



# ABC for lag organisert i Vardal IF

Retningslinjer og informasjon  
for lag organisert i Vardal IF

# Innhold

1. **Styrets sammensetning** Side 3
2. **Kontakt personer** Side 4
3. **Om Vardal IF** Side 5
4. **Priser medlem og trenings avgift** Side 6
5. **Rubic medlems system** Side 7
6. **Rekrutterings plan** Side 8
7. **Forventninger til tillitsvalgte** Side 9
- 8 **Dugnader** Side 10
- 9 **Drift av kiosk** Side 11
- 10 **Retnings linjer for lagleder** Side 12
- 11 **Utstyr** Side 13
- 12 **Deltakelse i cup`er** Side 14
- 13 **Skader** Side 15
- 14 **Politi attest** Side 16
- 15 **Retningslinjer foreldre kontakt** Side 17
- 16 **Foreldre-vett regler** Side 18
- 17 **Spiller-vett regler** Side 19

# Styrets sammensetning 2023

- Styreleder: Pål Tangen, 90888947, [leder@vardal.no](mailto:leder@vardal.no)  
Nestleder: Jan Erik Haugom, 98856340, [nestleder@vardal.no](mailto:nestleder@vardal.no)  
Kasserer: Bent Eliassen, 46838835, [kasserer@vardal.no](mailto:kasserer@vardal.no)
- Sportslig leder: Steffen Slåtsveen 45416547, [sportsligleder@vardal.no](mailto:sportsligleder@vardal.no)  
Styremedlem: Vegar Fuglerud, 41268599, [baner-anlegg@vardal.no](mailto:baner-anlegg@vardal.no)  
Styremedlem: Anette Wølner, 40451380, [anette153@hotmail.com](mailto:anette153@hotmail.com)
- Styremedlem: Eli Marita Haugen, [97749374](tel:97749374), [hus-utleie@vardal.no](mailto:hus-utleie@vardal.no)

# Kontakt personer

## Sportslig utvalg:

(Leder senior) Per Frode Andreassen, 94186872, [sportsligleder@vardal.no](mailto:sportsligleder@vardal.no)

(Leder yngres) Steffen Slåttsveen, 45416547, [sportsligleder@vardal.no](mailto:sportsligleder@vardal.no)

Medlem Vegar Fuglerud, 41268599, [baner-anlegg@vardal.no](mailto:baner-anlegg@vardal.no)

## Anlegg:

Leder Vegar Fuglerud, 41268599, [baner-anlegg@vardal.no](mailto:baner-anlegg@vardal.no)

## Utleie sportshytta:

Eli Marita Haugen, 97749374, [hus-utleie@vardal.no](mailto:hus-utleie@vardal.no)

## Material forvalter:

Bent Eliassen, 46838835, [kasserer@vardal.no](mailto:kasserer@vardal.no)

## Dommer koordinator:

Jan Erik Haugom, 98856340, [nestleder@vardal.no](mailto:nestleder@vardal.no)

## Fiks ansvarlig:

Vegar Fuglerud, 41268599, [baner-anlegg@vardal.no](mailto:baner-anlegg@vardal.no)

## Rubic ansvarlig:

Pål Tangen, 90888947, [leder@vardal.no](mailto:leder@vardal.no)

Vardal IF vil takke deg/dere som har mottatt denne og ønsker dere velkommen som trener/lagleder/foreldrekontakt i Vardal IF.

Vardal IF er en breddeklubb hvor ressursene hovedsakelig linkes mot yngres avdeling.

Vardal IF har i dag lag i de fleste aldersgrupper både for jenter og gutter og ønsker å ha et godt sportslig tilbud for fotballspillere i alle aldersgrupper.

Vardal IF ønsker også å være en klubb der talentene og de som er villig til å satse maksimalt blir ivaretatt.

Vardal IF ser integrering og miljøskapende arbeid som en av naturlig del av våre hovedoppgaver innen idretten.

Vardal IF er en klubb hvor driften er nesten 100% finansiert på dugnad. Det er derfor viktig at det skapes gode holdninger til det å delta - være med og dra lasset. Noen dugnader er kartlagt på forhånd, mens andre kommer brått på. Det er det vanskelig å planlegge/styre.

Vardal IF er en klubb for ALLE. Alle barn som ønsker å spille for klubben er velkommen til dette. Retningslinjene for rekruttering i de forskjellige års trinn er oppsummert i rekrutterings plan.

