



KLUBBHÅNDBOK

FOR

Ullensaker/Kisa IL friidrett





Innhold

Innledning:.....	6
Klubbens Historie.....	6
Revisjonsstatus:.....	6
Visjon.....	7
Verdier.....	7
Virksomhetsidé.....	8
Slik arbeider klubben.....	8
Felles retning.....	8
Hovedmål.....	8
Delmål.....	8
Våre løfter til deg.....	9
Organisasjon.....	10
Årsmøte.....	10
Styre – tillitsvalgte.....	10
Styrets rolle.....	10
Lovpålagte oppgaver for styret.....	11
Økonomi.....	11
Styrets arbeid.....	12
Beslutninger, møteformer og habilitet.....	12
Vedtaksførhet og beslutninger.....	12
Møteformer og protokoll.....	12
Habilitet.....	12
Styrets stillingsbeskrivelser.....	13
Leder.....	13
Nestleder.....	13
Styremedlem – økonomi.....	13
Øvrige styremedlemmer.....	13



ULLESAKER/KISA FRIIDRETT KLUBBHÅNDBOK Utgave 2 Revisjon 0

Oppgaver som fordeles i styret	14
Ansvarsområder	14
Søknader til spillemidler.....	14
Sponsoravtaler	14
Større prosjekter	15
Prosjekt 2026-01 - Oppgradering av stadion i samarbeid med kommunen.....	15
Prosjekt 2026-2 - Samarbeidsprosjekt med kommunen om nytt banedekke	15
Felles bidrag til godt arbeidsmiljø i styret	15
Ansatte.....	15
Klubben lov	15
Medlemskap	15
Medlemskontingent.....	16
Treningsavgifter Startkontingenter – deltakeravgifter	16
Politiattester.....	16
Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep	16
Klubbens antidopingarbeid.....	16
Kommunikasjon.....	16
Forsikringer	17
Aktivitetsplan/terminliste	17
Dommer	18
Kurs og utdanning.....	17
Dugnad og frivillig arbeid	17
Arbeidsgiveransvar	18
Sikkerhetsarbeid (HMS)	18
Utmerkelser og æresbevisninger	18
Utvalg og komiteer	19
Sportslig utvalg.....	19
Formål.....	19
Sammensetning	19



ULLENSAKER/KISA FRIIDRETT KLUBBHÅNDBOK Utgave 2 Revisjon 0

Arbeidsform og økonomi	20
Ansvarsområder	20
Trenere.....	20
Hovedtrenere	20
Trenere.....	21
Oppmenn.....	21
Banegruppen – arrangementsutvalg	23
Formål.....	23
Arbeidsform og økonomi	23
Hovedoppgaver	23
Roller og ansvar	23
Gategruppen – Løpebyen Jessheim	24
Formål.....	24
Arrangementer	24
Hovedoppgaver.....	25
Roller og ansvar.....	25
Anleggsgruppen	26
Formål.....	26
Hovedoppgaver	26
Sponsorgruppen	26
Formål	26
Ansvarsområder	26
Organisering	27
Klubbens aktivitetstilbud.....	28
Utøvere	28
Foreldre	28
Barneidrett.....	28
Ungdomsidrett.....	29
Gruppeinndeling	29



ULLENSAKER/KISA FRIIDRETT KLUBBHÅNDBOK Utgave 2 Revisjon 0

6-9 år:.....	29
14 -18 år:.....	30
Junior/senior gruppe 2:	30
Veterangruppe:.....	30
Treningsleire	30
Retningslinjer kontraktsutøvere	30
Kostnadsdekning for utøvere, trenere, ansatte og tillitsvalgte	31
Prinsipper for kostnadsdekning	31
Treningssamlinger	31
Kjøring med bil	31
Flyreiser	32
Maler og eksempler	33



Innledning:

Klubbhåndboka er et felles styrings- og arbeidsdokument for Ullensaker/Kisa Friidrett. Den skal gi medlemmer, foresatte, tillitsvalgte, ansatte, trenere, dommere og frivillige en tydelig forståelse av hvordan klubben er organisert, hvilke mål og verdier vi arbeider etter, og hvordan sentrale oppgaver løses i praksis.

Håndboka skal bidra til forutsigbarhet, kvalitet og en felles retning for klubben. Den beskriver rammene for klubbens arbeid, hva vi ønsker å oppnå, og hvilke forventninger som gjelder for roller, ansvar og samarbeid.

