

Nordstrand
IDRETTSFORENING



www.nordstrand-if.no

Håndbok

for Nordstrand Håndball

Alt du trenger å vite som foreldrekontakt,
lagleder eller trener i Nordstrand IF



1. ORGANISASJON OG ARBEIDSRUTINER	4
1.1 Organisering	4
• Håndballstyret	4
• Sportslig Utvalg (SU)	4
• Dommerutvalget	4
• Foreldreutvalget	4
• Arrangementsutvalget (Hallansvarlig)	5
• Kafeteriautvalget	5
• Nordstrand Hummel cup komiteen	5
• DNB Nordstrand cup komiteen	5
• Administrasjonen	
1.2 Arbeidsbeskrivelse for foreldrekontakter	6
Under Pkt 9 finner du et «årshjul» til litt hjelp for hva som skjer når.	
1.3 Medlemslister	7
1.4 Inn-/utmeldinger av spillere	7
1.5 Overganger	7
1.6 Lisens/forsikring	8
1.7 Skademelding	9
2. ØKONOMI	10
2.1 Medlemskontingent og treningsavgifter	10
2.2 Lagskasse	11
2.3 Utlegg/dommerregninger etc	11
2.4 Bøter	12
3. TRENINGSFORHOLD	12
3.1 Treningstider	12
3.2 Haller	12
3.3 Hallvakter Nordstrandhallen	12
4. UTSTYR	12
4.1 Innkjøp av tekstiler	13
5. SERIEKAMPER	13
5.1. Dommere	13
5.2. Cuper	13
6. UTDANNING	14
7. POLITIATTEST	14
8. NYTTIGE LENKER OG TELEFONNUMRE	14
9. ÅRSHJUL FOR FORELDREKONTAKTER	15
10. KONTAKTPERSONER	15
11. ORGANISASJONSKART	15
FØRSTEHJELP	16

Velkommen til Nordstrand Håndball

I denne laglederhåndboken har vi samlet informasjon som vil være nyttig for deg som utøver, foreldrekontakt, lagleder eller trener i Nordstrand Håndball.

Det er Styret og administrasjonen som har ansvar for å holde Håndboken oppdatert til enhver tid. Nye versjoner sendes foreldrekontakter som har ansvar for å distribuere videre til nødvendige kontaktpersoner på det enkelte lag.

Dersom det er avvik mellom informasjon på hjemmesiden, i utsendt e-post eller annet sted, er det alltid det som står i Håndboken på hjemmesiden som gjelder.

Er det informasjon du savner eller har tema det kunne være en god idé å ha med, ta kontakt med administrasjonen.

www.nordstrand-if.no

Foreningens hjemmeside finner du på denne nettadressen. Her har håndballgruppen egen side. Det er nødvendig å gjøre seg kjent med denne, da det er en viktig informasjonskanal i klubben.

Definisjoner

TRENEREN har det sportslige ansvaret for laget og leder laget under treninger og kamper. Er ansvarlig for at Sportslig plan, som håndballgruppen har utarbeidet, blir fulgt for sitt lag/årgang.

FORELDREKONTAKTEN har det administrative ansvaret rundt laget. Har normalt ingen ting med det sportslige å gjøre, men skal sørge for at alt rundt laget fungerer. Jobber veldig tett mot både trener, klubbens administrasjon og foreldregruppen, og er et bindeledd mellom laget og foreldrene og er ansvarlig for å ordne vakter, dugnader etc.

Vi ønsker lykke til og håper du vil trives i klubben!

Med sportslig hilsen Nordstrand Håndball

LÆR DEM UTENAT,
SÅ SLIPPER DU Å GJØRE BARN DINE FLAUE

FORELDREVETTREGLER:

- Mer opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

Det handler om respekt, ikke sant?

1. Organisasjon og arbeidsrutiner

1.1 Organisering

Nordstrand Håndball er en gruppe i Nordstrand Idrettsforening (NIF), og er representert i Idrettsforeningens hovedstyre. Klubben består av fire grupper; fotball, håndball, triathlon og allsport. Klubben har én håndballhall med én spilleflate, tribuner, klubbkontor, 4 fotballbaner, 3 klubbhus, etc. Klubben omsetter for ca. 13 millioner i året.

Nordstrand IF er klubbstyrt. Det betyr at det er felles regler for alle grupper innen viktige områder som strategi, budsjett, økonomi etc. Vi har felles mål, visjon og verdier på tvers av gruppene.

Håndballstyret

Nordstrand Håndball er en gruppe i klubben hvor medlemmene på årsmøtet velger styret og utvalg og dessuten vedtar retningslinjer, rammer, budsjett og regnskap.

Håndballstyret velges på årsmøtet, og er gruppens øverste organ mellom årsmøtene. Håndballstyret har det overordnede ansvar for hele gruppens drift, fra Senior 2. divisjon herrer og Junior Elite (J18) og ned til yngste lag i barnehåndballen.

Styret har satt ned ulike utvalg; Sportslig Utvalg, Foreldreutvalg, Arrangementsutvalg, Kafeteriautvalg, Nordstrand Hummel cup og DNB Nordstrand cup. Lederen sitter også i Håndballstyret, ellers kan medlemmene av de ulike utvalgene rekrutteres fra klubbens ledere, trenere og foresatte. Alle som sitter i styre må være medlemmer av NIF. Andre komitémedlemmer oppfordres til å være medlem.

