



NORGES
IDRETTSFORBUND
Agder idrettskrets



DETTE KAN VI HJELPE DERE MED
Agder idrettskrets sine tilbud

HVOR ER DITT IDRETTLAG I NIF'S ORGANISASJON?



BRUK VÅRE NETTSIDER

www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/agder



- 1. Klubbguiden** er et hjelpeverktøy for idrettslaget. Her finner du alt om retningslinjer, økonomi og lover/regler.
- 2. Kurs** er en oversikt over alle våre kurs.
- 3.** I menyen øverst på siden finner du emneknapper for barn, ungdom og paraidrett m.m.
- 4.** De fem nærmest forestående kurs/arrangementer vises på forsiden vår. Ønsker du å se alle kursene/aktivitetene som ligger inne, klikker du på "Vis hele kalenderen".

ENKLERE KLUBB – KLUBBUTVIKLING

Les mer om disse sakene på nettsiden under fanen «Klubbguiden».

1. Årsmøtet må avholdes innen 31. mars

Alle idrettslag må avholde årsmøtet innen utgangen av mars måned. NIF har laget en huskeliste med ferdige maler som sikrer at idrettslaget oppfyller de krav som stilles for medlemskap i NIF.

2. Rapportering av medlemsopplysninger og søknad om momskompensasjon innen 30. april

Fristen er satt for å sikre at registrering av opplysninger i idrettens database samsvarer med valg av nytt styre m.v. på årsmøtene, samt å redusere antall frister for klubbene.

3. Felles medlemssystem i norsk idrett innen 31. desember 2019

Idrettsstyret i Norges idrettsforbund har vedtatt å etablere et felles medlemssystem for norsk idrett innen 31. desember 2019 for å sikre eierskap, kvalitet og kontroll over egne medlemsdata. Avgjørelsen får konsekvenser for alle idrettslag som i dag ikke bruker NIFs løsninger. NIF har fått klar beskjed fra Kulturdepartementet om at vi må sikre at all rapportering og fordeling av midler må være basert på identifiserbare medlemmer og aktive.

4. Bedre økonomisk oversikt

For å gjøre det enklere for klubber/kretser å holde orden på regnskap og økonomi er det utarbeidet en rekke verktøy og hjelpemidler. Sjekk klubbøkonomisidene på Klubbguiden på nettsiden. Agder idrettskrets tilbyr regnskapstjenester til klubber og særkretser til selvkost og langt rimeligere enn de fleste regnskapsbyråer.

KLUBBUTVIKLING er alt som gjøres for at idrettslaget utvikler seg fra dagens situasjon til en ønsket og bedre fremtidig situasjon.

Vår anbefalte «vei» for klubben: Idrettslag er veldig ulike - noen har kun behov for et klubbesek, mens andre vil gjennomføre alle fire punktene.

1. «Enklere klubb» del 1 er en nettbasert sjekk for klubben på viktige områder. Gjøres enkelt på ca. 10-15 min for hovedstyret i fellesskap, evt. styreleder.

2. «Klubbesek» - hvordan står det til i klubben? 30 - 45 min. på et av klubbens styremøter. Lytte til klubbens ønsker og behov og på bakgrunn av dette anbefale evt. kurs eller klubb utviklingstiltak.

3. «Klubbens styrearbeid i praksis» - kurslærer/veileder kommer til din klubb. Se neste side.

4. «Virksomhetsplan» - veileder kommer til klubben
Hvorfor eksisterer klubben? Hva er målet? Hvem skal dere være til for og hvordan? Har klubben en visjon? noen verdier? Vet styret og trenere hva som forventes av de? Utarbeidelse av klubbhåndbok kan være en del av denne prosessen. Tidsbruk avhenger av hvor omfattende klubben ønsker planen.

ORGANISASJONSKURS

TID:	Alle kurs er 4 timer á 45 min. dersom ikke annet er oppgitt
STED:	Settes opp etter behov – se kalender på nettsiden vår
PRIS	Gratis
DELTAkere:	Minimum 6 deltakere

Slik kommer styret best i gang etter årsmøtet

God aktivitet i en klubb krever god organisering. I kurset «Klubbens styrearbeid i praksis» får styret hjelp til å strukturere og effektivisere styrearbeidet. Hva er styrets ansvar og arbeidsområde? Hva innebærer det å være tillitsvalgt i en klubb? Klubben anbefales å ta dette kurset etter årsmøtet, slik at nye og gamle tillitsvalgte får et felles utgangspunkt og kommer best mulig i gang. Varighet: ca. 3 timer.