Klubbens Historie

UKI Friidrett er en av de mest synlige klubbene i norsk friidrett, med sterk talentutvikling, jevn representasjon på landslag og solid kompetanse som stevnearrangør.

Klubben ble stiftet 16.12.1894 som Ullensaker Skiklubb. I 1906 ble skiklubben slått sammen med Jessheim Fotballklubb og fikk navnet Jessheim Turn og Idrettsforening. I 1928 ble navnet endret til Ullensaker Idrettslag. Da Ullensaker Idrettslag og Kisa Idrettsforening ble slått sammen 9.5.1947, fikk klubben navnet Ullensaker/Kisa Idrettslag.

Revisjonsstatus:

Revisjon nummer	Etablert av	Godkjent av styre Dato
0	Mats Torbjørnsson	



Visjon

Ullensaker/Kisa Friidrett skal være et av Norges mest utviklende og inkluderende friidrettsmiljøer, der utøvere på alle nivåer får mulighet til å nå sitt potensial gjennom kompetente trenere, sterke treningsmiljøer og arrangementer av høy kvalitet.

Verdier

Ullensaker/Kisa Friidrett bygger sin aktivitet på norsk idretts felles verdier og veivalg: ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende. Klubbens arbeid skal være preget av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Klubbens sentrale verdier

Norges mest utviklende – Vi skal holde høy kvalitet i trening, utviklingsmodeller og sportslig progresjon.

Inkluderende friidrettsmiljø – Vi skal prioritere bredde, trygghet og tilhørighet i tillegg til toppidrett.

Utøvere på alle nivåer – Vi skal være en klubb for barn, ungdom, mosjonister og elite.

Kompetente trenere – Vi skal stille krav til faglig nivå, struktur og kvalitet i treningsarbeidet.

Kompetente dommere og frivillige – Vi skal bidra til dommerutvikling og et godt arbeidsmiljø for frivillige.

Ren idrett – Vi skal arbeide aktivt for en doping fri idrett.

Sterke arrangementer – Vi skal utvikle arrangementer med tydelig profil, høy kvalitet og en klar identitet.

En sterk bidragsyter i lokalsamfunnet – Vi skal være en åpen klubb som spiller mangfoldet i samfunnet rundt oss.



Virksomhetsidé

Ullensaker/Kisa Friidretts virksomhetsidé er å skape noen av landets beste friidrettsarrangementer, hovedsakelig gjennom frivillig innsats. Overskuddet fra aktivitetene skal føres tilbake til idretten og bidra til utvikling av både idretten og utøvere på alle nivåer.

Slik arbeider klubben

Klubben kombinerer frivillighet med en profesjonell arbeidsform. Dette skaper et særpreget miljø som styrker fellesskapet, bidrar til kvalitet i gjennomføringen og gjør klubben attraktiv for samarbeidspartnere og sponsorer.

Felles retning

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen skal være retningsgivende for medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparat. De danner grunnlaget for hva vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå, og hvilke oppgaver vi skal prioritere

Hovedmål

Klubbens hovedmål er å tilby et utviklende og inkluderende friidrettstilbud med høy kvalitet i både aktivitet og organisering.

Delmål

- **Idretten:** Vi skal legge til rette for at utøvere utvikler seg og får mulighet til å representere klubben på nasjonalt og internasjonalt nivå.
- **Gategruppen:** Vi skal utvikle og gjennomføre gateløp av høy kvalitet for mosjonister, samtidig som vi tilbyr gode konkurranser for eliteutøvere.
- **Banegruppen:** Vi skal arrangere minst fire stevner hvert år, to innendørs og to utendørs. I tillegg skal vi videreutvikle 1500 m elite til et høyprofilert internasjonalt stevne.
- **Anleggsgruppen:** Vi skal sørge for at anlegget til enhver tid er godt tilrettelagt for aktivitet, inkludert raske løp og gode forhold for hopp og kastøvelser.