Håndballstyret har ansvar for gruppens sportslige plan og økonomi og legger kortsiktige og langsiktige planer for gruppens videre utvikling.

Sportslig Utvalg (SU)

SU har hovedansvar for all sportslig aktivitet i gruppen og er gruppens operative ledd. SU har videre ansvar for å utarbeide Sportslig plan for håndballgruppen, fordeling av treningstider og er trenernes hovedkontaktpunkt. SU har ansvar for ansettelse og eventuell avskjedigelse av trenere. SU innstiller overfor styret i ansettelser (og eventuelle oppsigelser) av trenere.

>Administrativ leder: Tone Vollen, mobil: 95 76 25 72, epost: tone.vollen@nordstrand-if.no

Dommerutvalget

Denne komiteen har ansvaret for å følge opp alle dommere, utdanne dem, påmelding til serier, gi dem riktig utstyr, avlønning og kontrakter.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Foreldreutvalget

Denne komiteen består av alle lagenes foreldrekontakter. Leder for Foreldreutvalget sitter også i styret i håndballgruppen. Dette utvalget skal være bindeleddet mellom håndballgruppens styre og det enkelte lag. Alle aktiviteter i NIF håndball er basert på foreldrenes innsats. Lagene tildeles en eller flere vakter pr. sesong hvor lagene er ansvarlig for å drifte sekretariat, billettsalg og kafeteria. Dette er en formidabel dugnad med over 600 vakter pr sesong og er en særdeles viktig inntektskilde for Håndballgruppen.

Facebookgruppe det er nyttig å være medlem av; «Foreldrekontakter i Nordstrand Håndball»

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Arrangementsutvalget (Hallansvarlig)

Dette utvalget har ansvar for åpning og låsing av hallen og vakt hold så lenge det er aktivitet (gjelder de helger det er seriekamper i hallen), og de er dermed «hallansvarlige». Det annonseres i banedagboken som sendes ut fra administrasjonen hvilke personer som har vakt og deres kontaktdetaljer. Denne sesongen er det J2000 som har ansvaret. Selve vaktansvaret gjøres i samarbeid med administrasjonen i håndballgruppen (Mette Blomqvist).

Til informasjon så er det vakt selskapet Verisure som har ansvaret for låsing av hallen på hverdager.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Kafeteriautvalget

Kafeteriautvalget sørger for at NIF Kafé har de varer som er nødvendige. Dette ivaretas av håndballgruppens faste ansatte som står for alle innkjøp.

>Leder: Mette Blomqvist, mobil: 96 62 22 60, epost: mette@nordstrand-if.no

Nordstrand Hummel cup komiteen

Har det totale ansvaret for å arrangere Nordstrand Hummel cup. Cup'en foregår siste helgen før skolen starter etter sommerferien. I 2017 blir det helgen 25.-27. august.

Dette er en cup hvor alle Nordstrand lag fra 9-18 år er pliktig til å delta. Alle foreldrene får vakter under cupen. Dette er en stor inntektskilde for gruppen og man er helt avhengig av foreldrevakter.

En stor cupkomité bestående av foreldre fra de ulike lagene planlegger og har hovedansvaret for cupen. Informasjon om cupen finnes på www.nordstrand-if.no/nordstrand-hummel-cup.

> Leder: Tone Vollen, mobil: 95 76 25 72, epost: tone.vollen@nordstrand-if.no

DNB Nordstrand cup – håndball komiteen

Både fysisk, sosialt og utviklingsmessig byr håndball på opplevelser som gir solid ballast for den som vokser opp i håndballmiljøet. Vårt mål med turneringen er derfor å opprettholde interessen for håndball hos våre yngste spillere samt gi dem mye moro – og det skal vi fortsette med.

Denne komiteen har ansvaret for DNB Nordstrand cup som i år arrangeres uten tivoli pga byggingen av ny hall og cupen endrer derfor navn til DNB Nordstrand cup. Cupen avholdes årlig siste helgen i april eller en av de første helgene i mai. I 2017 blir cupen avholdt 28. april-1. mai. Cupen er for jenter og gutter i alderen 7 til 11 år. De eldste klassene spiller på full bane, de to yngste spiller minihåndball. Kampene spilles i Nordstrandhallen og i Bjørnholthallen.

>Leder: Leder: Tone Vollen, mobil: 95 76 25 72, epost: tone.vollen@nordstrand-if.no

Administrasjonen

Håndballadministrasjonen består i dag av to ansatte.

Mette Blomqvist er ansatt i 60 % administrativ stilling. Hun håndterer den daglige driften av Håndballgruppen og tar også imot forespørslers etc. fra trenere, foreldrekontakter og enkeltpersoner. Dessuten vil hun bistå foreldrekontakter med f.eks medlemsregistrering, utstyr og treningsavgifter. Det oppfordres til at foreldres forespørslers går via foreldrekontakt for å minske presset på administrasjonen. **Tone Vollen** er ansatt i 100% stilling med ansvar for cupene, de fire håndballskolene, trenerforum, trenerkontrakter, oppfølging av sponsoravtaler og utvikling av klubbens daglige tilbud.

Dessuten vil klubbens administrative personell (dvs daglig leder Ole Magnus Skisland) bistå håndballgruppen med gjøremål som ikke direkte er knyttet til det sportslige som f.eks lagkasser, innbetalinger/fakturering og anlegg.

