

KLUBBHÅNDBOK

FOR

Ullensaker/Kisa IL friidrett



Oppdatert 1. juli 2020

Ullensaker/Kisa IL friidrett

er medlem i **Allianseidrettslaget Ullensaker/Kisa IL**, sammen med Ullensaker/Kisa IL fotball og Ullensaker/Kisa IL håndball. Stiftelsesdato for Ullensaker/Kisa IL (allianselaget) er 16.12.1894. Ullensaker/Kisa IL Friidrett ble registrert som egen organisasjon 30.11.2011.

Laget er medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité - og tilknyttet Norges friidrettsforbund, Akershus friidrettskrets, Ullensaker idrettsråd

Håndboka har to hoveddeler:

Første del: **Rammebetingelser og strategi** - som er mer fast informasjon over tid
Side 1 - 17

Andre del: **Drift** - som er aktuell informasjon som oftere kan bli endret

Side	Side
3 DEL 1 RAMMEBETINGELSER OG STRATEGI	19 DEL 2 DRIFT
<u>Klubbens historie</u>	<u>Klubbinformasjon</u>
Noen sportslige resultater	
Arrangementer	<u>Styre 2019/2020</u>
5 UKI Friidrett sitt FORMÅL og VISJON	<u>Medlemskontingent og medlemsstatistikk</u>
Formål	<u>Retningslinjer for dugnad</u>
Visjon	Innledning
Våre løfter til deg:	20 Gruppeinndeling og obligatorisk dugnad
Utøvere	Informasjon
Foreldre	Funksjonær oppgaver
6 Organisasjon	21 <u>Aktivitetsoversikt/terminliste 2019</u>
Organisasjonsplan	22 <u>Funksjonærbehov</u>
Årsmøtet	<u>Trenere</u>
7 Styret	23 <u>Dommere</u>
Daglig leder	
Sportslig utvalg	
8 Arrangementsutvalg	
Markeds- og økonomiutvalg	
Anleggsutvalg	
Mosjonsutvalg	
<u>Medlemsskap og medlemskontingent</u>	
<u>Startkontingent og deltakeravgift</u>	
<u>Gruppeinndeling</u>	
6-9 år	
10-13 år	
9 14-18 år	
Junior/senior på elitenivå	
Junior/senior gruppe 2	
Veteraner	
<u>Treningsleire</u>	
<u>Retningslinjer for kontraktsutøvere</u>	
10 Trenere	
Hovedtrener	
Trenere	
Oppmenn	
11 Politiattester	
<u>Retningslinjer mot seksuell trakassering</u>	
<u>Antidopingsarbeid</u>	
12 Kommunikasjon	
<u>Forsikringer</u>	
<u>Økonomi</u>	
Kostnadsdekning	
Økonomistyring	
Kontoplan	
17 Klubbens lov	
<u>Les mer andre kilder</u>	

Del 1 RAMMEBETINGELSER OG STRATEGI

Innledning

UKI friidrett fremstår som en av Norsk Friidretts mest synlige klubber, vi har strålende talentutvikling, er en fast leverandør til representasjonslag og en solid stevnearrangør. Så selv om klubben har det meste, ble det i 2016 en erkjennelse at vi manglet litt struktur og gode «verktøy». Med det som bakteppe søkte vi om å bli en satsningsklubb med mål om å få på plass en klubbhåndbok som vil bidra til å større forutsigbarhet for alle parter.

I en stor klubb er det mye som skal fungere. Treningstilbud, arrangementer, anlegg og utstyr krever god organisering og foreldre som stiller opp. UKI friidrett ved styret har derfor høsten 2017 laget ferdig klubbhåndboka, med mål at den skal benyttes som et oppslagsverk. Her finnes informasjon om hvordan vi er organisert, hva utvalgene jobber med og hvem som er kontaktpersoner. Håndboka skal også benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb og gi en god oversikt over hvordan vi gjør ting til alle utøvere, foresatte, trenere, oppmenn og samarbeidsparter.

Klubbens historie

Laget ble stiftet 16.12.1894, da som Ullensaker Skiklub. I 1906 ble skiklubben slått sammen med Jessheim Fotballklubb og fikk navnet Jessheim Turn og Idrettsforening. I 1928 ble navnet endret til Ullensaker Idrettslag. Ullensaker Idrettslag og Kisa Idrettsforening ble slått sammen 9.5.1947 og fikk nåværende navn: Ullensaker/Kisa Idrettslag.

- Noen sportslige resultater

Lagets utøvere har pr 1.1.2020 tatt 421 medaljer i NM (hovedmesterskapet) og UM.

Tove Dønnum Jensen fikk **kongepokalen** i 1962 for sitt høyderesultat på 1,58 m

Følgende er Norgesmestere (hovedmesterskapet):

Berit Dønnum - 800 m i 1962 og 1963

Tove Dønnum Jensen - Høyde i 1961, 1962 og 1963

Pål Berntsen – Spyd i 1992

Thomas Roth – 800 m i 2010, 2012, 2014, 2015, 2017 og 2018. 400 m i 2012

Andreas Roth – 400 m i 2013

Birgitte Kjuus - Stav i 2018

Sander Myrvang, Andreas Roth, Markus Einan og Thomas Roth – 1000 m stafett i 2018

Laget har deltatt i Holmenkollstafetten i over 50 år, de senere år med elitelag både i klasse menn og kvinner. Nr 2 i eliteklassen i 2015. I 2019 med hele 7 lag (105 løpere) og alle lagene ble blant de 15 beste i sin klasse.



Willy Hauge har utarbeidet **fullstendig statistikk** over resultater av lagets medlemmer i alle år etter første stevne på Jessheim i 1921. Statistikken omfatter 2.300 sider og utdrag finnes på laget hjemmeside www.ullkisafridrett.no

- Arrangementer

1921: Det ble arrangert friidrettsstevne på Jessheim, på nylagt bane som starten på Jessheim stadion. I 1927 var banen sted for Romeriksmesterskapet i friidrett, det første nasjonale stevnet året etter.

1937: NM i terrengløp. Regnvær, likevel 700 tilskuere. Løypa gikk bl.a. opp en slalåmbakke.

1951: Nytt flott baneanlegg med internasjonale mål. Koksgrusdekke på løpebanen. 6500 dugnadstimer og kr 60.000 i kontantutlegg. Åpningsstevne 1. juli med friidrettsstevne, fotball- og håndballkamp.
1970: Nytt rødstubbedekke på løpebanen. 600 dugnadstimer.
1971: NM maraton og i 1983 NM maraton for veteraner.
1985: Nytt fast dekke (spurtan) for friidrett på Jessheim stadion. Med stor dugnadsinnsats (2.200 timer) ble friidrettsbanen bygd for rekordlav totalpris kr 2.500.000. Åpningsstevne 22. september. Første anlegg med fast dekke på Romerike og anlegg nr 50 i Norge.
1986: NM friidrett for handicappede
1987: Elitestevne (Grand Prix)
1988: Elitestevne (Akerfestivalen)
1988: ABC Ungdomsleker
1989: Elitestevne (Akerfestivalen)
1990: Elitestevne (Akerfestivalen)
1991: Elitestevne (Aker festivalen)
1992, 28. mai: Elitestevne (overtatt fra Drammen)
1992, 2. sept.: Elitestevne
1994: NM friidrett (**Hovedmesterskapet**)
2005 og 2009: NM terrengløp lang løype
2011: **Jessheim friidrettsstadion åpnet**
2012: NM stafetter på nye Jessheim friidrettsstadion.
2012: Nordic-Baltic Championships U23
2014: NM friidrett (**Hovedmesterskapet**)
2016-2017-2019: NM veteraner innendørs i Neshallen (arr.-sammen med Hvam IL og R&Å IL)
2018: Nordisk juniormesterskap mangelkamp
2019: UM (Norgesmesterskap 15 – 19 år)

1966- -> **UKI-karusellen**. Landets ledende løpskarusell arrangert i 2020 for 55. gang. Hittil har over 7.000 deltakere fullført karusellen en eller flere år med i alt 370 stevnedager og 160.000 enkeltstarter. Totalt har løperne tilbakelagt en distanse i UKI-karusellen over 22 ganger jorda rundt.