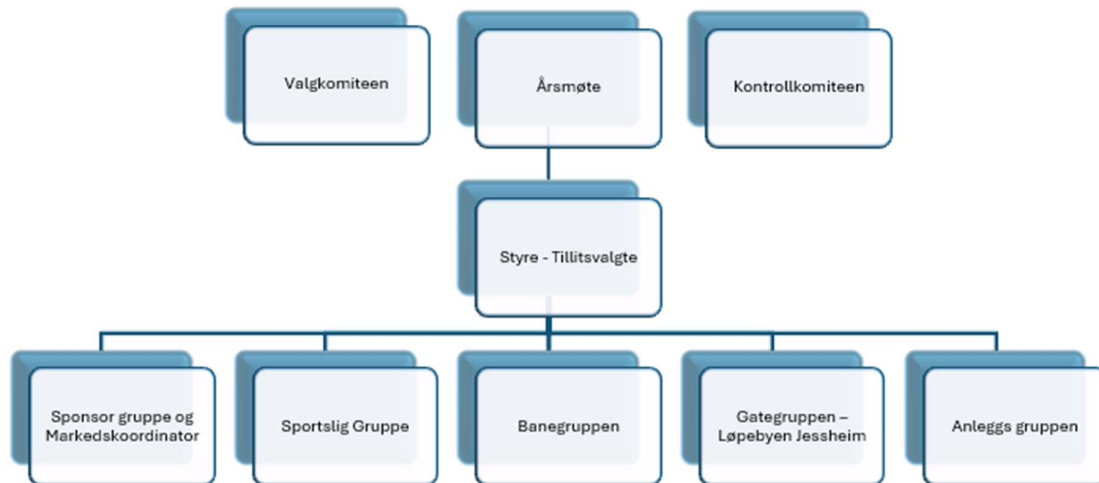
Våre løfter til deg

Vi ønsker å være en klubb som skaper gode opplevelser, tydelige rammer og høy kvalitet for alle som er en del av miljøet vårt.

- **Utøvere:** Alle skal oppleve idrettsglede. De som ønsker å satse, skal få et godt tilrettelagt treningstilbud som gir mulighet til å utvikle og realisere sitt potensial.
- **Trenere:** Vi skal legge til rette for gode arbeidsforhold og et miljø med motiverte utøvere.
- **Foreldre:** Vi skal sikre god kommunikasjon og en veldrevet klubb på alle nivåer.
- **Oppmenn:** Vi skal sørge for tydelige oppgaver og en ressurseffektiv organisering.
- **Dommere og funksjonærer:** Vi skal legge til rette for at dere kan bidra til arrangementer av høy kvalitet.



Organisasjon



Årsmøte

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

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og for styrets arbeid gjennom året. Alle medlemmer som ønsker å påvirke hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta.

Regler for innkalling, gjennomføring og årsmøtets oppgaver er beskrevet i klubbens lov. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, ha vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent. Innkalling til årsmøtet publiseres på klubbens hjemmeside.

Styre – tillitsvalgte

Styrets rolle

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Enkelte saker kan ikke behandles av styret, men må avgjøres av årsmøtet. Dette gjelder saker som følger av årsmøtets oppgaver, samt saker av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang sett i



forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, skal saken løftes til årsmøtet. Styreleder har ansvar for å sørge for dette ved behov.

Lovpålagte oppgaver for styret

Styret skal:

- sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- påse at klubbens midler brukes og forvaltes forsvarlig, i tråd med vedtak gjort av årsmøtet eller overordnede organisasjonsledd
- sørge for tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- oppnevne komiteer, utvalg eller personer til særskilte oppgaver ved behov, og fastsette mandat eller instruks
- representere idrettslaget utad
- oppnevne ansvarlig for politiattester
- oppnevne ansvarlig for barneidretten

Valgt styre, kontrollkomité, valgkomité og gruppeledere er publisert på klubbens hjemmeside. På samme side publiseres også årsmøteprotokollen.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte

klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen

klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/økonomiansvarlig.

Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring.

Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.

Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.

Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.



Det er tegnet underslagsforsikring gjennom hovedstyret.

Styrets arbeid

- **Arbeidsverktøy:** Styret bruker styreportalen Orgbrain til dokumentasjon, saksbehandling og oppfølging av styrearbeidet.
- **Årshjul:** Styret benytter et årshjul i styreportalen for planlegging og oppfølging gjennom året.
- **Møtefrekvens:** Styret holder normalt ett styremøte per måned, med unntak av juli.
- **Møteform:** Styremøtene holdes som hovedregel fysisk på Jessheim stadion, med mulighet for deltakelse via Teams eller tilsvarende løsning.
- **Møteledelse og sakspapirer:** Styreleder leder møtene, og sakspapirene publiseres normalt i Orgbrain én uke før møtet.
- **Protokoll:** Alle styremøter protokollføres i Orgbrain.
- **Signering:** Alle styremedlemmer, varamedlemmer og observatører skal signere møteprotokollen i Orgbrain.

