



# Retningslinjer trenere

## Treneren

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- Periodeplaner og utviklingstrappen
- Hammer Turn sin trenerbank
- Trenerattesten til NIF
- Interne og eksterne kurs
- klubbens retningslinjer, skadehåndteringsrutiner og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Alle trenere i klubben skal ha tatt trenerattesten utarbeidet av NIF som er obligatorisk for alle trenere i norsk idrett, det gjøres elektronisk gjennom denne linken

<https://trener.nif.no/CoachCertificate>

## Trenerrollen

- Treneren skal lede treninger i henhold til sportslig plan og Hammer Turn sine retningslinjer
- Treneren skal møte til trening i god tid, senest 10 minutter før partiets oppstart.
- Trener skal stille i treningstøy, helst Hammer Turn-uniform
- Treneren skal sørge for flyt i treningsøkta med godt aktivitetsnivå
- Treneren samler partiet for opprop i Spond og gjennomgang av treningens innhold før treningsstart
- Det er ikke tillatt med mobil, tyggis, røyk eller snus

## Hovedtrener

- Planlegge øktplaner ut fra periodeplan
- Kommunisere opplegg med hjelpetrener
- Sørge for å forlate hallen ryddig
- Oppdateringer i spond
- Bli kjent med utøvere, skape en trygg arena for mestring og læring
- God oppfølging av alle sine utøvere



- Vær tydelig på hva du trenger hjelp med til dine hjelpetrenerne
- Opplæring nye trenere (det praktiske)
- Forberedelser og planlegging til turnparade

### Hjelpetrener

- God kommunikasjon med hovedtrener om opplegget
- Bidra der du ser det er behov, det er alltid noe man kan gjøre
- Spør om hva du kan gjøre om du er usikker
- Bidra til å skape et trygt læringsrom for alle utøvere
- Bidra til at vi alltid forlater en ryddig hall
- Følge med på kommunikasjon f.eks i spond
- Bli kjent med og bruk tid på gymnastene

### Oppmøte/fravær

I forkant av hvert semester legger klubben opp en trenerkabal basert på tildelte treningstider. Trenere vil bli presentert kabalen i forkant av semesteret, og trener må melde fra dersom det er tider i trenerkabal som ikke passer. Treneren forplikter seg til å overholde de fastsatte tidene i trenerkabalens dersom det ikke informeres i forkant av semesterets oppstart.

For at gymnastene skal oppleve trygghet og kontinuitet forventes det at trener stiller på samtlige treninger som man blir satt opp på, i likhet med en vanlig skiftplan i en annen jobb.

Dersom man blir forhindret fra jobb skal følgende gjøres:

- Informere hovedtrener for bredde og medtrenere på partiet så snart man vet man blir forhindret, og senest dagen i forveien av fraværet
- Ved sykdom skal det leveres egenmelding eller sykemelding for at fraværet skal være gyldig, og overleveres til daglig leder
- Dersom det gjøres et vaktbytte skal hovedtrener for bredde informeres om byttet, og årsak
- Dersom man blir forhindret av sykdom samme dag skal man melde fra umiddelbart, **senest kl. 12.00**
- Ved hyppig eller gjentakende fravær fra arbeid som ikke skyldes sykdom, kan klubben gjøre nødvendige bytter i trenerkabal for å sikre mer kontinuitet for gymnastene ved å sette inn en annen trener. Dersom en ansatt ikke møter på jobb og melder fra om fravær ved to anledninger vil den ansatte motta skriftlig advarsel fra klubben



## **Relasjon mellom trener og gymnast**

- Trenerne i Hammer Turn skal kjennetegnes som engasjerte, ansvarsfulle og inkluderende
- Ved oppstart av hvert semester skal de første treningene brukes til å gjøre sosiale aktiviteter med fokus på å lære navnene til å gruppa + hjelp ved navnelapper. Trener er ansvarlig for å lage med utgangspunkt i gruppene på Spond.
- Treneren skal så langt det lar seg gjøre lære alle navn på gymnastene sine, dette er for å skape en følelse av å bli sett.
- Treneren er ansvarlig for å inkludere alle gymnastene i aktiviteten og sosialt
- Hver gymnast skal motta minst en positiv tilbakemelding hver treningsøkt
- Innsats og forsøk skal forsterkes positivt ved ros
- Trener skal opptre med positiv holdning og skape en trygg ramme for alle gymnaster

## **Forventninger til treneren fra klubben**

- Være med på trenermøter og delta på turnparader
- Ved konflikter med gymnaster/foresatte avstå fra å være en aktiv part i diskusjoner
- Ta opp problemer og konflikter med hovedtreneren på bredde eller sportslige leder
- Klubben drives av klubbens medlemmer og det er viktig at trener forstår behovet for gode relasjoner til utøvere og foresatte.
- Alle trenere i Hammer Turn er underlagt taushetsplikt. Taushetsplikt er en plikt til å hindre andre å få tilgang eller kjennskap til visse opplysninger. Taushetsplikten innebærer å hindre at andre får tilgang til eller kjennskap til gymnastenes og foreldrenes personlige forhold som sykdom, kontaktinformasjon ol.
- Trenerne med ansettelsesforhold i Hammer Turn må sende søknad til Daglig leder, David Karlsson om de ønsker å jobbe i andre klubber.



## Opplæring

Den første arbeidsuken din blir hovedtrenerne på partiene dine informert om at du er ny og bedt om å gi deg oppfølging. Formålet med oppfølgingen er at du skal forstå strukturen på treningen, få oversikt over oppvarmings-, styrke-, og tøyningsøvelser og bli kjent med rutinene som gjelder under trening. Klubbens andre rutiner vil bli gått gjennom av sportslig leder. Klubben har opprettet Spond-grupper til hvert parti. Her ligger oversikten over partiets deltakere og kontaktinformasjon til foresatte. Før hver trening skal det føres opprop i Spond med registrering om deltakelse eller ikke møtt til trening. Dersom gymnaster ikke har møtt på de tre første treninger i semesteret uten at dere er informert, send beskjed til David på: [administrasjon@hammerturn.no](mailto:administrasjon@hammerturn.no)

## Øvrige regler i Spond

- Trenerne skal ha et bilde av seg selv på sin Spond-profil.
- Ved oppstart av hvert parti skal trener legge ut en kort presentasjon om seg selv med:
  - Navn
  - Bilde
  - Tidligere erfaring som turner/trenerkompetanse
- Hovedtrener skal legge ut et kort innlegg med informasjon om hva partiet har jobbet med den siste perioden en gang i måneden.