>Ole Magnus Skisland, mobil: 990 21787, e-post: olemagnus@nordstrand-if.no

1.2 Arbeidsbeskrivelse for foreldrekontakter

Foreldrekontakten er hovedkontakt mot klubbens administrasjon når det gjelder alt det administrative.

Oppgaver som foreldrekontakt for årgangen:

Generelt

- Det bør involveres flere foreldre til ulike oppgaver (web, sosialt, dugnad, materialforvalter, økonomi etc.) for å redusere arbeidsmengden og for å ha back-up løsninger ved sykdom og flytting eller at barnet slutter i klubben.
- Delta på møter i klubbens regi (1-3 pr år).

Konkret for foreldrekontakt

- Foreldrenes og spillernes kontaktperson.
- Videreformidle informasjon fra klubben sentralt til den enkelte spiller og foreldre.
- Oppdatere laglister og holde disse a jour ift klubben. Sørge for at nye spillere sender inn-/utmeldingsskjema som ligger på klubbens hjemmeside. (NB: Spillere som melder overgang til ny klubb må fylle ut overgangsskjema elektronisk på nettet. Dette må spiller/foreldre gjøres selv på handball.no/personlig side. Kontoret godkjenner overganger elektronisk.
- Styre lagets økonomi; både lagkassen (som klubben administrerer) og «pizzakassen»/foreldrekassen som er for småbeløp og sosiale tiltak, betaling av dommere (for lag under 10 år) osv.
- Ansvarlig for at planlagte reiser blir gjennomført som avtalt (ofte sammen med trener)
- Påse at lagets utstyr (drakter, førstehjelp etc.) er komplett. Påse at laget bruker klubbens drakter iht. regelverk. Ha oversikt over behovet for nye drakter og utstyr og sørge for at spillerne har riktig bekledning. Samle inn drakter dersom noen slutter. Ansvarlig for å sende inn utstyrslistene når det bestilles treningstøy og annet utstyr.
- Oppdatere lagets egen side på www.nordstrand-if.no (eller be web-ansvarlig gjøre det).
- Være ansvarlig for forberedelser og gjennomføring av hjemmekamper, dersom de faller på ukedag/lørdag. Skaffe vakter til sekretariat/billett. Gjøre avtale med kontoret senest 2 virkedager før kamp om kasse/sekretariatsmappe. Søndagskamper i egen hall styres fra klubben.
- Samarbeide tett med trenerne på årgangen.
- Forsøke å få til sponsorløsninger. (evnt. opprette sponsoransvarlig)
- Innkalle til foreldremøter ved behov
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til lagets arrangementsvakter (kiosk, dugnad, hallvakt, billettvakt, vakter til cup'er). Sette opp vaktlister og melde tilbake til klubbens administrasjon om hvem som har vakt. Ansvarlig for å føre lister over hvem som har deltatt på de ulike dugnader, vakter, etc
- Koordinere oppgaver rundt laget, f.eks dugnadsarbeid, loddsalg, sesongavslutning.
- Ta initiativ til sosiale tiltak for laget.
- (Event. som tidligere beskrevet besørge noen som gjør ovennevnte oppgaver)

Under punkt 9 er det laget et «årshjul» til litt hjelp for hva som skjer når.

1.3 Medlemslister

Oppdatering av medlemslister for spillere, trenere og lagledere er svært viktig. Medlemslistene brukes blant annet til utsendelse av medlemskontingent, treningsavgift og rapporter til Håndballforbundet, i tillegg til annen kommunikasjon med spillere og trenere fra klubben. Det er også viktig i forhold til forsikringer og overganger.

Klubbadministrasjonen oppdaterer det sentrale medlemsregisteret fortløpende. Foreldrekontakten må derfor ha tett kontakt med trener. Trener bør melde alle spillerendringer fortløpende til foreldrekontakten.

1.4 Inn-/utmeldinger av spillere

Alle som skal spille håndball i Nordstrand IF må være meldt inn i Nordstrand Håndball. Innmeldingsskjemaer ligger på <http://nordstrand-if.no/handball/medlemskap>

Det er viktig å skrive tydelig og at alle felter fylles ut. Underskrift fra både spiller (over 18 år) og foresatte er obligatorisk for alle aktive spillere. Innmeldingsskjemaet går til kontoret som sender kopi til foreldrekontakten.

Når spillere slutter kan elektronisk utmelding benyttes, dette ligger på samme side som nevnt over.

Husk også at draktrøyen skal leveres tilbake til lagets foreldrekontakt /draktansvarlig.

1.5 Overganger

Overgang gjøres elektronisk via Min idrett.

Slik bruker du **Min idrett** (<https://minidrett.nif.no>).

Det er alltid spilleren som starter overgangsprosessen.

Har du benyttet Min idrett tidligere?

1. Logg inn med brukernavn og passord.
2. Dersom du ikke husker ditt brukernavn og passord, så klikk på «Glemt brukernavn og passord»

Har du ikke benyttet Min idrett tidligere?

1. Klikk Ny bruker for å verifisere spilleren med fødselsnr. Gjøres kun første gang du skal inn på siden.
2. Fyll ut den informasjon du blir bedt om
3. Du mottar påloggingsinformasjon som du logger deg inn med.
4. Overgang finner du til høyre under fanen «Min profil».

