

# Hammer Turn

## Klubbhåndbok

En klubbhåndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt. Den skal også sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres i klubben.



Utarbeidet april-juni 2022

## Klubbinformasjon

Klubbnavn: Hammer Turn

Stiftet: 1971

Idrett(er): Gymnastikk og Turn

Postadresse: Postboks 45, 1471 Lørenskog

E-postadresse: administrasjon@hammerturn.no

Internettadresse: [www.hammerturn.no](http://www.hammerturn.no)

Sosiale medier: @hammerturn\_1971 (instagram) @hammerturn1971 (TikTok)

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Tilknyttet: NGTF

## **Innhold**

<b>Klubbinformasjon</b>	<b>2</b>
<b>Innledning</b>	<b>4</b>
Klubbens historie	4
Organisasjonsplan	<b>5</b>
Innledning	5
Verdier	5
Visjon	5
Organisasjonskart	6
Målsetninger	6
Årsmøtet	8
Styret	9
Ansatte	10
Klubbens lov	11
Medlemskap	11
Støttemedlemskap	11
Medlemskontingent	11
Treningsavgifter	12
Utmelding	12
Spond	12
Klubbens arrangementer	12
<b>Klubbens trenere</b>	<b>13</b>
Trenere i Hammer Turn	13
Ansvarsbeskrivelse	13
<b>Klubbdrift</b>	<b>15</b>
Kurs og utdanning	15
Medlemshåndtering	15
Dugnad	15
Politiattester	16
Kommunikasjon til klubbens medlemmer	16
Forsikringer	16
Anlegg og utstyr	17
Retningslinjer i klubben	17

# Innledning

Klubbhåndboka er utarbeidet av sportslig leder og daglig leder, deretter vedtatt av styret. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Her skal det være enkelt å finne frem til informasjon om klubben og hva som gjelder internt.

## Klubbens historie

Hammer turn ble stiftet 21. September 1971 som en lokal idrettsforening med gymnastikk og turntilbud for barn og ungdom i Lørenskog og omegn.

Hammer Turn har selv fostret mange norgesmestere. I turn har Espen Jansen junior-NM fra 1985, Gry Hansen vant senior-NM i 1985, og Morten Bråten og Karl Otto Jansen ble B-mestere i henholdsvis 1980 og 1984.

I rytmisk gymnastikk (RG) vant Hammer Turn NM for tropp flere ganger i 1990-åra, både på senior- og juniornivå. I 1990-åra abonnerte klubbens kvinnelige utøvere på individuelle NM med gull til Stine Østvold (1990, 1991, 1995 og 1996), Marianne Myhrer (1993 og 1994), Siri Kjeksrud (1997–1999) og Ina Berg (2000). Myhrer, Kjeksrud og Berg samt Hanne Sandberg har også vunnet junior-NM.

I dag er vi stolte av å ha en junior gymnast på landslaget i Rytmisk Gymnastikk og to utøvere i utviklingstroppen til landslaget. Vi fikk i 2021 NM medaljer i Rytmisk Gymnastikk, ved Hannah Haug (juniornivå) i de individuelle øvelsene ball og vimpel.

Hannah Haug ble i 2022 også Norgesmester, denne gangen i individuell 4-kamp.

Vi er også stolte av vårt brede aktivitetstilbud med aktivitet for turn kvinner, turn menn, troppsgymnastikk, parkour og rytmisk gymnastikk.

# Organisasjonsplan

## Innledning

Organisasjonsplanen skal være styrende for driften av Hammer Turn og beskriver hva vi ønsker å oppnå i perioden 2022-2026. Endring i organisasjonsplanen innenfor angitt tidsperiode krever behandling på årsmøtet.

Organisasjonsplanen for 2022-2026 til årsmøte den 16. mars 2022.