Slik får dere orden på medlemsregisteret i klubben

KlubbAdmin er idrettens felles medlemsregister. Vi hjelper deg som er medlemsansvarlig/kasserer i klubben slik at du kan håndtere medlemsregisteret best mulig og fakturere medlemskontigent, treningsavgifter, innbetalinger for klubbtøy o.a. Med riktig oppsett blir jobben enkel og oversiktlig. Tidsbruk: 2-4 timer

Slik får du god økonomistyring i klubben

Leder og kasserer i idrettslaget er sentrale i å holde orden på klubbens økonomi. Dette er enkelt når du vet hva som kreves. Kurset «Økonomistyring og regnskap» vil øke din kompetanse på regnskaps- og revisjonsbestemmelsene, regnskapsrutiner, budsjett, merverdiavgift, innsikt i aktuelle lover og bestemmelser m.m. Kurset passer også for styret for øvrig og revisor.

Slik får du mest ut av idrettsanlegget

Anlegg gir økt aktivitet. Har dere planer om bygging eller rehabilitering av idrettsanlegg, nærmiljøanlegg eller friluftslivsanlegg er det mye penger å hente gjennom statlige spillemidler. I dette kurset vil det blant annet bli en gjennomgang av søknadsordningen, finansieringsmuligheter, moms-kompensasjon og tips til utfylling av søknad. Tips til andre steder å søke hjelp.

Slik tar du sikker styring på møtet

Hvordan gjennomføre et møte slik at alle blir hørt, møtet avvikles effektivt og det sikres systematikk både i forarbeid og etterarbeid? Kurset i møteledelse gir deg gode tips til å avsløre hersketeknikker og grep for å styre utspill og innspill samtidig som dere klarer å holde fokus. Kurset egner seg for hele styret, men særlig nyttig for leder og nestleder.

ANDRE KURS / TILTAK

STED:	Settes opp på forespørsel og etter behov
PRIS	Kursene under har kursavgift
	Se info på nettsiden under hvert kurs
DELTAkere:	Minimum 10 deltakere

Slik vinner du konkurransen om sponsor-pengene

Hvordan skaffe klubben større inntekter i et krevende sponsormarked? Hvordan ta vare på sponsorene? Det er en del feller du kan gå i når du skal på sponsorjakt. Med kompetanse og riktig fremgangsmåte kan du sikre bedre klubbøkonomi. Stikkord: Merkevarerbygging, den viktige førstekontakten, sponsorstruktur, kommunikasjonsmetodikk, møte og oppfølging. Kurstid: 2 timer

Når uhellet er ute

Kurset i teiping og idrettsskader er nyttig for deg som ønsker å være forberedt hvis uhellet er ute. Hva og hvordan kan du som trener/utøver forebygge og behandle idrettsskader? Vi legger vekt på at du får prøve å teipe ulike ledd etter en tenkt skade med bruk av ulike teipeteknikker. Kurstid: 3 timer

Slik blir du en bedre leder og/eller personlig trener

Dette er kurset for deg som vil lære om coaching som metode for utvikling av de du leder eller trener. Du lærer å veilede og motivere på en god og effektiv måte. Kurset i Coaching og kommunikasjon består av 8 timer á 45 min fordelt på to samlinger.

Ta kontakt dersom du/dere har behov for andre kurs/temakvelder.

Vi skreddersyr etter behov, og videreformidler dersom vi selv ikke kan hjelpe dere.



BARNEIDRETT

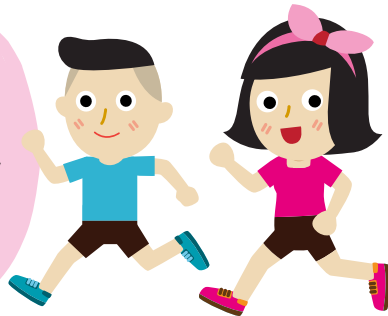
FORDI BARNA FORTJENER DET!

I norsk idrett har vi som mål at alle barn skal møtes av en kvalifisert trener fordi det første møtet med idretten også legger grunnlaget for livslang aktivitetsglede. I barneidretten er det viktigere å vite hvordan man trener barn, enn å ha ekspertkunnskap innenfor en idrett.

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med året de fyller 12 år. Barneidrettens verdigrunnlag er nedfelt i «Idrettens barnerettigheter og bestemmelser».

Slik blir du barnas beste trener!

Vi har kursene for deg som vil bli barnas beste trener. Få barna til å oppleve glede, trygghet og mestring mens de leker seg inn i idretten. Morsomme kurs med både teori og praksis.



ALLIDRETT - BARN

Et variert aktivitetstilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer, for eksempel i sal, i skogen, på løkka, på snø, på is eller i vann. Det legges vekt på å utvikle en god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnets utviklingsnivå. Allidrett kan organiseres av et fleridrettslag, et særvidrettslag eller et samarbeid mellom flere idrettslag.