**Alle aktive i Vardal må være medlemmer av klubben, dette er viktig da aktive har sin forsikrings ordning via medlemskapet.**

**Pris medlems avgift pr 2023:**

Aktivt enkelt medlem: 650kr

Familie medlemskap: 750kr (inntil 2 voksne og 3 barn)

Støtte medlem: 300kr

Trener/lagleder - kr 100,-

**Vi har også innført treningsavgift, dette er en avgift som går til å dekke klubbens faste utgifter samt til trenings og anleggs fasiliteter**

**Pris trenings avgift pr 2023:**

Senior herrer: 3500kr (1800kr for studenter ved høyskole, fagskole eller universitet. Gjelder etter årsmøte vedtak 23.03.23 og har ikke tilbakevirkende kraft )

Damelag/Junior/Ungdom 13-16 år: 2880kr (1800kr for studenter ved høyskole, fagskole eller universitet Gjelder etter årsmøte vedtak 23.03.23 og har ikke tilbakevirkende kraft )

Gutter/Jenter 7-12 år: 1580kr


Gutter/Jenter 6 år- GRATIS

# Rubic medlemssystem

Vardal IF bruker Rubic som verktøy for fakturering av medlem og trenings avgift.



Rubic «laget mitt» brukes også som kommunikasjons verktøy på lagene våre i forbindelse med trening og kamper. Det er viktig at en av de ansvarlige rundt laget tar ansvar for å holde informasjons flyten på «laget mitt» oppdatert. Alle aktive i Vardal IF skal registreres på sitt respektive lag`s «laget mitt» app med navn, fødselsdato, tlf nr, e-mail og foresattes navn. Det er ønskelig at alle foresatte i barne og ungdoms fotballen samt senior spillere laster ned appen «Rubic laget mitt». Det kan dere gjøre her:



<https://lagetmitt.net/frontpage.php>

# Rekrutterings plan

Vardal IF er en klubb for ALLE. Alle barn som ønsker å spille for klubben er velkommen til dette. Retningslinjene for rekruttering i de forskjellige års trinn er listet nedenfor:

6 åringer: Disse blir invitert til oppstart med informasjonsbrev på Blomhaug skole. I etterkant av skoleinfo holdes det oppstartsmøte på sportshytta med foreldre og spillere. Det viktige på dette møtet er å få opprettet ei foreldregruppe bestående av trener(e), oppmann og foreldrekontakt.

7-16 år: Den viktigste rekrutteringen får vi fra Hunndalen og Blomhaug skolekrets. Vardal IF går ikke ut og inviterer andre spillere til klubben, dette er noe som må komme etter initiativ fra spillerne selv.



# Klubbens forventninger til de tillitsvalgte, aktive og foresatte

\*Ikke se på barna som små voksne.

\*Ta deg tid til å lytte og snakke med spillerne.

\*Møte presis og forberedt til trening.

\*Sørge for stor aktivitet under treningen.

\*Være en feilretter og ikke bare en feilsøker.

\*Være bestemt men rettferdig.

\*Være et forbilde, Ledere bør være påpasselig i forhold til røyking, snusing og alkohol. Eksemplets makt er stor.

\*Vardal IF har null toleranse i forhold til rus og vi forventer at våre tillitsvalgte, aktive og utøvere er ambassadører ovenfor alle aktive og foreldre på dette punkt.

Faglig kompetanse er ønskelig – meld deg på kurs !

Klubben ønsker seg tålmodige og fremtidsrettede trenere med langsiktige mål og ikke "hastverks trenere" som vil vinne for enhver pris på kort sikt

Vardal IF's ledere forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer

Trenere skal benytte seg av trenerkoordinators kunnskaper og lagledere skal møte på lagledermøter.

# Dugnader

- Vardal IF er en klubb hvor driften er nesten 100% finansiert på dugnad. Det er derfor viktig at det skapes gode holdninger til det å delta – være med og dra lasset. Noen dugnader er kartlagt på forhånd, mens andre kommer brått på. Det er det vanskelig å planlegge/styre. Det legges også opp til at de enkelte lag kan arrangere dugnader for å jobbe penger inn på lagkonto. Alle sånne dugnader skal avklares med klubben og oppgjør for dugnaden skal settes inn på det enkelte lags konto i Totens Sparebank. Lags dugnader må ikke gå på bekostning av klubb dugnader og det forventes at alle lag stiller opp på klubbens felles dugnad.
- Lag sponsorer kan innhentes til cuper eller arrangement, men vil ha en varighet som begrenser seg til arrangementet. Slik sponsor støtte skal ikke komme i konflikt med klubbens sponsorer, det er derfor viktig at dette i forkant avklares med enten økonomiutvalg, styret eller leder