Beslutninger, møteformer og habilitet

Vedtaksførhet og beslutninger

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Alle styremedlemmer skal respektere vedtak som er fattet, også når de selv har stemt imot.

Møteformer og protokoll

Styremøter kan avholdes fysisk, som nettmøte eller per telefon, i tråd med lovnorm § 10. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Habilitet

Hvert styremedlem skal vurdere sin egen habilitet i saker som behandles av styret. Eventuell inhabilitet skal alltid protokollføres. Se lovnorm § 9 for nærmere regler.



Styrets stillingsbeskrivelser

Styret består av fem medlemmer og to varamedlemmer.

Leder

Leder skal:

- planlegge og ivareta klubbens samlede drift, inkludert mål- og strategiarbeid
- signere klubbens avtaler knyttet til ansatte, utøvere, sponser, innkjøp og leveranser
- representere klubben utad i møter og forhandlinger
- koordinere styrets arbeid og klubbens samlede aktivitet
- følge opp ansatte
- ha ansvar for klubbens HMS-arbeid
- innkalle til styremøter, forberede saker og lede møtene
- utarbeide styrets årsberetning til årsmøtet
- ha ansvar for politiattester
- oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- legge frem innstilling til kandidater til valgkomité for årsmøtet
- oppnevne to personer som i fellesskap disponerer klubbens konti, og sørge for at disse er dekket av underslagsforsikring

Nestleder

Nestleder skal:

- være stedfortreder for leder
- revidere klubbhåndboka
- ha ansvar for klubbens IT-løsninger, plattformer og lagringssteder, inkludert oversikt over teknisk utstyr eid av klubben
- oppdatere klubbens hjemmeside med oversikt over tillitsvalgte
- Overordnet ansvarlig for søknader til stiftelser og spillemidler

Styremedlem – økonomi

Styremedlem med økonomiansvar skal:

- etablere og følge opp klubbens økonomi og budsjett i samarbeid med styret og gruppeledere
- ha ansvar for merverdiavgift og annen økonomisk rapportering

Øvrige styremedlemmer

Øvrige styremedlemmer og varamedlemmer deltar i styrearbeidet og får tildelt oppgaver etter intern fordeling.

Sportslig leder og kontrollkomiteen har møterett i styremøtene.



Gruppelederne rapporterer til styret og gir oppdateringer om sin virksomhet ved behov.

Oppgaver som fordeles i styret

Ansvarsområder

- **Frivillighet :** Berit Romstad
- **Barne- og ungdomsidrett:** Ansatt Paulina Chybinska (Berit Rimstad)
- **Ren klubb / antidopingarbeid:** Ole Petter Vibekken
- **Opplæring og kompetanseutvikling for ansatte og utøvere:** Ole Petter Vibekken
- **IT, nettsider, påmeldingssystem og lagringsløsninger:** Mats Torbiörnsson
- **Kontakt med kommunen om drift og vedlikehold av anlegg:** Even Flåte
- **Terminliste for bane og gate:** Mats Torbiörnsson
- **Søknader til stiftelser og spillemidler:** Prosjektbasert
- **Sponsorvirksomhet:** Roger Mohaugen

Søknader til spillemidler

- Overordnet ansvarlig for søknader til stiftelser og andre bidragsytere er styret
- ULL/KISA bør søke på det som er hensiktsmessig og søknader skal involvere den del av klubben som har ansvaret for det område søknaden omhandler
- Alle søknader og prosjektbeskrivelser skal lagras i ULL/Kisa foldersystem
- Større gjennyttelser må styrebehandles i forkant
- ULL/Kisa verdier skal hensyntas

Sponsoravtaler

- Overordnet ansvarlig for alle sponsoravtaler er styre
- Det operative arbeidet ledes av Kommersiell leder Roger Mohaugen
- Alle sponsoravtaler uansett barter, spesielle løp eller andre forhold skal godkjennes av styreleder
- Hvis sponsoravtalen har motytelser må gjennyttelsen involvere den del av klubben som skal ha ansvaret i forkant av at avtalen inngås
- Alle avtaler uten unntak skal lagres i ULL/KISA folder system
- Større avtaler skal styrebehandles i forkant
- ULL/Kisa verdier skal hensyntas



