

Bli med!

Norges idrettsforbund ønsker flere barn, unge og deres familier med i våre idrettslag. Her kan du lese mer om hva et idrettslag er, hva du kan være med på og hvordan du blir medlem.



سماجی وابستگی
Sağlık Uczciwość
صحۃ
استراک
idrettsglede
Daacadnimo
Honesty
دورزش خوند

Velkommen til idretten!

Norges idrettsforbund ønsker alle barn, unge og deres familier velkommen til våre idrettslag. I Norge er det ca. 11 000 idrettslag. Et idrettslag er åpent for alle, uavhengig av språk, kultur, alder, kjønn eller funksjonsnedsettelse. Du er hjertelig velkommen for å se hvilke tilbud vi har, og du velger selv den aktiviteten du vil delta på. Vi tilbyr aktiviteter av god kvalitet i et trygt, rusfritt og hyggelig miljø. Du trenger ikke være god for å delta. Det er plass til alle uansett ferdighetsnivå. Noen idrettslag har også aktivitet for foreldre mens barna er i aktivitet.

Forsidefoto Håkon Jørgensen



Foto: Håkon Jørgensen

Hva er et idrettslag (IL)?

Et idrettslag er en viktig møteplass i lokalmiljøet hvor flere mennesker kan utøve en idrett sammen. Treningene er som regel veiledet av trenere. Mange barn, unge og voksne tilbringer mye av fritiden sin her, og det er medlemmene som bestemmer aktiviteten. Idrettslagene organiserer idretter som fotball, håndball, ski, friidrett, svømming osv.

Du kan finne idrettslag i ditt fylke ved å søke [HER](#). Ta kontakt med idrettslaget for å høre om det har trening for deg eller dine barn.



Foto: Ingrid Maurstad, Oslo IK

Foreldredrevet

I Norge er det som regel foreldre eller andre voksne som driver idrettslaget frivillig, det vil si uten å få betalt. Idrettslagene har både kvinnelige og mannlige trenere som gjør så godt de kan for at ditt barn skal oppleve mestring og idrettsglede.

Norges idrettsforbund regulerer [barneidretten](#) gjennom [Idrettens barnerettigheter](#) og [Bestemmelser om barneidrett](#), som beskriver hvordan vi ønsker at barneidretten skal drives i idrettslaget. Målet er at alle skal oppleve mestring og idrettsglede.

Kostnad for å delta

Alle må betale for å delta i idrettslagets aktiviteter. Det er to typer betaling som er mest vanlig:

- 1. Medlemskontingent** – betales av alle som ønsker å være medlemmer i idrettslaget. Medlemskontingenten bidrar til å drifte idrettslaget.
- 2. Treningsavgift** – betales av alle som er aktive i en gruppe i idrettslaget. Pengene går til å dekke kostnader som leie av bane, utstyr til laget, deltakelse i serie/konkurranser og reiser.

Utstyr

For de fleste aktiviteter trenger barna kun bekledning som t-skjorte, treningsbukse og joggesko. Det går fint å trene med lange bukser og hodeplagg, uansett idrett. De fleste idrettslag har felles utstyr som baller, racketer og køller.

Hvorfor skal du bli med?

1

Ha det gøy sammen med andre!

Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Her lærer barna å ta ansvar og hensyn til hverandre. Det å ha noe å drive med etter skoletid er meningsfylt.

Som medlem i et idrettslag kommer du lettere i kontakt med andre mennesker, du får flere venner og blir en del av et større sosialt nettverk. Det betyr mye for barna at foreldrene engasjerer seg i idrettslaget.



Foto: Håkon Jørgensen

2

Trening er sunt!

Det å være i fysisk aktivitet er viktig. Av erfaring vet vi at det er lettere å være fysisk aktiv sammen med andre enn å drive aktivitet alene. I tillegg er det gøy å være sammen med andre barn i lekpreget aktivitet, og hvert barn lærer mye av å delta. Sunt kosthold og fysisk aktivitet gir barna mer energi i hverdagen. Mer energi kan igjen føre til bedre konsentrasjon og innsats på skolen. Ved å delta i idrett som barn er sjansen større for at man er fysisk aktiv også som voksen.

3

Trygt og godt!

Alle idrettslag forplikter seg til å gi barn og ungdom et trygt og godt tilbud. Idretten jobber aktivt mot mobbing, trakassering, rasisme og vold. Idretten krever politiattest fra alle trenere og ledere som har et tillits- eller ansvarsforhold overfor personer under 18 år eller personer med utviklingshemning.



Foto: Håkon Jørgensen



Foto: Eirik Førde

4

Bli med og bidra, møt nye mennesker!

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Foreldre, søsken, besteforeldre og andre stiller opp uten å motta lønn. De frivillige bidrar slik at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være for alle i lokalmiljøet. Det er mange oppgaver som skal løses i et idrettslag, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget til gode kalles «dugnad». Dugnaden gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Idrettslag er helt avhengig av at voksne bidrar med dugnadsarbeid i løpet av året. På den måten får barn og unge et godt idrettstilbud. Din innsats blir satt stor pris på! Du kan også bidra som trener, hjelpetrener, materialansvarlig, oppmann, dommer, styremedlem, styreleder, eller med andre verv. Spør idrettslaget om å få bidra!



Foto: Eirik Førde

Norges idrettsforbund

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er Norges største frivillige organisasjon med ca. 2,1 millioner medlemskap.

NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett etter egne ønsker og behov, uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. NIFs visjon er «idrettsglede for alle».

Særforbundene organiserer og leder de ulike idrettsgrenene, og har ansvar for konkurransevirkomheten og utvikling av særidretten både nasjonalt og internasjonalt. Idrettskretsene veileder idrettslag i sine respektive fylker i økonomiske, administrative og organisatoriske spørsmål.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdiene «idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet» og norsk idrett skal preges av «frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd».

Ønsker du å prøve en idrett?
Kontakt ditt idrettslag!



Foto: Vidar Noreng



Foto: Stian Lysberg Solum, NTBscappw