## Verdier

Hammer Turn baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier og veivalg i NGTF. For Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) er det viktig at vår idrett gjenspeiler verdiene: spennende, inkluderende, visjonær og troverdig – og det skal det være trygt å drive idrett hos oss.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Hammer turn tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Hammer Turn sine verdier: Åpenhet, ansvar, kvalitet og fellesskap

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å være en klubb som er åpen for alle, og som speiler mangfoldet i samfunnet rundt oss

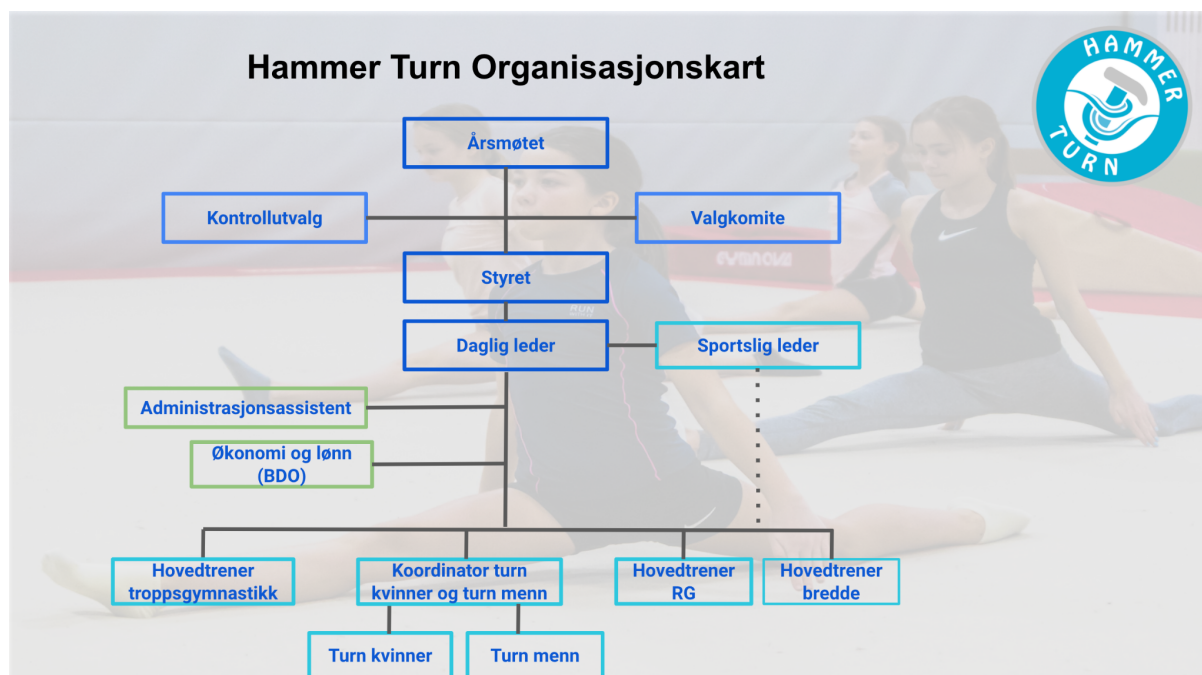
## Visjon

I Hammer turn skal alle medlemmer finne sin plass for idrettsglede og mestring gjennom de ulike tilbudene klubben tilbyr. [Idrettens barnerektigheter](#) står i fokus og alle medlemmer skal føle de blir sett og støttet. Det skal være et trygt miljø for alle medlemmer og dette starter med trenerne som er Hammer turn sitt ansikt utad. Aktivitetene klubben tilbyr skal bidra til å danne grunnlaget for en livslang glede ved fysisk aktivitet.

Klubben har utarbeidet en sportslig plan der man kan lese om klubbens strategi og tiltak for å oppnå klubbens visjon og ivareta klubbens verdier.

Du kan lese klubbens sportslige plan [her](#).

