



**Mjøndalen IF fotball**  
**Breddeavdeling**  
*Klubbhåndbok for 2022*



<b>INNLEDNING</b> .....	<b>4</b>
ORGANISASJON OG OPPGAVER.....	5
Utvalg i breddeavdelingen:.....	5
<b>BANER OG ANLEGG</b> .....	<b>8</b>
<b><u>REKRUTTERING OG TILRETTELEGGING</u></b> .....	<b>10</b>
<b><u>LAGSORGANISERING</u></b> .....	<b>11</b>
• <b>LAGLEDERS OPPGAVER</b> .....	<b>11</b>
• <b>HOVEDTRENERENS OPPGAVER</b> .....	<b>13</b>
• <b>HJELPERE OG TRENERES OPPGAVER</b> .....	<b>14</b>
<u>FORELDREMØTER</u> .....	16
<u>REPRESENTASJON</u> .....	16
<b><u>DUGNAD</u></b> .....	<b>17</b>
<b><u>ØKONOMISK STYRINGSMODELL</u></b> .....	<b>17</b>
<u>MEDLEMSAVGIFT</u> .....	19
<u>AKTIVITETSAVGIFT</u> .....	19
RABATTORDNINGER .....	19
<b><u>MATERIELL:</u></b> .....	<b>20</b>
<u>UTSTYR TIL TRENERE</u> .....	20
<b><u>SPORTSPLAN</u></b> .....	<b>21</b>
<b><u>DIVERSE INFORMASJON:</u></b> .....	<b>21</b>
• NYE SPILLERE OG RUTINER VED KLUBBSKIFTE .....	21
• PÅMELDING TIL SERIE OG CUPER .....	21
• SKADER .....	22
• POLITIATTESTER.....	23
• HJEMMEKAMPER OG DOMMERE.....	23
• FAIR PLAY.....	23
HVA ER FAIR PLAY? .....	23
• RUSMIDLER.....	25
• <b>FOTBALLSKOLER OG ANDRE EKSTRATILTAK</b> .....	<b>26</b>
<u>Beredskapsplan-Mjøndalen IF</u> .....	26



## INNLEDNING

Mjøndalen IF fotball er den største underavdelingen i Mjøndalen Idrettsforening som ble stiftet 1910. Breddeavdelingen er en underavdeling i Mjøndalen fotball.

Breddeavdelingen har sterk vekst og vi har ca. 400 spillere. Avdelingens formål er å jobbe med å utvikle og tilrettelegge fotballaktiviteter for alle, uavhengig av kjønn og alder. Vi skal utvikle spillere, ledere, trenere og frivillige. Vi er en kvalitets- og FAIR play- klubb.

Avdelingen skal ta samfunnsansvar og jobbe aktivt med å inkludere alle.

Vi har aktiviteter for barn og unge fra 7-19 år, tilrettelagt fotball for voksne, damer og menn. Vi ønsker å være en utviklende avdeling slik at vi kan få frem gode fotballspillere, og tillegg vil vi gi et tilbud til alle som ønsker å spille fotball hos oss.

Fotballavdelingen består av 3 grupper: A-lag senior herrer, Akademiet og breddeavdelingen.

MIF fotball breddeavdelingen styrer etter følgende verdier:

- **LAGÅND-** Alle skal med, uavhengig av ferdighetsnivå og sosiale forutsetninger
- **INNSATS-** Vi verdsetter innsats i forhold til de forutsetninger som finnes i hvert enkelt barn
- **KAMERATSKAP-** Barn og voksne skal ta vare på hverandre

### **MIF fotball breddeavdelingen har følgende målsetninger:**

- Tilrettelegge for en utviklende hverdag for spillerne med kamerater og gode trenere.
- Differensiering i trening og kamp etter ønsket nivå.
- Gi tilbud til de som har lyst til å spille fotball og skal jobbe aktivt med inkluderingsarbeidet.
- MIF skal være en klubbstyrt klubb.
- Utvikle ledere, trenere og dommere gjennom oppfølging og kurs.
- Utvikle spillere som kan ta steget inn i klubbens akademi og videre inn i klubbens A-lag.
- Rekruttere frivillige og tilrettelegge for frivillige, slik at de kan være med å bidra i avdelingen.

## ORGANISASJON OG OPPGAVER

### Utvalg i breddeavdelingen:

1. Arbeidsutvalg
2. Sportsligutvalg
3. Kvalitetsklubbutvalg
4. Jenteutvalg
5. Cuputvalg

#### 1. Arbeidsutvalg

Arbeidsutvalget har som oppgave å drifte og følge opp alle klubboppgaver tilknyttet avdelingen. Personer i utvalget er ikke valgte personer, men blir rekruttert inn. Personer i utvalget bør som et utgangspunkt være involvert i avdelingen enten som foresatt, frivillig, trener, lagleder, medlem av klubben eller ansatt. Utvalget ledes av leder for avdelingen(ansatt).

Utvalget rapporterer til klubbens fotballstyre/dagligleder og utvalget har mandat til å fatte beslutninger i saker som ikke nødvendigvis må behandles i klubbens fotballstyre. Utvalget skal til enhver tid være representert med minst en person klubbens i fotballstyre med stemmerett.

Utvalget skal involveres ved større endringer i klubbens vedtatte sportslige tilbud. Utvalget har mandat til å stoppe eller utsette prosesser ved stor uenighet om dette er til det beste for klubben, eller om endringer krever større utredninger. Utvalget skal bidra til budsjettarbeidet og økonomioppfølging.

Utvalget gjennomfører månedlige møter. Det er utarbeidet et årshjul som ligger til grunn for utvalgets, det finner du på nettsiden.

#### Medlemmer:

- Leder for avdelingen(ansatt)
- Sportslig leder- og trenerveileder(ansatt)
- Kvalitetsklubbansvarlig
- Medlemsansvarlig
- Arrangementsansvarlig
- FIKS-ansvarlig
- Søknads- og tilskuddsansvarlig
- Utstyransvarlig
- Fairplay-ansvarlig
- Dugnadsansvarlig

