



**VIRKSOMHETSPLAN FOR  
HAMMER TURN  
2018 - 2020**



## Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<b>2. VISJON</b> .....	<b>3</b>
<b>3. VIRKSOMHETSIDÉ</b> .....	<b>3</b>
<b>4. OVERORDNEDE MÅL</b> .....	<b>3</b>
<b>5. DAGENS SITUASJON</b> .....	<b>3</b>
<b>6. HOVEDMÅL</b> .....	<b>4</b>
<b>7. GRUNNLEGGENDE FORUTSETNINGER</b> .....	<b>4</b>
<b>8. TILTAK</b> .....	<b>5</b>
8.1 Klubbhåndbok og retningslinjer.....	5
8.2 Kvalitet.....	5
8.3 Klubbmiljø.....	5
8.4 Arbeidsmiljø og trenerutvikling.....	6
<b>9. DELMÅL</b> .....	<b>6</b>
9.1 Delmål Turn Kvinner og Turn Menn.....	6
9.2 Delmål Rytmask Gymnastikk.....	6
9.3 Delmål Tropp .....	6
9.4 Bredde Delmål aldergruppen 0-12 ÅR .....	6
9.5 Bredde Delmål ungdom 13 – 18 ÅR.....	7
9.6 Delmål Turnakademiet.....	7
9.7 Delmål andre aktiviteter .....	7

## 1. INNLEDNING

Virksomhetsplanen skal være styrende for driften av Hammer Turn og beskriver hva vi ønsker å oppnå i perioden 2018 – 2020. Planen er et dynamisk styringsverktøy som kan endres ved behov. Endring i virksomhetsplanen innenfor angitt tidsperiode krever styrebehandling.

Virksomhetsplanen for 2018-2020 ble behandlet og vedtatt på årsmøte den 20.mars 2018.

## 2. VISJON

Hammer Turns skal gjennom gode aktivitetstilbud tilrettelegge for aktiviteter innen gymnastikk, rytmisk gymnastikk (RG), turn og trosspurn, med hovedvekt på aldergruppen mellom 2-18 år.

Klubben skal være en åpen og inkluderende klubb for alle barn og ungdom i Lørenskog og omegn.

## 3. VIRKSOMHETSIDÉ

Fysisk aktivitet har en positiv virkning, ikke bare på barns og unges motoriske utvikling, men også innsatsen i skolefag og evnen til sosialt samspill med andre barn. Forskning viser at barn som er fysisk aktive, har et bedre selvbilde enn barn som er lite fysisk aktive. Fysisk aktivitet har også en positiv betydning for mentale helse uansett alder.

Hammer Turn tilbyr varierte aktiviteter innenfor turn og lek. Turn gir en basistrening som gir et godt grunnlag både for å utvikle seg som gymnast, men også som utøver innen alle andre idretter. Aktivitetene klubben tilbyr skal også danne grunnlaget for en livslang glede ved fysisk aktivitet.

## 4. OVERORDNEDE MÅL

Hammer Turn skal gi et godt tilbud til barn, ungdom og voksne som ønsker bedre kroppsbeheerskelse.

Hammer turn skal gi et tilbud som holder høy kvalitet, til barn, ungdom og voksen som ønsker bedre kroppsbeheerskelse.

Miljøet i Hammer Turn skal kjennetegnes ved trivsel og gjensidig respekt mellom gymnaster, ansatte og foreldre.

Konkurransespartiene i Hammer Turn skal kjennetegnes av god stil og teknikk.

## 5. DAGENS SITUASJON

Hammer Turn flyttet høsten 2016 inn i ny turnhall. Det nye anlegget har medvirket både til økt interesse for turnaktiviteter og gitt klubben en muligheter for et større aktivitetstilbud.

Klubben har hatt en jevn økning i antall medlemmer. Økt aktivitetstilbud har også gjort de nødvendig med flere ansatte, og vesentlig flere mennesker har i dag Hammer Turn som sin hovedarbeidsplass i forhold til bare noen få år tilbake.

