

# Inkludering og mangfold i idretten – Idrettens hus Bergen

**Kontaktpersoner inkludering flerkulturelle og økonomisk utenforskap:**

**Klubbutvikler Inkludering:**

Elise Barsnes



*elise.barsnes@fotball.no /  
elise.barsnes@handball.no*

**Fagkonsulent kompetanse & inkludering:**

Maria Karin Dalsbø



*maria.dalsbo@idrettsforbundet.no*



**Vi skal bidra til å styrke inkluderingen av barn, ungdom og voksne med flerkulturell bakgrunn og barn og ungdommer fra lavinntektsfamilier inn i ordinær idrettsaktivitet. I samarbeid med idrettslagene i Hordaland og Region Vest.**

- Øke andel lavterskel aktivitetstilbud i samarbeid med idrettslag.
- Øke andelen jenter og kvinner i idretten, som deltakere/utøvere, frivillige og inn i roller i idrettslagene.
- Bidra til at økonomi ikke blir et hinder for deltakelse i idrettsaktiviteter.
- Øke kunnskapen om idrettstilbudene i nærområdet, idrett i Norge generelt og hvordan man deltar.
- Støtte idrettslag i inkluderingsarbeidet.

**Hva kan vi hjelpe idrettslag med:**

- **Inkluderingsmøteplass** – samle idrettslaget og andre aktører til en møteplass hvor inkluderingstemaer settes i fokus.
- **Inkluderingskveld i idrettslaget** – hva er status i idrettslaget og hva kan vi gjøre for vårt nærområde.
- Økonomisk støtte og tilskuddsordninger
- Hjelp til søknadsskriving
- Hjelp til oppstart av lavterskelaktiviteter, familie arrangementer og ferieaktiviteter
- Samarbeidspartner i inkluderingsarbeidet.



# Inkludering og mangfold i idretten – Idrettens hus Bergen

## Fritidserklæringen

Alle barn og ungdommer har rett til å delta i fritidsaktiviteter uavhengig av deres økonomiske bakgrunn. Sjekk ut ditt lokale NAV kontor for nærmere informasjon til sosial støtte for deltakelse i fritidsaktiviteter.



## Bli med brosjyren

Sjekk ut NIF sin brosjyre som forklarer hva idrett i Norge er på 16 ulike språk!  
[idrettsforbundet.no/idrettskretser/hordaland-idrettskrets/idrettogsamfunn/flerkulturelle/](http://idrettsforbundet.no/idrettskretser/hordaland-idrettskrets/idrettogsamfunn/flerkulturelle/)



## Hvordan kan inkluderingsarbeidet se ut i idrettslaget:

- **Inkluderingsfond** – Midler i idrettslaget som skal støtte de som ikke kan betale.
- **Miljørom** – Utlånsutstyr, nytt og brukt utstyr for alle i klubben.
- **Internasjonal mat i kiosken** – Hva med vårruller, tyrkiske kaker eller gode vegetarretter? Tenk nytt i deres kiosksalg.
- **Lavterskelaktiviteter** for voksne - Parallell foreldretrening når barn trener. Gir godt samhold og kjennskap i foreldregruppen.
- **Dugnad 1 til 1** – Vær tydelig i informasjon om dugnad; hva skal hver enkelt gjøre, hvem skal den være med, når er oppmøte og hvor lenge varer det. Par opp en ny forelder med en godt kjent forelder!
- **Sosialt ansvarlig** – En eller flere foreldre per lag/gruppe er med å bidra til at alle blir inkludert i for eksempel kjøpreordninger slik at man ikke stopper unødvendig på butikker ved bortekamper, cuper og arrangementer.

## Feltarbeider i idretten

Vi hjelper barn, ungdommer og voksne ut i ordinær idrettsaktivitet, gjennom å være et bindeledd mellom skoler, idrettslag og kommuner.

## Aktivitetsdag

Et arrangement for innføringsklasser (barn og ungdommer) og introduksjonsprogrammer (voksne), hvor de får en innføring i mange idretter på en og samme dag. Idretten som blir presentert er tilknyttet nærområdet hvor vi arrangerer aktivitetdagen. Instruktører er fra idrettslag og idrettskretsene.

## Aktivitetstime

Spesielt for grupper fra skoler og frivillige organisasjoner. I samarbeid med et eller flere idrettslag. Vi fasiliteter aktivitetstimen og hjelper med instruktørhonorar, halleie og utstyr. Det er fokus på 1-3 idretter per aktivitetstime, en aktivitetstime er på alt fra 1-3 timer.

