

**KLUBBHANDBOK
FOR
SELJORD IDRETTSLAG
2020**



**Vedtatt på årsmøtet i Seljord IL
24. februar 2020**

Innhald

Innhald	1
Innleiing	3
Grunnlagsopplysningar for idrettslaget	3
Formål og målsetting	3
Verdigrunnlaget	3
Organisering	4
Handlingsplan og årshjul	5
Årsmøtet	8
Styrets funksjon og samansetning	8
Undergruppene	10
Medlemar	10
Forsikring	11
Anlegg	11
Dyrsku-dugnaden	11
Informasjon	12
Økonomirutiner for Seljord IL	13
<i>Rekneskap</i>	13
<i>Medlemskontingent</i>	13
<i>Treningsavgift - deltakaravgift</i>	13
<i>Startkontingent i individuell idrett og i lagidrett</i>	14
<i>Eigenandelar</i>	14
<i>Kiosksal, lotteri, billettsal m.m.</i>	14
<i>Instruks ved kiosksal, bilettsal, lotteri m.m.</i>	15
<i>Løn og honorar</i>	16
<i>Kjøreliste/reiserekning</i>	16
<i>Dekking av utgifter til individuelle utøvarar</i>	16
Klubbdrakter og profilering	17
<i>Reklame- og sponsoravtaler</i>	17
Reglar for Seljord IL	17
<i>Retningsliner for foreldre/føresette</i>	17
<i>Retningsliner for utøvarar</i>	17
<i>Retningsliner for trenerar</i>	18
<i>Mobbing</i>	18
<i>Seksuell trakassering</i>	18
<i>Alkohol</i>	19
<i>Reglar for reiser</i>	19
<i>Politiattest</i>	20
<i>Fair Play</i>	20

Idretten sine verdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.

<i>Dugnad</i>	21
<i>Retningslinjer for nettsider og sosiale mediar</i>	22
<i>Skikk og bruk for e-post</i>	23
<i>Trafikksikker klubb - Retningslinjer for gjennomføring av transport</i>	24
Utmerking og æresmedlemskap	25
<i>Statuttar for tildeling av Seljord Idrettslag sitt krus:</i>	25
<i>Krusvinnarar i Seljord IL</i>	25
<i>Statuttar for æresmedlemskap i Seljord Idrettslag</i>	27
<i>Æresmedlemar i Seljord IL</i>	27

Innleiing

Klubbhandboka er meint som et styrande dokument for Seljord Idrettslag med overordna retningslinjer som lagets styrande organ skal arbeide etter. Hovudstyrets posisjon som lagets øvste organ for alle aktivitetar i laget har ein sett på som spesielt viktig å framheve og underbygge. Klubbhandboka er utarbeida innanfor rammene av lagets lover.

Hovudstyret eller andre organ innan laget som hovudstyret gjev fullmakt, kan vedta nærmare instruksar/retningslinjer innanfor ramma av det som er trekt opp i klubbhandboka.

Hovudstyret bør sjå til at klubbhandboka blir underlagt regelmessig revisjon og har eit overordna ansvar for å sjå til at klubbhandboka blir gjort tilfredsstillande kjent blant lagets styrande organ og medlemmar i Seljord IL.

Grunnlagsopplysningar for idrettslaget

- Namn: Seljord Idrettslag
- Stifta: 28. mars 1902
- Idrett: Fleiridrettslag
- Postadresse: Postboks 86, 3835 Seljord
- E-postadresse: post@seljordidrettslag.no
- Fakturaadresse: faktura@seljordidrettslag.no
- Bankkonto: 2711.05.01272
- Banksamband: Sparebanken Din Seljord
- Internettadresse: www.seljordidrettslag.no
- Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 987 336 994
- Tatt opp som medlem i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF
- Registrert tilknytning til **Vestfold og Telemark** idrettskrets
- Registrert tilknytning til Seljord idrettsråd
- Årsmøtemånad: Februar

Formål og målsetting

- Seljord IL skal vere ein open og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).
- Arbeidet skal bere preg av frivilligheit, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslege aktivitetar skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.
- Idrettslaget er sjølvleigd og frittstående med utelukkande personlege medlemmar.
- Idrettslaget har som målsetting å aktivisere flest mogleg barn, ungdom og vaksne i Seljord gjennom å tilby idrettslege aktivitetar.
- Overordna målsetting er å skape eit sunt og godt miljø for barn, ungdom og vaksne i Seljord.

Verdigrunnlaget

Verdigrunnlaget fortel om leverelegane i Seljord IL

Felles verdier når dei er godt forankra og synleggjort skapar:

- fellesskap og harmoni
- lojalitet og forplikting
- meining og motivasjon

Felles verdier dannar utgangspunkt for felles:

- leverelegar i styret
- leverelegar for trenarteam
- spelereglar i laga
- foreldrevettelegar

Organisasjonsplan





Handlingsplan 2020 - Seljord IL



Gruppe	Tiltak	Ansvar	Frist	Utført
SIL Hovudstyret				
1	Heimesida	Ajournføre heimesida med Informasjon, Kontakt, Trening, Arrangement for alle grupper	HIH+ alle	01.feb
2	Årsmeldingar	Samle alle tilgjengelege årsmeldingar fram til i dag	TS	01.mai
3	Barneidretten	Legge til rette for å få barneidretten til å bli eit heilårstilbod	HIH/TS	01.jun
4	Aktivitetstilbod til vaksne	Få på plass eit godt aktivitetstilbod til vaksne	HIH/TS	01.sep
5	Kioskansvarlege Dyrskun	Få med vaksne/foreldre/føresette til å ta 78 ansvarsvakter under Dyrskun	TS	01.sep
6	KlubbAdmin	Kasseraransvar, opplæring og betre oppfølging	GHS/HIH	31.des
7	Treningsbanen Eventyrøy	Slutføre renovering av treningsbanen	TS	31.des
8	Fokus på aktivitet	Seljord IL har full fokus på å tilby alle sine medlemar eit godt aktivitetstilbod	HIH	31.des
Fotballgruppa				
1	Trenerrolla	Styrke trenerrollene ved å innføre regelmessige trenerforum der trenere møtes for å utveksle erfaringer/hjelpe hverandre, komme med ideer, sørge for at alle jobber med den røde tråden mot samme mål. Tilby hverande praksishjelp på feltet m.m. Fortsette	AM	
2	Fairplay	Jobbe med fairplaykonseptet. Fairplaymøter-kontrakter mm. Holdninger (Trygge rammer). Gjelder både spelarar og foresatte.	AM	
3	Garderobekultur	Få tilbake garderobekulturen der lagene samles før og etter trening og kamp.	AM	
Handballgruppa				
1	Trenerar	Me vil be om hjelp av hovudstyret i SIL, til korleis me skal handsame trenarkrisa vår.	Styret	Juni
2	Rekruttere og behalde	Dette året vil ha størst fokus på å behalde dei spelarane me har, framfor å rekruttere nye.	Styret	12.jul
3	Dommarar	Lage eit system for dialog, rekruttering og kursing av dommarar.	Styret	12.jul
4	Nye styremedlem	Det er bruk for nye medlem i handballstyret. Desse personane må vere flinke folk med ståpåvilje og engasjement.	Styret og valnemnd	Juni

Skigruppa				
1	Rekrutering	Få fleire ungar aktive på ski	Styret	2020
2	Veg	Heilårsveg opp til klubbhuset i Raudkleiv	Gunnhild	2020
3	Web kamera	Montere eit kamera oppe ved klubbhuset for å kunne sjå korleis forholda er, gjerne med temperatur registrering og. Alt kopla opp mot heimesida.	Terje + Hans Inge	2020
4	Varmehus	Starte forarbeid ang. nytt heishus m.varmerom	Dag Vidar	2020
5	Styre	Få meir aktivt styre	Styret	2020
6	Foreldre	Engasjere fleire foreldre	Styret	2020
Ridegruppa				
1	Rekruttering	Klubben ønsker å satse vidare på rekruttering. Kanskje opprette ei egen gruppe for å ta seg av litt samlingar for medlemmer i løpet av året. - Norwegian Horse Festival	GHV	2020
2	Egne stevner	Arrangere stevne som gir større inntekt for klubben. Vi skal halde fram med høg stevneaktivitet med høg profesjonalitet og finne gode tiltak for inntjening.	GHV	2020
3	Andre stevner	Disse stevnene blir prioritert i 2020 med stevnehjelp inkludert i medlemskapet: 1.Norgesserien, 2.Kretsmesterskap, 3.Norgesmesterskap, 4.Vintercup, 5.Sommercup, 6.Nome, 7.Rauland, 8.Utvalgte distriktsstevne, 9.Heimebane.	GHV	2020
Friidrettsgruppa				
1	Samarbeid andre klubbar	Etablere samarbeid med andre friidrettsmiljø i Telemark. (Urædd, Snøgg m.fl.) for å bli med på treningsleir og samkjøre treninger bra kvalitet og kompetanse (som eksempelvis Rudhallen)	HIH	
2	Skaffe trenar kompetanse	Skaffe kompetanse og leige inn trenerar. Både for utøverane og for å bli lært opp sjølv som trenerar.	HIH	
3	Styrke friidrett	Styrke Friidrett for barn (barneidretten), ungdom (individuelt) og vaksne (turlag, grupper).	HIH	