1984--> **Vintermaraton**. Helmaraton, halvmaraton og 10km hvert år i november arrangeres i 2020 for 37. gang. Over 3.400 deltakere har hittil fullført vintermaraton en eller flere ganger.

2013-2017: Peab, Bendit, Lerøy, Ungdomslekene. Østlandsmesterskap for 13-14 åringer med over 300 deltakere over to dager med fullt øvelsesprogram.

TINEstafetten er arrangert på Jessheim i mai i 25 år med bortimot 1000 deltakere hvert år

2017-->.: **Norgesløpet**. Tatt opp igjen Norgesløpet som ble arrangert av Minerva på slutten av 1900-tallet. Ble en lovende start med meget god stemning og et flott arrangement.
I 2019 deltok 725 løpere på distansene 5 km, 10 km og barneløp.
I 2018 hendte det triste at Ida Eide døde under løpet. Fra 2020 blir 5 km : Ida Eides Minneløp.
Fra 2020 har vi også Halvmaraton som distanse i Norgesløpet.

2018: **Norgeslekene**. Arrangert for første gang i august 2018. Suksess som er videreført i 2019 og 2020, og vi arrangerer også Norgesleker innendørs i Nes Arena sammen med Hvam IL og Raumnnes & Årnes IL

Vi har også arrangert eliteløp på 1500 m samme dag som karuselløp. Dette har fått så god deltakelse de senere år at det er blitt de beste 1500m-felt i landet.

Vi har også arrangert hinderfestival de siste årene. Vi har ulike distanser og hindre slik at det blir tilbud til alle aldre. Vi har tradisjoner med hinder, gamle Jessheim stadion er den bane i verden hvor det er gjennomført flest 3000 m hinderløp: 10.700 enkeltløp, 75.000 vanngravspasseringer og 300.000 hinderpasseringer.

I de fleste år mange stevner i tillegg, treningsstevner, barne- og ungdomsstevner, kretsstevner og nasjonale stevner.

UKI friidrett sitt FORMÅL og VISJON

For at innsatsen fra styret, oppmenn og trenere skal bli mest mulig målrettet, må vi ha noe å styre etter. Vårt formål og vår visjon, samt løfter og prioriteringer skal vise vei.

- **Formål**

UKI friidrett skal være en synlig og positiv bidragsyter i lokalsamfunnet, klubben skal evne å skape friidretts glede og gode resultater for alle uansett på hvilket nivå de ønsker å satse – det være seg barn, ungdom, eller eldre (veteraner) - mosjonister eller elite. Klubben skal skape et godt treningsmiljø med et høyt trivselsnivå og baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett.

- **Visjon**

Friidrett for alle, topp og bredde. Flest mulig – lengst mulig.

Alle som er tilstede på våre arrangementer skal få lyst til å komme tilbake.

- **Våre løfter til deg**

Utøvere: Alle skal oppleve idretts glede, og de som satser skal få et godt tilrettelagt treningstilbud for å realisere sitt potensial

Trenere: Gode arbeidsforhold og motiverte utøvere

Foreldre: God kommunikasjon i en veldrevet klubb på alle nivåer

Oppmenn: Definerte oppgaver og en ressurseffektiv organisering

Dommere og funksjonærer: Bidra til arrangementer av topp kvalitet

○ **Utøvere**

- Trives med friidrett og utvikler deg som friidrettsutøver
- Har et godt tilpasset treningstilbud på ditt nivå
- Setter nye personlige rekorder
- Realiserer ditt potensial på idrettsbanen, hvis du går inn for det
- Deltar på stevner og frem til seniornivå konkurrerer i flere øvelser
- Tar del i andres gleder på idrettsbanen, og støtter andre når det trengs

○ **Foreldre**

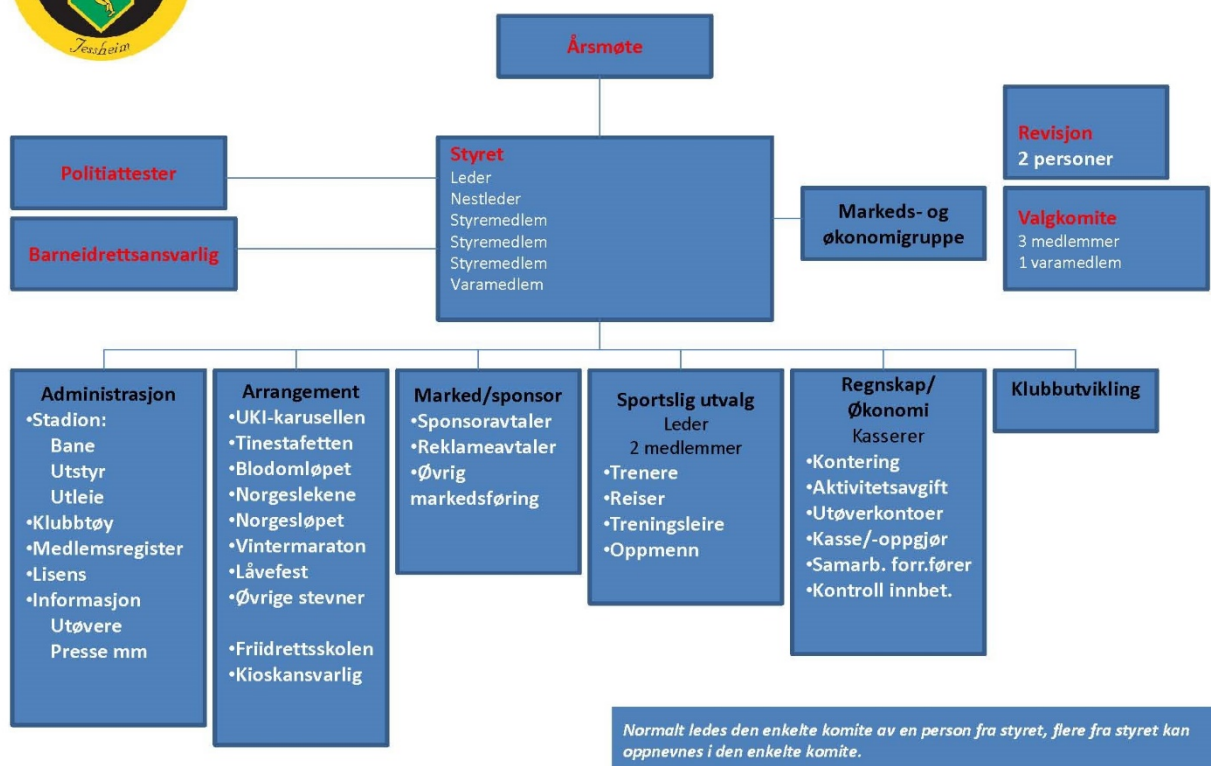
- Trives som friidrettsforeldre
- Støtter ditt og andres barn til å utvikle seg som friidrettsutøver
- Bidrar i klubbens arbeid på og utenfor banen
- Får litt kunnskap om friidrett, klubben og stevner

Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert og hva utvalgene jobber med.