Større prosjekter

Prosjekt 2026-01 - Oppgradering av stadion i samarbeid med kommunen

- Prosjektleder:
- Deltakere: HJB, Even
- Rapporterer til styreleder / styre
- Referanse: Styresak xx/xxxx

Prosjekt 2026-2 - Samarbeidsprosjekt med kommunen om nytt banedekke

- Prosjektleder: Kommunen
- UKF-prosjektleder:
- Deltakere: HJB, Even
- Rapporterer til styreleder / Styre
- Referanse: Styresak

Felles bidrag til godt arbeidsmiljø i styret

Alle i styret skal bidra til et godt arbeidsmiljø gjennom å følge opp referater fra medlems- og gruppemøter i tillegg til:

- holde orden på klubbhuset
- signere styreprotokoller i styreportalen Orgbrain
- bidra til et godt samarbeid og god informasjonsdeling
- støtte hverandre i oppgaver og ansvar
- bidra til at idrettslagets hjemmeside holdes oppdatert

Ansatte

Klubben har omtrent 4 årsverk fordelt på flere ansatte. Noen er tilknyttet som selskaper.

Kontakt styret for kontaktinformasjon.

Klubbens lov

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

Medlemskap

Innmelding for medlemskap i ULL/KISA fremgår av klubbens nettside. I tillegg trenger utøveren en lisens det år utøveren fyller 13 år.



Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Informasjon om medlemskontingent og aktivitetsavgift finnes på klubbens hjemmeside.

Treningsavgifter Startkontingenter – deltakeravgifter

Informasjon om treningsavgifter, startkontingent og deltakeravgifter finnes på klubbens hjemmeside

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.

Styreleder er ansvarlig for at alle som har et tillitsverv, trenerverv eller annet ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming har politiattest.

Retningslinje og prosedyre følger NIF retningslinjer

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep

Klubben følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/seksuell-trakassering-og-overgrep/>

Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i ULL/KISA.

Alle i styre har et medansvar for å rapportere uønskede hendelser i relasjon til seksuell trakassering

Klubbens antidopingarbeid

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

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til.

Klubben har flere nettsteder og informasjons plattformer.



Nettsteder og andre informasjonskilder:

- Ukifriidrett.no
- Ukiportalen.no
- Norgesløpet.net
- JessheimHalvmaraton.no
- Vintermaraton.no
- Medlemsside på Facebook

Forsikringer

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

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.

Aktivitetsplan/terminliste

Klubben deltar på terminlistemøte med Akershus friidrettskrets og setter opp en terminliste over konkurranser/stevner/cuper klubben arrangerer. Terminlisten publiseres på vår hjemmeside.

Alle gruppene har mulighet for å delta og gi innspill til ULL/KISA sin terminliste. Terminliste arbeidet holdes av Banegruppen som involverer de andre gruppene etter behov. Styret beslutter Ull/KISA terminliste som et innspill til kresten hvor endelig beslutning blir tatt

Kurs og utdanning

Reservert

Dugnad og frivillig arbeid

I norsk idrett kan ingen pålegges å delta på dugnad.

Dugnad er en forutsetning for drift og utvikling i Ull/Kisa Friidrett. Retningslinjene skal sikre en bærekraftig fordeling av arbeidsinnsatsen. For å få dette til må foresatte, frivillige og eldre utøvere bidra. Et visst omfang av dugnad er derfor en naturlig del av det å være med i klubben. Dugnad bidrar også til å holde egenandelene nede og sikre at midlene går tilbake til idretten.



Hele styret arbeider også på dugnad for å støtte dette formålet.

De ulike gruppene har ansvar for å beskrive og gjennomføre dugnader innenfor sine områder.

Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne arrangere stevner og løp. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av stevner for den enkelte øvelsen.

Arbeidsgiveransvar

Klubben har ansatte og styret har et arbeidsgiveransvar. Styreleder har ansvaret for å følge opp klubbens ansatte. Ansatte med stillingsprosent over 25% gjennomfører normalt en medarbeidersamtale med styreleder. Hvis stillingsprosenten er under 25% vil det bli gjennomført hvis den ansatte ønsker det.

Alle med tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Styreleder plikter å ha en lovpålagt opplæring i HMS opplæring. Nestleder bør ha lovpålagt HMS opplæring.

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg.