Årshjul 2020 - Seljord IL

Nr.	Aktivitet	Ansvarleg	Tidsfrist	Utført
1	Sende ut treningsgebyr handballgruppa	Kasserar	05.jan	
2	Sende ut treningsgebyr skigruppa	Kasserar	05.jan	
3	Sende ut deltakeravgift idrettsskulen	Kasserar	01.feb	
4	Søknad Sparebankstiftelsen DNB	Leiar	01.feb	
5	Styremøte SIL	Leiar	03.feb	
6	Brev til valnemnda om kven som er på val	Leiar	03.feb	
7	Forslag til valliste klar	Valnemnd	15.feb	

8	Årsmøte SIL	Leiar	25.feb	
9	Sende ut deltakaravgift skikarusellen	Kasserar	01.mar	
10	Utsending av medlemskontingent SIL	Kasserar	01.mar	
11	Søke om tilskot lag og org. Seljord kommune	Leiar	01.mar	
12	Søknad mva-kompensasjon anlegg	Leiar	01.mar	
13	Styremøte SIL	Leiar	02.mar	
14	Søknadsfrist for utstyr kjøpt i 2019	Undergr.	04.mar	
15	Styremøte SIL	Leiar	30.mar	
16	Søknad gåvemidlar Sparebankstiftinga Seljord	Leiar	01.apr	
17	Samordna rapportering	Leiar	30.apr	
18	Søknad om momskomp. på varer og tenester	Leiar	30.apr	
19	Sende ut treningsgebyr fotballgruppa	Kasserar	01.mai	
20	Sende ut deltakeravgift ridegruppa	Kasserar	01.mai	
21	Styremøte SIL	Leiar	06.mai	
22	Representere Seljord IL under 17.mai	Nestleiar	17.mai	
23	Styremøte SIL	Leiar	25.mai	
24	Ringerundar mannskapslistene Dyrskun 26-28.5	Alle	26.mai	
25	Sende ut treningsgebyr friidrettsgruppa	Kasserar	01.jun	
26	Sende ut deltakeravgift friidrettskarusellen	Kasserar	01.jun	
27	Styremøte SIL	Leiar	03.aug	
28	Ringerundar mannskapslistene Dyrskun 4-6.8	Alle	04.aug	
29	Vare- og tjenestemomskompensasjon	Leiar	15.aug	
30	Sende ut ny faktura alle kontingennter og gebyr	Kasserar	01.sep	
31	Søknad Sparebankstiftelsen DNB	Leiar	01.sep	
32	Dyrsku 11-13.9	Alle	11.sep	
33	Søknad Gjensidigestiftelsen m.fl	Leiar	15.sep	
34	Årsfest Eventyrøy	Nestleiar	26.sep	
35	Sende ut purring på alt ustestående	Kasserar	01.okt	
36	Søknad Seljord kommune idrettskulen	Leiar	01.okt	
37	Søknad sponsormidlar Sparebanken DIN	Leiar	01.okt	
38	Styremøte SIL	Leiar	05.okt	
39	Søknadsfrist deltakertilskot	Undergr.	15.okt	
40	TV-innsamling	Skrivar	20.okt	
41	Siste purring per post, medlemskont. treningsgebyr -	Kasserar	01.nov	
42	Styremøte SIL	Leiar	02.nov	
43	Styremøte SIL	Leiar	07.des	
44	Treningstider Granvin frå jan 2020	Nestleiar	14.des	
45	Årsmelding frå undergruppene	Undergr.	14.des	
46	Handlingsplan neste år frå undergruppene	Undergr.	14.des	
47	Forslag til budsjett frå undergruppene	Undergr.	14.des	
48	Utvida styremøte med styra i undergruppene	Leiar	14.des	
49	Søknad om spillemidler til anlegg	Leiar	31.des	

Årsmøtet

- ✓ Årsmøtet er lagets høgaste myndigheit.
- ✓ Årsmøtet blir halde ei gong i året innan utgangen av februar.
- ✓ Innkalling til årsmøtet skal skje 1 måned før årsmøtet vert halde.
- ✓ Innkalling annonserast på heimesida og i lokalavisa og sendast ut til alle i styret og til undergruppene.
- ✓ Innkomne forslag skal vere styret i hende 2 veker før årsmøtet og sakspapira skal sendast ut 1 veke før.
- ✓ Årsmøtet er for medlemmar i klubben, det vil sei dei som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/føresette har ikkje fullmakt til å stemme for medlemmar under 15 år.
- ✓ Årsmøtet legg grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønskjer å bli med å bestemme korleis klubben skal drivast bør stille på årsmøtet.
- ✓ Årsmøtet skal gjennomførast slik det er fastsett i lovens årsmøteparagraf.
- ✓ Protokollen frå årsmøtet sendast til idrettsrådet i kommunen og leggst ut på idrettslagets heimeside.

Styrets funksjon og samansetning

Styret skal:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, som omfattar mål- og strategiarbeid, budsjett og rekneskap samt oppgåver som står i §1 i NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben.
- Sette i verk avgjerd og vedtak fatta av årsmøtet eller andre overordna idrettsmyndigheiter.
- Stå for dagleg leiing av laget og representere laget utetter.
- Disponere lagets inntekter (tilskot, kontingent o.a.) og fordele desse etter plan og godkjent budsjett.
- Oppnemne komitear og utval etter behov, og utarbeide instruks for desse.
- Kome med framlegg til årsmøtet til 3 medlemar inkl. leiar og varamedlem til valnemnda.

Det er viktig at alle tillitsvalde har klart definerte oppgåver og ansvarsområder. Det anbefalast at styret, undergrupper og utval diskuterer arbeidsfordeling, og at spesiell kompetanse og/eller interesser vert ivaretatt.

Leiar

- er klubbens ansikt utetter, og klubbens representant i møte og forhandlingar
- står for klubbens daglege leiing, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- innkalle til styremøter, førebu saker og leie møta
- tilvise utbetalingar saman med kasserar
- ansvar for sponsoravtalar
- skal sjå til at val, adresseforandringar, oppgåver over medlemmar o.a. som har interesse for/skal sendast inn til krets- og forbund, meldast til overordna instansar innan gjevne fristar

Nestleiar

- fungere som leiar under leiars fråvær
- hjelpe leiar og danne eit leiarteam med denne
- har elles definerte oppgåver, på same måte som eit ordinært styremedlem

Kasserar

- disponerer lagets midlar og har fullmakt til klubbens bankkonti
- har kjennskap til kontoplan og fører rekneskap i høve til denne
- tilvise utbetalingar saman med leiar
- utfakturere gebyr, avgifter og sponsoravtalar mm.
- har til ein kvar tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følgjer opp denne
- idrettsregistrere medlemmar i NIF
- sette opp resultatrekneskap ved sesongslutt og ser til at dette blir revidert til årsmøtet

Skrivar

- føre referat over alle styremøter og medlemsmøter
- lage møteplan i samsvar med heile styret, distribuere denne til alle styremedlemmar
- Førebu årsmøtet med å hente inn årsmeldingar frå undergruppene og annonsering
- Distribuere årsmelding og årsmøtereferat til styremedlemar og undergrupper

Generelt

- Det er viktig med ein rett arbeidsfordeling som skal ivareta drift og utvikling. Tenk også heile tida på om organisering av klubben er maksimal operativ. Spesielt er det viktig at styrets arbeid og prioriteringar i samband med utvikling er forankra og at det er kontaktpunkt frå styret og ned til dei operative trenarar. Alt må baserast på at medlemmane blir ivaretatt.
- Valnemnda har ein viktig rolle for å sikre drift av klubben gjennom å finne personar med riktig kompetanse til styret. Ikkje minst motivere til å ta ansvar.

Registrert revisor

- Alle idrettslag som har årlig omsetning som overstiger 5 millioner kroner, anses som store. Store organisasjonsledd skal, i tillegg til NIFs lov og egen lov, følge regnskapsloven og bokføringsloven, engasjere statsautorisert eller registrert revisor og følge revisorloven, samt velge en kontrollkomite.

Kontrollkomite

Oppgaver som kontrollkomiteen skal sjå til er følgande:

- idrettslagets midlar er anvendt i høve til lovar og avgjerd
- idrettslagets midlar går til dei aktivitetane som årsmøtet har fatta vedtak om
- idrettslagets økonomiske disposisjonar er i samsvar med idrettslagets eigen lov
- idrettslaget har økonomisk kontroll internt
- årsrekneskapen og delårsrapportar gjev eit rettvise bilde av idrettslagets drift

Valnemnd

- ❖ Valnemnd har ein av klubbens viktigaste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemar/-medarbeidarar etter nøye vurdering av medlemsmassa.