Ull/Kisa IL Friidrett – Organisasjonsplan



- Årsmøtet

er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars, etter avtale med hovedlagets (allianselagets) styre og årsmøte. Årsmøtet skal:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
 - a) Leder og nestleder
 - b) 3 styremedlemmer og 1 varamedlem
 - c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
 - d) To revisorer.
 - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben(*) i minst én måned og ha betalt kontingent. Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside.

**) Alle medlemmer i Ullensaker/Kisa IL har adgang til alle årsmøtene innen allianselaget.*

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

Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside <http://www.ullkisafridrett.no>

- **Styret** er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret skal bl.a.:

- a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
- c) Etter behov oppnevne komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
- d) Representere idrettslaget utad.
- e) Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.
- f) Oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten.

Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

- **Daglig leder**

Ull/Kisa friidrett har utnevnt en daglig leder.

- Er stedfortreder for leder
- Tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lager oversikt over idrettslagets oppmenn
- Oppfølging av politiattester
- Oppdatering av klubbhåndboka
- Påser at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Står for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Føre protokoll fra alle styremøter og referat fra medlemsmøter
- Oppdaterer klubbens hjemmeside

- **Sportslig utvalg**

har ansvar for at trenings- og konkurransetilbudet i Ull/Kisa friidrett leveres i tråd med ambisjoner og overordnede rammer fastlagt av styret.

Utvalget skal gjennom et tett samarbeid med trenere og oppmenn/kvinner legge rammene for det idrettslige tilbudet i klubben. Sportslig utvalg består av sportslig leder, minimum en av hovedtrenerne og 1 annen representant fra styret. Sportslig utvalg disponerer en årlig sum som skal gå til sportslig aktivitet.

Sportslig utvalg er også ansvarlig for uttak til stafett ol

Utvalget har ansvar for:

- Trenerstaben; Faglig oppfølging, videreutvikling, treningsinnhold og Trenerforum
- Oppmannsapparatet; Oppfølging, koordinering
- Utøvere; Treningstilbud, idrettslig utvikling, oppfølging under mesterskap og stevner
- Elite; Oppfølging av eliteutøvere (kontrakter, ressurser, treningstilbud osv)
- Uttak til elitelag, mesterskap, stafettlag og treningsleire
- Rekruttering og skoling av trenere, dommere og oppmenn
- Koordinering mellom treningsgrupper, treningsplan

- Arrangementsutvalget

Utvalget har ansvar for planlegging og gjennomføring av alle sportslige arrangementer. De har også ansvar for å utvikle og fornye stevnekonseptene og rammene rundt arrangementene.

I planleggingen av stevner/arrangementer støttes stevneansvarlig av markedsføringsansvarlig, bemanningsansvarlig og kioskansvarlig (som er faste medlemmer i arrangementsutvalget).

Laget har en stor stab med friidrettsdommere, både krets- og forbundsdommere, som er viktige i stevneavviklingen. I gjennomføringen av arrangementer bistår også foreldre som funksjonærer.

- Markeds-/økonomiutvalg

Utvalget har ansvar for inntekter i klubben, og har et ansvaret for å:

- Følge opp inngåtte sponsor- og samarbeidsavtaler
- Etablere nye sponsoravtaler
- Utvikle konsepter og nye inntektskilder for klubben
- Foreslå justeringer på treningsavgifter og medlemskontingent for styret om det synes nødvendig

- Anleggsutvalget

Utvalget har ansvar for at anlegg og utstyr som eies eller benyttes av klubben er i god stand. Organisere og vedlikeholde klubbens lokale lager på stadion samt legge til rette for at utøvere og trenere kan disponere dette i sitt treningsarbeid.

- Mosjonsutvalget

Utvalget skal bidra til et godt og synlig tilbud for alle mosjonister, funksjonærer og andre som ønsker å drive friidrett med mål om god helse. De skal initiere og gjennomføre idrettslige aktiviteter og sosiale arrangementer i samråd med samarbeidene parter og styret.

Medlemskap og medlemskontingent

Medlemskap føres sentralt for hele allianselaget, men kontingenten tilfaller det enkelte lag (gruppe). Se årets satser for medlemskap og antall medlemmer i senere avsnitt.

Startkontingenter – deltakeravgifter

For utøvere som har betalt medlemskontingent og aktivitetsavgift betaler laget startkontingenter. I praksis kan utøvere selv melde seg på stevner, men dette skal være avklart med oppmann eller trener.

Gruppeinndeling

Ull/Kisa friidrett skal ha et bredt og variert friidrettstilbud for alle. Vi skal tilby trening til barn fra 6 år og oppover og vi skal også ha mosjonisttilbud til voksne i alle aldre. Det skal tilstrebes at alle medlemmer av UKI friidrett skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Vi legger vekt på å fremme en helhetlig utvikling av utøverne våre.

De ulike gruppene skal så langt det lar seg gjøre ha trenere som er tilknyttet UKI og som har sportslig bakgrunn/utdanning/trenerkurs. Det er utarbeidet visse regler som alle trenerne må følge.

Gruppeinndelingen blir bestemt av sportslig utvalg med følgende utgangspunkt:

6-9 år: skal ha trening 1 gang pr. uke. Det er mestring og trivsel som står i høysetet. Barna skal være innom alle de ulike friidrettsøvelsene, og introduksjonen skal være enkel og basert på lek.

10-13 år: skal få tilbud om trening 2 ganger pr. uke. Her skal det vektlegges generell styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet. Treningen skal være mer fysisk krevende (mye løping skal være et mål), men humør og idrettsglede skal fremdeles vektlegges mest. Treningen blir gradvis mer teknisk i øvelser som lengde, høyde, kule. Barna blir etter hvert introdusert for konkurranser, både individuelle og stafetter, hvor de får oppfølging fra trener.

14 -18 år: I ungdomsgruppa blir treningen mer spesifikk for den enkelte utøver. Utøverne kan velge om de hovedsakelig ønsker å trene sprint/korthekk/lengde/høyde eller langsprint/mellomdistanse eller kast. Utøverne får tilbud om fellestrening 3-4 ganger pr. uke. Dersom trenerne i ungdomsgruppa anser enkelte utøvere fra 7.klasse som spesielt utviklet eller modne for mer trening, kan de tas opp i denne gruppa. Denne avgjørelsen tas i samarbeid med sportslig leder. Alle utøverne i ungdomsgruppa skal utvikles til å bli så selvstendige og bevisste i forhold til sin egen trening at de etter hvert klarer seg fint alene på stevner og kan vurdere og evaluere sin egen trening og sportslig utvikling. Denne gruppen får tilbud om å dra på treningsleir i skolens påskeferie. Ingen utøvere skal måtte ta fri fra skolen og alle skal ha råd til å delta på denne turen. Treningen skal være tilpasset utøvernes nivå. Det vil til enhver tid være voksne med på reisen.

