enn *en* trening per uke i regi av sin idrett, og opp til *tre* totalt i ulike idretter i uken. Barn fra 10-12 år kan ha opp til to treninger per uke i en idrett, i tillegg til kamper og cupspill. Klubben har et ønske om at flest mulig lengst mulig deltar i klubbens aktiviteter, og anser det derfor som svært viktig at det å tilrettelegge slik at barnet kan delta på ulike aktiviteter og slippe å velge idrett for tidlig.

Det er viktig at trenerne og deres lagkontakter for felles årskull i de respektive avdelingene gir informasjon om sine treningstider til hverandre og sine medlemmer *i god tid før* sesongstart.

4. Hall/banetid:

Det er ønskelig at samarbeidet mellom avdelingene i respektive årskull forløper seg slik at ved ledig halltid hos en gruppe, så gjøres den internt tilgjengelig for andre grupper/avdelinger i Sportsklubben for kortere eller lengre perioder.

5. Cupspill og skoler/kurs

Trenere/lagledere må sammen med foreldre vurdere hvor mange turneringer de skal melde på per sesong. For turneringer utenom egen sesong skal man konferere med lagkontakter/trenere for samme årskull i andre avdelinger som har prioritert sesong. Hensikten er å unngå for stor belastning på barna (familiene).

6. Ekstratilbud

For barn som ønsker mer aktivitet i en enkelt idrett i regi av Sportsklubben Freidig kan de få ekstratilbud som om for eksempel fotball- og håndballskoler, hospiteringsordninger til eldre årsklasser, eller deltagelse på guttetreninger for jenter og omvendt, og et maksimum to turneringer utenfor sesong der deltakelse baseres på innmeldt interesse i forkant.

Merk: Ekstratilbud forutsetter at dette er *informert og godkjent ved sesongstart* av de respektive laglederne/lagkontaktene i andre avdelinger for å unngå konflikt med kamper eller turneringer i aktiviteter som har prioritet den gjeldende vinter- eller sommersesongen. Ved manglende forhåndsgodkjenning så skal disse aktivitetene utgå da de vil være i strid med de gjeldende retningslinjene og gi sanksjoner deretter.

Selv om deltakelse på noen arrangement utenfor sesong er en tradisjon for aldersbestemte lag betyr ikke dette at man skal ha "oppkjøring" før slike turneringer på en måte som bryter inn i prioriterte aktiviteter. Freidig ønsker at man frigrir utøvere etter behov, og etter avtale mellom trenere for samme kull. Det skal ikke under noen omstendigheter tas direkte kontakt med spiller/foresatte i den forbindelse uten samtykke fra hovedtrener.

7. Kommunikasjon og informasjonsansvar mellom avdelingene.

Planlegging av aktiviteter for en sesong skal ta utgangspunkt i samlet totalbelastning for barna med hensyn til ambisjon og aktivitetsnivå. *Det er påkrevd at aktivitetene tilrettelegges på barnas premisser og kommuniseres i god tid i forkant av sesongen.* Dette betyr at initiativ fra trenere og foreldre med stort engasjement og ambisjonsnivå skal tilsesettes av hensyn til barna og hvorvidt ambisjonsnivået som uttrykkes er realistisk med tanke på at mange barn ønsker å delta på flere aktiviteter.

- *Alle initiativ og forslag til aktiviteter utenfor sesong* (turneringer, skole, ekstra trening, seminarer og kurs) *skal rettes til lagleder OG lagkontakt* som tar dette videre til lagkontakt og lagleder for tilsvarende årsklasse i aktiviteter/avdelinger som har prioritet den gjeldende sesongen. Dette gjelder uansett om aktiviteten er i privat initiert eller i regi av Freidig eller andre organer innen idretten. Det anbefales at hovedtrenerne for de respektive avdelingene i hvert årskull tar initiativ til møter for å avstemme aktivitetene for laget som helhet og enkeltspillere som deltar i flere aktiviteter i regi av SF. *All kontakt på vegne av lag og enkeltspillere skal gå via lagledelsen/lagkontakter og sideveis mellom samme lagledere for tilsvarende årskull på tvers av avdelinger i SF.* SF etterstreber mest mulig kommunikasjon på samme årstrinn mellom avdelingene.
- Det skal etableres en bred kontakt og godt samarbeid mellom trenere og øvrig støtteapparat for samme årskull i avdelingene under SF. Avdelingsledere i orientering, alpint, innebandy, håndball og fotball skal i løpet av året gjennomføre minst to felles møter for å øke kommunikasjon og samarbeid mellom idrettene, sette baneplan/halltid og kommunisere utfordringer ved sesongstart

vinter/sommer, ekstratilbud utenfor sesong og sette dette inn i et årshjul for den respektive årsklassen. Sportsklubbens ansvarlig for hall og banetider har ansvar for å innkalle til disse møtene. Dette for å sikre at bane/halltider ikke kommer i konflikt med hverandre, men blir fordelt på en slik måte at medlemmene i hvert årskull får mulighet til å delta på flere aktiviteter i regi av SF.

- Årshjul for hvert årskull for alle avdelingene skal legges ut på samlet på sportsklubbens hjemmeside med oppdatering fire ganger årlig (sesongstart, jul/nyttår, sesongslutt/sommerferie). Dette er svært viktig for å kommunisere med foreldre og medlemmer i ulike aktiviteter samt å gi forhåndsinformasjon om aktiviteter som krever påmelding før sesongen i de respektive aktivitetene starter. Aktiviteter som ikke er meldt inn i tråd med retningslinjene skal avvises.

8. Ved brudd på retningslinjene:

- Ved manglede overholdelse av disse retningslinjene vil representanter fra avdelingenes styre/arbeidsutvalg gå sammen og bestemme videre praksis for de involverte gruppene, i samråd med involverte gruppers hovedtrenere.
- Kommer man ikke til enighet skal den aktuelle saken bringes inn til styret/arbeidsutvalget hos avdelingene som er involvert i den aktuelle konflikten med en representant fra Sportsklubbens hovedstyre/arbeidsutvalg tilstede som observatør.
- Alle konflikter skal registreres inn til arbeidsutvalget i Sportsklubbens hovedstyret når de meldes inn til avdelingene. Hovedstyret skal også ha melding når saker er løst, på hvilket nivå og hvilken aktuell løsning.

Dersom styret i hver avdeling blir kjent med at kullet trenere ikke tilpasser seg etter Sportsklubbens retningslinjer i denne avtalen, vil styret gå inn for å bidra i dialogen og gjøre nødvendige korrigeringer. Som en konsekvens og brudd på Samarbeidsavtalen, kan lag risikere å miste treningstid, samt eventuelle økonomiske tilskuddsordninger.

Retningslinjer for årskull over 12 år

Som vist i NIFS bestemmelser for konkurranser kan eldre årskull i klubben ha satsningsgrupper i begge avdelinger. For lagidretter kan det være cuper og kvalifiseringsrunder for divisjonsspill utenom sesong. Innebandy vil ha noe lengre sesong for eldre årsklasser grunnet seriespill og NM kvalifisering, men vil avslutte sin sesong i løpet av april uansett årsklasse.

Som følge av dette kan det for alle tre avdelinger være behov for justering av terminlister/flytting av kamper i løpet av sesongen. Hovedtrenere og deres lagkontakter har ansvar for å gi informasjon og underrette den respektive årsklassen i andre avdelinger om mulig konflikt i aktiviteter og samarbeide for å tilpasse dette best mulig.