Ligger det ikke noe valg for overgang under denne fanen, så skyldes dette trolig at det er en duplikat på spilleren. Duplikat oppstår når brukeren legger inn en annen e-post adresse enn den som ligger i registeret fra før. Vennligst ta kontakt med din region eller NHF sentralt, slik at vi kan slå sammen duplikatene.

5. Velg overgangstype.
6. Velg hvilken klubb du ønsker overgang til.
7. Er du under 18 år må også navn og e-post adresse til foresatt legges inn.
8. Kryss av for «Jeg bekrefter å lest reglene for overgang».
9. Trykk send søknad.

Det sendes automatisk en e-post til foresatt (dersom spilleren er under 18 år), dernest ny klubb for godkjenning. Ny klubb logger seg på via Sportsadmin for å godkjenne overganger. Under "Person" finnes valget "Overgang" og der ligger overganger som venter på godkjenning. Det er ny klubb som avgjør hvorvidt overgangsgebyret skal betales av klubben eller av spilleren. Dersom det er spilleren som skal

betale dette, sendes det automatisk en e-post tilbake til spilleren med beskjed om at overgangen er klar for betaling. Gebyret på kr 515,- kan foreløpig kun betales online, altså ikke med kidnummer via nettbanken. Når ny klubb har godkjent overgangen, sendes det automatisk en e-post til tidligere klubb. Karantenetiden på 7 dager begynner å løpe fra siste dato i prosessen er gjort. Du kan hele tiden følge med på status i din overgang via Min idrett.

NB! Karantenetiden, som settes til **7 dager**, regnes fra den dato alle steg i en elektronisk overgang er bekreftet OK. **Spilleren kan ikke delta for ny klubb før overgangen er godkjent, registrert og publisert i Min idrett (for spilleren) og Sportsadmin (for klubben).**

Fra og med 1. februar til sesongslutt kan personer over 13 år ikke gis ny spiller- eller dommertilhørighet med unntak av 2 års fravær. Alle overganger som mottas hos NHF eller blir utført elektronisk i denne perioden vil få klardato 01.06., og personen kan ikke delta i obligatoriske kamper for noen klubb i perioden fra og med 1. februar til og med sesongslutt. Vi gjør oppmerksom på at deltakelse i klubbturneringer i Norge for ny klubb ikke regnes som obligatorisk kamp i denne forbindelse.

Se ytterligere informasjon om karantenetid på <https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lover-og-regler/overgang/>

NB! Gjør spiller/foreldre oppmerksom på at ny spiller ikke er forsikret på trening med Nordstrand Håndball før de er innmeldt i klubben. Les mer om lisens/forsikring under.

1.6 Lisens/forsikring

A. Lisens 2016-2017

Fra og med 20. august er lisens tilgjengelig for betaling på **Min Idrett**(*) for alle som betalte lisens forrige sesong. I år er forfallsdatoen for lisensen 13. september. Personer med registrert e-postadresse får egen melding om lisensen via e-post.

Lisensen kan betales med KID via nettbank.

(Samme KID og kontonummer som tidligere. Kontonr er: 7874 05 97301).

For de som ikke betalte lisens forrige sesong, må klubben eller klubbens region opprette et lisenskrav i **Sportsadmin** (SA). Alle klubbledere som er registrert i våre systemer har tilgang til å gjøre dette. Lisens betales via **Min idrett**. Skal du ikke spille håndball denne sesongen, kan du bare se bort fra lisenskravet.

Har du benyttet Min idrett tidligere?

1. Logg inn med brukernavn og passord.
2. Dersom du ikke husker ditt brukernavn og passord, så klikk på «Glemt brukernavn og passord»

Har du ikke benyttet Min idrett tidligere?

Har du ikke vært inne på siden må du verifisere brukerkontoen din. ALLE som har spilt håndball til og med 14/15 sesongen har en profil på min idrett.

For å verifisere velger du «ny bruker» på forsiden, og følger trinnene som du blir bedt om.

1. Klikk på Ny bruker for å verifisere spilleren med fødselsnummer. Dette gjøres kun første gang du skal inn på siden.
2. Fyll ut den informasjon du blir bedt om
3. Du mottar påloggingsinformasjon som du logger deg inn med.
4. Lisensen finner du til høyre under fanen «Min profil», altså ikke under fanen «Betalingen». Betalingen gjøres via nettbank.

Ligger det ikke noe lisenskrav der, så skyldes dette enten at spilleren ikke betalte lisens forrige sesong eller at det er en duplikat på spilleren. Duplikat oppstår når brukeren legger inn en annen e-post adresse enn den som ligger i registeret fra før. Vennligst ta kontakt med din region eller NHF sentralt, slik at vi kan opprette et lisenskrav eller slå sammen duplikatene.

*) Min idrett er ditt personlige utgangspunkt for å bruke idrettens medlemsdatabase.

I idrettens database finnes det ca 2,5 millioner personer. Alle som er registrert som medlem av et idrettslag eller med tillitsverv eller andre funksjoner i idretten blir registrert i idrettens databaser. Det er derfor viktig for deg som enkeltmedlem og for dine lag og forbund, at opplysningene som er registrert er korrekte.