Utmerkelser og æresbevisninger

Reservert



Utvalg og komiteer

Mandat og oppgaver for lovpålagte organer følger av klubbens lov. Dette gjelder valgkomité, valgt revisor og kontrollkomité

For styreoppnevnte utvalg og grupper skal styret ved opprettelse fastsette ansvar, mandat og hovedoppgaver. Beskrivelsen bør tydeliggjøre hvordan utvalget er organisert, hvilke oppgaver det har, og hvilke fullmakter som følger med rollen.

Ull/Kisa Friidrett har følgende utvalg og grupper:

- Sportslig utvalg
- Banegruppen
- Gategruppen – Løpebyen Jessheim
- Anleggsgruppen
- Sponsorgruppen
- Valgkomiteen
- Kontrollkomiteen

Sportslig utvalg

Formål

Sportslig utvalg har ansvar for at klubbens trenings- og konkurransetilbud utvikles og gjennomføres i tråd med klubbens ambisjoner og de overordnede rammene fastsatt av styret.

Sammensetning

Sportslig utvalg består av sportslig leder, minst én av hovedtrenerne og ett styremedlem. Utvalget har også ansvar for barn- og ungdomsidrett gjennom en ansvarlig trener som rapporterer til leder for sportslig gruppe og styreleder.



Arbeidsform og økonomi

Utvalget skal gjennom tett samarbeid legge rammene for det idrettslige tilbudet i klubben. Sportslig utvalg har eget budsjett vedtatt av årsmøtet og følges opp av styret. Budsjettet kan omfordes internt, men større endringer bør forelegges styret.

Ansvarsområder

Sportslig utvalg har ansvar for:

- trenerstaben, inkludert faglig oppfølging, videreutvikling, treningsinnhold og trenerforum
- oppmannsapparatet, inkludert oppfølging og koordinering
- utøvere, herunder treningstilbud, sportslig utvikling og oppfølging i mesterskap og stevner
- eliteutøvere, inkludert kontrakter, ressurser og treningstilbud
- uttak til elitelag, mesterskap, stafettlag og treningsleirer
- støtteapparat, inkludert rekruttering og utvikling av trenere, fysioterapeuter, næringsfysiologer og oppmenn
- koordinering mellom treningsgrupper og årlig treningsplan
- bidrag til klubbens terminlistearbeid
- medvirkning i valg av konkurransetøy og annet klubbrelatert utstyr

Trenere

Trenerne skal opptre positivt overfor klubben, utøverne og hverandre, og være åpne for dialog. De skal representere klubben på en god måte, bidra til trygghet og åpenhet i miljøet og behandle alle utøvere med respekt. Trenerne skal også sørge for at utøverne møter hverandre på en hensynsfull og oppmuntrende måte. De har taushetsplikt om utøverforhold, men skal holde sportslig leder orientert om utøvernes sportslige utvikling og om forhold i gruppen. Trenerne skal kjenne klubbens visjon og verdier, og sportslig ansvarlig har ansvar for nødvendig innføring.

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/hjelpetrenere
- 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





Banegruppen – arrangementsutvalg

Formål

Banegruppen har ansvar for planlegging og gjennomføring av klubbens sportslige arrangementer knyttet til banestevner, samt enkelte mosjonsarrangementer i terreng og karusellform.

Arbeidsform og økonomi

Utvalget skal gjennom tett samarbeid legge rammene for arrangementer. Gruppen har eget budsjett vedtatt av årsmøtet og følges opp av styret. Budsjettet kan omfordeles internt, men større endringer bør forelegges styret.

Hovedoppgaver

Gruppen skal:

- planlegge og gjennomføre arrangementer
- utvikle og fornye stevnekonsepter
- videreutvikle rammene rundt arrangementene

Roller og ansvar

Leder av utvalget – Mats Torbiörnsson

- ansvar for budsjett for alle stevner
- overordnet ansvar for arrangement, transport og hotell
- booking av arenaer, haller og tilknyttede lokasjoner
- ansvar for påmelding
- kontakt med Norges Friidrettsforbund i arrangementsrelaterte saker
- delansvar for øvelsesprogram
- ansvar for møtegjennomføring og protokoller
- bidrag til klubbens terminlistearbeid

Stevnelederansvarlig – Bodil Svinø

- ansvar for rutiner for gjennomføring av stevner
- fastsette standard og behov for dommere i ulike typer stevner
- fastsette standard og behov for frivillige
- ansvar for tidsskjema, oppsett og opplæring
- delansvar for øvelsesprogram



Sportslig ansvarlig – Hans Jørgen Borgen

- ansvar for at arrangementene ivaretar utøvernes behov på en god måte
- ansvar for promotering
- bidra til at øvelsene gjennomføres på en hensiktsmessig måte for utøverne
- delansvar for øvelsesprogram

Teknisk og løpsansvarlig – Mats Torbiörnsson

- ansvar for teknisk IT-utstyr til stevner
- ansvar for kameraoppsett og resultatregistrering

Tekniske øvelser hopp – Mads Rimstad

- ansvar for rutiner og gjennomføring av hoppøvelser
- delansvar for øvelsesprogram
- ansvar for kontrollrutiner og utstyr til hoppøvelser
- ansvar for rutiner for stevneledere ved rene tekniske hoppstevner

Tekniske øvelser kast – Marin Hjeltnes

- ansvar for rutiner og gjennomføring av kastøvelser
- delansvar for øvelsesprogram
- ansvar for kontrollrutiner og utstyr til kastøvelser

Promotering, frivillige og nettsider – Paulina Chybinska

- ansvar for oppdatering av stevnenes nettsider
- ansvar for rekruttering av frivillige i samarbeid med resten av gruppen

Gategruppen – Løpebyen Jessheim

Formål

Gategruppen har ansvar for planlegging og gjennomføring av klubbens arrangementer på landevei.

Arrangementer

I 2026 omfatter dette blant annet:

- Norgestesten tre løp
- Jessheim Halvmaraton
- Norgesløpet
- Vintermaraton



Hovedoppgaver

Gruppen skal:

- planlegge og gjennomføre løpsarrangementer
- utvikle og fornye konseptene og rammene rundt arrangementene

Roller og ansvar

Leder for Gategruppen - Torbjørn Liestøl

- budsjettansvar for alle løp
- booking av fasiliteter
- informasjon til myndigheter og politi
- kontakt med Norges Friidrettsforbund om arrangementer
- ansvar for møtegjennomføring og protokoller
- bidrag til klubbens terminlistearbeid

Løpssjef - Torbjørn Liestøl

- ansvar for rutiner og dreiebok for løpene
- ansvar for rigging, skilting og merking av løype og målområde
- ansvar for oppmåling av løyper og sertifikater

Teknisk ansvarlig – Mats Torbiörnsson

- ansvar for påmelding
- ansvar for resultatservice
- ansvar for startnumre

Marked, nettsider og barneløp - Paulina Chybinska

- ansvar for barneløp
- ansvar for oppdatering av nettsider
- ansvar for etablering og rigging av reklame, flagg og portaler



Anleggsgruppen

Formål

Anleggsgruppen har ansvar for drift, vedlikehold, tilgang og sikkerhet ved Jessheim Friidrettsstadion. Gruppens ansvar gjelder klubbens bruk av dette anlegget.

Hovedoppgaver

Gruppen har ansvar for:

sikkerhet knyttet til klubbens aktivitet på Jessheim Friidrettsstadion

- klubbens anleggsbudsjett
- kontakt med kommunen om drift og vedlikehold
- oversikt over nøkler og tilgang til klubbens lokaler og lagre
- årsplan for oppbevaring, klargjøring og oppstart av stadion
- samarbeid med banegruppen og sportslig gruppe
- klubbens tekniske utstyr, som staver, kuler og diskoser, med unntak av tidtakings- og IT-utstyr

Roller og ansvar

Leder: Even Flåte

- Budsjettansvar
- Ansvar oppfølging teknisk utstyr
- Ansvar for baneutstyr f.eks.. Hekker
- Ansvars for kontakt med kommune i forhold til drift og vedlikehold

Sponsorgruppen

Formål

Sponsorgruppen arbeider for å sikre inntekter til klubben gjennom samarbeid med næringslivet og utvikling av nye inntektskilder.

Ansvarsområder

Sponsorgruppen har ansvar for å:

- følge opp inngåtte sponsor- og samarbeidsavtaler
- etablere nye sponsoravtaler
- utvikle konsepter og nye inntektskilder for klubben



- informere og involvere andre grupper i prosjekter der klubben har motytelser

Organisering

Sponsorgruppen rapporterer til styreleder. Gruppen har en sponsorkoordinator som gjennomfører oppgaver gitt av styret og sponsorgruppen.