# Drift av kiosken på Vardal Idrettspark

Kiosken på Vardal er blitt en mer og mer viktig inntektskilde for klubben og det er besluttet at den skal være åpen alle dager med stor aktivitet i sesongen. Dette er også et ledd i å framstå som en sosial samlingsplass og at det kan bli vanlig å legge ettermiddagsturen innom plassen, ta en kopp kaffe og se på livet!!

For å få til dette er hvert lag tildelt uker hvor de har ansvaret for kiosken. Det er foreldrekontakten sitt ansvar å sette opp vaktliste for sitt lag og sørge for at dette fungerer.

Ukeliste for kiosken med åpningstider, vil bli satt opp i forkant av sesongen og utsendt til ansvarlig lagleder. Åpningstidene vil bli regulert i forhold til aktiviteten på anlegget. Det betyr at kiosken ikke nødvendigvis vil være åpen daglig, og åpningstidene kan variere.

Husk og sjekke med «baner og banefordeling» på [vardal.no](http://vardal.no) for deres aktuelle datoer da det forekommer at kamper blir avlyst eller at nye kamper kommer til i aktivitets planen

Ansvarlig og kontaktperson for kioskdriften er Barbro Borge (90521521) og Line Andrea Klethagen (92229480)

# Retningslinjer for Lagledere

Sørge for en sikker og forutsigbar drift av laget.

Felles for alle lag er at man trenger minst en trener, lagleder og en foreldrekontakt.

Jo større støtteapparat og jo mer aktiv foreldregruppe desto bedre!

Hovedoppgavene til lagleder er:

- Skaffe laget treningstider i samarbeid med sportslig utvalg
- Melde fra (til sportslig leder) om antall lag som skal meldes på seriespill innen de frister som gjelder fra år til år.
- Melde på lag til cup'er.
- Avtale trenings og seriekamper med motstander.
- Sørge for rulling av sjåførere til bortekamper/Alt. Avtale buss med klubben.
- Skaffe dommer (se klubbdommeroversikten) For 11'er fotball settes dommer opp av kretsen.
- Sørge for rulling av draktvask. (drakter skal samles inn etter HVER kamp)
- Holde oversikt og orden over lagets materiell.
- Føre kampstatistikk.
- Skrive årsrapport (sammen med støtteapparatet)

# Utstyr

Lagsutstyr – Klubben skal gjennom materialforvalter sørge for at følgene utstyr er til rådighet for alle lag:

- Spillertrøyer.
- Keeperhansker.
- Treningsvester.
- Kjegler.
- Førstehjelpskrin.

Personlig utstyr – Fotballsko, Blå shorts og strømper, leggskinn og evt. annet treningsutstyr er spillernes eget ansvar.

Lagets drakter skal deles ut før kamp og skal samles inn etter kampene. La drakvasken gå på rundgang blant foreldrene. Ellers er det vaskemaskin og tørkemuligheter i vaskerommet på sportshytta. Drakter vaskes på 40 grader og det skal ikke benyttes skyllemiddel.

Om laget, etter avtale med klubben, skaffer seg egne sponsorer så kan disse benyttes på treningstrøyer/t-skjortergensere. Drakter er klubbens eiendom og skal IKKE merkes med lagets sponsorer eller spilleres navn. Treningsdresser skal merkes med klubbens sponsorer, men her kan man etter avtale ha egen reklame på anvist plass.

Vardal IF har utstyrsavtale med SPORT 1 Amundsen Sport CC, her får du rabatter på fotball og treningsutstyr, husk å si du kommer fra Vardal IF.

# Deltagelse i cup'er.

Klubben ønsker et så godt sportslig tilbud som mulig for alle spillere i junioravdelingen, og oppfordrer derfor alle lag til å delta i minimum en turnering pr. sesong.

Klubben ønsker at de enkelte lag deltar i naboklubbens turneringer.

Ledelsen rundt de enkelte lag vurderer selv de aktuelle turneringer, og fremmer sitt ønske overfor sportslig leder.

Påmeldingsgebyr for 2 cup'er betales av klubben.