Junior/seniorgrupper på elitenivå: Det er et mål at UKI friidrett til enhver tid skal ha best mulig kvalitet på trenerne i disse gruppene. Her skal utøverne utvikles til å bli friidrettsutøvere på nasjonalt eller internasjonalt nivå. I disse gruppene har vi utøvere som satser seriøst på friidrett. Vi skal ha best mulig treningsmiljøer i alle øvelser. Utøverne skal tas vare på også som hele mennesker. Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad. De skal hjelpe og støtte hverandre og unne hverandre suksess. Trenerne skal bidra til å skape sunne og selvstendige individer som i samarbeid med sportslig leder jobber sammen mot et felles mål.

Junior/senior gruppe 2: For de utøverne som ønsker å fortsette med friidrett, men på et lavere satsningsnivå. Gruppen skal trene og konkurrere, men treningstilbudet er begrenset til 2-3 fellestreninger i uken. Gruppen skal likevel integreres med de andre utøverne så godt det lar seg gjøre.

Veterangruppe: UKI friidrett skal ha et fast tilbud om mosjonstreninger for voksne med 1 - 2 fellestreninger i uken og hvor blant annet Norgesløpet er et naturlig mål.

Treningsleire

UKI friidrett har en målsetning om å samle utøvere til felles treningsleire med et mål om felles samhold og å legge best mulig til rette for gode forberedelser. Utøverne plikter å utvise gode holdninger og kunne ta vare på seg selv.

Retningslinjer kontraktsutøvere

For å få kontrakt med UKI friidrett, må utøver ha klart kravet til senior NM året før kontrakten inngås. Dersom man har vært skadet eller hatt sykdom en hel sesong, kan unntak gjøres. Man må vise at man satser for fullt og at man har utviklingspotensial. I tillegg må man stille opp for klubben på dugnader og sosiale arrangement og i mesterskap eller andre konkurranser som klubben mener utøveren bør stille opp i. Utøveren skal være en god representant for klubben både innad og utad. Man får ikke automatisk kontrakt selv om man har klart NM-krav. NB! Kontrakt gis kun til de utøvere som trener med en trener godkjent av UKI friidrett.

Kontraktsutøverne forplikter seg til å stille opp på Norgesløpet og de idrettsarrangement klubben v/sportslig leder ønsker at utøveren skal delta på.

Utøvere som har trenere som ikke er hovedtrenere i UKI friidrett, må ta (deler) av kontraktspengene for å betale trener. Dette avtales med sportslig leder.

Alle medlemmer over 15 år i UKI friidrett må bidra til klubbens utvikling og økonomiske fundament. Hver termin bes utøver stille på dugnad for klubben 1 gang. Utøvere som er yngre enn 15 år, må sende en foresatt i sitt sted. Dugnader i klubben kan være Låvefesten (innendørsstevne i desember og januar), Norgesløpet og Vintermaraton, samt noen andre rene inntektsbringende dugnader.

Trenere

Alle klubbens trenere skal utvise positive holdninger til klubben, utøverne og andre trenere og til enhver tid være åpen for diskusjon. Det er viktig å profilere klubben godt utad ved å bruke klubbdrakt, delta på trenerseminar, stevner etc. Treneren er ansvarlig for å skape trygghet og åpenhet i miljøet. Alle utøvere skal behandles med respekt og treneren skal sørge for at ingen utøver behandler en annen utøver på noen annen måte enn hensynsfull og oppmuntrende. Treneren har taushetsplikt når det gjelder utøver generelt, men skal diskutere utøvers sportslige utvikling med sportslig leder og hele tiden holde leder oppdatert på hva som skjer i gruppen.

Trenerne skal være godt kjent med klubbhåndboka.

- Hovedtrenere

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

- Trenere

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. Se oppgave over våre trenere inneværende år lenger bak i dokumentet.

Oppgaver

- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelptrenere
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede sin gruppe under stafetter eller løp
- Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund

Oppmenn

Er treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt treningsgruppa i tråd med klubbens formål og visjon. Oppmann/kvinne skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett og gjennomføring av til stafetter o.l

Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på utøvere og lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Møte på allmannamøter
- Gi informasjon til utøvere, trenere og foresatte
- Melde på til stafetter og stevner
- Fordele foreldre og innkalle til dugnader
- Sikre at alle utøvere har lisens
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Prosedyre for politiattest i klubben:

- Styret oppnevner daglig leder, med et varamedlem, som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Styret og daglig leder informerer den enkelte om at man må ha politiattest.
- Daglig leder sender inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
- Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for daglig leder.
- Daglig leder lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- UKI friidrett gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep

Klubben følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer:

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Klubbens antidopingarbeid

UKI friidrett tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben er registrert som «Rent idrettslag».

Kommunikasjon

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, <http://www.ukifriidrett.no>.

Klubben har også facebook-side

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år.

Informasjon om [Idrettsforsikring for barn](#)

Alle 13 år og eldre og ikke over 80 år som deltar aktivt må løse **lisens** av Norges Friidrettsforbund.

Lisensordningen har også gode forsikringsordninger for deltakerne.

Det er tegnet underslagsforsikring gjennom hovedstyret.

Økonomi

Kostnadsdekning for utøvere, trenere, ansatte og tillitsvalgte

UKF er en frivillig medlemsbasert organisasjon med medlemmer, utøvere, trenere, ansatte og tillitsvalgte.

En frivillig organisasjon skaffer sine inntekter til aktivitet i det alt vesentlige av aktiviteter som skapes av medlemmene. Man har offentlige tilskudd, spesielt på anleggssiden, men til drift er det marginalt – for UKF under 10 % av budsjettet. Medlemskontingent og aktivitetsavgift utgjør også under 10 % av inntektene. UKF er opptatt av at kontingenter/avgifter skal holdes nede på et akseptabelt nivå. Vi ønsker å drive en idrett hvor alle kan delta uavhengig av sosial og økonomisk bakgrunn.

De øvrige inntektene skaffes fra næringsliv og arrangementer. I arrangementer er det svært mye dugnadsinnsats som ligger bak inntjeningen. Næringslivsinntekter får man på grunn av gode sponsorprodukter som i stor grad er knyttet til at vi har gode arrangement og utøvere som hevder seg i nasjonale og internasjonale konkurranser.

Det at det er en frivillig organisasjon innebærer som grunnlag, at medlemmene har dette som hobby og enhver hobby koster penger som man får igjen i form av sosialt samvær og opplevelser i tillegg til de aktivitetstilbudene som klubben gir utøvere i alle aldre.

Ingen skal i utgangspunktet tjene på å være medlem i organisasjonen utover de aktivitetene og opplevelsene som er nevnt. På den annen side er det en grense for hva man kan forvente at medlemmene legger ut av kostander. Det er ulike holdninger til hva som oppfattes som rimelig å betale for de tilbudene klubben gir. Vi forsøker å legges oss på et akseptabelt nivå selv om man alltid kan ønske å gi et bedre tilbud til en lavere pris.

Dette er et bilde vi må leve med og det er opp til hver enkelt hvor man vil legge seg på denne skalaen. Vi aksepterer at medlemmene har forskjellig utgangspunkt. Samtidig skal ingen kunne utnytte organisasjonen til å skaffe seg ekstra fordeler. Dette krever at vi har retningslinjer som må følges.

Når det gjelder trenere er de til dels ansatt med kontrakt og da inngår vi personlige ansettelseskontrakter. Noen av trenerne har dette som hel – eller deltidsjobb og får lønn tilsvarende den jobben som gjøres. Dette gjelder også andre ansatte – som vi har i svært liten grad.

Når vi beskriver dette såpass detaljert er det for å skape grunnlag for våre retningslinjer for kostnadsdekninger. Vi har i 2019 cirka 1,3 millioner i kostnader til trenere og utøvere, mens vi administrativt bruker noen få ti tusener i lønn.