# Organisasjonskart



## Målsetninger

Hammer turn skal være med å skape stolthet og klubbtilhørighet

- Hammer turn skal ha engasjerte, kompetente, motiverende og inkluderende trenere
- Hammer turn skal ha apparater, hall og halltid som tilfredsstillende kravene til nasjonale konkurranser i MAG, WAG, RG and troppsgymnastikk
- Hammer turn skal være en klubb som tilrettelegger for deltagelse på klubb, krets, nasjonalt og internasjonalt konkurransenivå

## Mål

Hammer turn skal være med å skape stolthet og klubbtilhørighet

## Strategi

- Vedlikeholde en funksjonell og informativ hjemmeside
- Spond skal brukes på en ryddig, hensiktsmessig måte for å skape god kommunikasjon mellom ledelsen, administrasjon, trenere og gymnaster og foreldre
- Spond skal benyttes for å ha oversikt over påmeldinger og deltagelse til treninger, treningssamlinger og konkurranser
- Benytte sosiale medier aktivt og jevnlig, dette gjelder Facebook og Instagram og andre relevante sosiale medier
- Arrangere årlig sosial samling for alle ansatte
- Ha felles turndrakter og treningstøy
- Det må utarbeides en kommunikasjonsplan
- Hammer Turn skal sende ut periodiske nyhetsbrev

## Tiltak

- Vedlikehold og kunnskap for drift av hjemmeside
- Benytte spond aktivt til å dele informasjon
- Benytte spond til å dokumentere deltagelse på treninger
- Benyttes spond som en av flere kommunikasjonskanaler mellom klubben og medlemmene
- Ha en ansvarlig person for sosiale medier
  - Utarbeide en plan for bruk av sosiale medier
  - Lage filmsnutter som publiseres på sosiale medier
  - Dele innlegg fra konkurranser og parader for å vise alle våre dyktige gymnaster
- Ha avtale med leverandør i forhold til leveranse av turndrakter og treningstøy
  - Ha avtale og rutiner i forhold til konkurransedrakter tilpasset ulike grener
- Selge ut lager av turndrakter og treningstøy
- Hammer turn skal ikke ha lager av turndrakter og treningstøy
- Det skal være åpenhet om prosjekter og arbeidsoppgaver
- Bevisstgjøre og veilede trenere og administrasjonen i bruken av sosiale medier og hverdagen
- Bevisstgjøre trenere å være gode rollemodeller

## Mål

Hammer turn skal ha engasjerte, kompetente, motiverende og inkluderende trenere

## Strategi trenere

- Hammer turn skal ha hovedtrenere i WAG, MAG, RG og tropp med tilfredsstillende formal- og/eller realkompetanse
- Alle partier skal ha kvalifiserte trenere tilpasset nivået de trener
- Alle våre hovedtrenere skal ha trener 1 kurs
- Alle trenere skal få tilstrekkelig med kurs etter behov inn mot partiene de trener
- Ha oversikt over alle trenere og hvilken kompetanse de har
- Det skal gjennomføres årlige medarbeidersamtaler med alle ansatte hvor kompetanseplan skal være en del av medarbeidersamtalen. Denne gjennomføres med leddet over i organisasjonskartet
- Det skal være et organisasjonskart
- Skal ha klare retningslinjer for trenere, både i forhold til hva som forventes på trening og i forhold til HMS (ferier, fravær, sykdom etc.)
- Det skal gjennomføres en årlig sosial aktivitet for alle trenere
- 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.

## Tiltak trenere

- Ha hovedtrenere i
  - MAG
  - WAG
  - Troppsgymnastikk
  - RG
  - Bredde
- Utarbeide en «klubbhåndbok»/ »rutinehåndbok»
- Digital timeregistrering
- Tilrettelegge og sørge for at trenere deltar på nødvendige kurs
- Gjennomføre medarbeidersamtaler
- Det skal arrangeres interne kurs og «workshop» om aktuelle temaer

## Mål

Hammer Turn skal ha apparater, hall og halltid som tilfredsstiller kravene til nasjonale konkurranser i MAG, WAG, RG og troppsgymnastikk