## 6. HOVEDMÅL

For perioden 2018 – 2020 har Hammer Turn fastsatt følgende hovedmål for driften av klubben:

- Forbedre klubbens kvalitetssikring og arbeidsverktøy. Dette ved å videreutvikle eksisterende, samt utarbeide manglede, retningslinjer, beskrivelser og planer.
- Bedre kvaliteten på alle våre aktivitetstilbud
- Utvide tilbudet til å omfatte flere former for turnaktiviteter
- Øke antall medlemmer
  - Øke antall konkurranseutøvere og nivået på utøverne
  - Øke antall aktive medlemmer i aldersgruppen 12-16 år
- Konkurranser arrangert av klubben skal kjennetegnes av å være godt organisert og profesjonelt gjennomført.
- Øke dugnadsengasjementet blant sine medlemmer og utøvernes foresatte

Hovedmålene konkretiseres ved delmålene for de forskjellige partiene og aktivitetene angitt nedenfor under pkt. 8."Tiltak".

## 7. GRUNNLEGGENDE FORUTSETNINGER

De grunnleggende forutsetningene for at Hammer Turn når de hovedmålene som er beskrevet i ovenfor er:

- ✓ Klubben skal være veldrevet og arbeidsmiljøet skal være godt.
- ✓ Klubben skal ha fokus på aktivitetstilbudet og utøvernes utvikling.
- ✓ Klubbmiljøet kjennetegnes ved at ansatte, utøvere, medlemmer og foresatte er stolte å være en del av og bidra i virksomheten til Hammer Turn. Utøvere skal oppleve en lagfølelse og stolthet over sin klubbtilhørighet
- ✓ Trenerne er engasjerte, kompetente, motiverende og inkluderende. Gjennomføringen av treningen skal utføres slik at gymnastene holdes i aktivitet og er fokusert på sine arbeidsoppgaver. Trenerne skal være konsekvente i tilbakemeldinger og håndteringen av gymnastene.
- ✓ Anlegget og utstyret må være tilpasset aktivitetstilbudet. Turnhallen har FIG-godkjente apparater for turn kvinner og menn, dvs apparater som tilfredsstiller høyeste kvalitet etter retningslinjer fra det internasjonale turnforbundet (FIG). Utstyret krever kompetanse for å kunne benyttes. Utstyret gir Hammer Turn muligheter til å kunne arrangere konkurranser på nasjonalt og internasjonalt nivå. I tillegg er gymsalen utstyrt med apparater og småredskaper. Hammer Turn eier også 4 RG-tepper, der tre av teppene for tiden er plassert i Fjellhammerhallen
- ✓ Informasjon om Hammer Turns visjon, virksomhetside, aktivitetstilbud er lett tilgjengelig for klubbens medlemmer.

## 8. TILTAK

For at Hammer Turn skal nå de hovedmålene og delmålene som er fastsatt i virksomhetsplanen må det gjennomføres følgende tiltak:

### 8.1 Klubbhåndbok og retningslinjer

Utilstrekkelige retningslinjer og planer for driften av klubben forhindrer forutsigbarhet og kontinuitet. Det er nødvendig å utarbeide retningslinjer, beslutningsgrunnlag, styrende dokumenter og beskrivelser. Dette gjelder viktige områder for klubbens drift, som f.eks ansettelsesforhold, arbeidsmiljø, HMS og økonomi. Det er også et forbedringspotensialet for klubbens sportslige planer, samt for eksisterende retningslinjer for gjennomføring arrangementer og dugnader.

For å sikre en felles forståelse for klubbens mål, aktivitetstilbud og drift må det utarbeides en Klubbhåndbok. Den skal benyttes til å forstå og kommuniserer hva som er viktig Hammer Turn, hvilken klubb vi er, hva vi ønsker oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

### 8.2 Kvalitet

Hovedtrenerne lager plan for å utvikle alle grener i samarbeid med sportslig leder. Trenerne skal ha nok kompetanse til å følge planene. Planene evalueres halvårlig. Alle aktiviteter skal ha klare definerte mål samt krav til kompetanse for instruktørene.

Hammer Turn må sørge for å ha utdannet dommere i konkurransegrenene, dvs turn gutter, jenter, RG og tropp. Hammer Turn skal ha som mål å ha minst en forbundsdommer innen hver kategori.

### 8.3 Klubbmiljø

Foreldremøter skal holdes 1-2 ganger per semester. I tillegg kan avtales individuelle konferansetimer for gymnaster på konkurransepartiene.

Alt du ønsker å vite om klubben og aktivitetstilbudet skal finnes i klubbhåndboken som gjøres tilgjengelig på nettsiden (evt med link til Mysoft). Det skal etableres en mulighet for kjøp av effekter/utstyr direkte fra leverandør via nettsiden.