Arbeidet skjer etter avtale med styret, og enkelte oppgaver kan utføres mot provisjon etter beslutning i styret. God kjennskap til sponsorarbeid og næringsliv er en fordel.

Valgkomiteen

Valgkomiteen består av to medlemmer.

Styret skal foreslå minst én kandidat til valg på årsmøtet. Den andre kandidaten kan, etter fullmakt fra årsmøtet, velges av styret eller av årsmøtet.

Kontroll komiteen

Kontrollkomiteen består av to medlemmer som velges av årsmøtet.

Komiteen skal påse at klubbens drift skjer i samsvar med vedtektene og NIFs lovverk.

Medlemmene har full tilgang til ULL/Kisas styreportal og kan selv velge at delta på styremøter ved behov.



Klubbens aktivitetstilbud

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

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret har i denne forbindelse oppnevnt Paulina Chybinska (ansatt) som ansvarlig for barneidretten (Lovnorm - § 18 Idrettslagets styre (2) f).

I ULL/KISA gjelder følgende for barn

- Aktiviteten skjer på barnas premisser
- Alle har det trygt
- Alle er venner og trives
- Alle opplever mestring
- Barna får påvirke egen aktivitet
- Barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere
- Barn rangeres ikke på noen måte - Alle skal få en positiv opplevelse



Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Ull/Kisa og trenerne bestreber at

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Gruppeinndeling

Ull/Kisa friidrett har og 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/utdannelse/trenerkurs. Det er utarbeidet visse regler som alle trenerne må følge.

Gruppeinndelingen blir bestemt av sportslig utvalg med følgende utgangspunkt:

6-9 år: 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: 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 tilbud og veiledning for veteraner

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. Utøveren skal være en god representant for klubben både innad og utad.



Sportslig gruppe er ansvarlig for uttak av utøvere til kontrakt og fremstiller et forslag til styret for beslutning.

Det er ønskelig at kontrakts utøverne stiller opp som ambassadører på et eller flere av ULL/KISA sine stevner eller løp

Utøverens kontrakt vil definere alle økonomiske og gjenytelse forhold mellom ULL/KISA og utøveren.

Kontrakten er lagret på klubbens filhåndteringssystem med tilgangskontroll til leder, nestleder, sportslig leder og økonomiansvarlig.

Kostnadsdekning for utøvere, trenere, ansatte og tillitsvalgte

UKF er en frivillig medlemsbasert organisasjon. Inntektene kommer i hovedsak fra medlems skapte aktiviteter, arrangementer og samarbeid med næringslivet. Offentlige driftstilskudd, medlemskontingent og aktivitetsavgifter utgjør hver for seg en liten del av inntektene. Klubben ønsker derfor å holde avgiftene på et akseptabelt nivå, slik at flest mulig kan delta uavhengig av sosial og økonomisk bakgrunn.

Som frivillig organisasjon bygger UKF på at medlemmene bidrar med tid og innsats. Medlemskap skal ikke gi økonomisk gevinst utover aktivitetstilbud, opplevelser og fellesskap.

Ansatte og de som har fast kostnadsdekning har vilkårene angitt i sin kontrakt. Kontraktene håndteres av styreleder og Nesteleder med beslutning i styre.

Prinsipper for kostnadsdekning

Kostnadsdekning skal avtale og godkjennes av gruppeleder i forkant og gjelder utgifter som er direkte relatert til klubben eller utøverens virksomhet.

Treningssamlinger

Treningssamlinger skal alltid godkjennes på forhånd av sportslig ansvarlig og gjennomføres så rimelig som praktisk mulig, samtidig som sportslige hensyn ivaretas. K

Utgifter som ikke er avklart på forhånd, dekkes som hovedregel ikke, med mindre det gjelder uforutsette og rimelige kostnader.

Kjøring med bil

Utøvere, frivillige, ansatte, gruppeledere og tillitsvalgte kan etter avtale med gruppeleder eller styreleder få godkjent kjøregodtgjørelse etter avtale.



Det gis ikke kjøregodtgjørelse til tillitsvalgte eller frivillige for reise til og fra møter eller arrangementer.

Flyreiser

Flyreiser som skal dekkes av klubben må godkjennes i forkant alternativt at en informasjon som angir kravene blir publisert i forkant. Utøvere med aktivitetsbidrag kan benytte sin pott til reiser.



Maler og eksempler

Alle maler og skjemaer er publisert på klubbens hjemmesider