Valnemnda skal til årsmøtet kome med følgjande framlegg:

- a. Leiar, nestleiar kasserar, skrivar og eit varamedlem til hovudstyret i Seljord IL
- b. Leiar og to medlemar til styret i Idrettsskulen
- c. Representant og vararepresentant til styret i Granvin Kulturhus AS
- d. 2 representantar + vararepresentant til Seljord Idrettsråd
- e. 1 representant + vararepresentant til styret i veglaget til Raudkleiv
- f. Engasjert revisor
- g. 2 medlemar + varamedlem til kontrollkomite
- h. Valkomité med leiar, 2 medlemmer og varamedlem

Valnemndas pliktar:

- å vurdere styrets og komiteanes verksemd,
- sjå til at medlemmanes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling,
- å diskutere med styret om eventuelle endringar i styrets samansetning,
- å halde seg informert om, og diskutere med, medlemmane om ulike kandidatar for styreoppdrag, og gjennom det få greie på om ønska personar har kunnskap, tid og interesse for oppdraget,
- å gjennomgå for styret og medlemmane kva for forandringar / nomineringar som kjem til å bli foreslått,
- før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, kome med skriftleg forslag på nominering som skal føreleggast medlemmane på årsmøtet,
- under årsmøtet å presentere valnemndas forslag, samt etter årsmøtet å analysere eige nominasjonsarbeid.

Undergruppene

Seljord IL er eit fleiridrettslag med per i dag **5** undergrupper:

- ❖ Fotballgruppa
- ❖ Handballgruppa
- ❖ Ski- og skiskyttargruppa
- ❖ Ridegruppa
- ❖ Friidrettsgruppa

Alle undergruppene ved leiar er medlem av styret i Idrettslaget.

Kvar undergruppe skal ha eit styre på minimum 4 medlemmer som minimum skal bestå av leiar, nestleiar, skrivar og økonomiansvarleg. Undergruppa kan fritt velje fleire i styret med eigne ansvarsområder. Undergruppene har eigne årsmøte etter avslutta sesong. Dei har også eigen valnemnd bestående av minimum 2 medlemmar.

Hovudstyret i Seljord IL har i tillegg vald å organisere matsalet under Dyrskun i eiga

- ❖ Dyrskugruppa
- Dyrskugruppa består av inntil 12 medlemmar og rekrutterar sjølv leiar og medlemmar til gruppa.

Idrettsskule for barn og ungdom + vaksentrim vert organisert i eige styre med leiar og to medlemmar

- ❖ Idrettsskule for barn

Aktive unge frå 13 til 16 år har organisert seg i eige **ungdomsråd** med 2 representantar frå kvar aldersgruppe med leiar, nestleiar, skrivar og styremedlemmar.

- ❖ **Ungdomsråd**

Ansvar for anlegg på Eventyrøy og Raudkleiv er organisert i eigne grupper etter behov

- ❖ Prosjektgrupper

Medlemmar

Medlemskap i Seljord IL er først gyldig og reknast frå den dag kontingenten er betalt.

For å ha stemmerett og kunne veljast til tillitsverv, må eit medlem ha vore tilslutta idrettslaget i minst 1 månad og ha betalt kontingent.

Medlemskap i Seljord IL kan opphøyre ved utmelding, stryking eller eksklusjon.

Utmelding skal skje skriftleg og får verknad når den er mottatt.

Ein tilsett kan vere medlem i klubben, men har ikkje stemmerett på årsmøtet og den tilsette kan ikkje veljast til verv i klubben eller overordna organisasjonsledd.

Stryking kan finne stad av medlem som skylder kontingent for meir enn eit år. Medlem som strykast kan ikkje takast opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Dersom eit medlem skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphøyr ved stryking frå idrettslagets side.

Ved innmelding bør nye medlemmar bruke Min Idrett og fylle ut namn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. og namn på føresette. Undergruppene registrerer sjølve nye medlemmar i KlubbAdmin samstundes som ein registrer medlemmar inn på aktivitet i undergruppa. Dette for å få eit bra og oversikteleg medlemskartotek.

Undergruppene skal levere medlemslister innan gjevne fristar til hovudstyret.

Medlemskontingent og treningsavgift blir sendt ut frå klubbens hovudstyre via KlubbAdmin. Ingen undergrupper sender ut eigne rekningar.

Forsikring

Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilslutta Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikra.

Klubbforsikring

Saman med If har NIF utvikla ein egen klubbforsikring som er tilpassa klubbanes forsikringsbehov.

Anlegg

Seljord IL er eigar og drivar av idrettsanlegget på Eventyrøy og skianlegget i Raudkleiv, samt deleigar av Granvin Kulturhus AS med idrettshall.

Dyrsku-dugnaden

Seljord IL har ein langsiktig avtale med Dyrskun Arrangement om matsal under Dyrskun. Totalt treng ein rundt 900 vakter desse 3 dagane + 100 vakter i til rigging og ettervask. Per i dag vert om lag 60% av desse vaktene utført av medlemene i Seljord IL. Resten vert leigd inn frå andre lag.

Følgjande instruks er utarbeidd for undergruppene i Seljord IL vedkomande Dyrskudugnaden:

1. Alle gruppeleiarar må informere sine utøvarar m/føresette om kva som blir forventa av dei som aktive medlemmer av Seljord IL.
2. Ved oppstart av ny sesong skal Informasjonsskrivet under gå ut til alle aktive medlemmer og vera lik for alle undergruppene. I utgangspunktet bør det forventast to vakter på Dyrsku'n av alle aktive medlemar frå 11 år og oppover.
3. For å få på plass mannskapslistene under Dyrskun stiller kvar undergruppe med mannskap i juni og august månad, som skal ringe rundt til sine medlemar. Kvar undergruppe får inntektsført timar for denne jobben.
4. Undergruppene får inntektsført for vakt nr. 2 av eigne aktive medlemar eller halvparten av ei ansvarsvakt på 12 timar.

Info som går ut til alle medlemar i Seljord IL:

Gjeld Dyrskudugnaden til Seljord IL

Hallo alle utøvarar med føresette og støtte-medlemar i Seljord IL!

I løpet av juni månad vil du få ein telefon frå oss, der vi spør alle medlemar over 16 år, alle føresette og støtte-medlemar om kva for vakter de vil kunne ta for Seljord IL under dei tre Dyrskudagane. Dersom du har andre oppgåver desse tre dagane, har vi også bruk for hjelp til rigging før Dyrskun, til nedvask etter Dyrskun eller ein annan dugnadsjobb for Seljord IL. Tek du som aktiv medlem/føresett to vakter på 5 til 7 timar eller ei ansvarsvakt på 12 timar ein dag, vil halvparten av timebetalinga gå til aktiviteten i undergruppa som du er medlem av.

Alle aktive SIL-medlemar mellom 11 og 16 år, vert sett opp på 2 vakter på 3 til 6 timar (lengda på vakta avheng kor gamal du er, dei minste får 3 til 4 timars vakt) og vil få eige brev om dette. Her vil også timebetalinga på den eine vakta gå til aktiviteten i undergruppa du er medlem av.

SIL har mange aktivitetar å by på ☺

Av aktivitet vi har er: Barneidrett, styrke- og kondisjonstrening, vaksentrim, skitrening, fotballtrening, riding, sykkel, friidrett og handballtrening. (Sjå heimesida vår: **seljordidrettslag.no**)

Det kostar pengar å drive eit idrettslag, både til aktiviteten og anlegga. Vi er i ein situasjon at Seljord IL må sjølv ta store delar av kostnadane til drift av anlegga og aktivitetane. Av anlegg kan ein nemne: Idrettshallen på Granvin, fotballanlegget på Eventyrøy og skianlegget i Raudkleiv.

I Seljord er vi så heldige å ha Dyrskudugnaden. Det er den som avgjer korleis idrettslaget kan drive.

Dyrskudugnaden er også med på å halde eit lågt nivå på medlemskontingenten der familiemedlemskap kostar kr 500, enkeltmedlem over 18 år kostar kr 300 og enkeltmedlem til og med 18 år kostar kr 200. Treningsavgifta i undergruppene er også på eit lågt nivå og er for aktive til og med 12 år på kr. 100 per år (kr.200 i fotballgruppa), aktive over 12 år er på kr. 400 per år og for A-laget i fotball er avgifta kr. 1200 per år.

Det er eit stort løft kvar sommar å få i hamn vaktlistene til denne dugnaden. Dei siste åra har vi måtte leigd inn nesten halvparten av dugnadshjelpa frå andre lag. SIL vil med dette brevet gå systematisk til verks for å få på plass fleire eigne medlemar.

Vi ber alle vaksne medlemar i Seljord IL og føresette om å ta minst ei vakt i løpet av Dyrskuhelga!

HUGS: Det er Dyrskudugnaden som avgjer kva nivå vi kan drive på ☺!

Helsing
Styret i Seljord Idrettslag.

Informasjon

Idrettslaget informerer medlemane via nettsida som har adresse: seljordidrettslag.no. Hovudstyret og kvar undergruppene har ansvar for at heimesida til ein kvar tid er ajour med rett kontaktinfo og aktivitetstilbod. I tillegg har hovudstyret og kvar undergruppe si Facebook side.

Økonomirutiner for Seljord IL

- ✓ Hovudstyret er juridisk ansvarleg for lagets økonomi
- ✓ Hovudstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- ✓ Alle innkjøp skal godkjennast av styret.
- ✓ Alle betalte faktura skal attesterast av undergruppa som har bestilt vara og godkjennast av 2 personer i hovudstyret.
- ✓ Det skal teiknas underslagforsikring for dei som disponerer konti til Seljord IL.