Lagene som skal delta i større turneringer (Norway-cup) må selv bidra med inntektsbringende tiltak. Spørsmål om dette rettes til sportslig leder/styret FØR lag meldes på. Klubben kan bidra med midler etter avtale.

Inntekter fra egne tiltak skal settes inn på lagets konto i Totens sparebank.

Ved turneringer med overnatting kreves minimum to voksne lagledere pr. lag.

Vardal IF's styre forventer at alle lag som deltar i turneringer representerer klubben på en positiv måte.

Klubben tolererer ikke at det nytes alkohol eller andre rusmidler på arrangementer der barn eller unge fra Vardal IF deltar.

Lag som deltar på overnattingscup'er kan søke om økonomisk støtte med inntil 5000kr pr lag, så sant klubbens økonomi tillater det.

# Skader.

Dersom en spiller er så uheldig å bli skadet slik at det er nødvendig med besøk hos lege/tannlege osv, så skal følgende gjøres:

Gå inn på denne linken:  
<http://www.idrettshelse.no/>

- Spilleren må være registrert i fiks, dette er obligatorisk fra fylte 12 år, er spilleren yngre kontakt fiks ansvarlig.
- Fyll ut skademeldingsskjema.
- Ta alltid vare på alle kvitteringer, disse skal sendes inn på forespørsel.
- Spiller eller dennes foreldre vil bli kontaktet direkte av forsikringssselskapet.
- Oppgjør skjer direkte til spiller eller foresatte.

Ved spørsmål, kontakt sportslig leder.

# Politiattest

Som medlem i Norges Idrettsforbund er Vardal IF pålagt å kreve politiattest fra alle tillitsvalgte som jobber med barn under 18 år.

Politiattesten skal kun vises frem for en - 1 person, valgt av styret i Vardal IF og skal IKKE lagres av klubben noe sted. Politiattest ansvarlig er Vegar Fuglerud.

Les om ordningen her:

<http://www.idrett.no/tema/politiattest/Sider/politiattest.aspx>

Last ned skjema her:

[http://www.idrett.no/tema/inkludering/Documents/Politiattest\\_politiet.pdf](http://www.idrett.no/tema/inkludering/Documents/Politiattest_politiet.pdf)

Husk signatur fra før du sender attesten til politiet.

Ved spørsmål/signatur/fremvisning av attest kontakt sportslig leder.



# Retningslinjer for Foreldrekontakt

Følge opp innbetaling av medlems og treningsavgiften i samarbeid med økonomiansvarlige i klubben.

Planlegge og sørge for bemanning til de ulike dugnadene som skjer i klubben, f.eks kioskvakter.

Videreformidle informasjon fra klubbens ledelse til foreldrene

Holde seg oppdatert på det som skjer i klubben, deriblant lese Vardals egen sportsplan

Innkalle til foreldremøte og avholde disse etter behov

# Foreldrevett regler

Møt fram på kamper og trening.

Gi oppmuntring til alle-ikke bare din egen sønn / datter.

Oppmuntre i medgang og motgang-ikke gi kritikk.

Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta-ikke press det.

Spør om kampen var morsom og spennende-ikke bare om resultatet.

Sørg for riktig og fornuftig utstyr-ikke overdriv.

Vis respekt for det arbeidet klubben gjør.

Tenk på at det er ditt barn som deltar- ikke du.

Vis respekt for treneren. Det er treneren som har ansvaret for ditt barn under treninger og kamper.

Se på dommeren som en veileder-respekter avgjørelsene.

Vis respekt for andre-ikke røyk på sidelinja.

Husk at barn gjør som du gjør-ikke som du sier.

Fotball er et lagspill. Ikke premier barnets enkeltprestasjoner på banen med penger eller lignende.

Ta et tak når du blir spurt.

# Spiller-vett regler

Oppfør deg mot andre slik du vil andre skal oppføre seg mot deg.

Godta at andre kan gjøre en feil.

Vis god sportsånd og unngå kjeftbruk.

Vær lojal og ta opp problemer internt.

Ta del i fellesoppgaver og utfør disse med en positiv innstilling.

Tap og vinn med samme sinn.

Respekter dommerens avgjørelser.

Respekter trenerens / lederens avgjørelser.

Møt presis til trening / kamp, gi beskjed ved forfall.

Hold orden i eget og lagets utstyr og RYDD etter deg.

Ta ansvar for egen utvikling, møt på trening for å trene, ikke for å bli trent

Skape holdninger mot rus, vold, mobbing og rasisme.