Min idrett er din personlige portal til disse systemene. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt få oversikt over og endre egne opplysninger, melde på og betale for lisens, kurs og konkurranser for deg selv og for dine familiemedlemmer.

For aldersinndeling og lisensbeløp 2016-17: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lisens-og-forsikring/aldersinndeling-og-lisensbelop/>

B. Forsikring

Har du lisens, er du også forsikret i Gjensidige

Håndballjentenes hovedsponsor, Gjensidige, håndterer håndballforsikringen for lisenspliktige spillere i Norges Håndballforbund.

Oppstår det idrettsskade eller andre hendelser som er omfattet av håndballforsikringen, meldes skaden elektronisk på [Gjensidige.no/handballforsikringene](https://www.gjensidige.no/handballforsikringene).

Er du under 18 år må skademelding fylles ut av foresatte. Husk at den som melder skaden må ha BankID brikke eller BankID på mobil.

For ytterligere informasjon se www.handball.no under Praktisk info.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lisens-og-forsikring/melde-skade/>

VIKTIG: De som ikke er lisensregistrert er ikke forsikret. Å bruke spillere som ikke er spilleklare for Nordstrand Håndball kan derfor få alvorlige følger for spilleren ved skade.

1.7 Skademelding

Blir en spiller blir skadet og må ha behandling, skal dette meldes elektronisk til Gjensidige – se link over.



FØRSTEHJELP VED AKUTTE HÅNDBALLSKADER:

<http://www.skadefri.no/idretter/handball/forstehjelp-for-handballskader/>

- Ankelovertråkk
- Kneskade
- Muskelstrekk
- Lårhøne
- Skulder ut av ledd
- Fingerskade
- Hodeskade

2. ØKONOMI

Det koster å drive et lag, og hver årgang lager budsjett for sine lag. Ønsker lagene å delta på flere cuper enn det klubben dekker, må lagene dekke dette selv. Spesielt ved overnattingscuper og cuper i utlandet kommer det ekstra kostnader. Ønsker lagene mer utstyr enn minimumsbehov, må også dette dekkes av lagene. Hvert enkelt lag bestemmer selv hvilke utgifter som dekkes av lagkassen og hva som bør pålegges foreldre å betale utover lagkassen. Vi anbefaler imidlertid dugnadsarbeid til å skaffe de nødvendige inntekter til lagene.

2.1 Medlemskontingent og treningsavgifter

Medlemskontingent må betales for at spiller skal være medlem i klubben, og spilleberettiget. Satsene på medlemskontingenten bestemmes på årsmøtet. Treningsavgiftene blir fastsatt av Håndballens årsmøte hvert år. Oppdaterte treningsavgifter finnes også på håndballavdelingens nettsider, <http://nordstrand-if.no/handball/medlemskap/treningsavgift>.

Gjeldende trenings- og medlemsavgift er: **MÅ RETTE SENIOR**

Klasse	Årgang	Tren.avg. sesong	Tren.avgift halvår	Lagsdugnad	Medlemsavgift NIF
Ballskolen	2010	kr 1.600	kr 800	-	kr 1.000
7-11 år	2009-2005	kr 3.100	kr 1.550	kr 6000	kr 1.000
12-14 år	2004-2002	kr 4.800	kr 2.400	-	kr 1.000
15-16 år	2001-2000	kr 6.200	kr 3.100	-	kr 1.000
Jr. Elite jenter	1999-1998	kr 6.800	kr 3.400	-	kr 1.000
3. div herrer		-	-	kr 25.000	kr 1.000
4./5. div kvinner		kr 3.400	kr 1.700	-	kr 1.000

Treningsavgiften blir fakturert i oktober og januar.

*Alle lag under 12 år blir fakturert med kr 6.000,- pr. påmeldte lag i regionserien. Dette blir fakturert én gang pr sesong (oktober). Lagsavgiften er lagt inn i treningskontingenten for lagene fra 12 år og oppover. 6-7 åringene deltar ikke i seriespill og betaler dermed ikke lagsdugnad.

Fra 01.01. det året spilleren fyller 13 år skal det kjøpes forsikringen LISE/LISE+. Se eget punkt over. Familiemedlemskap i klubben koster kr 2.000 pr. husstand.

Ved siden av medlemsavgiften til klubben må det betales en treningsavgift til Nordstrand Håndball. Medlemskontingent og treningsavgift faktureres hver for seg.

Treningsavgiften vil faktureres i to omganger: 15. oktober og 15. januar med betalingsfrist på 14 dager.

Spillere som melder seg inn i klubben etter 1. august betaler halv medlemsavgift til klubben (pt kr 500).

Lagsavgift

Dette er en avgift som dekker administrasjonskostningene som påløper hvert enkelt lag samt kostnader som påløper i forbindelse med kampene gjennom en sesong. Satsene er som i tabellen over og gjelder *pr lag* påmeldt i seriespill. For de lag der lagsavgiften er inkludert i treningsavgiften er hovedkostnaden påmelding til seriespill (mellom kr 4.500 og kr 6.500). I tillegg dekker det påmelding til andre sentrale og regionale serier og cup'er så som IØR cup, Bring, Lerøyserien, Loppetassen og minirunder. NIF dekker én cup i sesongen, som er fellecupen som SU avgjør, i tillegg til egne cup'er.