Rekneskap

Klubben skal føre eit rekneskap der kvar gruppe er ei avdeling i rekneskapen, dette i høve til rekneskapslova. Alle inn og utbetalingar skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikkje lov å sette pengar som høyrer til klubben sine medlemmar inn på personlege konti.

Alle eigenandeler og startavgifter skal innbetalast og utbetalt gjennom klubbens rekneskap. Når ein reiser med eit lag kan det betalast ut forskot til lagleiar. Vedkomande skal då levere inn reiseoppgjer og kvitteringar for brukte pengar. Ein skal levere fakturakopi/utleggskjema med kvitteringar for å få igjen det ein har lagt ut.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettast på årsmøtet som eigen sak jf. idrettslagets lov §4. Medlemskontingent skal betalast for kvart enkelt medlem, familiemedlemsskap reknast som ei rabattordning og ein må vidare registrere kvart enkelt medlem med namn og betalt beløp då revisor skal kontrollere medlemslister mot rekneskap.

Medlemskontingentane til Seljord IL:

Familiemedlemskap :	kr 500,-.
Enkeltmedlem over 18 år:	kr 300,-.
Enkeltmedlem til og med 18 år:	kr 200,-.

Innkrevjingsrutinar:

Faktura sendes ut innan utgangen av mars månad på mail frå KlubbAdmin. Første purring er 30 dagar etter forfall. Ei siste purring blir sendt per post i november mnd. Medlemar som ikkje har betalt kontingent dei 2 siste åra vert sletta 31.12.

Treningsavgift - deltakaravgift

Kvar undergruppe inklusiv idrettsskulen og vaksentrim har treningsavgift/deltakaravgift med følgjande satsar:

- Kr. 100 per år: Ridegruppa alle medlemmar
Barneidrett, Ski- og friidrettskarusellen
- Kr. 200 per år: Aktiv til og med 12 år
Ungdomsidrett
- Kr. 400 per år: Aktiv over 12 år
Vaksentrimmen alle øvingar
- Kr. 1200 per år: Junior- og seniorspelarar i fotball

Treningsgebyr for Handballgruppa, Skigruppa, Ridegruppa, Idrettsskulen og Vaksentrimmen sendes ut i januar mnd. Treningsgebyr for Fotballgruppa og Friidrettsgruppa sendes ut i juni mnd. Purring blir sendt ut 30 dagar etter forfall. Ei siste purring blir sendt per post i november mnd.

Alle undergrupper er ansvarleg for å registrere sine aktive medlemmar i KlubbAdmin. De er viktig at medlemslistene vert ajourførte til ein kvar tid ved innmelding av nye medlemmar og utmelding av medlemmar som ikkje er aktive i gruppa lengre. Nye medlemmar registrerast direkte i KlubbAdmin med namn, fødselsdato, mobil, epost, postadresse og namn på føresette for medlemmar under 18 år.

Startkontingent i individuell idrett og i lagidrett

Individuelle startkontingentar og påmeldingsavgift i lagidrettar dekkast av Seljord IL innanfor budsjettet til undergruppa.

Eigenandelar

Til idrettsarrangement, stemne, cupar mv. kan den einsskilde gruppe sjølv bestemme innanfor budsjettet kva den einsskilde deltakar skal betale i eigenandel.

Det er 2 alternativ innbetaling av eigenandelar:

1. Ved likt beløp til alle sendes mail til medlem@seljordidrettslag.no med namn og beløp til alle for utsending på Min Idrett i KlubbAdmin til dei som skal betale inn eigenandelar.
2. Alle som skal bruke VIPPS for Seljord IL må laste ned appen «VIPPS Bedrift» og logge seg på med brukar: post@seljordidrettslag.no og passord: Seljord1902 . Du har nå tilgang til VIPPS og har kontroll over innbetalingar i din undergruppe: Fotball 107198, Håndball 135648, Ski 107200, Riding 107201, Friidrett 107199 og Seljord IL 105639.

NB! Det er ikkje tillat å samle inn eigenandel i kontantar.

Kiosksal, lotteri, billettsal m.m.









Ansvarlege for kiosksal m.m. hentar og leverar kontantkasse og bankterminal hos økonomiansvarleg i undergruppa.

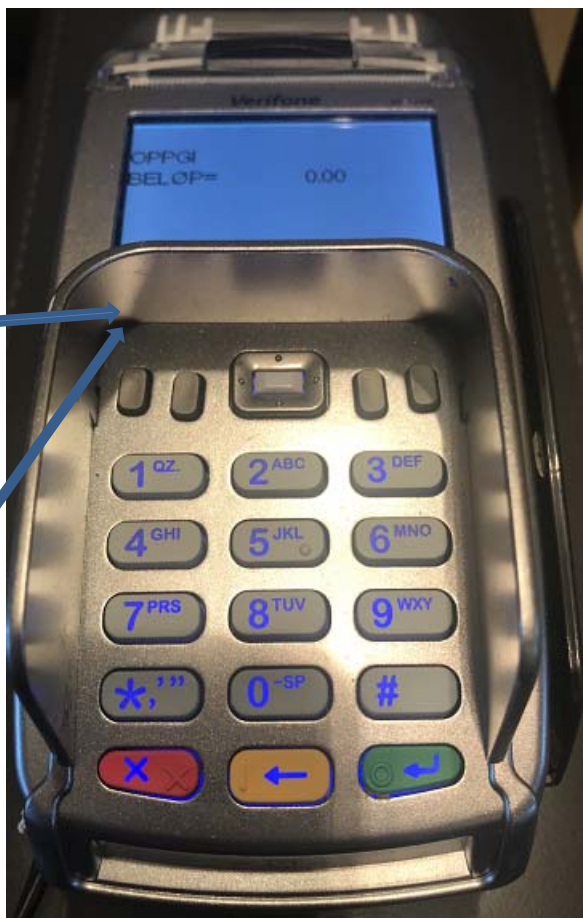
Før kasse og bankterminal leverast tilbake skal pengane teljast, og det skal takas eit «kasseoppgjær». Kasseoppgjærsskjema fyllast ut med Undergruppe og arrangement, dato, type betaling: Vipps, bankterminal eller kontant, spesifikasjon av ulike typer sal som kiosk, billett, lotteri etc., eventuelle utlegg frå kassen (skal dokumenterast med kvittering) og Z-rapport frå bankterminal. Oppgjæret signerast av 2 ansvarlege personar. Viser til «Instruks ved kiosksal, billettsal, lotteri m.m. – Seljord IL»

Ved tilbakelevering av kontantkasse og bankterminal tel kioskansvarleg og økonomiansvarleg opp pengane i fellesskap. Økonomiansvarleg set inn kontantar på bank-konto 2711.05.01272 til Seljord IL, tek bilde av kasseoppgjærsskjema og Z-rapportar og sender det til faktura@seljordidrettslag.no seinast den 1. i påfølgande mnd. Prioriter bruk av bankterminal og Vipps for å minimere kontanthandtering.

Instruks ved kiosksal, bilettosal, lotteri m.m.

Bruk av bankterminal

1. Registrer beløp ved først å taste  og deretter summen som skal betales.
2. Kunden kan bruke bankkort med chips, magnetstripe eller kontaktlaus betaling utan pinkode for beløp under kr. 300,-.
3. Lever papirkvittering til kunden.
4. Ved avslutning av dagen skal du alltid kjøre ut Z-rapport for dagens salg ved å:
 - a. Taste knappen øverst til venstre 
 - b. Tast deretter **3** Oppgjørsmeny og 
 - c. Tast deretter **4** Z-rapport og 
 - d. Summen på Z-rapporten føres på kasseoppgjerskjemaet og rapporten følger med oppgjeret.
5. Ved avslutning av dagen skal du deretter overføre dagens sal til bankkontoen vår:
 - a. Taste knappen øverst til venstre 
 - b. Tast deretter **3** Oppgjørsmeny og 
 - c. Tast deretter **1** Avstemming og 
 - d. Avstemmingsrapporten følger med oppgjeret.
6. Ved annullering eller feilslag tast 



Bruk av VIPPS

Alle som skal bruke VIPPS for Seljord IL må laste ned appen «VIPPS Bedrift» og logge seg på med brukar: post@seljordidrettslag.no og passord: [Seljord1902](#) . Du har nå tilgang til VIPPS og har kontroll over innbetalingar i din undergruppe: Fotball 107198, Håndball 135648, Ski 107200, Riding 107201, Friidrett 107199 og Seljord IL 105639. Summen av dagens VIPPS salg føres på kasseoppgjerskjemaet.

Bruk av kontant innbetaling

Seljord IL har 2 kontantkasser med kr. **1000,- i veksel i kvar kasse**, som lånast ut saman med bankterminal til undergruppene.

Etter endt kontantsalg skal alltid 2 personar frå Seljord IL telje opp kontantbeholdninga og legge inn summen av dagens kontantsalg på kasseoppgjerskjemaet, signere skjemaet og levere kontantkassa vidare til økonomiansvarleg i undergruppa.

Det er eit mål å minimere kontantsalg til fordel for bankterminal og VIPPS.

Seljord IL har to økonomivesker som kvart består av: Ein bankterminal, eit låsbart skrin til kontantar med kr. 1000,- i veksel, Instruks ved kiosksal, bilettosal, lotteri m.m. og nye kasseoppgjerskjema.

