

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

Revidert oktober 2025

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

Sosiale medier: @hammerturn_1971 (instagram) @hammerturn1971 (TikTok)

Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Tilknyttet: NGTF

Innhold

Klubbinformasjon	2
Innledning	4
Klubbens historie	4
Organisasjonsplan	5
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
Klubbens trenere	13
Trenere i Hammer Turn	13
Ansvarsbeskrivelse	13
Klubbdrift	15
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

Revisjonsregister

Rev. nr	År	Utarbeidet av	Vedtatt
01	2022	SL i samarbeid med DL	
02	2025	Daglig leder i samarbeid med SL	

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 2022 hadde Hammer 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.

I 2023 kvalifiserte junior tropp i Hammer Turn til finaler i NM Nasjonale klasser og fikk 3. plass i tumbling. I følgende år har troppen senere vært topp 10 i NM TeamGym i 2022, 2023 og 2024. I 2023 ble de kretsmestere i frittstående, og 2024 kretsmestere i trampett og tumbling.

I 2025 har vi en junior utøver Haakon Strand-Gjernes hos turn menn som er en del av juniorlandslaget til turn menn og norgesmester i bøylehest. Han har også brakt hjem meget gode resultater fra samtlige konkurranser.

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 barnerettigheter](#) 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 tilfredsstiller kravene til nasjonale konkurranser i MAG, WAG, RG og 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 tilfredsstille 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.

Styret

Styret i Hammer Turn består av;

- Styreleder Gry Sandberg
- Nestleder Anders Netland
- Styremedlem Eirik Vollen
- Styremedlem Inna Yahia
- Varamedlem Anne Lise Lommerud
- Varamedlem Kamilla Jorshery

De ble valgt ved årsmøtet 2025 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.

Styrets arbeid

Kort om hvordan styret jobber

- Styret har møter 2-3 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

Mia Michelle Malmer, post@hammerturn.no

Sportslig leder

Alexander Sunde, sportsligleder@hammerturn.no

Koordinator turn menn

Alexander Sunde, hovedtrener.mag@hammerturn.no

Koordinator turn kvinner

Naja Lone Rosted, hovedtrener.wag@hammerturn.no

Koordinatorer RG

Hannah Haug, Nicole og Anea Lommerud. hovedtrener.rg@hammerturn.no

Koordinator tropp

Mia Malmer, post@hammerturn.no

Breddekoordinator

Patryk Orzechowski, patryk@hammerturn.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

Innmelding i Hammer Turn gjøres via Min Idrett (<https://www.minidrett.no>).

Her oppretter eller logger medlemmet seg inn på sin personlige idrettsside, velger ønsket parti, og betaler medlemskap og eventuelle treningsavgifter/lisenser.

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. For medlemmer under 18 år skal navn og kontaktinformasjon til foresatte oppgis.

Gjennom Min Idrett kan du som medlem, utøver, foresatt, tillitsvalgt eller ansatt:

- melde deg på partier, arrangementer og kurs
- betale medlemskap og lisens
- endre egne personopplysninger

Klubbens hjemmeside, www.hammerturn.no, inneholder informasjon om partier, treningstider og aktuelle saker, samt lenke til innmelding via Min Idrett.

Medlemskap og trenerlisens

Alle trenere som representerer klubben må ha gyldig trenerlisens.

Klubben dekker kostnaden for trenerlisens for aktive trenere, forutsatt at treneren er medlem av klubben og har betalt medlemskontingenten for gjeldende år.

Lisensen betales i utgangspunktet av treneren selv, og beløpet refunderes av klubben etter innsendt kvittering.

Støttemedlemskap

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

Samarbeidspartnere

Romerike Sparebank

En gavmild sponsor klubben setter stor pris på deres bidrag. Gjennom medlemskap i Hammer Turn kan man få gode avtaler på lån hos Romerike Sparebank.

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 post@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. 350,-.

Treningsavgifter

Oversikt over våre ulike aktivitetstilbud med treningsavgift finner du på vår hjemmeside under treningstider og priser. Treningsavgiften må betales i sin helhet ved deltakelse på tre treninger eller mer.

Utmelding

Slik melder du ut av klubben i Min Idrett:

1. Logg inn på www.minidrett.no
2. Gå til "Medlemskap" i menyen
3. Velg Hammer Turn
4. Trykk "Meld ut"
5. Bekreft utmeldingen

Utmelding er registrert først når dette er gjort. Send mail til post@hammerturn.no for å meldes ut av spond, eller vent til semesterovergang der du vil slettes ved manglende påmelding videre.

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 per e-post: post@hammerturn.no

Klubbens arrangementer

Hammer Turn arrangerer hvert år en rekke aktiviteter og arrangementer for våre medlemmer:

- **Vintercamp, SommerCamp og HøstCamp**
Våre populære treningscamper tilbyr et bredt aktivitetstilbud der deltakerne får prøve seg i flere av klubbens grener. Campene er åpne for alle medlemmer og gir både læring, mestring og sosialt fellesskap.
- **Turnparade**
Ved sesongslutt til jul og sommer arrangeres Hammer Turnparade, der gymnastene får vise frem hva de har lært gjennom semesteret. Dette er et høydepunkt for både utøvere og foresatte.
Datoer for Turnparadene fastsettes i løpet av semesteret, og spørsmål kan rettes til trenerne på partiet.
- **Klubbkonkurranse**
Hammer Turn arrangerer to interne klubbkonkurranser i året for våre breddegymnaster. Konkurransene følger klubbens egne regler og fokuserer på mestring, fellesskap og turnglede.

I tillegg arrangerer klubben årlig 1–3 eksterne konkurranser i samarbeid med VOGTK (Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets) og/eller NGTF (Norges Gymnastikk- og Turnforbund). Disse konkurransene gjennomføres i tråd med gjeldende arrangementveiledere og krav fra forbundet. Eksterne arrangementer bidrar både til å utvikle klubbens kompetanse, styrke samholdet og profilere Hammer Turn som en aktiv og profesjonell arrangør.

Hammer Turn har tidligere arrangert både breddekonkurranser, kretskonkurranser og nasjonale mesterskap, som Norgesfinalen.

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

Hammer Turn er organisert med et styre, administrasjon, sportslig ledelse, trenere og komiteer som sammen ivaretar klubbens drift, utvikling og aktivitetstilbud.

Styret

- Øverste ansvar for klubbens virksomhet, økonomi og strategi.
- Vedtar budsjett, handlingsplaner og ansvarsmatrise.
- Har arbeidsgiveransvar for daglig leder.
- Representerer klubben utad mot krets, forbund og kommune.

Daglig leder

- Ansvar for den daglige driften av klubben i tråd med styrets vedtak.
- Oppfølging av økonomi, budsjett og rapportering.
- Personalansvar for klubbens ansatte og trenere.
- Koordinerer drift, administrasjon, kommunikasjon og klubbens kontorarbeid.
- Har tett samarbeid med sportslig leder og øvrig administrasjon.

Sportslig leder

- Overordnet ansvar for klubbens sportslige utvikling og kvalitet.
- Ansvar for materialer og vedlikehold
- Koordinerer eksterne arrangementer
- Apparatplan turnhall
- Bidrar i trenerutvikling, planlegging og sportslig struktur.

- Samarbeider med koordinatorene og hovedtrenerne for å sikre felles retning.

Breddekoordinator

- Har ansvar for breddepartiene og trenerressurser innen bredde.
- Koordinerer påmeldinger, timeplaner og kommunikasjon mot foreldre.
- Bidrar til rekruttering og kvalitet i breddeaktiviteten.
- Tett samarbeid med daglig leder i organisering av aktiviteter og arrangementer for bredde

Koordinatorer for grener (Turn menn, Turn kvinner, Tropp, RG)

- Ansvar for planlegging, oppfølging og koordinering innen sin gren.
- Støtter trenere i sportslig og administrativt arbeid.
- Deltar i planlegging av konkurranser, arrangementer og utøveroppfølging.

Hovedtrenerne og trenere

- Gjennomfører trening etter klubbens planer og verdier.
- Følger opp utøvere i samarbeid med koordinator og sportslig leder.
- Bidrar til utvikling av miljø, mestring og trygghet i treningshverdagen.

Komiteer

- Bidrar i avgrensede områder som arrangement, dugnad, rekruttering og sosiale tiltak.
- Arbeider på oppdrag fra styret eller administrasjonen for å støtte klubbdriften.

Klubbdrift

Kurs og utdanning

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

- Daglig 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 bruker Spond som kommunikasjonskanal mellom klubb, foresatte og utøvere. All praktisk informasjon om trening, frister og arrangementer publiseres der.

Selve medlemsregistreringen og betaling av medlemsavgift skjer i Min Idrett, og foresatte er selv ansvarlige for å oppdatere medlemskapet der ved start og utmelding.

Treningsavgift, kursavgifter og øvrige fakturaer sendes ut elektronisk fra klubbens regnskapssystem Tripletex. Dette gir bedre oversikt, korrekt fakturering og trygg betalingsflyt.

For mer informasjon om våre tilbud og satsning anbefaler vi å se klubbens sportslige plan.

Kommunikasjon til klubbens medlemmer

All formell informasjon publiseres på klubbens hjemmeside www.hammerturn.no, hvor medlemmer finner oppdaterte opplysninger om påmelding, priser, treningstilbud og kontaklinformasjon til klubbens ansatte. Spond er vår hovedplattform for løpende kommunikasjon, og brukes til å formidle viktig og gruppespesifikk informasjon direkte til medlemmer og foresatte. Klubbens øvrige kanaler, som Facebook og Instagram, benyttes primært til større nyheter, konkurranser, markedsføring og generell innsikt i klubbens aktivitet. For praktisk og oppdatert informasjon er det alltid hjemmesiden og Spond som gjelder.

Dugnad

Frivillig innsats og dugnader

For at Hammer Turn skal kunne tilby et godt og rimelig treningstilbud, er vi avhengige av frivillig innsats fra våre medlemmer og foresatte. Treningsavgiftene alene finansierer ikke den idrettslige aktiviteten, og dugnadsarbeid er derfor en viktig del av klubbens drift. Samtidig bidrar frivillig arbeid til å styrke fellesskapet og skape et godt klubbmiljø.

Dugnadsalg

Hvert semester gjennomfører vi én større dugnad, for eksempel salg av sokker eller digitale lodd. Vi oppfordrer alle medlemmer til å delta, da inntektene fra disse aktivitetene gjør det mulig å holde treningsavgiftene nede og videreutvikle tilbudene våre.

Fysisk dugnad under arrangementer

For utøvere som trener to eller flere ganger i uken, ber vi foresatte bidra med dugnadsvakter på arrangementer inntil to ganger per semester. Dette gjelder særlig større konkurranser og klubbarrangement der vi trenger tilstrekkelig bemanning for å gjennomføre trygge og gode aktiviteter.

Tilsynsvakter

Hammer Turn dekker tilsynsvakter på ukedager i Kjennhallen. Helgevakter er derimot ikke

dekket av klubben. Partier som trener på helg eller i Fjellhamarhallen blir derfor bedt om å bidra på de tilsynsvaktene som følger med treningsstidene.

Dette er ikke formelle krav, men et viktig bidrag til klubbens bærekraftige drift. Dugnadsarbeidet gjør at vi kan holde kostnadene lave og samtidig være en klubb som gir noe tilbake. Som et eksempel tilbyr vi foreldretrening der den eneste kostnaden er medlemsavgiften, nettopp for å skape et inkluderende og sosialt tilbud for foresatte.

Din innsats betyr mye for klubben og verdsettes høyt.

Skadehåndteringsrutiner

Klubben har etablerte rutiner for håndtering av akutte skader, og alle trenere får gjennomgang av disse hvert semester. Instruksen ligger tilgjengelig for trenerne i Spond. Ved skade vurderer trener raskt alvorlighetsgrad, gir nødvendig førstehjelp og kontakter foresatte. Ved behov ringes legevakt eller 113. For skader som kan kreve oppfølging fylles klubbens skademeldingsskjema ut, og foresatte får informasjon om videre tiltak. Foreldre må selv melde inn skader til Gjensidige gjennom idrettens forsikringsordning. Ta kontakt på e-post dersom du ønsker innsyn i klubbens skadehåndteringsrutiner.

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 om 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.

Politiattester

Politiattester

Hammer Turn 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 grunner til at norsk idrett har innført ordningen med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted for barn – og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Gjennom Norges Idrettsforbund (NIF) sine systemer følger daglig leder opp at alle klubbens trenere, ansatte og frivillige har gyldig politiattest.

Hvem må ha politiattest?

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

Slik søker du politiattest

Søknad om politiattest gjøres nå direkte via Min Idrett.

Når klubben har registrert deg som søker, vil du motta en lenke til søknadsskjemaet fra Politiet gjennom Min Idrett. Søknaden fylles ut digitalt ved bruk av BankID eller MinID.

Behandlingstiden er vanligvis 1–3 uker, men kan ta opptil 6 uker i enkelte tilfeller. Når du mottar politiattesten fra Politiet, skal den fremvises til daglig leder (ikke leveres inn).

Spørsmål om politiattest?

Ta kontakt med klubbens daglige leder på post@hammerturn.no.

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. Vi stiller krav til dedikasjon, dugnadsvilje, 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)