Sjekk vår hjemmeside

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/agder/barneidrett/>

For treneren

For idrettslaget

For barneidrettsansvarlig

For foreldre/foresatte

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser

Kurs/klubbesøk/temamøter

Allidrett - Idrettsskole

Politiattest

PARAIDRETT

VI SKAL SKAPE «IDRETTSGLEDE FOR ALLE»!

«Idrettslagene er en viktig sosial møteplass, og særforbundene via sine idrettslag har et ansvar for å legge til rette/inkludere ulike målgrupper i sine tilbud»

Vår målsetting:

«Utøvere med funksjonsnedsettelse skal gis mulighet til deltakelse og utvikling i sitt nærmiljø gjennom å

- Stimulere og støtte idrettslagene i tilrettelegging for paraiddrett, og rekruttering av utøvere
- Bidra til å skape gode rekrutterings- og møtearenaer både for bredde- og toppidrett i samarbeid med idrettslag, særforbund og OLT Sør
- Bidra til bedre ledsagerordninger ute i kommunene til de som trenger det
- Øke forståelsen og viktigheten av godt samarbeid med kommunene for å oppnå gode rammevilkår både for klubb og utøvere

Hva vi kan bidra med:

- Kurs i tilrettelegging
- Oversikt tilbud
- Paraidrettsdager
- Hvor søke midler
- Generelle råd og tips

Mer informasjon:

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/agder/para/>

E-læringsmodul paraiddrett:

<https://ekurs.nif.no/>



ØKONOMI SOM BARRIERE

Vår visjon er «Idrettsglede for alle». Men i dag forsvinner mange barn og unge fra idretten på grunn av familiens økonomi. Sammen kan vi jobbe mot å finne gode løsninger som sikrer barn og unges deltakelse i idrett.

Vi anbefaler verktøyet ALLE MED som kan hjelpe idrettslaget å gjøre det lettere for alle å delta, uavhengig av familiens økonomi.

Gå inn på [allemed.no](https://www.allemed.no) for mer informasjon om verktøyet.



Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har til sine medlemmer, herunder ungdom.

Idretten ønsker å beholde så mange som mulig, så lenge som mulig og skape livslang idretts glede. Idrettslaget bør derfor etterstrebe å ha et fleksibelt og variert tilbud i tråd med ungdoms ønsker og behov! Ungdom skal aktivt rekrutteres til ulike verv i idrettslaget (trener, leder, dommer, styremedlem eller frivillig som utfører andre oppgaver i idrettslaget), samt tilbys kurs og kompetanseheving.

IDRETTSLAGET

Idrettskretsen kommer gjerne på besøk for å snakke om ungdomsidretten. Her kan vi gi råd og veiledning, samt diskutere mulige tiltak og handlinger idrettslaget kan iverksette. Gode ideer og eksempler om hvordan man kan tilrettelegge for god ungdomsidrett finner du på: www.ungdomsløftet.no



UNGE LEDERE

Lederkurs for ungdom (15-19 år)

Har du fått et verv i idrettslaget ditt? Eller kunne du tenke deg et verv? På denne kurshelgen får du blant annet kunnskap om idrettens organisering, argumentasjons og presentasjonsteknikk. Og gjennom teambuilding vil du bli bedre kjent med deg selv og andre.



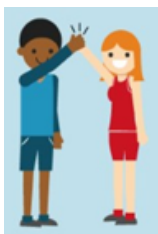
Ungdomsutvalg

Agder idrettskrets har et ungdomsutvalg bestående av medlemmer fra ulike steder i hele Agder i alderen 15- 26 år. Ungdomsutvalget skal blant annet bistå styret i Agder idrettskrets i utviklingen av ungdomsidretten i fylket.

IDRETT FOR ALLE

Aktivitetslederkurs (13-26 år)

Ønsker du å være trener for ungdom i alderen 13-19 år? Eller ønsker idrettslaget ditt å legge til rette for lavterskel tilbud som allidrett for ungdom eller åpen hall? Da er dette kurset for deg/dere. Vi legger vekt på mye praksis på dette kurset.



Allidrett for ungdom

Alle idrettslag som er medlem av NIF kan søke om midler til å sette i gang et variert lavterskel tilbud for ungdom – Allidrett for ungdom. Her kan klubben selv legge innhold og navn på tilbudet.



Idrettsleiren på Hove (Arendal) er Norges største allidrettsleir. Her møtes mange hundre barn og ungdom i alderen 11-17 år til over 30 spennende idrettsaktiviteter. Idrettsleiren tilrettelegger for at idrettslag, særforbund/særkretser skal få en aktiv arena å vise sine aktiviteter frem på. Leiren er også en aktiv rekrutteringsarena for unge ledere til idretten og samfunnet for øvrig. **Idretts glede for alle** er leirens hovedfokus og her ønskes både aktive og inaktive deltagere hjertelig velkommen. Mange av aktivitetene er tilpasset deltagere med funksjonsnedsettelse. Mer informasjon finner du på: www.idrettsleiren.no

Lurer du på noe?