Løn og honorar

All løn utbetalast etter skriftleg avtale mellom Seljord IL og den dette gjeld. Dersom ein får faktura frå privatpersonar skal ein alltid innrapportere dette som løn etter gjeldande rekneskapsreglar.

Kjøreliste/reiserekning

Dei som har skriftleg avtale om dekking av kjøreutgifter/delar av kjøreutgifter til trening, kamp eller andre arrangement, skal alltid nytte kjørelisteskjemaet til Seljord IL.

Krav til utfylling av kjørelisteskjema:

- ⇒ namn, adresse og bankkonto
- ⇒ til og frå og dato for kvar enkelt reise
- ⇒ formål med kvar enkelt reise

Dekking av utgifter til individuelle utøvarar

Individuelle utøvarar kan innan utgangen av oktober kvart år søke hovudlaget om støtte på opp til 50% av dokumenterte utgifter for reiser på stemne og konkurransar på høgare nivå som gjeld:

- Kilometergodtgjering for bruk av eigen bil
- Billett for reise med buss, tog, båt og fly
- Overnatting for utøvar
- Kurs- og teamavgift

Ein ser på dette som ein god måte å motivere til vidare aktivitet.

Klubbdrakter og profilering

Lagsdraktene til Seljord IL: Raud trøye og svart bukse

Alle medlemar får kjøpt treningsdressen til Seljord IL på Intersport Seljord ved å hente dressen sjølv og framvise medlemsskap i SIL til følgjande prisar:

Lagsdress:

Juniormodell kr. 400,-

Vaksenmodell kr. 600,-

(Seljord IL hovudlaget har då sponsa kr. 200,- per lagsdress).

Skidress:

Juniormodell kr 980,-

Vaksenmodell kr 1460,-

(Seljord IL hovudlaget har då sponsa kr. 600,- per skidress).

Kontakt skigruppa for bestilling av skidress.

Seljord IL har og ei rabattavtale med Intersport Seljord på 20% (utanom det som er på sal) på treningsutstyr til bruk i idretten til dei som har betalt treningsgebyr for i SIL.

Trenarar og lagleiarar/oppmenn i Seljord IL får lags-/skidressen vederlagsfritt frå hovudlaget og skal alltid nyttast når ein representerer Seljord IL på idrettsarrangement.

Individuelle konkurransedressar dekkast av medlemmet, men ein kan søkje hovudlaget om støtte dersom laget gjer eit felles innkjøp av dressar med lik profilering/sponsoravtale.

Reklame- og sponsoravtaler

Alle reklame- og sponsoravtalar skal godkjennast av hovudstyret. Ei undergruppe kan ikkje inngå eigne avtalar utan godkjenning frå hovudstyret.

Reglar for Seljord IL

Retningsliner for foreldre/føresette

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å vere medlem av Seljord IL, men er du med følgjer du våre reglar
- Engasjer deg, men hugs at det er barna som driv idrett – ikkje du
- Respekter trenaren sitt arbeid og anerkjenn han/henne overfor barna dine
- Lær barna folkeskikk. Gå føre som eit godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å vere positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Ved usemje snakkar du med den det gjeld – ikkje om
- Hugs at det viktigaste av alt er at barna trivast og har det gøy!

Retningsliner for utøvarar

- Respektere kvarandre
- Ha gode holdningar
- Ver lojal mot klubb og trenere
- Hjelp kvarandre
- Følg klubbens reglar
- Still opp for kvarandre
- Ver ærleg overfor trenar og andre utøvarar
- Ha eit godt samhald
- Stå saman
- Stille på treningar og stevner ein har forplikta seg til

- Vis engasjement
- Ha gode arbeidsholdningar
- Ver stolt av eigen innsats
- Ha eit objektivt ansvar for miljø og trivsel
- **MOBBING ER IKKJE AKSEPTERT**

Retningslinjer for trenerar

SOM TRENAR I SELJORD IL SKAL DU BIDRA TIL:

- Mestring, sjølvstendigheit og tilhørsle for utøvaren
- Positive erfaringar med trening og konkurranse
- Å fremme eit godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvarar skal kunne drive idrett i andre grupper
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenarar, leierar og foreldre
- Ver eit godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til kvar trening
- Som trenar er du veileidar, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøvarane dine
- Bli kjent med utøvaranes individuelle mål og oppleving av treninga
- Søk å utvikle sjølvstendig vurderingsevne hjå utøvaren
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøvarane oppmerksomheit
- Ein kvar utøvar eller gruppe skal utfordrast til å utvikle sine ferdigheitar

INNHALDET I TRENINGA SKAL VERE PREGA AV:

- Ein målretta plan
- Progresjon i opplevingar og ferdigheitar
- Stadig nye utfordringar slik at utøvaren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løysingar
- Fleksibilitet ved problemløysing

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon

Mobbing

Mobbing har blitt eit problem i det norske samfunnet både på sms og mail. Dette er noko idretten ikkje aksepterer. Vi forpliktar oss alle til å:

- Skape et inkluderande miljø i Seljord IL
- Sjå det positive i andre
- Bruke kroppsspråket på en positiv måte
- Vise at vi er imot mobbing, med ord og handlingar
- Ikkje misbruk telefon eller internett for å plage andre
- Ikkje bruk andre for å hevde oss
- Ikkje frys ut, eller snu ryggen til andre
- Respekter at vi er forskjellige
- Ta ansvar og sei frå dersom vi ser at nokon blir plaga

Seksuell trakassering

Idretten tiltrek seg dessverre personar som ikkje kjem til oss pga idretten vi utfører, men for å finne lette offer for sine egne laster. Dersom nokon oppdagar seksuell trakassering, er du pliktig til å ta dette opp med leiinga i Seljord IL.

Alkohol

Her er idrettsforbundet sin holdning til alkohol som også gjeld for Seljord IL:

IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL

Vedtatt av Idrettsstyret 16. mars 2004, sak 54

1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-2 g)

2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenerne, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.

4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFS lov §11-2 g)

Reglar for reiser

REISEINSTRUKS FOR SELJORD IL

1. Føremål

- 1.1 Å gjere reise og opphald ved kampar, turneringar og treningsleirar til ein trygg, god og minnerik oppleving for aktive og leiarar.
- 1.2 Skape tryggleik for føresette som overlet barn og unge i klubbens varetekt.
- 1.3 Gje tryggleik for våre leiarar om kva som forventas av dei.

2. Omfang og forutsetningar

- 2.1 Desse reglane gjeld for alle reiser i samband med kampar, turneringar og treningsleirar med overnatting der aktive under myndighetsalder deltek.
- 2.2 Reiser som omfattas av desse reglar er å betrakte som alkoholfri sone for aktive og leiarar frå avreise til heimkomst.
- 2.3 På alle reiser i regi av Seljord IL, skal det utpekas ein ansvarlig hovudleiar som har overordna myndigheit frå avreise til heimkomst.
- 2.4 Der kor fleire lag deltek skal kvart lag ha med seg min. 2 leiarar inkl. trenar/lagleiar. Min. 1 av leiarane skal vere av same kjønn som laget deltakarar. Desse leiarane har ansvar for sitt lag eller gruppe.

3. Hovudleiar

- 3.1 Før avreise skal det avhaldas informasjonsmøte for deltakarane og deira føresette, eller på annan måte sørge for at tilstrekkeleg informasjon blir gjeve.
- 3.2 Sørge for at oppdatert deltakarliste med heime telefon nr. på alle deltakarane finnes ved avreise.
- 3.3 Sørge for at det avhaldas orienteringsmøter for alle leiarane før og under opphaldet, og sørge for at leiarane er kjent med denne instruks.
- 3.4 Har overordna ansvar for at reisa går føre seg etter dei retningsliner klubben har bestemt, og skal saman med dei øvrige leiarane bidra til trivsel for alle deltakarane.
- 3.5 Sørge for at det etter reisa blir levert rekneskap med bilag for turen til gruppas kasserar. Dette skal vere signert av 2 personar.
- 3.6 Hovudleiar rapporterar til gruppeleiar, men i saker av følgjande karakter skal her som elles øyeblikkleg og direkte rapportere til leiar av hovudstyret.
 - ✓ Overgrepssaker
 - ✓ Ulykke med personskader
 - ✓ Dødsfall blant klubbens medlemmar
 - ✓ Økonomisk utroskap
 - ✓ Klare brot på det klubben ønskjer å stå for
 - ✓ Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller merksemd frå det offentlege.

Politiattest

Politiattest skal krevjast av personar som skal utføre oppgåver for idrettslaget som inneber eit tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller menneske med utviklingshemming. Med mindreårige meiner ein barn og unge under 18 år. Personer under 18 år skal også krevjast politiattest. Den nedre grense er 15 år.

Kven skal vi ha attest frå?

Trenerar, oppmenn, foreldre som er med på turneringar som leiarar. Dei som ofte køyrer andre sine barn. Det er betre å ha for mange attester enn ei for lite.

Kva skal idrettslaget gjere?