Vi mener vi skal ha åpne retningslinjer for det som gjelder alle som har en form for kompensasjon. Mens de personlige kontraktene er et forhold mellom klubben og den enkelte. Det gjelder både utøvere, trenere ansatte og tillitsvalgte.

Prinsipper for kostnadsdekning

Kostnadsdekning er å få dekket kostnader som er påført som en del av aktiviteten i UKF. Det betyr at man dekker kostnader som man ikke hadde hatt hvis man ikke driver aktiviteten i UKF. Det betyr at kostnader som man har uansett skal IKKE dekkes. Det gjelder daglige småkjøp som aviser, en sjokolade, ei pølse eller andre småkjøp. Slike kostnader DEKKES IKKE.

Et spesielt grensetilfelle er kostnader til mat. Der er regelen at hvis man er på en treningsamling, stevne eller konferanse hvor maten ligger i oppholdsutgiftene/deltageravgiften som belastes klubben dekker klubben disse kostnadene. Men hvis man f.eks. på et treningsopphold eller et kurs har dekket kostnadene til mat, men velger å gå ut å ta en «middag på byen» dekkes i utgangspunktet IKKE dette hvis dert ikke er gjort en egen avtale med ansvarlig klubbleder.

Noen ganger spanderer klubben slike måltid og hvis det gis beskjed om at nå spiser vi på klubbens regning kreves det selvsagt ikke inn egenandeler eller annen betaling. Slike måltider inneholder normalt IKKE alkohol.

Prinsippet er ALLTID dekning etter regning. Ingen regulativ. Vi oppfatter at dette følges svært lojalt og det er viktig for at alle skal føle likebehandling.

Så er det mange medlemmer som ikke krever kostnadsdekning for slike aktiviteter. Det er deres eget «problem» og skal ikke skape press mot andre. Så mye om det generelle, så noen spesielle tiltak.

Treningsamlinger

Disse skal ALLTID godkjennes PÅ FORHÅND av sportslig ansvarlig og skal alltid gjøres så billig som praktisk mulig. Det skal dog tas sportslige hensyn. Det vi dekker er reise, opphold inklusive «vanlig mat» og eventuelle avtalte kostnader til leiebil og lignende.

Kostnadsdekning som ikke er avklart på forhånd dekkes IKKE, hvis det ikke er uforutsette kostnader som har oppstått uforskyldt.

Vi har et prinsipp om at vi setter av en ramme til hver utøver som skal dekke treningsopphold, reiser, og noen andre spesifikke kostnader. Denne rammen er IKKE ment å være utøverens penger, men en ramme som utøveren MÅ holde seg innenfor. Alle tiltak som dekkes innenfor rammen skal være sportslig begrunnet og det sportslige apparatet skal gi tillatelse i hvert enkelt tilfelle.

I denne rammen ligger det i inneværende år kostnader til konkurransereiser. Der diskuterer vi om vi skal gjøre en endring. Vi ønsker at våre utøvere skal konkurrere da de er i form og da er det, det sportslige apparatet som bestemmer hvor man skal konkurrere. På en måte kan man si at klubben ønsker at man sprekker på denne posten. Derfor vurderer vi å trekke denne posten ut av rammen. Men for inneværende sesong ligger konkurransekostnader i rammen.

Hvis rammen er brukt opp MÅ utøveren gå via det SPORTSLIGE APPARATET for å få godkjent ytterligere bruk av penger. Hvis dette ikke er gjort dekker IKKE klubben disse kostnadene.

Kjøring med bil

Her oppfordres alle til å se om det går an å kjøre sammen. Det er både økonomisk og sosialt. Regningen dekkes etter statens satser p t 2019 kroner 3,50 per kilometer. Dette gjelder kjøring utover 2 mil. Under 2 mil dekkes IKKE. Er kjøreavstanden over 2 mil dekkes kjøringen fra første kilometer. Dette gjelder IKKE trenere som har i sin avtale at de skal ha dekket kjøring til og fra treninger.

Flyreiser

Flyreiser dekkes etter regning. Det gjelder også transport til og fra flyplass. Alle oppfordres til å benytte billigste reisemåte. Den ordningen SAS har nå med endringer av flytider og avbestilling er meget gunstig så vi oppfordrer alle til å bruke denne ordningen. Hvis man er usikker på hvordan dette gjøres tar man kontakt av en av lederne som kan bistå med hjelp. I arrangement hvor vi har reiseleder er det reiseleder som gir retningslinjer for hva som dekkes og hvordan rutineene skal følges.

NM og andre spesielle arrangement

I spesielle arrangement – først og fremst store barn/ungdomsstevner» og NM oppnevner klubben reiseleder som har ansvar for at man dekker reiser, opphold og sosiale aktiviteter under arrangementet på en «rettferdig måte». I de fleste tilfeller har reiseleder tilgang på kontanter/VIPS som gjør at små regninger gjøres opp på stedet uten kvitteringer. Vi har tillit til våre reiseledere. Reiseleder på sin side er pålagt å levere en komplett oversikt over kostnader i løpet av ei uke etter arrangementet. Gjøres ikke det kan klubben nekte å dekke kostnadene.

Utstyr

Vårt offisielle utstyr selges nå gjennom SPORT 1 på Jessheim. Alle medlemmer får rabatt. Klubbutstyr skal benyttes i størst mulig grad. Noen utøvere, trenere, ansatte og tillitsvalgte har egne ordninger for kjøp og bruk av utstyr.

Oppsummering

Vi er en frivillig medlemsbasert organisasjon hvor vårt mål er å skape mest mulig aktivitet for flest mulig, lengst mulig til en lavest mulig pris. Ingen har «aksjeutbytte» i en frivillig organisasjon og sparte kostnader er like viktig som økte inntekter. Vi ønsker å praktisere dette på en mest mulig rettferdig måte, men mottar alltid gode tips som kan bedre vår økonomi og gi billige og bedre aktivitetstilbud.

Økonomistyring

Styrets leder Ivar Egeberg, kasserer Helge Velure og regnskapsfører Ola Brændjord har utarbeidet klubbens opplegg for økonomistyring. Klubben har gode rutiner for oppfølging i henhold til budsjett.

I 2020 hadde klubben et driftsresultat på kr 91.307. Pr 1.1.2020 var egenkapitalen bokført med kr 977.170. Av dette er kr 460.000 aksjer i UKI-Eiendom AS (fotballstadion) som ikke kan disponeres fritt. Derved er egenkapital til fri bruk vel kr 500.000.

Kontoplan

Kontoplan er viktig del av et hvert regnskapssystem. Nedenfor er en beskrivelse av hver konto med innhold. I overskriften står det et kontonummer – navn på kontoen og et tall som viser hvilket resultatark den kontoen hører hjemme på. Vi har 11 resultatark:

INNTEKTER: 1. Medlemmer, 2. Salg, 3. Samarbeidsavtaler, 4. Prosjekter, 5. Andre inntekter
KOSTNADER: 11. Materiell, 12. Utøvere, 13. Trenere, 14. Reiser, 15. Sportslige tiltak, 16. Andre kostnader

Kontoplanen med beskrivelse og kommentarer er listet nedenfor.