- **Leder for avdelingen(ansatt):** Har helhetlig ansvar for å drifte avdelingen iht virksomhetsplanen, samt å samarbeide med AU og fotballstyret. Ansvar for baneoppsett, personalansvar for Sportslig ansvarlige og ev. trenere som er engasjert på kontrakt. Skal rekruttere og ha ansvar for de frivillige, politiattester, Web og SoME, og skal ha ansvar for inkluderingsarbeidet i avdelingen.
- **Sportslig leder/trenerveileder (deltidsansatt):**
  - Ha det overordnede sportslige ansvaret i avdelingen, og leder av sportslig utvalg (SU).
  - Utvikle/forbedre det sportslige tilbudet i klubben.
  - Ansvarlig for å følge og etterleve sportsplanen
- ✓ Lede årlig gjennomgang av dokumenter og reviderer (sammen med leder for avdelingen)
- ✓ Utvikle sportslig kompetanse hos trenerne i klubben og samarbeide med akademiet.
- ✓ Vurdere hospitering/differensiering i klubben og samarbeide med akademiet.
- ✓ Legge rammene for treningstider sommer og vinter, som godkjennes i AU/ SU
- ✓ Ansvarlig for å følge opp alle klubbens trenere på treningsfeltet, hvor god dialog og synlighet vil være viktig.
- ✓ Være ansvarlig for oppfølging, utvikling og rekruttering/opplæring av dommere sammen med dommeransvarlig.
- ✓ Avholde lagsmøter med lagene, samt påse at SU er representert på foreldremøter for lag i klubben.
- ✓ Bidra til god kommunikasjon mellom medlemmer/foreldre og AU.
- **Utstyrsansvarlig:** Se til at alle lag har egen utstyrsbod med lås. Påse at alt utstyr til lagene er merket. Ansvarlig for bestilling av utstyr, samt samle inn draktene etter endt sesong. Utstyrsansvarlig har ansvar for å organisere utdeling av utstyr til ny sesong, og samarbeide med leder for utviklingsavdelingen og MIF-shop.
- **Søknads- og tilskuddsansvarlig:** Skal søke midler og tilskudd til avdelingen.
- **Arrangementsansvarlig:** Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av cuper (sammen med cuputvalget) og andre arrangement, arrangementene skal være godkjent av AU.
- **Medlemsansvarlig:** Ansvar for medlemssystemet, registrering av spillere, fakturering og purring.

- **FIKS ansvarlig:** Påmelding av lag, registrering og avregistrering av spillere, overganger.
- **Dugnadsansvarlig:** Ansvar for planlegging og gjennomføring av fellesdugnader.
- **Kvalitetsklubbansvarlig:** Ansvar for å følge opp at klubben driftes i henhold til kvalitetsklubb. Revidering, kvalitetssikring og utvikling.
- **Fairplay ansvarlig:** Følge opp klubbens Fair Play og verdiarbeid.
- **Dommeransvarlig:** Skal være klubbens kontaktledd mellom klubbens dommere og lagene. Dommeransvarlig skal sammen med Sportsligleder/trenerveileder arrangere klubbdommerkurs og være medlem av spotsligutvalg. Dommerkontakten skal ivareta dommerens interesser, rettigheter og plikter internt i klubben. Dommerkontakten er ansvarlig for rekruttering av dommere, oppfølging av klubbens eksisterende dommere, og å ivareta dommernes trivsel. Dommerkontakten skal være en støtteperson og pådriver for unge til å satse på dommerkarriere. Det skal legges til rette for å tilby dem som har ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen. Dommerkontakten setter opp og fordeler dommere til kamper i barnefotballen. Dommerkontakten bistår cupgruppa med dommere til MIF's barnefotballcup.

## 2. Sportslig utvalg:

Dette utvalget skal ledes av sportslig leder og trenerveileder. Utvalget skal utvikle den sportslige kompetansen i avdelingen.

- Sportslig leder/trenerveileder
- Leder for avdelingen
- Dommeransvarlig
- Koordinatorer
- Fiksansvarlig (etter behov)
- Fair Play ansvarlig (etter behov)

## 3. Kvalitetsklubbutvalg:

Utvalget ledes av kvalitetsklubbansvarlig, og utvalget skal sørge for at avdelingen driftes i henhold til kvalitetsklubbravene.

- Kvalitetsklubbansvarlig

- Sportslig leder/trenerveileder
- Leder for avdelingen
- Dommeransvarlig
- Fair play ansvarlig
- Veileder fra kretsen
- Div. medlemmer (etter behov)

#### **4. Jenteutvalg:**

Utvalget skal ha ansvar for å gjennomføre planlagte jentefotballarrangementer og rekruttere flere jenter.

- Koordinator for jentefotball
- Div. medlemmer
- Sportslig leder/trenerveileder (etter behov)
- Leder for avdelingen (etter behov)

#### **5. Cuputvalg:**

Utvalget har ansvar for å planlegge og gjennomføre cuper. Cuputvalget skal følge cuphåndbok og følge vedtatte bestemmelser rundt cuper

- Cupansvarlig
- Arrangementsansvarlig
- Div. medlemmer
- Leder for avdelingen (møter etter behov)
- Dommeransvarlig (møter etter behov)
- Sportslig leder (møter etter behov)

### **BANER OG ANLEGG**

Breddeavdelingen har følgende baner tilgjengelig for klubbens lag og medlemmer:

- Vassenga gressbaner
- Mjøndalshallen
- Consto Arena
- Vikåsen kunstgressbane (vi leier etter behov)

Lagene melder inn ønske om treningstid til avdelingsleder, som lager oppsett over treningstider for lagene. Oppdatert banefordelingsoppsett ligger tilgjengelig på våre nettsider.

Breddeavdelingen betaler leie for bruk av stadion, Mjøndalshallen og Vikåsen kunstgress. Avdelingen betaler for driften av Vassenga.

Vi har stor mangel på anlegg i Mjøndalen. Vi prøver å finne gode løsninger og tilrettelegger



for alle på best mulig måte. Det kan skje endringer på baneplan og det er viktig at dere følger med på baneplanene på nettsiden

### **Tildeling av banetid:**

I perioden januar-april og oktober-november fordeles tilgjengelig tid på stadion og i Mjøndalshallen. I perioden mai-september benytter breddeavdelingen primært Vassenga. Det kan flyttes treninger og kamper fra Vassenga ved behov, f.eks. ved dårlig vær eller andre årsaker.

I perioden januar-mars/april tildeles ukentlige økter for lagene i barne- og ungdomsavdelingen på stadion eller i hallen.

7-12 år-2 økter pr. uke.

13-19 år-3 økter pr. uke.

Senior- 3 økter pr. uke.

Vi anbefaler alle medlemmene å bruke Vassenga hele sommersesongen, også til uorganisert aktivitet. Vi anbefaler også benyttelse av konseptet «Åpen idrettshall» i Mjøndalshallen i perioden november-april.

I tillegg har Mjøndalen fotball mulighet til å låne gratis tid i gymsalen på Mjøndalen skole.

Lagene kan leie MIF-huset og VIP`en til møter. Dersom man skal reservere møterom for spillere/foresatte, kan dette gjøres via utleieansvarlig. Kontaktinformasjon finner dere på nettsiden.

## **DIGITAL INFORMASJON**

### **HJEMMESIDE:**

Den offisielle hjemmesiden til klubben er mif.no. I tillegg har breddeavdelingen egen hjemmeside MIF.no/breddeavdelingen. Her oppdaterer klubben faktainformasjon og relevante nyhetssaker.

Avdelingen har også en egen Facebook side som er åpen for alle. Her formidles både viktig informasjon og nyheter av allmenn interesse.

Klubben skal gå over til et annet medlemssystem i løpet av 2022, mer info vil komme senere.

### **SPOND-APPEN:**

Avdelingen anvender en enkel mobilapp som hovedkanal for viktig informasjon mellom klubb, lagansvarlige og foresatte. Hver aldersklasse disponerer en egen, klubbstyrt gruppe i «Spond» med regler for effektiv og sunn bruk. Her inviterer klubb og lagledere til treninger, kamper, foreldremøter og andre aktiviteter, og foresatte svarer med et enkelt trykk ja / nei.

Det er obligatorisk å benytte Spond for alle voksne involvert i barnefotballen.

Derfor skal ikke viktig info kun legges ut her. Det skal IKKE foregå nødvendige diskusjon på de sidene. Ved uenighet om saker og driften, ber alle ta kontakt med lagleder eller klubben, slik at det blir tatt opp i en tidlig fase og blir løst opp en riktig måte.

## **REKRUTTERING OG TILRETTELEGGING**

Mjøndalen IF fotball jobber aktiv med rekruttering og tilrettelegging både for spillere og frivillige. Målet med dette er å gi alle spillere et tilbud samt å få inn flere frivillige som kan holde hjula i gang i Mjøndalen IF fotball.

- **REKRUTTERING AV SPILLERE:**

Mjøndalen Fotball ønsker alle barn og ungdom som vil prøve fotball velkommen, i samarbeid med idrettsforeningens øvrige idretter og Mjøndalen skole. Hvert år i januar starter vi nye kull med 1. klassinger i barnefotballen, og alle lag tar imot eldre barn eller ungdom som har lyst å begynne på fotball eller som nylig har flyttet med åpne armer.

Samtidig har vi også et tydelig prinsipp om at vi ikke «henter» spillere under 15 år fra andre klubber. Vi har en fast rutine ved henvendelser som gjelder spillere som ønsker å bytte klubb f.eks. pga misnøye. Vi ønsker at vedkommende prøver å løse uenigheten og bli i egen klubb. Dersom det ikke lar seg løse, kan vi imidlertid ikke nekte noen å melde seg inn i MIF.

- **REKRUTTERING AV FRIVILLIGE:**

Mye av arbeidet som foregår på avdelingen er basert på frivilliginnsats, derfor jobber Mjøndalen IF fotball aktivt med rekruttering av frivillige.

I alle aldersklasser rekrutteres trenere, lagledere, cuputvalgsmedlemmer og støtteapparat fra foreldregruppa.

MIF tilbyr lagansvarlige deltakelse på ulike kurs, seminarer, temakvelder og andre tiltak for inspirasjon eller kompetanseheving. Klubben arrangerer også egne trenerkurs. Akademiet har et trenerkurs i forbindelse med satelittordningen for ungdomstrenere, mens barnefotballavdelingen har et eget trenerkurs i samarbeid med NFF Buskerud for utdanning av «Grasrottrenerne».

- **REKRUTTERING AV TRENERE:**

Akademiet og breddeavdelingen utdanner MIF trenere som kan bidra i ulike roller i etterkant. Da disse kursene med ekstra vekt på klubbens verdisett og faglige prioriteringer, samt lærer klubben å kjenne og vice versa, vil de være gode kandidater enten det gjelder små oppgaver eller en ledig stilling i fremtiden.

Som med spillere er det her viktig å understreke at MIF har et prinsipp om å ikke «hente» trenere fra andre klubber, og at vi her snakker om trenere som enten er helt ledige eller har overskuddstid de kan ønske å bruke uten at det påvirker egen klubb negativt. Vi tilbyr eksterne trenere oppgaver i satellitt, fotballskoler og Sparebanken Øst Extra, men aldri lagsfotball.

- **REKRUTTERING AV DOMMERE:**

Mjøndalen fotball jobber med rekruttering av unge trenere og dommere. Det gjennomføres hvert år dommerkurs for klubbens 13-åringere. Andre som ønsker å bli dommere deltar på egne kurs via NFF Buskerud.

- **TILRETTELEGGING:**

Mjøndalen IF fotball prøver å tilrettelegge tilbud til alle spillere uansett ferdighet, samt tilrettelegge for nye lag og grupper. Alle spillere som har et tilbud i klubben, skal primært ha tilknytning til sitt kull, men skal få utviklingsmuligheter dersom det er behov, det skal kommuniseres mellom trenere og sportsligleder. Ved oppstart av nye lag, innkaller Mjøndalen fotball til foreldremøter/informasjonsmøter, slik at laget/gruppa kan komme i gang.

### **LAGSORGANISERING**

Alle aldersklasser skal bygge opp sitt eget støtteapparat i tråd med klubbens retningslinjer for lagstruktur. Ved oppstart av nye alderskull, organiserer klubben dette. Ingen lag i breddeavdelingen har egen drift, alle lag er underlagt driften for aldersklassen i avdelingen.

Vi deler lagsdriften mellom sport og administrasjon. Alle aldersklasser skal ha en:

- Hovedtrener som er sportslig ansvarlig
- Lagleder som er administrativt ansvarlig.

Dersom lagleder og hovedtrener ikke evner å samarbeide vil klubben foreta de nødvendige tiltak for å løse dette.

Hovedtrener leder et team bestående av en eller flere trenere, mens lagleder leder et team bestående av en eller flere hjelpere.

Breddeavdelingen kan også velge å ha ansatte trenere på avdelingens øvrige lag og tiltak, beroende på behov, prioritering og økonomisk handlingsrom.

- **LAGLEDERS OPPGAVER**

Lagleder skal være en administrativ rollemodell for både barn og voksne.

Lagleder skal ved siden av å organisere «alt» også fungere som en tillitsperson for alle voksne involvert med gjeldende aldersklasse. Det er viktig at lagleder bygger og opprettholder gode relasjoner med «alle», og fremstår som en objektiv, fornuftig og løsningsorientert mellomperson som alle kan og bør kontakte uansett hva det gjelder innenfor kategorien «administrasjon». Ved uenighet representerer lagleder klubben og dermed begge sider av saken, og det er lagleder som avgjør om noe skal tas videre med utviklingsavdelingen.

Lagleder skal:

- Vise ryddighet både i organisasjon og kommunikasjon.
- Holde frister
- Formidle informasjon og ved situasjoner og dialog som faller utenfor våre standardrutiner skal lagleder fremstå som «rund».
- Lagleder skal til enhver tid basere sin lagledergjerning på at man representerer klubben.
- Lagleder kan og bør bygge et team av hjelpere som gis spesifikke administrative ansvar
- Samarbeide godt med hovedtrener, noe som er svært viktig.
- Delta i sportslig drift ved forespørsel fra hovedtrener og respektere at det er den andre lederens ansvar, og vice versa.
- Skal sørge for at alle barn- og unge blir inkludert på laget samt foreldre. Ved behov for hjelp, ta kontakt med klubben ved avdelingsleder.

Det er lagleders oppgave å skape og forvalte disse oppgavene. Typiske oppgaver kan være dugnadsansvarlig, utstyrsansvarlig, cupansvarlig etc. Ordet «ansvar» gir både hjelperen og foreldregruppa en klar forståelse av oppgaven som er tildelt denne, og kan være lurt.

Det er foreldregruppa som velger lagleder. Valg av lagleder gjøres under det årlige oppstartmøtet ved at alle som ønsker å være lagleder melder seg, og foreldregruppa velger den som de føler egner seg best ut fra beskrivelsene i klubbhåndboka.

Lagleder mottar et honorar per sesong/år, og får MIF overtrekks drakt. Administrative hjelpere plikter ikke å være medlem i klubben og får ikke honorar eller MIF-tøy.

#### **ADMINISTRATIVT:**

- Være et kontaktledd mellom foresatte, lagansvarlige og breddeavdelingen.
- Sørge for påmeldinger innen gitte frister til seriespill og cuper.
- Sørge for at alle foresatte til enhver tid er lagt til Rubic.