- Styret skal krevje politiattest av alle tilsette og frivillige som skal utføre oppgåver for idrettslaget som inneber eit tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller menneske med utviklingshemming.
- Styret skal oppnemne ein person som er ansvarleg for å handtere ordninga med politiattest i idrettslaget. Det skal også oppnemnast ein vararepresentant.
- Styret må informere om ordninga på idrettslagets heimeside. Der skal også namn og kontaktinfo på personane som skal handtere ordninga i idrettslaget gå fram.
- Idrettslaget må fastsette kva for oppgåver og kva for personar som er omfatta av ordninga.
- Den styreoppnemnte skal informere den/dei aktuelle personane om at dei må ha politiattest.
- Alle som skal ha politiattest må framvise attesten for den styreoppnemnde.
- Den styreoppnemnde skal lagre opplysningar om kva for personar som er kravd Politiattest frå, at attesten er framvist og dato for framvisinga. Sjølve attesten beheld søkaren. Attesten er gyldig i 3 år.
- Idrettslaget skal ikkje gje oppgåver som inneber eit tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller menneske med utviklingshemming til personar som ikkje framvisar politiattest eller som har merknad på attesten.
- Rutiner for elektronisk søknad av politiattest finn du under politiet på følgande link: <https://www.politi.no/tjenester/politiattest/>
- Idrettslaget kan når som helst kontakte NIF for råd og veiledning i desse sakene på telefon 800 30 630 eller på e-post til politiattest@idrettsforbundet.no.

Fair Play

Lagidrettane har Fair Play regler som skal følgjast.

For spelerane

Som spelar har du eit ansvar for at du oppfører deg i den rette Fair Play-ånd. Det er kanskje enkelt å sei, men kva betyr det?

Fair Play betyr at du som spelar må:

- Ta godt vare på dine medspelarar og inkludere nye lagkameratar
- Unngå stygt spel og filming
- Skape tryggleik og god lagånd på banen

Fair Play-ånden skal vakse fram ved:

- Å trene og spele kamper med godt humør
- Å behandle motstandarane med respekt
- Å hjelpe skada spelar uansett lag

Idretten sine verdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.

- Å takke motstandaren etter kampen
- Å ikkje kjeffe på andre spelarar eller dommararen

For trenerar og leiarar

Som trenar og leiar har du ansvar for at spelet utøvas i den rette Fair Play-ånd. Du skal sørge for at spelarane har god kjennskap til reglar og retningslinjer, og at desse blir fylgt. Du kan invitere spelarar og dommarar til temamøter, der situasjonar vert tatt opp til vurdering og bevisstgjerung.

Det er ditt ansvar som trenar eller leiar at spelarane forstår:

- Meininga av dommararen sin situasjon og funksjon
- At dommarane må ta hurtige val – og dermed umulig kan vere feilfrie
- Meininga av å ikkje overreagere på dommaravgjersler
- At det er dommararen sin avgjersle som tel, og at det er bortkasta å pådra seg straff for kjeftbruk
- Meininga av å følgje regelverket - det tenar alle partar og dermed også spelet

For føresette og foreldre

Føresette, foreldre og besteforeldre er ein viktig ressurs for norsk handball og fotball. Det er fint om også dykk bidreg til trivsel og fair play i lagmiljøet!

Ta ansvaret og tenk over følgjande:

- Din interesse og oppfølging betyr mykje for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i handball- og fotballmiljøet
- Verdsett oppleving, god oppførsel og lagånd høgt
- Respekter trenaren sin bruk av spelarar – ikkje kritiser hans/hennar avgjersler
- Dommararen prøver også å gjere sitt beste – ikkje kritiser hans/hennar avgjersler
- Resultatet må ikkje bli for viktig - den enkelte spelars mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spelarane - ikkje bare dine kjente
- Stimuler til deltaking - utan nokon form for press
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare haldningar og ambisjonar

For publikum og supporterar

Din interesse som publikummar og supporter er viktig for norsk handball og fotball, enten det gjeld kampar for barn, ungdom eller vaksen.

Har du tenkt over at du som publikummar er med på å bidra til kva for stemning og atmosfære kampen skal ha. Uansett om det gjeld kampar i topp eller bredde spelar publikum og supporterane ein viktig rolle i forhold til stemninga.

Tenk over følgjande:

- Verdsett opplevinga, god oppførsel og lagånd høgt
- Det viktigaste er tross alt å støtte laget ditt, uansett resultat
- Respekter trenaren sin bruk av spelarar – ikkje kritiser hans/hennar avgjersle
- Dommarane gjer sitt beste
- Dommarane må ta mange og hurtige val – og dommarane kan dermed umulig vere feilfrie
- Respekter dommarane sin val - ikkje kritiser hans/hennar avgjersler
- Ikkje overreager på dommaravgjersler

Dugnad

Ein kan ikkje gje medlemmane anledning til å kjøpe seg fri frå dugnad.

Det ein alternativt kan gjere er å ha ei høg medlemsavgift der ein kan få rabatt for utførte dugnadsjobbar. Ein kan også bruke dugnad til å gje medlemmar anledning til å jobbe inn utgifter til treningsleirar, turneringar og andre reiser. Her kan ein også legge inn fordeling av dugnadsinntekter i forhold til kva den einskilde har bidrege med i dugnadstimar.

Retningslinjer for nettsider og sosiale mediar

Seljord idrettslag er opptatt av at kvar treningsgruppe/lag har «levande» nettsider som supplerast med små nyheiter, linkar til nyheiter på nettsidene og bilde på Seljord idrettslag offisielle Facebook side samt på Instagram via hashtag #seljord-il. Ved utstrakt bruk av nettsidene vil kommunikasjon og informasjon bli tilgjengeleg for flest mogleg, både utøvarar, føresette og andre interesserte.

Bruk av bilde

Bilde av identifiserbare personar skal ikkje publiserast utan aktivt samtykke frå dei involverte personane. Dette vil sei at kvar person som er avbilda må individuelt takke ja, enten munnleg eller skriftleg, til at eitt eller fleire bilde blir publisert på internett. For barn under 15 år skal også ein føresett gje samtykke.

Spesielt når ein brukar bilde av mindreårige er det viktig at ein vel bilde som framstillar barna på ein positiv måte. Vær forsiktig med bruk av bilde der barn har lite kler (f.eks. badekler), og publiser aldri bilde med høy oppløysning. Prøv å unngå bruk av nærbilde, ta heller bilde på avstand.

Situasjonsbilde eller oversiktsbilde, der aktiviteten heller enn personene er motivet og kor ingen av personane er identifiserbare, kan publiserast utan løyve frå personane på bildet.

Bilde som fell utanfor retningslinene

Dersom du oppdagar bilde som Seljord IL medlemmer har publisert og som fell utanfor retningslinene våre, oppfordras du til snarast å melde dette til medlem@seljordidrettlag.no

Bruk av sosiale mediar

Seljord idrettslags bruk av sosiale mediar skal ikkje bidra til eit press for at barn og unge skal bli medlemmer av sosiale nettverk. Hugs at alle sosiale nettverk har ei aldersgrense som skal respekterast.

Utover Seljord idrettslags offisielle Facebook side er det opptil kvar treningsgruppe å opprette lukka grupper på Facebook. Dersom dette blir gjort, oppfordrar vi til at treningsgruppene brukar nettsida til treningsgruppa som hovudsystem samt at dette gjerast i samråd med leiing i særrettsgruppa i Seljord idrettslag (for eks leiar for SIL Fotball). Ei eventuell Facebook gruppe skal supplere bruken av nettsida.

Nettvettreglar

1. Bilde og tekst skal ikkje innehalde element av ironi, mobbing, usaklege negative kommentarar.
2. Respekter alltid opphavsretten (ein kan ikkje fritt publisere bilde ein finn gjennom f.eks. Google søk)
3. Inaktive Facebook grupper skal leggas ned
4. Hugs å vere ein god ambassadør for Seljord IL på nett

Meir informasjon

Du finn meir om personvern hos Datatilsynet: Veiledning om lovverk og reglar for publisering og personvern på internett.

Skikk og bruk for e-post

Under er forslag til reglar ved utsending av e- post til medlemar og andre.

1. Vurder kven du set som hovudmottakar. Hovudmottakaren skal svare på innhaldet dersom det ikkje er rein informasjon. Medlemar plikter å ta imot informasjon på epost frå leiinga. Slik epost skal sendas ut med adressene i blindkopifeltet.
2. Vurder kven du informerer i " KOPI " - feltet. Styresaker skal bare til det styret som behandlar saka inntil avgjer er tatt eller til styreleiar gir beskjed til noko anna. Kopifeltet er ein muligheit til å informere mottakarar utan krav om aksjon. Ha respekt for andre si tid.
3. Vær kritisk ved bruk av e-post for sending av meldingar til mange. Ved massedistribusjon av informasjon bør link til heimesida brukas.
4. Bruk feltet "emne/tittel" til å gi meldinga ein kort, men informativ overskrift. På denne måten kan mottakaren prioritere rett. Du bør ikkje blande fleire tema i same e-postmelding.
5. Presenter den viktigaste informasjonen først i e-postmeldinga. Ver kort og konsis. Førestill deg korleis mottakaren vil oppfatte innhaldet.
6. Tenk på korleis teksten i e-postmeldinga vil virke for mottakaren. Unngå unødig bruk av store bokstavar, utropstegn og spørsmålsteikn. Dette kan oppfattast som SKRIKING. DIN HENSIKT med dette kan feiltolkast av lesaren!
7. Det er viktig at du bruker enkelt språk, korte avsnitt, og blanke liner mellom avsnitt ("enter/lineskift"). På denne måten blir din meining oversikteleg og lett å forstå for mottakaren.
8. Ver forsiktig med bruk av fargar og andre formateringar. Ved slike behov er vedlegg til e-post veileigna.
9. Ver spesielt varsam med å sende e-post dersom du er opprørt eller irritert. E-postmeldingar er "evige" og bør tåle dagens lys uansett samanheng. Tenk deg om.
10. Gjer det til ein vane alltid å lese gjennom heile innhaldet. Sjekk spesielt adressatane, og at alle vedlegg som det refererast til, er med før du sender.
11. Svar på e-post så raskt du kan. Framfor alt – svar!