## Strategi

- Kartlegge behovet for utstyr i alle grener, både FIG-godkjent og annet nødvendig utstyr
- Utarbeide budsjett i forhold til behov
- Utarbeide en tidsplan for innkjøp
- Utstyr som kjøpes må tilfredsstillе dagens standard

## Tiltak

- Kjøpe inn nødvendig utstyr
- Tydeliggjøre for Lørenskog kommune hva behovet er både i forhold til sikkerhet og til kunne gjennomføre tilfredsstillende trening og konkurranser
- Søke kommunen om tilstrekkelig halltid
- Vurdere mulige alternative private lokaler
- Tydeliggjøre behovet for nødvendig halltid for å drive en turnforening

## Mål

Hammer turn skal være en klubb som tilrettelegger for deltagelse på klubb, krets, nasjonalt og internasjonalt konkurransenivå

## Strategi

- Systematisk og jevnlig uttak til konkurranse-partier etter gitte kriterier, i hovedsak basert på motivasjon og ferdigheter. Uttak vil være fra bredde til aspirant til konkurranse
- Ha kompetente hovedtrenere i alle grener
- Sørge for tilstrekkelig treningstid tilpasset ulike nivåer
- Hammer turn skal delta med mange utøvere i kretskonkurranser



- Hammer turn skal legge til rette for at det skal være mulig å ha landslagsutøver i WAG, MAG, RG, troppsgymnastikk
- Hammer Turn skal ha kretsdommere i WAG, MAG, RG og troppsgymnastikk

### Tiltak

- Søke kommunen om tilstrekkelig treningstid
- Utarbeide rutiner og kriterier for rekruttering til konkurranse-partier og implementere disse
- Deltagelse på kretskonkurranser for alle konkurranse-gymnaster
- Deltagelse på regionale og nasjonale konkurranser der det er relevant

## Hammer Turn organisasjon

### Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars måned. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet 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 årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside og andre plattformer.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

Lenke til protokoll fra årsmøtet og styremøter

<https://hammerturn.no/om-oss/styreprotokoller/>

### Styret

Styret i Hammer Turn består av;

- Styreleder Stian Stav
- Nestleder Linda Amdam
- Styremedlem Berit Rimstad
- Styremedlem Anne Lise Lommerud
- Varamedlem Kamilla Jorshery

De ble valgt ved årsmøtet 2022 og er valgt for 1 år.

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget 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

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at folk ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

Ansvarsfordeling blant styrets medlemmer

#### **Styreleder;**

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Holde løpende kontakt med daglig leder, og hovedkontakt på vegne av styret
- Representere idrettslaget utad

#### **Nestleder;**

- Hovedansvarlig for å bistå med økonomisk bistand til klubbens administrasjon
- Signeringsansvarlig sammen med styrets leder og daglig leder
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

#### **Styremedlem 1;**

- Bidrar til de ansatte og klubbens interne og eksterne arrangement
- klubbens ansatt-kontakt
- kreative innspill til ulike aktiviteter, som styrker både de ansattes og gymnastenes tid i klubben

#### **Styremedlem 2;**

- Innspill til både drift og utvikling
- Bidrar i arrangement

#### **Varamedlem 1;**

- Ansattrepresentant
- Bidrar med viktig informasjon fra hallen, mellomledd mellom styret, administrasjon og trenere

#### **Varamedlem 2;**

- Det ble ikke valgt inn varamedlem nr 2 på sist årsmøte, men det er ønskelig at dette velges inn

## **Styrets arbeid**

Kort om hvordan styret jobber

- Styret har møter 2- 4 ganger hver måned
- Møtenes holdes både digitalt og fysisk
- Styret går gjennom drift, økonomi, personal og øvrige saker
- Følger opp ulike saker mellom møter, om dette er et behov
- Bidrar som administrasjonens nærmeste leder, og støttespillere

## **Ansatte**

### **Daglig leder**

David Karlsson, [post@hammerturn.no](mailto:post@hammerturn.no)

### **Sportslig leder**

Mia Malmer, [sportsligleder@hammerturn.no](mailto:sportsligleder@hammerturn.no)

### **Koordinator turn kvinner og turn menn**

Felicia Ronodihardjo, [koordinator.turn@hammerturn.no](mailto:koordinator.turn@hammerturn.no)

### **Trener konkurransegrener**

Vitalijs Arsuns, [hovedtrener.mag@hammerturn.no](mailto:hovedtrener.mag@hammerturn.no)

### **Trener konkurransegrener**

Zeljko Djordjevic, kontakt i spond

### **Hovedtrener RG**

Damla Ece Köse. [hovedtrener.rg@hammerturn.no](mailto:hovedtrener.rg@hammerturn.no)

### **Hovedtrener tropp**

Mia Malmer, [tropp@hammerturn.no](mailto:tropp@hammerturn.no)

### **Breddekoordinator**

Patryk Orzechowski, [patrykorzechowski@yahoo.no](mailto:patrykorzechowski@yahoo.no)

## Klubbens lov

Klubbens lov ligger lett tilgjengelig på våre nettsider og kan også finnes gjennom underliggende link

[Hammer Turn lovnorm](#)

## Medlemskap

Ved innmelding gjør man en påmelding gjennom Hammer turn sin hjemmeside [www.hammerturn.no](http://www.hammerturn.no)

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis.

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

## Støttemedlemskap

Som forelder kan man være støttemedlem av klubben. På denne måten har du stemmerett på årsmøtet.

## Samarbeidspartnere

### Comet Sport

Hammer turn har en avtale med comet sport om levering av treningstøy. Les mer om bestilling av Hammer turn klær og effekter [her](#).

### Arca idrettsklinikk

har spesialisert seg på fysikalsk behandling og opptrening av idrettsskader. Hammer turn medlemmer har 15% rabatt og familie har 10% rabatt på veiledende pris. Vi anbefaler alle våre medlemmer som har opplevd skade etter trening å melde skaden på gjensidige før de starter behandlingen.

Ta kontakt med [sportsligleder@hammerturn.no](mailto:sportsligleder@hammerturn.no) ved spørsmål om skademelding.

Book time på Arca <https://www.arca.no/arca-apner-ny-avdeling-i-romerike>  
Eller ring på 22 65 66 51

## Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet. Medlemskontingenten i Hammer turn er kr. 300,-.

## Treningsavgifter

Oversikt over våre ulike aktivitetstilbud med treningsavgift finner du [her](#) på vår hjemmeside. Treningsavgiften må betales i sin helhet ved deltakelse på tre treninger eller mer.

## Utmelding

skal gjøres pr e-post til [post@hammerturn.no](mailto:post@hammerturn.no)

Gymnaster som ikke har meldt fra om utmelding pr e-post vil holdes økonomisk ansvarlig for treningsavgiften.

## Spond

Klubben benytter Spond til innkalling av trening, og som en utgående kommunikasjonskanal til våre medlemmer. Vi anbefaler derfor alle våre medlemmer til å laste ned denne [appen](#) ved oppstart.

Klubbens størrelse og antall involverte i Spond gjør at det er lite egnet for innkommende henvendelser. Derfor ber vi om at henvendelser, spørsmål eller andre tilbakemeldinger gjøres pr e-post:

## Klubbens arrangementer

Vi arrangerer årlig vintercamp, sommercamp og høstcamp for våre medlemmer med bredt aktivitetstilbud der man typisk får prøve seg i flere av klubbens grener.

Hver sesongslutt til sommer og jul arrangerer Hammer Turn Turn Parade hvor barna får vise frem hva de har lært i løpet av semesteret. Dette er et flott og populært arrangement som vi anbefaler alle å delta på! Datoer her vil bli fastsatt i løpet av semesteret. Eventuelle spørsmål rundt Turn Paraden kan rettes til trenerne på partiet.

Hammer turn vil gjerne arrangere arrangementer i samarbeid med VOGTK og NGTF der vi kan møte kravene satt fra arrangementveilederne og planlegge for et godt arrangement . Arrangementer er en veldig positiv aktivitet som bidrar til økonomiske gevinster, men også inspirerer og bidrar til å styrke klubbfellesskapet.

Klubben har tidligere hatt både breddekonkurranser, kretskonkurranser og konkurranser på nasjonalt nivå; som Norgesfinale.

Hammer Turn pleier delta på det kommunale arrangementet Losbydagen, ved Mønevann/Losby; der gymnaster fra flere grener er med å viser hva vi driver med.

## Klubbens ansatte og trenere

Mer om utvikling av trenere kan du lese om i klubbens [sportslige plan](#).

### Ansatte i Hammer Turn

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)
- aktivitetstilbudet
- trener attesten
- Interne og eksterne kurs
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Klubben har egne rutiner for trenere, det kan du lese om [her](#).

### Ansvarsbeskrivelse

Alle klubbens trenere skal i tillegg være kjent med retningslinjer for trenere og hva som forventes av trenere i klubben.

#### Daglig leder

- Mål og strategiarbeidet i klubben
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Står for klubbens daglige ledelse og koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- Idrettsregistreringen
- Ansvarlig for politiattestordningen
- Arbeidsgiveransvar for ansatte
- Ta seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Står for klubbens samarbeid med BDO

#### Sportslig leder

- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt, i samarbeid med daglig leder
- Følge opp periodeplaner og sportslig innhold i grenene
- Følge opp den sportslige progresjonen i klubben
- Konkurranselisenser
- Arrangere trenermøter
- Ansvarlig for trenings-kabalen og apparatplan i hallen

- Ansvarlig for idrettens barnerettigheter
- Lage og revidere klubbens sportslige plan
- Oppdatere klubbhåndboka i samarbeid med daglig leder
- Kurs og opplæring
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Oppdaterer idrettslagets hjemmeside og sosiale medier
- Arrangementer

### **Koordinator og Hovedtrener**

- Periodeplaner og målsettingsarbeid etter klubbens sportslige plan
- Lage øktplaner eller følge opp øktplaner av andre trenere i grenen
- Rekruttering til grenen i henhold til klubbens retningslinjer i samarbeid med sportslig leder
- Gjennomføring av foreldremøter i samarbeid med klubben minst en gang i året
- Være godt kjent med grenens reglement og andre bestemmelser
- Sørge for forsvarlig og hensiktsmessig gjennomføring av treninger
- Opplæring og kompetanseheving av trenere i grenen
- Oppfølging av utøvere
- Sette seg inn i klubbens bestemmelser, retningslinjer og planer
- Delta på konkurranser og oppvisning etter behov
- Jevnlig og god kontakt med foresatte
- Oppdatere sportslig leder på sportslig progresjon, resultater i konkurranser osv.
- Konkurransemelding, forberedelser og god informasjon med foresatte
- Gjennomføre reiser med utøvere etter klubbens retningslinjer \*
- Utføre andre arbeidsoppgaver etter behov

### **Breddekoordinator**

- Utarbeide periodeplaner for breddepartier etter klubbens sportslige plan
- Lage egne øktplaner og følge opp øktplaner fra hovedtrenerne
- Påse at det foreligger øktplaner til alle partier
- Påse at alle trenere legger ut presentasjon av seg selv i spond ved oppstart
- Følger opp treningene i spond, rett trener på rett gruppe og avlyser røde dager osv.
- Oversikt over fravær
- Vikarordning for breddepartiene
- Oppdatere sportslig leder på progresjon i partiene
- Opplæring av trenere på bredde i samarbeid med sportslig leder og hovedtrenerne
- Bidra til at klubbens retningslinjer og regler blir fulgt
- Sørge for forsvarlig og hensiktsmessig gjennomføring av treninger
- Utføre andre arbeidsoppgaver etter behov

### **Hovedtreneren (breddepartier)**

- Planlegge øktplaner ut fra periodeplan
- Kommunisere opplegg med hjelpetrener
- Deler eventuelt øktplan med vikarer
- Føre fravært på starten av treningen
- Oppdatere breddekoordinator på progresjonen i partiet
- Sørge for å forlate hallen ryddig
- Følge med på 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 turn parade

### **Hjelpetreneren (breddepartier)**

- 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

## Klubbdrift

### Kurs og utdanning

Trenere har tilgang på eget dokument som heter retningslinjer for kurs gjennom spond.

- Sportslig leder har ansvar for kurs
- Klubben har utviklet et eget arbeidsverktøy for klubbens trenere gjennom videomateriale og øvelser som vi har kalt for Hammer turn sin trenerbank
- Klubben har internkurs gjennom workshops
- Klubben leier ved ulike anledninger inn foredragsholdere til kompetanseheving
- Klubben betaler for trener 1 kurs for alle trenere og tilbyr ulike sikringskurs for trenere som trenger det
- Alle våre trenere skal gjennomføre NIF sin trenerattest

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra NGTF

### Medlemshåndtering

Hammer turn benytter Spond Club som elektronisk medlemssystem. Vi sender betalingskrav til medlemmene gjennom spond, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter.

### Dugnad

Idrettslag er avhengig av frivillige som ønsker å bidra med dugnad. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og at kostnadene blir lavere. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet dugnadssalg og bidrag under arrangementer. Som klubb betaler vi for tilsynsvakter i Kjennhallen ukedagene slik at dere



foreldre ikke skal trenge å bruke av deres tid på tilsynsvakter gjennom året. Vi håper dere isteden ønsker å bidra med dugnadene vi har gjennom et år. De eneste tilsynsvaktene vi har nå er de som må dekkes gjennom helgene og tilsynsvaktene i Fjellhamarhallen, de som trener helg eller i Fjellhamarhallen bidrar til å dekke disse vaktene.

Din innsats blir satt stor pris på!

Du kan lese mer om dugnadssalg i klubben [her](#).

## Politiattester

Klubben 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

Gjennom NIF sine sider følger daglig leder opp at alle klubbens trenere har politiattest.

### Hvem må ha politiattest?

Alle ansatte og frivillige over 15 år som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

### Slik søker du politiattest

Det er enkelt å søke politiattest på [nett](#). Man må bruke Bank ID eller MIN ID for å søke digitalt.

Det kan ta mellom 1 til 6 uker før man får svar fra Politiet på søknaden.

Spørsmål om politiattest? Ta kontakt med klubbens daglige leder [post@hammerturn.no](mailto:post@hammerturn.no)

## Kommunikasjon til klubbens medlemmer

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside [www.hammerturn.no](http://www.hammerturn.no)

Hovedplattformen vår er spond, der publiserer vi viktig informasjon til våre medlemmer. I tillegg er det mulig å følge med på vår hjemmeside og andre plattformer som facebook og instagram.

På vår hjemmeside er det enkelt å finne kontakinformasjon til klubbens ansatte.

## Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Medlemmer opp til den dagen de fyller 13 år er forsikret via Idrettsforsikring for barn (gjelder all norsk idrett) – forsikringen er i Gjensidige (fra 2015).

### **Forsikring for utøvere over 13 år**

Fra og med det året du som medlem fyller 13 år og til og med det året du fyller 75 år er du forsikret via NGTFs kollektive ulykkes-skadeforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring). NGTF byttet 1. januar 2017 forsikringsselskap til Gjensidige. Skader som har skjedd **før** 1. januar 2017 skal meldes til NGTF sitt tidligere forsikringsselskap Protector.

### **Konkurranselisens - utvidet forsikring**

Forsikringen gjelder under organisert trening, konkurranser og stevner i regi av forbund, kretser og klubber/grupper i NGTF. Utøvere med konkurranselisens er dekket av en utvidet forsikring som bl.a. gir anledning til å få operasjon på privat klinikk for inntil 40.000 kroner (med en egenandel på 1.000 kroner). Forsikringen gjelder skader oppstått både i og utenfor treningshall/bane, samt under reise til og fra denne.

Man kan selv registrere skademelding elektronisk gjennom Gjensidige  
<https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring>

Klubben anbefaler alle å melde skader tidlig dersom skader skulle utvikler seg er det alltid lurt å ha meldt fra om skadene.

Hammer turn har i tillegg underslagsforsikring, klubbforsikring og har forsikret eiendeler og utstyr.

## Anlegg og utstyr

Hammer turn benytter Fjellhamarhallen og Kjennhallen som er kommunale anlegg i gjennomføring av sine treninger. Kommunen har årlig kontroll og vedlikeholdsansvar av hallene.

I Kjennhallen bruker vi noe kommunalt utstyr og en stor andel av klubbens eget utstyr som står disponibelt for alle brukere av hallen.

- dette er ulike turnapparater, matter, airtracks, klosser osv.

I Fjellhamarhallen bruker klubben kun klubbens eget utstyr som vi rydder ut når treningene foregår.

- dette er hovedsakelig 2,5 stk RG-tepper som er 13x13 meter pr stk inndelt i ruller, og disse fikk vi endelig innvilget eget låsbart lagerrom til i 2021.

Vi har vedlikeholdsansvar av alt utstyr vi eier selv.

### **Personlig utstyr:**

- Defileringstøy og konkurransetøy
- Reimer
- Ankelvekter
- Sportstape
- Treningstøy
- rg-redskaper for gymnaster på konkurransenivå
- Treningsstrikker

### **Klubbens utstyr:**

Klubben kan liste opp hva som blir betalt av idrettslaget.

- Treningsutstyr og apparater
- RG-redskaper for breddegymnaster
- Førstehjelpsutstyr
- Magnesium
- Musikkanlegg

## **Rekruttering**

### **Konkurransепartier**

Vi har fem konkurransegrener i Hammer Turn: Troppsgymnastikk, Rytmask Gymnastikk (RG), Turn kvinner (WAG) og Turn menn (MAG)

### **Hvordan begynne på et av våre konkurransepartier?**

Våre konkurransegrener er for motiverte utøvere som ønsker å trene mer å være med på konkurranser. Påmelding til våre konkurransepartier må gjøres gjennom dialog med hovedtrener for den aktuelle gren. De ulike grenene har forskjellige forutsetninger som bør være på plass om man skal ha oppleve mestring og kunne følge nivået på treningene. Det er mulig å lese mer om disse kravene [her](#). Vi stiller krav til dedikasjon, deltakelse på trening, treningsmengde og ulike fysiske ferdigheter. Les gjerne om hva de ulike grenene forventer av ferdigheter før dere tar kontakt.

## Forventninger og utgifter

I våre konkurransegrener forventer vi at foresatte stiller til ulike dugnadsarbeid, tilsynsvaktordninger og annet i forbindelse med arrangementer klubben har. Det vil også være økte utgifter i forbindelse med konkurranser, reiser, drakter og lignende. (sliter man med betalingsevne kan man ta kontakt med klubbens daglig leder på [post@hammerturn.no](mailto:post@hammerturn.no))

## Retningslinjer i klubben

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle klubber. I tillegg til disse har klubben laget egne retningslinjer som utdyper hvordan viktige forhold skal fungere retningslinjer for trenere

- retningslinjer for trenere
- retningslinjer for reise i regi av klubben
- retningslinjer for foreldre
- retningslinjer for avgifter og kontigenter
- retningslinjer for sunn idrett

Du kan lese mer om våre retningslinjer [her](#).