2.2. Lagskasse

Det enkelte lag må selv holde "foreldrekasse" og må foreta de innbetalinger fra spillerne/foreldre som er nødvendig for å drifte laget ved siden av det som støttes av klubben. Håndballgruppen vil sentralt administrere en lagskasse pr lag.

Det må skilles mellom lagskasse og foreldrekasse/«pizzakasse». Lagskassen administreres av klubben, og benyttes mot eventuelle sponsorer, dugnadsinntekter, betaling av cuper, innkjøp av treningsutstyr, betaling for treningsleir etc. Denne kontoen bokføres i klubbens regnskap og er med å øke mva-kompensasjonen som klubben tildeles hvert år – og er et betydelig tilskudd til klubbens inntekter. Foreldrekasse kan opprettes utenfor det offisielle klubbssystemet men kan kun bestå av foreldreinnbetalinger og benyttes for sosiale tiltak som f. eks. pizza eller bowlingkvelder.

Det gjøres spesielt oppmerksom på at også alle felleskjøp av klær og utstyr skal gjennom dette systemet. Den praktiske gjennomføringen/bruken av lagskassen i klubben er som følger:

For utgifter

- Laget melder seg på cup, bestiller flyreise for kamp etc. på vanlig måte selv
- Foreldrekontakt melder til klubben hva som skal betales med nødvendig informasjon om mottager, kontonummer, forfallsdag etc.
- Dersom det ikke er nok penger på lagkontoen må laget overføre penger til klubbens konto, tydelig merket med hvilket lag/årgang det gjelder.
- **Dersom den som skal motta pengene skal sende faktura må det på forhånd oppgis at vedkommende skal sende fakturaen til Nordstrand IF, Vangen 3, 1163 Oslo, merket med gjeldende lag.** På den måten vil klubben få nytte av mva-kompensasjonen
- Klubben betaler fakturaen på forfall (eller setter inn på oppgitt konto; normalt ved f.eks cup'er)
- Eventuelt overskytende blir stående på lagkontoen i NIF og er fortsatt en del av lagets midler.

For inntekter

- Laget avtaler (for eksempel) sponsoravtale med bedrift på vanlig måte
- Laget informerer klubbens administrasjon ved mette@nordstrand-if.no om hva som skal faktureres og til hvem og når (det faktureres da med mva, da bedrifter har mva-refusjon)
- Klubbens regnskapskontor fakturerer vedkommende i henhold til avtale med laget
- Klubben mottar beløpet fra sponsor og fører dette på lagskassen. I praksis vil pengene bli stående på lagets konto i klubben til bruk for det som laget bestemmer (cup-deltagelse, bekledning etc.)
- Lagledere får jevnlig oversikter fra klubben v/daglig leder Ole Magnus Skisland på transaksjoner foretatt på vegne av laget. Spørsmål om lagskassene kan rettes til olemagnus@nordstrand-if.no

For videre avklaringer anbefales det at det tas kontakt med klubbens administrasjon direkte.

2.3 Utlegg/dommerregninger etc.

For minihåndballen (opp til og med 10 år) så betales dommere av det enkelte lag. Klubben setter opp barnekampveiledere (derav navnet; de er mer veiledere enn dommere). Dette er viktig for mange foreldre med ambisjoner på barnas vegne å huske på!!) Dommerne får betalt fra klubben. Kontoret vil sende regning til lagene i desember og april på kr 100 pr hjemmekamp.

Fra 11 år og oppover betaler klubben dommerkostnadene. Utfylt dommerkvitte skal alltid legges i billett-kassen. Har dommere glemt dommerskjema vil dere finne dette i sekretariatsmappen/ billett-mappen. Dommer kan også sende dommerregning på epost til klubben. Ingen får utbetalt penger i hallen.

2.4 Bøter

Alle bøter forårsaket av laget selv, så som manglende kamprapportering, for sent oppmøte på kamp, manglende dommer etc. betales av laget selv. Disse regningene kommer til klubben som da betaler boten (fra NHF/Region Øst), men denne vil bli belastet lagkassen.

Trekking av lag: Eventuelle bøter klubben får for trekking av lag belastes lagkassen.

3. TRENINGSFORHOLD

3.1 Treningstider

Treningstider/baneplan utarbeides av Sportslig Utvalg i samarbeid med trenere og administrasjonen. Dersom det er treningstider laget ikke skal bruke er det viktig å gi beskjed til håndballens administrasjon i god tid i forkant, slik at andre lag kan få glede av ekstra treningstid.

3.2 Haller

Klubben disponerer Nordstrandhallen (1 spilleflate).

Vi leier halltid i Bjørnholthallen, KFUM hallen og Ekeberghallen, og benytter gymsalene på Nordstrand skole (nå Munkerud), Nordseter skole og Lambertseter videregående skole.

Noen enkle hallregler:

Plukk opp søppel, hold banene pene og rene. Skader på utstyr meldes administrasjonen for utbedring.

3.3 Hallvakter Nordstrandhallen

Det er en egen gruppe (J2000) som har ansvar for å lukke opp og låse Nordstrandhallen på søndager når det er kamper. De er å betegne som hallvakter og deres henvisninger og instruksjoner skal følges.

Hallvakter og kampadministrasjon settes opp av Administrasjonen v/ Mette.

4. UTSTYR

Det er Hovedstyret i NIF som er "eier" av alt utstyr, ikke gruppene. Ved samlebestillinger fra lagene vil det ikke utleveres noe utstyr før alt er betalt. Rutiner for dette følger nedenfor.