Trafikksikker klubb - Retningslinjer for gjennomføring av transport

I Seljord IL vert spelarar/idrettsutøvarar stort sett transportert i privatbilar til kampar og idrettsarrangement, enten ved samkøyring, ved at føresette køyrer egne barn eller ved at utøveren køyrer eigen bil. Vi arbeir for auka fokus på trafikksikkerheit for klubbens medlemmar under transport til og frå kampar/idrettsaktivitetar, også på sykkel til heimekampar, trening eller oppmøtestad.

1. Ved alle reiser gjeld at ...

- bilen skal være i forskriftsmessig og i forsvarlig stand.
- sjåføren skal være vaken og opplagt.
- trafikkreglane skal følgast.
- talet på passasjerar i bilen skal ikkje overskride bilens tillate tal.
- personen som sit i passasjeretset framme skal vere over 140 cm med mindre airbagen på passasjeretset deaktiverast.
- alle skal bruke bilbelte og barn under 135cm skal bruke godkjent sete/bilpute.
- nakkestøtter skal vere tilpassa passasjerens høgde.
- lause gjenstandar i bilen er farleg ved bråstopp, desse må difor sikrast før turen startar. Plasser bagasje slik at den ikkje dett ned, kastast framover under kraftig oppbremsing eller stenger midtgang og dører.
- sjåføren skal være ekstra merksam på sin åtfærd i trafikken ved reiser der utøveren er i alderen 15- 18 år. Sjåføren skal vere eit positivt eksempel for ungdomane.

2. Vi oppfordrar spelaren/idrettsutøveren til å ...

- bruke hjelm når ein sykklar.
- avtale felles oppmøte før avreise.
- bruke samkøyring.
- rullere på sjåførane, for eksempel ved å lage køyrelister.
- berekne god tid. Ved lange reiser bør det leggas inn stopp. Vel stoppestad kor det er lov å parkere og kor utøveren kan ferdas trygt på plassen.

3. Når lag/utøvarar transporterast med buss eller minibuss skal...

- leige av buss helst skje gjennom buss-selskap for å sikre god teknisk standard og erfaren sjåfør.
- vi være oppmerksam på at ved bruk av eigen, eldre buss er det store krav til vedlikehald og tilsyn. Ved bruk av eigen buss er kravet til erfarne og faste sjåførar ufråvikeleg.
- alle passasjerar skal ha sitteplass.
- bussens bilbelte skal nyttas.

4. Formidling

- Trafikksikker klubb skal takas opp som tema på styremøte i undergruppene kvart år, og på trenar-/lagleiarmøte.
- Trenar/lagleiar skal ta opp tema og minne om retningslinene på foreldremøter.
- Retningslinene skal følgje med køyrelister som vert sendt ut.
- Trafikksikker klubb synleggjerast på heimesida til Seljord IL.

Utmerking og æresmedlemskap

Årsmøtet vedtar reglar for utdeling av utmerking for sportslege og andre innsatsar.

Statuttar for tildeling av Seljord Idrettslag sitt krus:

1. Kruset kan delast ut til medlem eller annan person som har gjort ein stor innsats for laget.
2. Prisen skal henge høgt.
3. Det kan takast omsyn både til aktiv idrett og administrativt arbeid.
4. Innsatsen for laget bør ha strekt seg over tid (over 10 år).
5. Grunngevinga for tildelinga skal skrivast i "Krusvinnarprotokollen" og leggest ut på lagets heimeside.
6. På kruset skal stå namnet til den det gjeld og årstal.
7. Alle medlemmer i laget kan koma med forslag på krusvinnar til hovudstyret seinast 4 veker før årsmøtet.
8. Hovudstyret får fullmakt til å velje ut krusvinnar blant innkomne forslag eller frå eigne kandidatar.
9. Utdelinga skal normalt skje i samband med årsmøtet eller i eit større arrangement.

Krusvinnarar i Seljord IL

1976 Astrid (Vesla) Flatland.

Aktiv handballspelar i meir enn 30 år. Ho har vore inspirator og hatt mange tillitsoppgåver i laget.

1977 Gunnar Sveinsson

Trufast støttespelar i SIL både som aktiv fotballspelar og som tillitsmann. Formann i laget i 1945 og 1951. Forfattar av Seljord Spel med tema frå idrettsmiljøet i laget. Skrive om fotballprofilar i bygda.

1977 Åsmund Skori

Han har vore aktiv i ski, hopp, friidrett, handball og fotball. Han har vore formann i laget i 1937-38, 58-59, 63 og 69. I lange periodar kasserar i laget.

1977 Gunleik Haugland

Eldskjel for breiddeidrett. Idrettsmerkegeneral. Har laget si største premiesamling etter å ha deltatt i alt av ski og friidrettskonkurransar i bygda og nabobygdene.

1978 Steinar Reiten

Støttespelar for SIL i ein 30 årsperiode. Ansvarleg for opprusting av den fyrste garderoben på idrettsplassen. Tidtakar, saftkokar m.m. Spesielt viktig i startfasen på Dyrskudugnaden. Formann i laget i 1965.

1982 Magne Eiesland

Aktiv i praktisk lagsarbeid. Primus motor i byggefasen av den nye lysløypa. Ansvarleg for merking og rydding av trimløypene til fjelltoppane i kommunen.

1982 Gunhild Årmodt

Sekretær og alltid ansvarleg for start og sluttlistar i samband med ski og friidrettsarrangement i ei årrekke.

1982 Andres Øverbø

Ivrig støttespelar i samband med skigruppa i mange år. Tok ansvar for service/vedlikehald av snøskuteren.

1992 Tor Reiten

Aktiv i friidrett med bl.a. 11 landskampar for Noreg. Trenar og oppmann for gutar og jenter i fotball. Initiativtakar for å få i hamn avtala om matsalet på Dyrskun. Formann i laget 76-77 og 97-98.

Idretten sine verdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.

1993 Randi Nordskog

Sekretær i laget i mange år. Ansvarleg for mannskapslistar til Dyrskudugnaden i ei årrekke. Dagleg leiar for matsalet.

1994 Tone Reiten

Initiativtakar til barneidrettskulen og trimgruppa. Oppmann i friidrett og ski og lagleiar i jentefotballen. Leiar i laget 1985-86.

1998 Odd Tufte

Aktiv i fotball. Ansvarleg for tilrigging på Dyrskun i samband med matsalet 1977-1998.

1998 Gunnar Eilefstjønn

Aktiv støttespelar på mange plan. Innkjøpsskjef på Dyrskun frå 1977-98. Formann i laget 1988-89.

1999 Dag Nordskog

Aktiv fotballspelar i ei lang årrekke. Formann i fotballgruppa i mange år i 70-80 åra. Vedlikehaldsmann på idrettsanlegget i fleire år.

2001 Inger Espeland

Langvarig innsats for å få dugnadsarbeidet i hamn på Dyrskun. Kasserar i mange år for matsalet. Aktiv med i vervegruppa for Idrettshallen. Innsatsen har gått over mange år.

2001 Lars Bjådal

Han bar vore formann i laget i frå 1991-1994. Leiar av Dyrskugruppa 91-97. Viktig bidrag har vore å få aksept for momsfratak ved matsalet på Dyrskun saman med Gunnar Eilefstjønn i 1993.

2002 Svein Tveiten.

Han har vore aktiv fotballspelar i 70 åra. Han har hatt trenaransvar for fotballspelarar og også vore innom skitrening. Ivrig tilretteleggar for mange verksemdar. Medlem av initiativgruppa for matsalet på Dyrskun. Byggeleiar for Idrettshallen og Kulturhusdelen 1990-95. Byggeleiar for Ridehallen. Hans kandidaturer overmoge.

2011 Svanhild Verpe Moen

Ho har vore aktiv handballspelar i Seljord IL frå 1985 til 2000 og trenar lag frå 1980 talet og fram til i dag. Instruktør på handballskular i Seljord. Har vore skribar i hovudlaget, kasserar og ført rekneskap i 8 år og var leiar i 2001 til 2003. Leiar i barneidretten i 2 år. Har vore medlem i handballstyret og leiar i fleire periodar. Ansvar for mannskapslistene til SIL og servering i kafeteria under Dyrskun i fleire år.

2016 Jon Aarbakk

Han har vore med på Dyrskudugnad frå ca 1985 til i dag. Har hatt løypekjøring i den gamle lysløypa, i Kivledalen og nå i Raudkleiv frå ca 1988 til i dag i nesten 30 år. Har vore leiar i skigruppa i to periodar. Leiar i Seljord IL og Seljord Idrettsråd i to periodar. Er ildsjela til Raudkleiv som starta opp med forhandlingar med grunneigarane i 2000 og står i dag ferdig etter 15 års innsats.

2016 Tellef Solås

Han var styremedlem i skigruppa i 2 år frå 92-93 og leiar i skigruppa 94-95. Frå 1996 til 2004 var han leiar i fotballgruppa då A-laget i fotball spela seg opp i 3. divisjon og var der i 6 sesongar. Var lagleiar for juniorjentelaget til Seljord i 2005. Han har vore leiar i Dyrskugruppa frå 1999 til i dag og er leiar i Seljord Idrettsråd og Seljord idrettslag frå 2013 fram til i dag.

2017 Gunleik Kittelsaa

Har vore fast medlem i Dyrskugruppa i 30 år og vore aktiv på Dyrskudugnaden i 3 fulle dagar til ende i over 30 år. Han har også vore av dei mest aktive på rigging i forkant og nedrigg i etterkant i alle desse åra.

2018 Ole Tufte

Begynte som trenar for gutelaget i 1989/90 og var hjelpetrenar/oppmann for A-laget frå 1993 til 99. Han var sportsleg leiar i fotballgruppa då A-laget til Seljord IL hadde opprykk kvart år frå 6. divisjon i 1996 til 3. divisjon i 1999 og var i 3. divisjon i 6 sesongar.

Idretten sine verdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.

Ole er og har vore fast medlem i Dyrskugruppa til Seljord IL i 21 år og hatt ansvar for alt av matbestillingar alle desse åra i tillegg til å ha jobba for SIL alle dagane under Dyrskun. Dei seinare åra har han vore trenar for aldersbestemte lag i Seljord IL.

2019 Oddvar Kvålo

Starta opp sin dugnadskarriere under Dyrskun for 23 år sidan i 1995. Frå år 2001 har Oddvar vore med i Dyrskugruppa i Seljord IL med ansvar for alt som hadde med utstyr og rigging i buene og kioskane. Av anna arbeid for SIL kan nemnast: ansvar for flytting av Brakkerigg frå Husmorskulen og opp til Raukleiv med ferdigstilling, bygging av spikertårn på Eventyrøy, skaffa sponsa garasje frå Grimstad til lager for SIL på Dyrskuplassen og sto for grunnarbeid og oppfølging. Pluss mykje anna! Sumerar vi timane Oddvar har brukt frå 2001 og fram til i dag, vil dette utgjere om lag to årsverk i dugnad for Seljord IL.

Statuttar for æresmedlemskap i Seljord Idrettslag

1. Æresmedlemskap er lagets høgaste utmerking
2. Utmerkinga skal henge svært høgt, og kan bare tildelas personar som har vore aktive i Seljord IL gjennom mange år.
3. Æresmedlemskap tildelas personar som har
 - a. utført usedvanleg fortjenestefullt arbeid for laget gjennom mange år,
 - b. har lagt ned ein spesielt stor administrativ innsats over lang tid
 - c. eller i ei spesiell sak som har fått stor avgjerd for laget. eller
 - d. Gjennom mange år, så vel sportsleg som administrativt, har betydd svært mykje for miljø, samhold og trivsel i Seljord IL.
4. Styret i Seljord IL skal til einkvar tid kunne vurdere kandidatar som skal utnemnas til æresmedlemer på bakgrunn av forslag fremma av medlemmer i laget.
5. Det er eit samla styre som utnemner æresmedlemmer.
6. Markering av utnemninga bør skje på årsmøtet eller i eit støre arrangement.
7. Æresmedlemmer får et livslangt og gratis medlemskap i Seljord IL.
8. Den som utnemnast til æresmedlem skal motta eit synleg bevis på utnemninga i form av eit diplom.
9. Det skal opprettast eit arkiv over æresmedlemmene med grunngjeving for tildelinga. Oversikt skal finnas på lagets heimeside.
10. Æresmedlemmer skal inviterast til jubileum og andre store tilstelningar i lagets regi.

Æresmedlemar i Seljord IL

28.august 2016: Gunnar Eilefstjønn, Olav Kåsa, Alf Johansen og Vidar Tveiten

*Det er fastsett opning av den nye kunstgras- og friidrettsbanen på Eventyrøy søndag 28. august i samband med Sparebanken Din Cup på Eventyrøy
Hovudstyret i Seljord Idrettslag er svært takksame og utruleg imponert over prosjektgruppa arbeid med det nye baneanlegget.*

Gunnar Eilefstjønn vart spurt av hovudstyret om han kunne ta på seg å rekruttere medlemmar til ei prosjektgruppe som hadde ansvar for oppbygging av det nye baneanlegget på Eventyrøy. Dette tok han på seg og hadde innan kort tid fått med seg Olav Kåsa, Alf Johansen, Vidar Tveiten i tillegg til seg sjølv i prosjektgruppa. Frå Idrettslaget var elles Inge Nilsen, Kai Slåkvik, Roar Johansen og Tellef Solås med i prosjektgruppa.

Gunnar, Olav, Alf og Vidar har saman hatt utruleg god styring og gjennomført prosjektet på ein svært tilfredsstillande måte. Her er det svært mange dugnadstimar som er lagt ned og i tillegg har Alf Joahnsen AS bidrege med ei gåve på maskinelt grunnarbeid til ein verdi av kr. 350.000.

Hovudstyret har i styremøte 20.juli vedteke at Seljord IL vil påskjønne denne innsatsen ved å utnemne:

Idretten sine verdiar: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlegdom.

- Gunnar Eilefstjønn,
- Olav Kåsa,
- Alf Johansen
- Vidar Tveiten

til æresmedlemar i Seljord IL.

Sjølve utnemninga vil skje i samband med opninga av anlegget 28. august.

Årsmøtet 26. februar 2018: Tor Reiten

Tor Reiten har gjort ein svært stor innsats for Seljord IL gjennom ein mannsalder. I tillegg har Tor hatt ei friidrettskarriere utan sidestykke som Seljording.

Han har fleire KM titlar på slutten av 50 talet og hadde svært gode tider på dei kortare løpsøvingane. Seinare vart han blant dei beste i landet på 400 meter hekk og representerte Norge på landslaget heile 11 gonger.

Etter å ha lagt piggskoa på hylla som toppidrettsmann har Tor Reiten spela ein svært sentral rolle i Seljord IL på mange område. Tor har vore trenar og oppmann for A-laget på 70 talet, trenar og oppmann for junior/damer, initiativtakar til å få i hamn avtala om matsal på Dyrskun i 1977 og leiar i Dyrskugruppa dei neste 5 åra og leiar i Seljord IL 1976-77 og 97-98.

Tor Reiten har vore heidra for sin innsats for Seljord IL og bygda fleire gonger ved å bli tildela Telemark Idrettskrets ærespris i 1959, fekk innsatskruset til Seljord IL i 1992, i 1993 fekk Tor Reiten kulturprisen til Seljord kommune for sin innsats for kultur og idrett i bygda. Tor vart saman med Svein Tveiten heidra for innsatsen for bygging av Granvin Kulturhus ved opninga i 1995.

Tor er svært aktiv den dag i dag og fekk saman med Tone Inkluderingsprisen i Seljord kommune i 2016 for gjennom fleire år å ha vist eit sterkt og godt engasjement i arbeidet med å inkludere og skape gode møtearenaer for nye innbyggjarar i kommunen og i Vest- Telemark. Tor Reiten vart tildelt æresmedlemskap i Seljord IL for sin store innsats for laget.

Dyrskun 13. september 2019: Audun Svartdal

I år har eit samla Styre i SIL utnemnt eit nytt medlem til denne æra. Me plagar å dele ut denne utmerkinga på årsmøte i februar. Men sidan det er mitt i sesongen for vedkomande så er anledninga flott til å gjere det på Dyrskun.

Denne personen har jobba med idrett på toppnivå i ti-tals år og har meir eller mindre dedikert sitt liv til idretten. Han har vore Landslagstrenar for kombinert (1986-1988) og han har tre periodar som landslagstrenar for skiskyttarane mellom 1991 og 2008. Dei siste 9 åra har han bidratt og hjelpt utallige utøvarar og idrettslag med teknikktraining i langrenn.

Hans kunnskap på dette feltet er ufatteleg stort og det har bidratt til ein mengde VM og OL gull. Det har hjelpt til olympiske stafett gull og til fleire fyrste plassar i «Tour de Skii» og verdenscupen samanlagt. Også ungdommen har lært mykje teknikk med sine 5 individuelle gull i junior NM i 2018.

Lista er lang og han ser ikkje ut til å være ferdig med sine bidrag heilt endå, til stor glede for mange unge håpefulle.

Om vintrane og hausten er han ikkje lett å få tak i. Heldigvis får me tak i han av og til i bilen heimatt frå teknikktraining på Beitostølen eller i gautgryta på Dyrskun.

Seljord idrettslag vil gjerne heidre denne personen, som alltid har vært trufast til både Seljord, idrettslaget og til gautgrytene. Derfor utnemnast Audun Svartdal til æresmedlem i Seljord IL for framifrå innsats for toppidretten i Norge.

Me gledar oss over den hjelpa du har gjeve utallige utøvarar opp igjennom åra her i idrettslaget.