	KONTOPLAN		
NR.		ARK	BESKRIVELSE
3000	Inntekter arenareklame. Avg.pliktig	3	Her føres brutto alle avtaler Ove selger. Hvis Ove er «innblandet» i en avtale gjøres det en spesiell avtale om provisjon i den forbindelse.
3010	Sponsorinntekter avg. pliktig	3	Her føres sponsoravtaler. De vanlig store. Vi går over til et system hvor vi fører hele avtalen og fører ikke minus her og over til arrangementer. Er derimot sponsor avtalen knyttet kun til et arrangement brukes konto 3013
3011	Salg annonser Avg.pliktig	3	Her føres annonseinntekter på magasiner, eventuelle program eller tidsskrifter. Hvis dette er i tilknytning til et arrangement føres det på det prosjektet.
3012	Dugnadsinntekter avg.pliktig	3	Dugnadsinntekter. Avg. pliktig. Her er det en grense på slikt som går uten moms. OBS OBS?????
3013	Sponsorinntekt prosjekter avg.pliktig	4	Her føres mindre sponsoravtaler som er knyttet direkte til et prosjekt.
3101	Andre prosjektinntekter avg.fri	4	Diverse salg direkte på et prosjekt
3130	Salg friidrettstøy	2	Her føres brutto salg friidrettstøy. Her vil vi føre omsetning av SPORT1 – PUMA avtalen.
3202	Aktivitetsavgift utenfor avg.	1	Her føres aktivitetsavgift fra utøvere.
3220	Salg kioskvarer	2	Her føres brutto inntekter for kiosksalg
3321	Påmeldingsavgift Prosjekt	4	Her føres inngående startkontingent for alle arrangementene. Alle de postene som går til 4 i regnearket har det enkelte prosjekt som «bærer».
3322	Stevneinntekter utenom prosjekter	15	Her føres mindre stevneinntekter med mindre aktiviteter som ikke er registrert som prosjekt
3632	Grasrotandel	5	Her føres overføringer fra Norsk Tipping
3641	Tilskudd fra krets/forbund	5	Her føres tilskudd fra forbund og krets
3642	Egenandel trening stevner	14	Her føres alle egenandelene fra treningssamlinger
3643	Egenandel medlemstiltak	1	Vi har noen medlemstiltak f.eks. Bislett Games. Klubben kjøper inn og selger. Inntektene føres her
3644	Tilskudd HS (Medlemsavgift. Fra hovedlaget)	1	Her føres inntekter fra medlemskontingent som overføres fra Hovedlaget.
3645	Kommunale tilskudd	5	Her føres kommunale tilskudd – ikke anleggsmidler
3646	Lam-midler	5	Her føres lokale aktivitetsmidler
3647	Mva. Refusjon	5	Her føres overføring av mva. refusjon.
3648	Refusjon materiell fra kommunen	11	Vi har en ordning med kommunen hvor vi kjøper materiell og kommunen refunderer.
3649	Gaver	5	Her føres gaver som måtte komme.
3901	Periodisert forskuddsfakturerte inntekter	5	Dette er inntekter som er forskuddsfakturert.
3945	Turneringsinntekter etc	15	Fra tid til annen arrangerer vi turneringer.
3990	Diverse	5	En sekkepost som brukes lite. Brukes hvis man ikke har en spesifikk inntektspost.
4040	Kjøpt materiell klubben	11	Dette er utstyr som klubben kjøper uten at kommunen refunderer
4041	Kjøp av materiell refunderes fra kommunen	11	Materiell som er kjøpt og som skal refunderes av kommunen
4042	Leie materiell	11	Vi leier litt materiell. Kostnadene føres her.
4043	Utstyr utøvere m/kontrakt	12	Dette er kostnader til utstyr for kontraktutøvere
4045	Vedlikehold av materiell	11	Kostnader til vedlikehold av materiell

4046	Utstyr trenere m/kontrakt	13	Dette er kostnader til utstyr for trenere.
4047	Medisinsk utstyr	15	Her føres alt medisinsk utstyr. Vi skiller ikke her på utøvere/trenere. Det gjør vi på behandling
4300	Innkjøp kioskvarer	2	Her føres innkjøp kiosker
4320	Innkjøp klubbtoy for videresalg	2	Her føres innkjøp av klubbtoy for videresalg
5020	Skattefri lønn	13	Her føres den skattefrie lønnen innenfor 10 000 kroner grensen.
5021	Skattefri lønn ungdomstrenere	13	Her føres skattefri lønn ungdomstrenere
5022	Lønn angående prosjekter	4	Her er det eventuelle trenere eller andre ansatte som har lønn i prosjekter. Dette gjelder spesielt Friidrettsskolen som er eget prosjekt.
6015	Avskrivning maskiner	11	Her føres avskrivning maskin.
6100	Egne stevner utenom prosjekter	15	Kostnadspost på de stevnene som er for små til å bli eget prosjekt
6101	Andre prosjektkostnader	4	Kostnader på stevner med det enkelte prosjekt som bærer.
6103	Kostnad premier Prosjekt	4	Kostnader til premier i stevner.
6110	Påmeldingsavgift Andres stevner	15	Her føres påmeldingsavgift til våre utøvere i andre stevner.
6160	Reiser treningssamlinger kontraktstøvere	12	Her er kostnader til kontraktstøvere i forbindelse treningssamlinger. Her skal Jasper/HJB/TL/HV lage en detaljert beskrivelse for hva vi dekker.
6161	Internasjonale stevner kontraktstøvere	14	Her har vi etablert en konto hvor vi fører kostnader i internasjonale stevner.
6162	Kostnad treningsstudio kontraktstøvere	12	Disse kostnadene føres på hver enkelt utøver.
6171	Reiser Hoved NM.	14	Vi vil ha en reiseleder for hvert mesterskap som leverer regnskap ved hjemkomst.
6172	Reiser UM	14	En samlet sum for alle utøvere også de som har kontrakt.
6173	Reiser Junior – NM	14	Vi mener at det sosiale er betydningsfullt.
6174	Reiser Stafett NM	14	Derfor mener vi også at man skal legge vekt på fellesreise. Gjerne med bil
6175	Reiser Terreng NM	14	Rutinene for bestilling av flybilletter skal gjennomgås og orienteres.
6176	Reiser Innendørs NM og andre NM- konkurranser	14	Derfor mener vi også at man skal legge vekt på fellesreise om mulig.
6181	Kostnad reise og opphold administrasjon	14	Her dekkes kostnader som man blir enige om å dekke. Her skal det utarbeides en rutinebeskrivelse
6182	Kostnad reise og opphold ledere	14	Kostnader for ledere som ikke faller inn under noen av arrangementene som er nevnt over.
6183	Kostnad reise og opphold trenere	14	Kostnader reiser opphold trenere. Dette gjelder ikke mesterskap. Hvis de er bedt om å være med dekkes det. Hvis de ikke er bedt om å komme dekkes det ikke. Sportslig utvalg har ansvar for rutinene.
6191	Reiser treningssamlinger øvrige	14	Her føres treningssamlinger øvrige.
6240	Lege/fysioterapeut	15	Til alle som skal få refundert lege/fysioterapeut i HELE klubben uansett hvem det. En konto uten bærer