VIKTIG INFORMASJON ANG BEKLEDNING

- **Nordstrandlogoen (flagget) samt Nordstrandbuen på ryggen er NIFs ansikt utad. Disse merkene kan KUN settes på Hummelutstyr og primært i klubbens farger og avtalte kolleksjon.**
- Det er forbudt med (spesielt) diverse fargerike gensere, med eller uten diverse sponsorer, sammen med NIF logoer.
- Alle treningsdresser, gensere, jakker og annet profileringstøy skal være av merket Hummel og være påført NIF-logo og «Nordstrand IF-buen». Dette profileringstøyet har lagene anledning til å ha egne sponsormerker på. Det er ekstremt viktig at vi alle er lojale mot klubbens sponsor som gir oss betydelige beløp hvert år – det minste Hummel kan forlange tilbake er at vi er tro mot avtalen. Derfor; alt laget kjøper av bekledning skal kjøpes via Hummel – administrasjonen er behjelpelig med kataloger, bestilling etc.

- For lagene skal det ikke være lokale sponsorer på kampdrakten (den hvite) samt shortsene som alle spillere får av klubben.
- Bortedrakt: Lagene kjøper selv bortedrakter og kan fritt ha egne sponsorer på disse. Drakten må være av Hummels NIF-kolleksjon som gjelder for sesongen og skal være blå. OBS: Dette gjelder ikke når klubben kjøper bortedraktene til lagene.

Følgende dekkes av håndballgruppen:

- Hvit Spillertrøye til alle spillere med trykk (NIF-logo, klubbreklame og nummer).
- For keepere dekkes en keepertrøye.

Tapt drakt må erstattes av den enkelte spiller med kr 500. I praksis vil det si at den enkelte må kjøpe og bestille ny drakt via Torshov Sport – se nedenfor for bestillinger.

4.1. Innkjøp av tekstiler

Foreldrekontakter tar opp felles bestillinger for laget. Se denne linken for skjemaer og oppdatert informasjon på vår hjemmeside; <http://nordstrand-if.no/om-nif/utstyr>

Torshov Sport Klubbsservice kontaktinformasjon;
Sandakerveien 35 B, 0477 Oslo. Pb. 4262 Nydalen, 0401 Oslo
Tlf: 22 09 20 20. E-post: klubbsservice@torshovsport.no

Åpningstider: Mandag til fredag kl. 10-17

Vår kontaktperson:

Petter Ønvik, tlf 22 09 20 26, e-post; petter@torshovsport.no

Enkeltmedlemmer kan også handle alt sitt annet sportsutstyr i butikken til Torshov Sport. Ved å vise frem medlemskort (dvs. kvittering for betalt kontingent, evt. bare si at man er medlem i Nordstrand IF) vil den enkelte få de rabatter som klubben har fremforhandlet. Pt er rabatten 20 % på enkeltkjøp i butikk. Ved felles lagbestilling av Hummelutstyr via Torshov er rabatten 30%.

5. SERIEKAMPER

Seriekampene foregår fra august/september til april. Påmeldingsfrist til seriene er 30. april. All påmelding gjøres samlet av klubbens administrasjon etter samråd med trenerne og Sportslig Utvalg.

5.1. Dommere

Dersom det ikke er oppnevnt dommer til kampen av NHF/RØ, plikter hjemmelaget å skaffe en kampleder. Dette gjøres av administrasjonen. For årgangene til og med 10 år gjelder følgende regler: Oppgjør til Barnekampveileder betales fra administrasjonen med kr 100 pr dommer. Administrasjonen sender faktura til lagene i 8-10 års klassen i desember og april. Se også punkt 2.3 Utlegg dommerregninger. Ingen kampleder-/dommerregninger betales ut fra kasser. Utfylte regninger kan leveres i billettkasse eller sendes på epost.

5.2. Cuper

Lagene bestemmer selv hvilke cuper de ønsker å delta på. For cup'er i regi av Nordstrand Håndball (Nordstrand Hummel cup og DNB Nordstrand cup) er det ingen påmeldingsavgift. Klubben dekker en cup pr lag pr sesong som er fellescup SU har bestemt. Klubben arrangerer én felles «reisecup» i året. De siste årene har det vært Fredrikstad cup, dette er også bestemt for 2017. Dette er en meget fin avslutning på håndballsesongen for alle lag og er meget populær. Denne er i mai mnd. SU skal bestemme dette innen november hvert år.

6. UTDANNING

Klubben oppfordrer trenere og lagledere til å delta på trenerkurs. NHF og NHF/RØ (Region Øst) og Nordstrand Håndball har en rekke tilbud. NHF/RØ arrangerer trenerkurs 1 og håndball-lederkurs som trenere og lagledere kan delta på. Nordstrand IF har trenerutviklingskurs og trenerforum i egen regi i barnehåndballen.

Klubben dekker kursutgifter etter avtale med Sportslig Utvalg / Administrasjonen. Sportsplanen har mer informasjon om dette. Du finner sportsplanen under publikasjoner på hjemmesiden; <http://nordstrand-if.no/handball/publikasjoner>.

7. POLITIATTEST

Det er krav om politiattest for alle som har verv/funksjon i Nordstrand Håndball.