Hammer Turn skal jobbe for å skape et godt klubbmiljø der vi har gjensidig respekt for hverandre og et sted medlemmene har lyst til å være. Det skal arrangeres temakvelder, for eksempel om kosthold, treningsmetode, treningsfilosofi, metodikk, motivasjon osv. I kiosken tilbys salg av Hammer Turn-effekter.

Nettsiden [www.hammerturn.no](http://www.hammerturn.no) må videreutvikles for bedre informasjonsflyt. Vi må øke tilstedeværelsen i lokale medier og på sosiale medier som Facebook og Instagram. Det må utarbeides en kommunikasjonsstrategi for bruk av sosiale medier.

Det skal opprettes en sponsorgruppe og utarbeide en sponsorstrategi.

Turnparadene er klubbens viktigste markedsføringstiltak. Gjennomføringen og innholdet har et forbedringspotensialet og det vil bli vurdert å endre innholdet og formen på arrangementet.

## 8.4 Arbeidsmiljø og trenerutvikling

Sykemeldingsprosenten skal ikke være høyere enn 5%.

Det skal årlig gjennomføres en medarbeiderundersøkelse hvor de ansatte kan gi tilbakemelding på forhold som trivsel, lojalitet, arbeidsglede og faglig utvikling.

Det skal utarbeides utviklingsprogram for trenere og holdes internkurs.

I forbindelse med semesteroppstart vinter og høst inviteres trenere på breddeparti til internkurs for gjennomgang av mål og planer. I tillegg holdes jevnlig trenerkurs/-møter for denne gruppen. Tilsvarende skal det arrangeres internkurs for trenere på konkurransepartiene.

## 9. DELMÅL

### 9.1 Delmål Turn Kvinner og Turn Menn

Delmålene som gjelder for konkurranseparti og apparatturn kvinner og menn 2018-2020:

- Konkurranses- og apparatparti skal utgjøre 40 gutter og 60 jenter
- Hammer Turn skal stille med lag i kretskonkurranser og nasjonale konkurranser
- Hammer Turn skal være blant de fem beste klubbene i Norge
  - Nasjonal rekruttkonkurranse 2018 Turn Menn minimum 10 plass
- Hammer Turn skal ha gymnaster på landslaget for turn kvinner og turn menn innen 2022.

Deltakelse på nasjonale konkurranser avgjøres før det enkelte semesteret og etter en vurdering av utvikling, styrketester, bevegighetstester, disiplin, treningsvilje om øvelsene beherskes.

### 9.2 Delmål Rytmask Gymnastikk

- Konkurransesparti skal utgjøre ca 40 utøvere
- Hammer Turn skal stille med lag i kretskonkurranser og nasjonale konkurranser

### 9.3 Delmål Tropp

- Tropp skal ha 25 utøvere i aldersgruppen rekrutter og junior
- Troppen skal delta i konkurranser på krets nivå, vennskapskonkurranser, Buskerudtrampetten og lignende konkurranser.
- Tropp skal være rekrutteringsparti for de som vil turne seniortropp i andre klubber

### 9.4 Bredde Delmål aldergruppen 0-12 ÅR

- Hovedansvarlig trener skal være kompetent og ha minimum gjennomført Trener 1 og Sikring trampett eller tilsvarende kurs.
- Hammer Turn skal arrangere konkurranse for breddegymnastene en gang i året.
- Turnparaden arrangeres to ganger i året.
- Det vurderes deltakelse på kretsturnstevne, ungdommens landsturnstevne (12-17 år), Gym for life (12-17 år)
- Antall utøvere på Funkis, partiet for barn med nedsatt funksjonsevne, skal være minimum 15

### 9.5 Bredde Delmål ungdom 13 – 18 ÅR

- Antall aktive medlemmer i aldersgruppen skal utgjøre minimum 60 stk.
- Ungdommer skal rekrutteres ved å utvide lavterskeltilbudet for aldersgruppen Dette ved å tilby aktiviteter som parkour og akrobatikk.

### 9.6 Delmål Turnakademiet

- Antall utøvere på turnakademiet skal være 60 stk.

### 9.7 Delmål andre aktiviteter

- Hammer Turn skal tilbud turn aktiviteter på dagtid til barnehager og skoler
- Hammer Turn skal ha et tilbud for seniorer og et minimum antall utøvere på 25
- Hammer Turn skal ha et tilbud for voksne og et minimum antall utøvere på 15.