Les mer om ungdomsidretten på vår hjemmeside:
<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/agder/ungdomsidrett/>



Aktiv 365 er et skoleprosjekt som har som mål å få mer fysisk aktivitet i skolehverdagen, primært på ungdomsskolen der potensialet for mer aktivitet er størst. Dette gjør vi gjennom å skolere inntil 10 elever fra hver skole til aktivitetsledere, eller ressurselever som vi kaller de.

Disse elevene organiserer, med støtte fra en lærer/miljøarbeider, aktiviteter for medelever i storefri på sin skole. Erfaringene er at elevene skaper mye, det blir mer aktivitet, bedre skolemiljø, høyere trivsel, mindre mobbing og mindre hærverk.

Mange av ressurselevne er aktive i idrettslag, mange ønsker tilbud om flere kurs og en del melder at de kan tenke seg å bidra som trener/dommer/leder i eget idrettslag. Her ligger det et stort potensiale for idrettslag som ønsker å slippe ungdommen til. Ungdom er en ressurs, ikke bare for fremtiden, men også nå!



Agder idrettskrets er stolt arrangør av Hovdenleiren, som er en vinteraktivitetsleir for deltagerne over 16 år. Hensikten med leiren er å tilby aktiviteter til ungdom og voksne som har et tilretteleggingsbehov, og som skal gi både læring og mestringsopplevelser.

Våre uteaktiviteter er langrenn, alpint, aking og friluftsliv. Deltagerne må være fysisk selvhjulpne eller ha med egne ledsagere. Les mer på www.hovdenleiren.no



SEKSUELL TRAKASSERING OG OVERGREP

Norsk idrett har nulltoleranse seksuell trakassering og overgrep. Dette betyr at det alltid skal reageres på slike handlinger. Norsk idrett har egne retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep og alle har ansvar for å gripe inn og varsle ved brudd. Styret i hvert idrettslag har ansvar for at retningslinjer er kjente og blir fulgt.

Norges idrettsforbund har en veileder som skal gjøre det enklere å melde ifra om seksuell trakassering og overgrep i idretten. Den finner du på vår hjemmeside. Har du spørsmål kan du også ta kontakt med oss i Agder idrettskrets.



ER DU UFØRETRYGDET, SYKMELDT ELLER ARBEIDSSØKENDE?

Bli med i Aktiv På Dagtid og trim etter ditt nivå. Aktiviteter som passer for alle, uavhengig av fysisk form. Kom som du er!

Aktiv På Dagtid er et folkehelseiltak driftet av Agder Idrettskrets for personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar økonomiske ytelser fra Nav. Prosjektet består av mange varierte og tilrettelagte lavterskeltilbud tilpasset ulike interesser.



Vår målsetting er å få flest mulig i ukentlig fysisk aktivitet, bidra til økt livskvalitet og å muliggjøre en god retur til arbeidslivet.

www.aktivpadagtid.no

Aktiv På Dagtid har ønske om oppstart i enda flere kommuner, og vi er hele tiden på utkikk etter nye aktiviteter til tilbudet vårt. Vi vil gjerne samarbeide med flere klubber/idrettslag, og tar gjerne imot idéer og ønsker.

Lurer du på noe?

Ta gjerne kontakt med oss!

E-post: aktivpadagtidagder@idrettsforbundet.no



KONTAKT OSS - VI ER TIL FOR DERE!

EN IDRETTSKRETS, TO KONTORER:

Idrettens hus i Kristiansand

Henrik Wergelandsgate 4, 4612 Kristiansand
Inngang: Vestre Torv, 2. etg, Plan 3 i p-huset

Idrettens hus i Arendal

Sparebanken Sør Amfi Arendal, 2. etg.
Østenbuveien 80, 4848 Arendal

Felles telefon: 37 06 08 00

Felles e-post: agder@idrettsforbundet.no

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/agder/>

Agder idrettskrets hovedmål:

**Idretten i Agder skal fremstå som regionens største leverandør
av stolte øyeblikk og bedre folkehelse**



OLYMPIATOPPEN Sør



OLT Sør skal lede an og være en pådriver for å utvikle morgendagens toppidrettsutøvere og internasjonale toppidrettsutøvere i vår region.

Avdelingsleder: Solveig Pedersen

E-post: solveig.pedersen@olympiatoppen.no

Mobil: +47 419 00 013

Besøksadresse: Spicheren treningssenter (3 etg),
Universitetsveien 1, 4630 Kristiansand

SAMARBEIDSPARTNERE:



AUST-AGDER
FYLKESKOMMUNE



Vest-Agder
fylkeskommune