Styret i Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité vedtok i 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige (under 18 år) eller mennesker med utviklingshemming. Poliattesten leveres til daglig leder i Nordstrand Idrettsforening. Du kan lese mer om ordningen her: www.idrett.no/politiattest.

Fra 2012-sesongen ble ordningen utvidet til også å omfatte grov vold, narkotika etc. slik at man kontrolleres både mot Sedelighetsregisteret og (deler av) Strafferegisteret.

Spesielt er det viktig at alle nye trenere og lagledere skaffer seg politiattest. Denne finnes på klubbens hjemmeside. <http://nordstrand-if.no/om-nif/politiattest>

8. NYTTIGE LENKER OG TELEFONNUMMER:

Nordstrand IF: www.nordstrand-if.no
NHF / Region Øst: www.handball.no/regioner/region-ost/
Norges Håndballforbund: www.handball.no
Skademelding: www.gjensidige.no/privat/meld-skade/handballskade

Håndbok for dommer og arrangør:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/praktiske-verktoy/arrangement/>

9. ÅRSHJUL FOR FORELDREKONTAKTER

Mars

- Delta på Årsmøte for håndballgruppen og klubbens generalforsamling

April/Mai

- DNB Nordstrand cup for 7-11 år

Mai

- Arrangere foreldremøte for oppsummering av sesongen og planer for neste sesong
- Etablere nødvendige støttefunksjoner rundt laget, herunder foreldrekontakt, sponsoransvarlig, arrangementsansvarlig/dugnadsansvarlig, webansvarlig

August

- Nordstrands sin egen turnering Nordstrand Hummel cup
- Arrangere aktivitetsmøte med støtteapparatet for planlegging av høstens aktiviteter

September

- Sjekk av spillerlisenser før seriestart

Desember

- Arrangere foreldremøte med oppsummering av sesongens første halvdel

10. KONTAKTPERSONER pr. april 2017

Daglig leder Nordstrand IF	Ole Magnus Skisland, mobil 99 02 17 87	epost: olemagnus@nordstrand-if.no
Håndballadministrasjonen	Mette Blomqvist mobil 96 62 22 60	(60% stilling) epost: mette@nordstrand-if.no
	Tone Vollen mobil 95 76 25 72	(100% stilling) epost: tone.vollen@nordstrand-if.no

Mette har fast kontortid tirsdag og torsdag 09-15, og flekser den siste delen av stillingen.

Styret

Navn	Rolle	E-post	Mobil
Therese Lunde	Leder	therese.lunde@lhpartner.no	90 95 85 60
Siri Lader Brun	Styremedlem	slb@online.no	41 40 10 36
Ole Petter Opprann	Styremedlem	opo@hellyhansen.no	90 18 90 44
Per Gunnar Gulliksen	Sportslig Leder	pgg@mytos.no	97545173
Per Michelsen	Økonomi	per.michelsen@vekst-revisjon.no	297064830
Eigil Økstad	Styremedlem	eigil.okstad@gmail.com	93678610
Mette Dalbakk Blomqvist	Aministrasjonen	mette@nordstrand-if.no	96 62 22 60

LAGE NYE:

N · I · F

Førstehjelp

FIGUR 9.1: PRICE

- P** Protection (beskyttelse)
Skadestedet må beskyttes mot ytterligere skade, og det er spesielt viktig de første 48 timene, siden det fortsatt vil kunne bli inne i det skadede vevet og gi hevelse.
- R** Rest (hvile)
Skadestedet skal holdes i ro for å unngå mer blødning. Unngå derfor å belaste den skadede kroppsdelen.
- I** Ice (nedkjøling)
Nedkjøling virker først og fremst smertedempende, men redusert temperatur kan også begrense blødningen og hevelsen. Man bør bruke kunst is eller slush, eventuelt kjølepokninger eller kjølespray, og man bør kjøle ned de første 4-8 timene, eller så lenge det gjør vondt.
- C** Compression (kompresjon med trykklbandasje)
Legg en trykklbandasje rundt skadestedet, så stramt som mulig, men uten å strupe sirkulasjonen forbi skadestedet. Kompresjonen bør opprettholdes de første 48-72 timene.
- E** Elevation (elevasjon, hev skadestedet)
Hold skadestedet høyt (over hjertehøyde), slik at blodtrykket på skadestedet blir lavere og blødningen og hevelsen begrenses.

SLIK GJØR DU VED AKUTT SKADE!



1. Anvender PRICE prinsippet ved akutt skade & hjertelungeredning ved hjertestans
2. Ved alvorlig hodeskade, hjertestans ol., **Ring snarest til 113!** Ved hjertestans gå i gang med hjertekompresjon og munn-til-munn metoden.
3. Meld skaden på www.fotballforsikring.no
4. Kontakter Idrettens Skadetelefon 02033. Åpen alle dager fra kl. 9-21

PS! Hjertestarter finner du på Niffen i fotballgarderobene, rett frem på veggen – hvitt skap merket "Hjertestarter"

PRICE prinsippet finner du på baksiden av arket

Bestemmelseer

Ledelse og instruksjon

Motak

Sprangets 5 faser

Strekkhopp

Pikert hopp

Salto

Hopp med hoppredskap

Idrettskader



Førstehjelp

- P** Protection
- R** Rest
- I** Ice
- C** Compression
- E** Elevation