6241	Behandling lege/fysio kontraktsutøvere	12	Behandling kontraktsutøvere
6300	Leie hall/baner	15	Her føres leiekostnader for haller og baner.
6700	Revisjons og regnskapshonorarer	16	Her føres kostnadene vi har med regnskap og revisjon.
6705	Kostnad regnskapssystem	16	Her føres de kostnadene vi har med regnskapssystemet.
6788	Honorar støtteapparat	15	Her føres innleide personer. Vi bør i størst mulig grad føre dette på aktuelt prosjekt. Resten føres her
6789	Honorar støtteapparat belastes prosjekter	4	Her har vi bærere på hvert enkelt prosjekt. Ikke de som har fast avtale.
6790	Honorar Trenere	13	Her føres treneregningene med bærere på hver enkelt trener.
6791	Provisjon reklameavtaler	3	Her er provisjonskostnadene for reklame salg.
6792	Provisjon sponsoravtaler	3	Her føres kostnader vi har med sponsorene
6796	Administrasjon prosjekter	4	Her føres spesifikke administrasjonskostnader prosjekter.
6797	Andre kostnader kontraktsutøvere	12	Her føres andre kostnader kontrakts utøvere.
6798	Andre kostnader trenere	13	Her føres andre kostnader trenere
6800	Kontorrekvisita (Res)	16	Her føres kontorrekvisita
6810	Datakostnad	16	Her føres datakostnader
6860	Møter, kurs, oppdatering etc.	16	Her føres møtekostnader, kurs og andre utdanningstiltak. Er knyttet til frivillige, tillitsvalgte og ansatte. Ikke utøvere og trenere
6900	Telefon	16	Her føres telefonkostnader
6940	Porto	16	Her føres portokostnader
6990	Diverse	16	Her føres diverse kostnader
7100	Reisegodtgjørelse trenere - med statens satser.	13	Her føres kjøregodtgjørelse trenere
7101	Kjøregodtgjørelse kontraktsutøvere	12	Her føres bilgodtgjørelse kontrakts utøvere
7102	Bilgodtgjørelse øvrige	16	Her føres bilgodtgjørelse
7303	Kostnad medlemstiltak	1	Her føres kostnader medlemstiltak. Her ligger f.eks. kostnader til billetter på Bislett Games. I tillegg føres sosiale tiltak her.
7410	Startlisens NFIF	16	Her føres kontingent kostnader til overordnede ledd.
7420	Kontingent NFIF og AFIK	16	Her føres kostnader til kontingent NFIF og AFIK.
7430	Gaver, ikke fradrag	16	Her føres kostnader til gaver.
7770	Bank og kortgebyrer	16	Kostnader til bank og kortgebyrer
7830	Konstaterte tap på fordringer	16	Her føres eventuelle tap på fordringer.
8051	Renteinntekt bankinnskudd	16	Renteinntekt bankinnskudd

Klubben lov

Lagets lov finnes på hjemmesiden www.ullkisafridrett.no. Loven er i overensstemmelse med NFIFs lovnorm.

Les mer, andre kilder

www.friidett.no

www.idrettsforbundet.no

www.antidoping.no

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

[Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Informasjon om [politiattest for idrettslag](#) fra Norges Idrettsforbund

Mal [treneravtale](#) fra Norges Idrettsforbund

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund Maler og eksempler

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Ullensaker/Kisa IL friidrett
Stiftet:	16.12.1894
Postadresse:	Postboks 333, 2051 Jessheim
E-postadresse:	bodilasvino@gmail.com
Internettadresse:	www.ullkisafriidrett.no
Organisasjonsnummer:	997321006
Bankforbindelse:	Sparebank 1 Østlandet
Bankkonto:	1813.19.44620
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges friidrettsforbund, Akershus idrettskrets, Ullensaker idrettsråd

Hjemmeside: <http://www.ukifriidrett.no>

(tidligere hjemmeside: <http://www.ullkisafriidrett.no>)

På hjemmesiden finnes informasjon om laget og lagets virksomhet.

Ullensaker/Kisa IL friidrett er også på [Facebook](#)

Klubbens styre 2019/2020

Leder:	Ivar Egeberg	ivar.egeberg@gmail.com	419 00 000
Nestleder:	Bodil Anthi Svinø	bodilasvino@gmail.com	482 61 363
Styremedl./Kasserer:	Ola Brændjord	ola@braendjord.no	412 27 586
Styremedlem:	Clara Skålhegg	cskaa@online.no	911 55 399
Styremedlem:	Jasper Buitink	jasper@arcticapproach.com	951 004 11
Varamedlem:	Nils Kristen Wiig	nils.wiig@gmail.com	950 83 927
Daglig leder	Bodil Anthi Svinø	bodilasvino@gmail.com	482 61 363
Sportslig utvalg:	Hans Jørgen Borgen, Torbjørn Liestøl		

Medlemskontingent og medlemsstatistikk

Pr 2020er medlemskontingenten:

- Kr 265,- aktivt medlem til og med 16 år, passiv, tillitsvalgt og støtte medlem
- Kr 470,- aktivt medlem fra og med 17 år
- Kr 800,- familiemedlemmer (ubegrenset antall familiemedlemmer)

Pr 1.1.2020 hadde UKI friidrett 354 medlemmer, 159 kvinner og 195 menn. Sum antall medlemmer i allianselaget var 2 101.

Retningslinjer for dugnad

- Innledning

Dugnadsarbeid er en forutsetning for drift og utvikling av Ull/Kisa friidrett. En målsetning med retningslinjene er å skape en bærekraftig fordeling av arbeidsinnsats. For å få til dette må alle foresatte, frivillige og eldre utøvere bidra. Et minimum av dugnadsinnsats er en obligatorisk og naturlig del av å være med i Ull/kisa friidrett. En av grunnene til dugnad er å holde egenandeler nede.

- Gruppeinndeling og obligatoriske dugnader

	Gruppe	Antall obl. dugnader	Oppfølgingsansvar
1	Foresatte 7-9 års gruppe	1	Oppmann
2	Foresatte 10 – 13 års gruppe	2	Oppmann
3	Utøvere sprintgruppe 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
4	Foresatte sprintgruppe 13 år o.e	2	Oppmann
5	Utøvere distanse 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
6	Foresatte distanse 13 år o.e	2	Oppmann
7	Utøvere teknisk/hekk/diverse 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
8	Foresatte teknisk/hekk/diverse	2	Oppmann
9	Kontrakts utøvere m/foresatte	6	Utøvere/foresatte
10	Andre frivillige	0	Daglig leder

- Informasjon

Alle i målgruppen informeres om hvilke dugnader som er planlagt for året, med frist for å melde inn hvilke dugnader man deltar på. Ved manglende innmelding fordeles og informeres dette av oppfølgingsansvarlig. Retningslinjer for dugnad må også informeres om ved innmelding i klubben.

- Funksjonær oppgaver

Vi er mange som er med på dugnaden når vi arrangerer våre stevner. Ullensaker/Kisa IL Friidrett håper «alle» blir med og bidrar slik at det blir «passe» mye jobb på hver enkelt.

Oppgavene er alt fra stevneledelse og dommere til varierte funksjonær oppgaver. Vi avtaler jobben med hver enkelt og informasjon og opplæring vil bli gitt.

Friidrettsdommere kreves i noen funksjoner, men de fleste jobbene kan «alle» klare. Behov for dommere og funksjonærer varierer i ulike stevner. Oversikten nedenfor gir et inntrykk av mannskapsbehovet - vi håper du ser oppgaver du kan tenke deg:

Stevneledelse. Stevneleder og evt. jurymedlemmer må være dommere.

Sekretariatsfunksjoner.