- Ha ansvar for alt av innhold, også på andres vegne, på Spond.
- Ha ansvar for «lagkasse» og alt av lagøkonomi og dugnadsvirksomhet.
- Ha ansvar for miljøbygging og utenomsportslige aktiviteter for aldersklassen.
- Ha ansvar for arrangement av foreldremøter, både obligatoriske og ved behov.
- Ha ansvar for klær og utstyr, i samarbeid med klubbens utstyrsansvarlig.
- Ha ansvar for organisering av transport til bortekamper og cuper.
- Ta initiativ til gode, kreative prosesser som kan skape entusiasme rundt lagene.

#### **KAMPRELATERT:**

- Sørge for at dommerkort fylles ut (12 år +).
- Ha ansvar for at bane er oppmerket og klar i god tid ved hjemmekamp.
- Ha ansvar for fordeling og forberedelse av kampvert ved hjemmekamp.
- Ha ansvar for all koordinering angående dommer ved hjemmekamp.
- Ha ansvar for at man ved bortekamp har all nødvendig informasjon før avreise.
- Sørge for at spillere og trenere både rydder og trækker bane etter trening og kamp.
- Sørge for at garderobe er ryddig etter kamp, både ved hjemme og bortekamp.

- **HOVEDTRENERENS OPPGAVER**

Hovedtrener skal være en sportslig rollemodell for både barn og voksne.

Hovedtrener skal ved siden av å være «sportslig ansvarlig», altså fotballansvarlig, også fungere som en tillitsperson på og rundt banen for alle barn involvert med gjeldende aldersklasse. Det er viktig at hovedtrener bygger og opprettholder et godt tillitsforhold med «alle», og fremstår som en objektiv, snill og imøtekommende mellomperson som alle barn kan og bør kontakte uansett hva det gjelder.

Ved uenighet mellom barn representerer hovedtrener klubben og dermed begge sider av saken, og det er hovedtrener som avgjør om noe skal tas videre med utviklingsavdelingen. Utviklingsavdelingen har en fast rutine om at man ved alle tilfeller av mobbing eller fornærmelser som berører etnisitet, legning eller sosial status skal innkalle barn med foresatte til et «Verdimøte». Det er hovedtrener som arrangerer dette.

Hovedtrener er også leder for trenerteamet og dermed disses tillitsperson.

#### **Hovedtrener:**

- Skal utvise ryddighet både i organisasjon og kommunikasjon.
- Skal overholde frister, informasjon skal formidles og ved situasjoner og dialog som faller utenfor våre standardrutiner skal hovedtrener fremstå som «rund».
- Hovedtrener skal til enhver tid basere sin hovedtrenergjerning på at man representerer klubben.

Det er klubben, via sportslig ansvarlig, som velger hovedtrener. Valg av hovedtrener gjøres internt og innen det årlige oppstartmøtet ved at alle som ønsker å være hovedtrener melder seg, og klubben velger den som man mener egner seg best ut fra beskrivelsene i

klubbhåndboka.

Hovedtrener kan og bør bygge et team av assisterende trenere. Det er hovedtreners oppgave å fordele oppgaver på og rundt banen, i trening som kamp. Vi ønsker at kamper ledes av trenere som deltar fast på treninger, da disse kjenner lagets spillere og spillprinsipper best. Ved nødstilfeller kan hovedtrener utnevne foresatte til å lede treninger eller kamper.

Hovedtrener pluss en trener mottar honorar per sesong/år, og dersom gruppa utgjør mer enn 20 spillere vil ytterligere en trener motta honorar. Alle trenere som er medlemmer i MIF mottar utstyrspakke med MIF overtreksdrakt, bukse, shorts og t-skjorte.

Både hovedtrener og øvrige trenere skal fullføre NFF grasrottrenerkurs del 1 og del 2, og hovedtrener skal stimulere til deltagelse også på del 3 og del 4.

Hovedtrener plikter å utøve godt samarbeid med lagleder, noe som er svært viktig. Hovedtrener skal kun delta i administrativ drift ved forespørsel fra lagleder og respektere at det er den andre lederens ansvar, og vice versa. Dersom hovedtrener og lagleder ikke evner å samarbeide vil klubben måtte gjøre endringer.

- Ha det fulle ansvaret for alt som foregår på banen, i trening og kamp.
- Ha ansvar for laguttak og fordeling av spilletid i kamper og på cuper.
- Ha ansvar for individuell oppfølging i laghverdagen.
- Påse at alle trenere på gjeldende aldersklasse samarbeider.
- Være aldersklassens bindeledd opp mot utviklingsavdelingen.
- Sørge for at klubbens og avdelingens sport- og strategiplan følges.
- Delta i trenerforumer og sørge for at aldersklassens øvrige trenere gjør det samme.
- Delta på trenerkurs og sørge for at aldersklassens øvrige trenere gjør det samme.
- Være en god rollemodell og representant for klubben og utøve vårt verdisett aktivt.

#### • **HJELPERE OG TRENERES OPPGAVER**

Utover det som for hjelpere er beskrevet under «Lagleders oppgaver» og for trenere beskrevet under «Hovedtreners oppgaver» beskrives ingen ytterligere rammer her.

Det er Lagleders og Hovedtreners ansvar å formidle og fordele oppgaver for sine team i henhold til Klubbhåndboka og klubbens sport- og strategiplan for gjeldende aldersklasse.

#### • **FORELDREGRUPPE**

Mjøndalen IF fotballs breddeavdeling baserer sine aktiviteter på frivillig innsats fra sine medlemmer, i likhet med de fleste andre frivillige organisasjoner i Norge. Siden våre medlemmer i hovedsak er barn og unge, blir foresatte en viktig ressurs som er nødvendig for å drive klubben. Foresattes oppgaver er mange og varierte, det kan være alt fra å være

lagansvarlig til å bidra ved dugnad eller påta seg småoppgaver som kakebaking, parkeringsvakt etc.

### Alle bidrag er verdifulle

Uten støtte og hjelp fra foresatte, vil drift av aldersbestemt fotball være umulig innenfor vår organisasjonsmodell. Det er derfor viktig at alle lagansvarlige utviser ydmykhet og respekt ovenfor foreldregrupper og involverer dem på en positiv måte.

All erfaring tilsier at det er de aldersklasser som tidlig evner å involvere foresatte på en positiv måte som også lykkes best over tid, enten det gjelder å skape samhold og trivsel eller dyrke frem ivrige enkeltspillere i de eldre aldersklassene.

Vi ønsker at alle foresatte føler at de blir informert godt, at deres meninger blir hørt og at de er med å ta beslutninger rundt sine barns aldersklasser. Dersom foresatte føler noe annet, skal de ta dette opp med lagleder.

Foresatte på sin side plikter å gjøre sitt ytterste for å få deltatt på foreldremøter. Dette fordi foreldremøtene er stedet hvor de voksne rundt lagene – til tross for stadig større bruk av nyttige apper, sosiale medier og SMS – faktisk kan snakke sammen.

Mjøndalen IF Fotball ønsker å være innovative og moderne og vi tester ut og tar i bruk verktøy som kan forbedre fotballhverdagen for alle involverte, MEN vi fremmer fremdeles verdien av å ta en telefon eller å møtes for å gi informasjon eller ta opp ting. Foreldremøtene er aldersklassenes etablerte sted for å snakke sammen ansikt til ansikt og derfor noe som bør prioriteres.

Foresatte skal involveres og delta i beslutninger rundt:

- Økonomi -dugnad / sponsing / lagkasse
- Cuper-hvilke / hvordan / hvem
- Miljø-sosialt / verdier / Fair Play
- Individuell oppfølging-alle skal med

Det er viktig at alle foresatte forstår hva det innebærer at Mjøndalen IF Fotball er klubbstyrt.

All aktivitet og virksomhet på og utenfor fotballbanen skal følge klubbens Sport- og strategiplan og klubbens forankrede verdier. Det er også viktig at foresatte forstår at klubben tar ansvar for alt som foregår i fotballhverdagen, også selvstendige beslutninger som ledere tar i de ulike ledd i klubbens beslutningsstruktur.

Mjøndalen IF er en «folkelig» klubb hvor vi, til tross for gode rammer, alltid skal være bevisst på at vi bare er mennesker og det skal være god takhøyde og lov å gjøre feil. Vi forventer tålmodighet og godvilje fra foresatte når ting ikke går slik vi hadde tenkt.

Klubben vil imidlertid alltid håndtere enhver utfordring med de beste intensjoner, lytte til alles meninger og løse det til alles beste.

### **FORELDREMØTER**

Det er to obligatoriske foreldremøter per år.

- **OPPSTARTMØTET**

Holdes i månedsskiftet jan/feb. Her er, som navnet tilsier, formålet med møtet å presentere de sportslige og administrative rammene for det kommende året. Det tas også en rekke viktige beslutninger som foreldregruppa skal ta sammen.

- **EVALUERINGSMØTET**

Holdes i oktober/november. Her er, som navnet tilsier, formålet med møtet å oppsummere året som har gått og se fram mot neste år.

Det oppfordres til å benytte foreldremøte som kommunikasjonsform også utenom disse, for eksempel ved uenighet eller store endringer. Klubben er representert med en representant fra utvalget på oppstartmøtet og sportslig ansvarlig presenterer de sportslige rammene.

### **KULTURELLE FORSKJELLER**

Våre medlemmer kommer fra ulike landsdeler, land, religioner og kulturer. Vi har som mål at alle foresatte skal ha like forutsetninger for å engasjere seg rundt egen aldersklasse eller i øvrige verv i klubben.

Dette krever at vi informerer alle foresatte like godt og foretar de nødvendige skritt for å tilpasse informasjon og kommunikasjon til de med kulturelle utfordringer og sørger for å også nå disse. Det er lagleders ansvar å identifisere foresatte som pga kulturelle forskjeller trenger en annen tilnærming, og iverksette dette.

### **REPRESENTASJON**

Alle trenere/lagledere representerer klubben under trening og kamp, derfor er det viktig at mottatt utstyr benyttes. Det forventes at alle med tillitsverv i avdelingen opptrer med respekt og integritet overfor hverandre, samarbeidspartnere, publikum og andre.

Mjøndalen IF Fotball aksepterer ingen form for trakassering, diskriminering eller annen atferd som kan oppfattes truende eller nedverdiggende. Husk at alle som er med rundt våre lag blir oppfattet som en del av klubben og dermed er klubbens ansikt utad.



## **DUGNAD**

Vår største inntektskilde er dugnader og aktivitetsavgiften som gir grunnlag for drift av avdelingen. Følgende fellesdugnader er gjeldende:

### **FELLES DUGNADER:**

- **SALGSDUGNAD:** Det arrangeres en årlig salgsdugnad.
- **CUPDUGNADER:** Foresatte deltar som dugnadsvakter på klubbens cuparrangementer i avdelingen.

### **ANDRE OG LAGDUGNADER:**

- Lagene kan arrangere egne dugnader for inntekt til laget. Hvert lag kan skaffe seg så mange dugnader de ønsker. Laget må koordinere med avdelingens leder, dersom oppdraget gjelder en avtalepartner.
- Hver vår og høst er det ryddedugnad på Vassenga som 14-års kullet er ansvarlig for. Banemester initierer dugnad ved kontakt med lagleder.

## **ØKONOMISK STYRINGSMODEL**

Vi forplikter oss i Mjøndalen IF fotball til at vi til enhver tid har økonomisk orden.

*Vi vil ikke bruke flere penger enn vi har, og vi vil ikke belaste foresatte og spillere med utlegg som ikke er avtalt.*

Driften av breddeavdelingen er finansiert av:

- Aktivitetsavgift fra aktive spillere.
- Inntekter av klubbens egne cup-arrangement.
- Inntekter fra årlig salgsdugnad.
- Grasrotmidler.
- Momsrefusjon.
- Kommunale tilskudd.
- Sponsing fra bedrifter og organisasjoner.

For å delta på aktiviteter i avdelingen er vi avhengige av at de foresatte bidrar med:

- Å betale aktivitetsavgift.
- Å delta på alle dugnader.

- **LAGSØKONOMI:**

Hvert lag styrer sine «egne penger». De pengene lagene har skaffet selv, brukes kun av det laget.

#### **SPONSORER:**

Lagene kan selge sponsorplass på treningstøy og treningsdresser som tilhører spillerne. Avtaler må klareres med avdelingsleder/markedsansvarlig.

Mjøndalen IF fotball har rettigheter for salg av draktreklame på draktene.

#### **RUTINER FOR LAG:**

- **KONTANTUTLEGG:** Lagleder tar enten av lagets kasse, alternativt legger ut, eller tar ut fra lagets bankkonto på forhånd. Bilag attesteres av lagleder og leveres forretningsfører for avregning/tilbakebetaling. Tilbakebetaling skjer til privat konto ved privat utlegg.
- **KONTANTINNETEKTER:** Lagleder kan ha en kassebeholdning for mindre inntekter (kakesalg etc.) og utgifter. Kassabeholdningen skal holdes under kr. 3.000. Alle kontantinntekter skal føres på spesielt inntektsskjema som leveres forretningsfører (for å få skjema ta kontakt med forretningsfører).
- **INNETEKTER FAKTURA/BANK:** Alle sponsorinntekter skal faktureres av forretningsfører av hensyn til moms-regnskapet. Det er ikke moms på dugnadsinntekter, men også disse bør faktureres dersom beløpet overstiger 5.000 kroner. Dersom lagleder setter kontanter inn på Mjøndalen IF fotballs bankkonto, må man passe på å få med seg bilaget fra banken, og påføre hvilket lag det gjelder før bilaget leveres forretningsfører. Alle lag har registrert en konto i Mjøndalen IF fotball.

**Ingen lag kan bruke penger de «ikke har».**

Når lagene planlegger treningsleirer eller turneringer som koster store summer, skal lagene legge frem en finansieringsplan for turen på forhånd. Dette er for å kvalitetssikre at lagene har økonomi til det planlagte arrangementet. Mjøndalen IF fotball dekker ikke slike kostnader. Foreldregruppen må være enige om kostnadene på forhånd. Det er ønskelig at alle spillere som har lyst til være med får mulighet. Systemet krever en ryddig kontakt med forretningsfører.

## **MEDLEMSAVGIFT**

Alle medlemmer i MIF skal betale medlemsavgift til Mjøndalen IF. Hvilke satser man skal betale for klubben vedtas på årsmøtet. Ingen spillere har anledning til å trene/spille kamper før medlemsavgiften er betalt. Spillere er forsikret gjennom medlemsavgiften. Se egen informasjon om forsikringsordninger. Det er mulighet til å kjøpe familiemedlemskap. Dette betales til Mjøndalen IF.

## **AKTIVITETSAVGIFT**

Endringer i aktivitetsavgift kan forekomme ved ny sesong. Aktivitetsavgift for hvert år foreslås av AU og vedtas årlig på generalforsamlingen til klubben. Informasjon om gjeldene aktivitetsavgift vil være tilgjengelig på våre hjemmesider.

Aktivitetsavgift må være innbetalt før spiller kan delta i offisielle kamper for klubben.

Alternativt kan det være inngått betalingsavtale. Ta kontakt med avdelingens Medlemsansvarlig eller avdelingsleder/samfunnskontakt, om det er utfordringer rundt betaling.

Aktivitetsavgifter blir fakturert via medlemssystem to ganger i året.

### **Aktivitetsavgiften dekker i hovedsak følgende:**

- Utstyr til lagene.
- Personalutgifter.
- Utdanning og tøy til trenere.
- Drift og vedlikehold av Vassenga.
- Leie av kunstgressbaner og hall.
- Deltagelse i serie og dommerutgifter.
- Deltagelse på egne og 2 eksterne cuper.

## **RABATTORDNINGER**

- Barn nummer en skal betale full pris for deltakelse.
- Barn nummer to og tre også videre, får 30 % søskenmoderasjon.

## **SESONGKORT/FRIBILLETTER TIL A-KAMPER:**

Lagansvarlige og spillere får tilbud om å kjøpe sesongkort til sterkt rabatterte priser.

Informasjon sendes ut fra klubben. Informasjon om dette vil bli sendt ut til lagene.

## **MATERIELL:**

### **UTSRYR TIL LAG:**

Alle lag vil ha tilgang til:

- Baller og ball-nett avhengig av spillerantall.
- Kjegler.
- Overtrekkvester.
- Førstehjelpsutstyr
- Keeperhansker.
- Kampvertvest.
- Ballpumpe (er tilgjengelig i hallen og garderode)

Klubbens utstyrsansvarlig avgjør i tvilstilfeller hvorvidt laget må fornye utstyret. Er det behov for ytterligere utstyr, skal dette meldes klubbens materialforvalter. Hver enkelt spiller må kjøpe strømper og shorts selv. Drakt utleveres av klubben og skal leveres inn etter sesongslutt til klubbens materialforvalter.

Før sesongstart vil lagledere/trenere få innkalling fra utstyrsansvarlig for utlevering av utstyr. Lagene vil få supplert med ekstra baller og drakter dersom nye spillere kommer inn. Øvrige rekvisita må etterfylles på lagets egen regning.

Alle lag er ansvarlig for å behandle utstyr forsiktig, og de er ansvarlig for mistet utstyr. Etter hver sesong skal alt utstyr leveres inn til materiellansvarlig, og laget må dekke eventuelt manglende utstyr. Eventuelle materiellspørsmål tas direkte opp med materiellansvarlig. Materiell skal behandles som angitt i instruksjer fra materiellansvarlig.

- Alle lag får tilgang på egen oppbevarings bod til utstyr i Mjøndalshallen eller i garderoben under klubbhuset.
- Lagleder må påse at alle lagets drakter har påtrykket klubbens gjeldende sponsor på brystet.

### **UTSTYR TIL TRENERE**

Alle trenere får utdelt treningsjakke, bukse, shorts og trøye. Trenere som er ansatt, får en coachjakke i tillegg.

### **DOMMERREGNING**

Lagledere skal fylle ut skjema for dommeregninger og sende det til [genga@mif.no](mailto:genga@mif.no) etter kampen. 3`er kamper skal dømmes av foreldre.

## **SPORTSPLAN**

Klubbens sportsplan er retningsgivende for all sportslig aktivitet. Klubbens trenere plikter å til å bli kjent og bruke sportsplanen.

Sportsplanen ligger tilgjengelig på våre nettsider. Sportsplanen skal revideres av sportslig ledelse hvert 2. år.

### **DIVERSE informasjon:**

- **NYE SPILLERE OG RUTINER VED KLUBBSKIFTE**

Alle nye spillere må registreres hos klubben og betale klubbmedlemskap og aktivitetsavgift før de kan delta i kamper for klubben. 9`er og 11`er fotball Spillere som skal melde overgang til MIF må fylle ut og levere inn SAMTYKKESKJEMA. Ferdig utfylt skjema leveres trener, sportslig leder eller FIKS-ansvarlig. Alle overganger skal godkjennes av sportslig leder/klubben. Vi henvender oss aldri direkte til spillere i andre klubber, henvendelser som kommer fra spillere som spiller i andre klubber skal rettes til sportslig leder. Spillere som spiller i andre klubber og som ønsker å komme på PRØVESPILL i MIF må ha godkjenning fra tidligere klubb. Denne må framvises på første trening. Dette har med forsikring å gjøre. MIF er opptatt av at alle prosesser rundt overganger er åpne og ryddige.

Barnefotball MIF`s barnefotballtilbud gis primært til barn som går på skole i Mjøndalen. Inntak av spillere som sokner til andre skolekretser og klubber skal behandles av sportslig leder. Nåværende klubb blir kontaktet slik at man kan drøfte ulike løsninger. MIF`s holdning er at spilleren i utgangspunktet skal spille på lag med sine klassekamerater og venner i nærmiljøet. Det kreves ingen registrering i kretsen eller NFF ved klubbskifte av spillere til og med det året de fyller 12 år. Men det skal fylles ut SAMTYKKESKJEMA for klubbskifte.

Skjemaet leveres trener, sportslig leder eller FIKS-ansvarlig.

Samtykkeskjema: [samtykkeskjema-elektronisk overgang-15.pdf \(fotball.no\)](#)

- **PÅMELDING TIL SERIE OG CUPER**

#### **Seriekamper**

FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill. Frist for påmelding av lag er i slutten av januar for 9'ere og 11'ere og medio februar for resten. Kostnad for deltagelse i seriespill dekkes av avdelingen. Det skal meldes på lag med utgangspunkt i antall spillere i gruppa. Det skal ikke meldes opp ekstra lag hvor det beregnes at spillere skal delta på to lag. Lagspåmelding skal godkjennes av sportslig leder.

#### **Cuper**

Lagene må selv melde seg på cuper, dette gjelder også Mjøndalen IF Fotball sine egne cuper. Betalingsinformasjon sendes til avdelingsleder. Vi har som policy å melde oss på lokale cuper, samt at vi oppfordrer lagene til å melde på en ekstern cup. Avdelingen dekker kostnader for våre egne samt for to eksterne cuper.

Alle spillere som tas ut/med til kamper og cuper skal ha fornuftig med spilletid.

- **SKADER**

**BARNEIDRETTSFORSIKRING:**

Alle barn som deltar på klubbens lag opp til og med 12 år er forsikret gjennom NFFs barneforsikring. Spilleren skal være registrert i klubbens spilleregister.

Det er ikke nødvendig med registrering utover medlemskap i klubben for disse spillerne.

Merk at forsikringen bare gjelder dersom medlemskontingent er betalt.

Forsikringen gjelder når de deltar i organisert trening eller konkurranse.

Fra det året spilleren fyller 13 år er spilleren forsikret gjennom NFFs lagsforsikring. Det er et krav at spillerne er registrert i klubbens spillerregister og fotballens informasjons- og kommunikasjonssystem (FIKS).

- **HVORDAN MELDE FRA OM EN IDRETTSSKADE**

Hvis spilleren får en idrettsskade som er dekket av forsikringen kan foresatte fylle ut et eget skadeskjema elektronisk. Skjemaet finnes på <https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring>

Husk å bekrefte fra foresatte, trener eller lagleder på at opplysningene på skademeldingen er riktig dersom du som lagleder bistår i dette arbeidet.

Informér også foresatte om forsikringsordningen, både på foreldremøtet og når skaden har skjedd.

*Selv om skaden forekommer på treninger/kamper, har foresatte et stort ansvar å sørge for legebehandling og innmelding av skade.*

Les mer om barneidrettsforsikringen: [Forsikring - Norges Fotballforbund](#)

SKADETELEFON: 04420 (for spillere fra 13 år og oppover)

MIF fotball anbefaler å bruke Mjøndalen Sportsklinikk: [Mjøndalen Sportsklinikk | Fysioterapi og Osteopati \(drammensportsklinikk.no\)](#)

*Vi oppfordrer alle spillere til å bruke leggbeskyttere på trening og kamper. Skade som oppstår uten bruk av dette vil kunne få konsekvenser for skadeserstatningen. For spillere i 11`er fotball er det mulig å tegne en utvidet personlig forsikring. Informasjon om dette finnes på NFF sine sider.*

- **POLITIATTESTER**

Norsk idrett skal være et trygt sted å være for alle. Idrettsstyret har derfor vedtatt at alle idrettslag plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige (under 18 år) eller mennesker med utviklingshemming.

Mjøndalen IF fotball er pliktet til å følge retningslinjene som er satt av idrettsstyret. «Krav om politiattest for alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige (under 18 år) eller mennesker med utviklingshemming, gjelder for alle over 15 år.»

Les mer her: [Politiattest – Politiet.no](https://politiet.no/politiattest)

- **HJEMMEKAMPER OG DOMMERE**

Alle kampene som er obligatoriske/innmeldt til krets blir tildelt bane automatisk, og dette vil komme fram på baneoversikten.

Om kamper skal omberammes, ta kontakt med motstander for å finne et tidspunkt som passer for begge parter. Til alle serier er det en egen side med både serieoppsett og de ulike lagenes kontaktpersoner.

Dommere til kamper i klasse 13 år og oppover settes opp av kretsen. Dommere til kamper i barnefotball fordeles av klubbens dommerkontakt. Klubben betaler dommeren, men lagleder må skrive under på dommerens skjema etter kampen.

- **FAIR PLAY**

#### **HVA ER FAIR PLAY?**

- Fair play handler om mer enn å unngå gule eller røde kort.
- Fair play handler om hvordan vi i Mjøndalen IF Fotball oppfører oss mot hverandre. Det gjelder både på banen og utenfor banen.

#### **Mjøndalen IF Fotball ønsker følgende:**

- Vise respekt og toleranse for hverandre.
- Husk at alle er like verdifulle.
- Ta avstand fra rasisme og andre former for mobbing.
- Skape glede og trivsel og et felleskap som inkluderer alle.
- Husk at fotball er et lagspill.
- Aktivt justere kamper når vi leder stort, for å skape jevnbyrdighet.

- **KAMPVERT**

Alle lagene i Mjøndalen IF fotball skal ha en kampvert. Denne oppgaven kan bytte på mellom foresatte, slik at alle blir inkludert. Lagleder har ansvar for at det blir gjennomført. Alle lagene får utdelt to kampvert-vester.

- **FØR KAMPEN:** Sørg for at garderober, bane og mål er i orden. Ønske velkommen til begge lag og dommer. Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen. Bistå hjemmelagets trener i å avholde Fair play-møtet. Bistå i å organisere Fair play-hilsen før kampstart. Ha kunnskap om hvor klubben førstehjelpsutstyr finnes seg.
- **UNDER KAMPEN:** Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser. Prate med dommer i pausen. Oppfordre til gode og positive tilrop fra foresatte, og ta kontakt hvis det går over streken. Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen. Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.
- **ETTER KAMPEN:** Bistå i å organisere Fair play-hilsen. Takker begge lag og dommer. Rydde rundt banen etter kampslutt.

- **TRENERVETT**

**Husk at:** «Spillerne blir som deg, du er rollemodellen for spillerne»

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner påvirker det både eget lag og motstanderlaget og begges supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

- **FORELDREVETT**

Vi har kopiert dette fra NFFs foreldrevettkort:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt frem til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli med i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvaret for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.



5. Respekter trenerens kampløp – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du selv en god medspiller!

- **FAIR PLAY MØTE**

#### **BARN**

- Hjemmelagets trener tar initiativ til et møte med begge trenere og dommeren før kampen

#### **UNGDOM**

- Dommeren tar initiativ til et møte med begge trenerne før kampen

- **FAIR PLAY-HILSEN**

Mjøndalen IF fotball ønsker at alle lagene skal gjennomføre FAIR PLAY-HILSEN før og etter kampen. Dette er obligatorisk.

- **RUSMIDLER**

#### **RETNINGSLINJER FOR MJØNDALEN IF FOTBALL**

Lagansvarlige og dommere skal ikke nyte tobakk, alkohol eller andre rusmidler i forbindelse med treninger, kamper, spillermøter og turneringer. Voksne skal være gode rollemodeller.

Dette gjelder for våre spillere også. Spillere skal ikke nyte tobakk, alkohol eller andre rusmidler, samt de skal ikke delta i aktiviteter i påvirket tilstand.

#### **BRUK AV RUSMIDLER PÅ TURNERINGER OG SAMLINGER**

Alkoholfri sone skal etableres som noe underforstått og selvsagt for aldersbestemte lag tilknyttet klubben i følgende sammenhenger:

- **PÅ HELE REISEN UNDER TURNERINGER / KAMPER:** Det vil si fra spillere, trenere og ledere går på bussen/reisetransporten på hjemstedet til de igjen er tilbake på hjemstedet. For foresatte som er med som ledsagere/hjelpere i avviklingen av reisen / turneringen og kamper gjelder det samme. Alle voksne som har roller, skal til enhver tid kunne trå til i edru tilstand ved ulykker/uhell.
- **24 TIMER I FORKANT AV ALLE KAMPER:** Barn og ungdom skal slippe å oppleve at det "lukter fyll" av de rundt seg.
- **I GARDEROBEN ETTER KAMPER:** Mjøndalen IF fotball skal alltid strebe etter å etterlate et godt inntrykk. Vi bruker ikke idrettsgarderober til "vorspiel" eller lignende.

- **KLUBBARRANGEMENT HVOR BARN / UNGDOM DELTAR:** Barn og ungdom skal ikke måtte forholde seg til at alkohol drikkes/serveres under våre arrangement.

Alle trenere, ledere og voksenpersoner som har eller tar formelt eller uformelt ansvar i Mjøndalen IF Fotball må følge de retningslinjer som står her.

Mjøndalen IF Fotball ønsker å være en klubb som skal arbeide med å holde alkohol borte fra de aldersbestemte klasser. I tråd med NFF ønsker Mjøndalen IF fotball at vi skal skape et fotballmiljø som er et trygt og godt sted å være for spillere.

- **FOTBALLSKOLER OG ANDRE EKSTRATILTAK**

Mjøndalen IF Fotball arrangerer fotballskoler i noen av fellesferiene. Fotballskolene er for både interne og eksterne jenter og gutter.

I sommerferien arrangeres Tine fotballskole den første uka etter skoleslutt. MIF / Tine fotballskole er en av landets største fotballskoler. Her stiller «alle» i klubben opp for å kunne avvikle et så stort arrangement.

Alle arrangementer vil bli annonsert på nett siden i god tid.

**I tillegg har avdelingen følgende ekstratiltak:**

- **SPAREBANKEN ØST EXTRA:** Påmeldingsbasert ekstratilbud, ferdighetsøving, for interne og eksterne jenter og gutter i alder 6 til 13 år.
- **SATELLITT (for gutter):** Tilbud i samarbeid med NFF Buskerud. Uttaksbasert.
- **SONE (for jenter):** Tilbud i samarbeid med NFF Buskerud. Uttaksbasert.
- **SKOLECUP FOR JENTER:** Årlig arrangement for jenter på Mjøndalen barneskole.
- **JENTECAMP:** Ekstratilbud for jenter, internt og eksternt.

### **Beredskapsplan-Mjøndalen IF**

**For aktiviteter, arrangementer, reiser, taksering/Overgrep og mediehåndtering.**

#### **1. Formål**

Mjøndalen IF ønsker gode opplevelser gjennom aktiviteter, arrangementer og reiser, men skal være forberedt når kriser og ulykker oppstår i klubbens regi.

Planen har til hensikt å skape trygghet hos alle, samt redegjøre for handlingsplanen dersom en alvorlig hendelse skulle oppstå.

## **2. Definisjon**

### **Krise**

Med krise menes en uventet hendelse som rammes mennesker eller verdier på en uønsket eller skadelig måte. Dette kan oppstå på grunn av uhell, ulykke eller på grunn av bevisste planlagte handlinger.

### **Beredskap**

Med beredskap menes forberedte planer og tiltak som bedrer Mjøndalen IFs evne til å handle raskt og riktig.

### **Beredskapskomite**

Med beredskapskomiteen menes Mjøndalen IFs interne personer. Dette er: Daglig leder, MIFs styreleder, gruppeleder for involvert gruppe og lagleder om dette er hensiktsmessig. Ved reiser og arrangement skal det være utnevnt en leder/beredskapsansvarlig. I krisesituasjoner vil denne beredskapsansvarlig lede arbeidet til beredskapskomiteen overtar.

### **Nødvarsling**

Dersom situasjonen er alvorlig, varles politi, brann eller sykehus direkte.

Brann: 110

Politi:112

Ambulanse: 113

### **Hva skal du opplyse om:**

- Hvem ringer
- Telefonnummeret du ringer fra
- Hva har skjedd
- Hvor det har skjedd.
- Når skjedde det
- Hvem det gjelder
- Har du varslet andre

## **3. Beredskapskomite i Mjøndalen IF**

Daglig leder, Mjøndalen IF – Leder av komiteen.  
Styreleder, Mjøndalen IF  
Gruppeleder  
Lagleder  
Evt. andre ved behov

#### 4. Trakassering/overgrep/ulykke

##### **Trakassering**

Beredskapskomiteen bør avholde separate møter med begge parter. Avhengig av utfallet av samtalene, må komiteen vurdere om den skal iverksette eventuelle reaksjoner mot vedkommende som har trakassert. Dette kan være eksklusjon, oppgivelse, fratakelse av oppgaver eller politianmeldelse. Den utsatte skal følges opp av klubbens ledelse.

##### **Overgrep**

Dersom mistanken gjelder overgrep mot mindreårige *bør* de foresatte straks informeres (ikke hvis mistanken gjelder foresatte) og skal sammen med klubbledelsen bli enige om å melde saken til politiet. Det er politiet som undersøker og vurderer saken. Klubben kan likevel følge opp saken internt for å ta vare på medlemmer/støtteapparatet/utøvere. Klubben kan også vurdere om saken skal anmeldes for idrettens egne domsorganer.

##### **Ulykke**

Dersom forholdet gjelder en ulykke som rammer en eller flere når klubben har ansvar for dem skal beredskapskomiteen iverksette tiltak for å ivareta de involverte. Det skal uten opphold iverksettes varsling av pårørende (ved dødsfall via politiet). Det skal sørges for løpende god og riktig informasjon til disse og de involverte. Det bør samarbeides tett med politiet om riktig informasjonsflyt.

##### **Samtale med utøvere (Gjelder alle)**

- Snakk åpent og konkret om det som har skjedd. Unngå å dele intime detaljer, Husk personvern.
- Samtale med utøvere som er utsatt for overgrep SKAL skje av fagpersonell v/helse eller politiet.
- Gi utøvere rom til å snakke om det de tenker/føler.
- Vær oppmerksom på mulige etterreaksjoner, oppfølging.

##### **Samarbeidspartnere (Beredskapskomiteen)**

Komiteen skal ha kontakt med samarbeidspartnere som har kompetanse på seksuelle overgrep mot barn. Det er viktig å søke råd tidlig. **Barnevern** og **politi** kan tilby veiledning uten plikt om å oppgi barnas personalia.

**Se her for mer informasjon:**

#### 5. Informasjon

Det er viktig med god intern informasjon. På tur eller arrangementer må klubben til enhver tid ha en liste med telefonnumner til medlemmers foreldre og foresatte.

#### **Pårørende**

Dagligleder har ansvar for kontakt med de pårørende. Ved dødsfall skal informasjon **alltid først** gis av offentlig instans.

#### **Medier**

Dersom det er alvorlig ulykke som skjer, vil dette skape medieinteresse. Det er viktig at beredskapskomiteen eller klubbens ledelse utnevner en person som kan håndtere ekstern informasjon og presse. Det er viktig at all informasjon til medier går gjennom den samme personen. Dette må gjøres for å sikre at riktig informasjon gis ut.

### **6. Div.**

Hvis det er mistanke om vold eller akutte overgrep, ta kontakt med politiet snarest som mulig.

### **7. Evaluering**

Beredskapsleder har ansvar for gjennomføring til situasjonen er avklart og komiteens oppgaver ansees som utført. Det bør avsluttes med oppsummering og evaluering.

Mjøndalen IF fotball, breddeavdeling

04.01.2022