På forhånd: Innbydelse, påmeldinger, lage deltagerlister etc

Ta imot deltagerne, registrering, utdeling startnummer etc

Opprop/avkryssing. Lage startlister. Ordonnans, bringe lister til øvelsesteder, lister til oppslag osv

Sitte inne i kontor Kisa og via radio registrere resultater fra øvelsesteder (større stevner)

Punche resultater i stevner hvor vi ikke kjøper denne tjenesten

Vakter

Parkeringsvakter, Løypevakter ved vegløp, Vakter på banen ved større stevner

Sikkerhetsvakt, spesielt i forbindelse med kastøvelser

Løp

Startere (må være autoriserte),

Startordnere som hjelper løperne å finne sin plass og være klar til start

Banedommere for å påse at løperne holder sin bane etc, medhjelpere med videofilming

Vekslingsdommere i stafetter

Rundeteller som viser runder løpt og ringer med bjelle for siste runde

Tidtagere. Manuelt med stoppeklokke i mindre stevner.

El-tid og fotofinish i større stevner, leder og sekretær. Vindmålerkontrollør i korte løp

Måldommere. Vegløp/terrengløp ulike oppgaver som lesing startnr eller chip i startnr for registrering

Banemannskap

Forhåndsoppgave for å gjøre banen og øvelsestedene klare. Ordne hekker og hindre

Ta vekk sarg (list) og sette ut kjebler ved vanngravspassing etc

Høyde og stav

Leder med flagg (hvitt og rødt), føre protokoll og ved større stevner rapportering av resultat via radio
Minst 2 funksjonærer til å legge opp lista og bistå med høydemåling etc
Sekretær til å rope opp utøvere. Evt funksjonær til resultattavle (større stevner)

Lengde og tresteg

Leder med flagg (hvitt og rødt), lese av lengde, føre protokoll, evt rapportering av resultat via radio
En til å holde 0-punktet på målbåndet ved merket i gropa. En til å holde målbåndet for avlesning
2 funksjonærer til å rake i gropa. Sekretær til å rope opp utøvere. Vindmålerkontrollør
Evt funksjonær til resultattavle (større stevner)

Kule, diskos, slegge og spyd

Leder med flagg (hvitt og rødt), lese av lengde, føre protokoll, evt rapportering av resultat via radio
En til 0-punktet på målbåndet v/merket der redskapen landet, evt «speil» v/elektronisk måling
En hjelper til å påvise merket og avgjøre at det er inne i sektoren
En til å holde målbåndet for avlesning, evt avlesning v/elektronisk måling
2 funksjonærer til å bringe kastredskap tilbake, evt styre minibil til å ta kastredskap tilbake
Sekretær til å rope opp utøvere. Evt funksjonær til resultattavle (større stevner)

Speaker

En eller to speakere med evt hjelpere. Evt en til å styre lyd og spille musikk

Kiosk og servering

Betjening kiosk for salg. Sørge for servering til funksjonærer

Premieutdeling

Utdeling av medaljer eller andre premier

Markedsføring etc

Bistå med markedsføringsopplegg, Face-book innlegg, ajourholde hjemmeside

Førstehjelp

Lege og/eller førstehjelpskyndig

Aktivitetsplan/terminliste 2020

Lør/søn 25.-26. jan	Norgeslekene inne Nes Arena	Alle klasser. Arr. Sammen med Hvam IL og R&Å IL
«Alaneløp»	UKI-karusellen 1. løp	3 km veg/600 m/200m
«Alaneløp»	Blodomløpet, UKI-kar.-2	5 km terreng, + barneløp ved LHL-sykehuset
Lør/søn 23.-24. mai	Muliglekene	Banestevne arr. Smittevernregler iflg Covid 19.
Torsdag 4. juni	UKI-karusellen 3. løp Eliteløp	1500 m/60m/200m 1500 m og noen andre øvelser
Torsdag 18. juni	UKI-karusellen 4. løp	8 km terreng, barneløp
Fre/søn 7.-9 aug	Norgeslekene	Alle klasser. Nasjonalt stevne.
Fre/lør/søndag 28. 30. august	Ungdomsmesterskapet (UM) (Norgesmesterskap)	Alle klasser Jenter/gutter 15 år – 17 år
Torsdag 17. september	UKI-karusellen 6. løp	800 m/300m/2 km
Lørdag 5.oktober	Norgesløpet	10 km/5 km Ida Eides minneløp, Halvmarato + barneløp
Søndag 15. november	Vintermaraton	Maraton/Halvmaraton/10 km
Lørdag 5. desember	Låvefest inne Nes Arena	Alle klasser. Arr. Sammen med Hvam IL og R&Å IL

Trenere (pr 2020)

Hovedtrener junior og senior: Hans Jørgen Borgen hjborgen@gmail.com 924 95 895

Hovedtrener barn- og unge: Torbjørn Liestøl tliestol@me.com 924 40 458

Trener, distanse: Hans Jørgen Borgen, Atle Karlsen Mortvedt, Tomasz Lewandowski, Inger Cecilie Laake og i samarbeid med Nordre Eidsvoll IL og Erkki Lindtorp.

Trener, sprint: Frode Homb, Tomasz Lewandowski med hjelp fra Frank Øines og Hans Jørgen Borgen

Trener, teknisk: Martin Hjeltnes (hoved kast), Petar Vukicevic, Ketil Rønneberg (hoved stav), Anker Thomsen, Eystein Enoksen, Hilberg Nilssen

Trener, barn: Sondre Westby Liestøl, Fredrik Veiby, Tina Moen, Tonje Moen, Hedda Tverås, Amalie Westby Liestøl, June Laake og Ådne Opaker Øines

Trener, ungdom: Frank Øines, Lars Myhre, Torbjørn Liestøl, Tina Moen, Inger Cecilie Laake, Jørgen Hjelm Bakkerud, Richard A. Skaldebø, Jesper Aasen Fredriksen, Malin Sjøstrøm Johnsen

Oppmenn barn/ungdom: Kine Kolobekken, Monica Jordbekken

Veteraner, oppmann: John Johansen

Arr. reiser/samlinger: Elise Hanssen, Torbjørn Liestøl, Iris Larsen

Dommere

Klubben trenger autoriserte dommere for å gjennomføre godkjente stevner. Klubben har to godkjente instruktører for dommerkurs: Odd Homble og Nils Kristen Wiig. Ta kontakt med Nils Kristen Wiig (nils.wiig@gmail.com, 950 83 927) dersom du kunne tenke deg å bli dommer. Det er en hyggelig oppgave å være dommer, lønn i penger er 0, men takknemlighet fra utøvere og klubben «varmer».

E-læringskurs for dommeropplæring finner du på www.friidrett.no.

Pr 2020 har klubben 32 autoriserte dommere:

Forbundsdommere: Odd Homble, Anders Jellum, Tore Ragnar Olsen, Hans Petter Samuelsen, Bodil Anthi Svinø, Helge Velure, Nils Kristen Wiig, Tron Johan Wiig

Kretsdommere: Filip Aas, Valter Berntsen, Per Walter Bøe, Lene Børresen, Frank Finstad, Thor Gjelsvik, Ola Haugset, Asbjørn Hoel, Jens-Harald Johansen, Siv Samstad Kjøbli, Gudrun Cathrine Laake, Torbjørn Liestøl, Arne Luke, Håkon Mangerud, Øivind Mangerud, Halvard Evensen Merlid, Elisabeth Nordal, Agneta Roth, Per-Einar Roth, Ole Skolt, Kristoffer Stanger, Steinar Svinø, John A Westby, Ole Kristian Wiig, Ole Semming Wiig

Takk til våre sponsorer.

Spesielt:

