

KOMPETANSETILTAK

– nøkkelen til en enklere klubbhverdag

Det er økende etterspørsel etter våre kurs og utviklingsprosesser. Flere og flere klubber ser behovet for å øke sin kompetanse, fordi kompetansen gjør hverdagen litt enklere. Særkrets, region eller særforbund har gode kurs og tiltak rettet mot de respektive aktiviteter. Idrettskretsene gir tilbud om kurs og prosesser på det vi kanskje kan kalle «fellesidrettslige». Her følger en liten oversikt av hva Oppland idrettskrets kan tilby din klubb, med en liten beskrivelse av hva det innebærer:

KURS:

- **Klubbens styrearbeid i praksis** (3 timer).
Er du som styremedlem klar over det ansvar du har? Har klubbens er god kontroll på økonomiområdet? Dette er to sentrale spørsmål i kursets ansvarsdelen av kurset, som også omfatter strategiarbeid og bruk av klubbens ressurser.
Kurset bør være en del av «ryggsekken» til alle som innehar styreverv eller er gruppeledere i klubb.
For større fler- eller allianseidrettslag gjennomføres kurset gjerne i det enkelte idrettslag, mens for særvidrettslag avholdes gjerne kurset for flere klubber samtidig.
Kurset tilpasses ut fra klubben/klubbenes ønsker, men alltid fokus på ansvarsdelen av kurset.
- **Klubbadmins medlemsadministrasjon** (3 timer), Svært mange klubber i Oppland har valgt å bruke Medlemsadministrasjon som er en del av KlubbAdmin – en praktisk løsning siden KlubbAdmin også er det verktøy som skal brukes ved Samordnet søknad og rapportering i april måned! Noen klubber trenger kanskje oppfriskning, mens andre kanskje ønsker at ta i bruk faktureringsløsningen som virkelig er å anbefale som enkel og meget oversiktlig med

god betalingsløsning.

Vårt kurs tar for seg alt – slik at du alltid finner noe som er aktuelt for deg som skal administrere klubbens medlemsregister.

- **Økonomikurs**, som setter av all tid til et viktig område – økonomi. Går litt dypere enn økonomidelen i «Klubbens styrearbeid i praksis». 2-3 timer.
- **Aktivitetslederkurs barneidrett**, 16 timer fordelt på både teori, praksis og e-basert læring (2 av timene). Kurset passer for alle som har idrettsskoler eller de som organiserer barneidrett. Av erfaring avvikler vi gode kurs ved å bruke fredag kveld og lørdag. Kurset kan med fordel arrangeres for flere klubber i et distrikt. Ta kontakt for å avklare de praktiske detaljer som må på plass før et kurs initieres av oss.

UTVIKLINGSPROSESSER:

- **Startmøte** (4 timer), som er en start på utviklingsprosess i klubb basert på klubbens egen analyse av seg selv – på klubbens egne premisser.
Med aktiv deltakelse fra klubbens ressurspersoner – ikke kun styret – er vi med å gjøre klubben i vårt hjerte til en bedre utgave av seg selv!
Vi kommer og følger opp klubben i etterkant, for å sikre at utviklingsprosessene går sin gang.
- **Virksomhetsplan**, er idrettens betegnelse på den strategiske plan for klubber, med visjon, verdier og virksomhetside. Når man vet hvor man skal, hvem man skal jobbe for og hvordan, så er det mye lettere å finne det riktige hovedmålet og de delmål vi skal ha på veien opp og fram. Dette er en spennende planprosess for alle som engasjerer seg i klubben!

ANNET:

- **Klubbbesøk**, er et besøk fra Oppland idrettskrets hvor tema fastsettes litt av klubben selv. Ved siden av å informere om

våre tilbud, kan vi bistå og samtale om det klubben måtte ønske. Her er det nesten ingen begrensinger - ta kontakt så kommer vi gjerne. Tidsramme bestemmer dere.

- **Idrettsrådsbesøk**, idrettsrådene skal ha en sentral rolle i kommunen. Vi i Oppland idrettskrets vi gjerne bistå idrettsrådene slik at de også blir et godt organ for idrettslagene i sin kommune. Om det er årsmøte eller styremøte - inviter oss gjerne.
- **Instruktør eller veileder?** Oppland idrettskrets trenger noen veiledere eller instruktører i tillegg til dagens «korps» - som kan holde kurs eller veilede i utviklingsprosesser. Har du lyst stiller Oppland idrettskrets opp med opplæring, oppfølging og kurs, slik at du blir i stand til å bidra overfor alle gode frivillige og gode klubber i Oppland
- **HUSK: Idrettskretsen er til for dere klubber og idrettsråd i Oppland!**

«Bestillinger» av kurs eller prosesser kan rettes direkte til Oppland Idrettskrets ved JornGunnar.Skjaervik@idrettsforbundet.no eller på mobil 9416 4290.

«Ut på ski - i skog og li.....»



FØLG OPPLAND IDRETTSKRETS

- hjemmeside og facebook!

På vår hjemmeside finner du aktuelle saker og link til idrettsforbundet stor «verktøykasse» for idrettslagene. Her finner du svar på mye! Samtidig prøver vi å gi aktuelle saker en publisering via facebook - noe som kan være en påminnelse om viktige hendelser du kanskje bør vite om. Her er link til facebook og vår hjemmeside - «like» oss da vel..... logoene er linker:



NYTT FRA IDRETTSKRETSEN

- nytt Idrettens hus høsten 2017



Dagens leietakere i Idrettens Hus, Oppland idrettskrets, NHF region Innlandet, Oppland Skikrets, Norges Skiforbund,

Norges Bob-, ake- og skeletonforbund, samt fagkonsulent for idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse, har i fellesskap besluttet at man i løpet av høsten 2017 flytter til et renoverte bygg som inneholdt Mesna videregående skole. Øverste etasje blir det nye Idrettens Hus med enda flere leietakere fra idretten. Her håper vi å skape et nytt kraftsentrum for idretten i Oppland ved å utnytte hverandres kompetanse. Spennende blir det!

IDRETTSMEDISINSK PROSJEKT



«Hvordan bli best i barne- og ungdomsidrett?»

I forbindelse med Ungdoms-OL på Lillehammer opprettet Sykehuset Innlandet Lillehammer, Olympiatoppen Innlandet, Fylkesmannen i Oppland, Høgskolen i Lillehammer og Oppland Idrettskrets et samarbeid omkring et idrettsmedisinsk prosjekt.

«Hvordan bli best i barne- og ungdomsidrett» er et delprosjekt i dette idrettsmedisinske prosjektet.

Med et betydelig bidrag fra Gjensidigestiftelsen kan nå grasrotidretten i hele Oppland nyttiggjøre seg av dette.

Det skal i løpet av 2017 kjøres ett temamøte i hver av fylkets seks regioner.

På disse møtene setter vi fokus på barne- og ungdomsidretten og forhåpentligvis får vi også i gang en diskusjon om temaet.

Tittelen på delprosjektet er ikke prestasjons- og resultatorientert, men relatert til «flest mulig, lengst mulig».

Frafallet i barne- og ungdomsidretten er stort og bekymringsfullt.

Hva er årsaken til dette og hva kan vi gjøre for å hindre et så stort frafall?

Til å sette fokus på dette har vi fått på plass et interessant og høyaktuelt program for disse temamøtene, og ikke minst har vi svært kompetente og erfarne foredragsholdere.

Alle seks møtene gjennomføres med samme tema og innhold. I etterkant av møtene forsøker vi å fange opp andre tema som kan være interessante å kjøre kurs eller opplæring på i regionen. Dette kan være forebygging av idrettsskader og førstehjelp/behandling av disse og andre temaer.

De tre første møtene gjennomføres slik:

Mandag 6. februar 2017 kl. 1800-2100
Vinstra videregående skole, Vinstra

Onsdag 8. mars 2017 kl. 1800-2100
Hadeland videregående skole, Gran

Mandag 27. mars 2017 kl. 1800-2100
Nord-Gudbrandsdal vgs, Otta

Møtene i Valdres-, Lillehammer- og Gjøvikregionen blir gjennomført i september, oktober og november.

Program for temamøtene:



«Fra vugge til verdensmester – barneår, ungdomsår og voksenliv som idrettsutøver»

Sigrid Rykhus

Sigrid er åtte ganger verdensmester i Telemarkskjøring, har 44 WC-seiere, 88 pallplasseringer og er sammenlagtvinner fire ganger. Hun forteller om sin reise fra barndommen til toppen av karrieren. Hva var fokus i barne- og ungdomsårene?



«Dilemma i ungdomsidretten - ensidighet og frafall eller variasjon og utvikling?»

Erlend Slokvik

Erlend er daglig leder for Olympiatoppen Innlandet og tidligere landslagstrener i orientering og skiskyting.

Han har også vært trener på toppnivå i lagidretter. Utdannet diplomtrener 1997-1999 fra Idrettshøgskolen og Olympiatoppen.

Er for tiden president i Norges Skiskytterforbund. Han snakker om det som viktigste når det gjelder frafall i ungdomsidretten. Ensidighet som gir frafall eller variasjon som gir utvikling.



«Infeksjoner, trening og treningsbelastning»

Kristian Holm, barnelege
SI Lillehammer

Kristian har gjennom sin jobb lang erfaring med barn og unge fra idretten som har blitt trent for intensivt i ung alder. Han har også erfaring som trener for ungdom innenfor sykkel og langrenn. Gjennom sitt tema om trening, infeksjoner og treningsbelastning gir han nyttige tips om hvordan barn og unge bør trenes og følges opp.

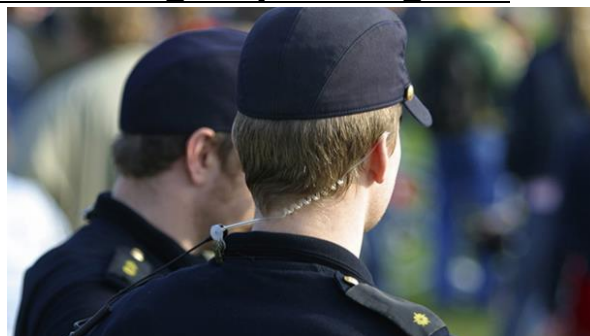
Temamøtene - er gratis - og er beregnet på trenere, ledere, foreldre og alle som har interesse av barne- og ungdomsidrett.

Eventuelle spørsmål om møtene/opplegget kan rettes til Oppland Idrettskrets v/Tom Svellset (95186548) tom.svellset@idrettsforbundet.no



NY TILSKUDDSDORDNING

- for idrettslag som har utgifter til dekning av politiutgifter



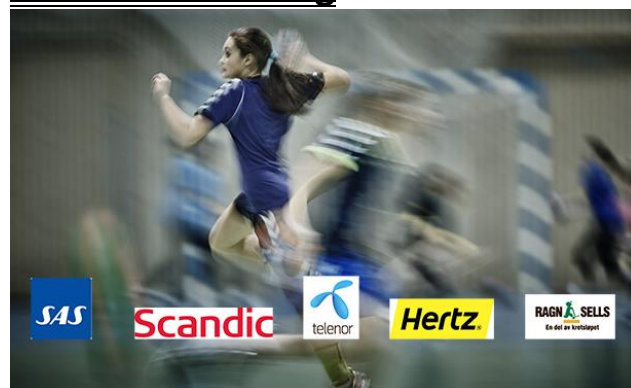
Kulturdepartementet har tildelt NIF 2,5 millioner kroner som skal fordeles til idrettslag, kretser og særforbund som har hatt utgifter til politi ved idrettsarrangement for barn og unge i 2016.

LES MER



CODE IDRETTSAVTALER

- for alle idrettslag



Penger å spare ved å bruke de gunstige idrettsavtalene til Norges idrettsforbund. Avtalene gjelder for alle idrettslag og særforbund i Norge.

Klikk her og spar

GRASROTANDELEN



For første gang passerte Grasrotandelen 400 millioner kroner i bidrag til lag og foreninger. Antall givere har passert 1 million!

Å bli Grasrotgiver betyr at

Norsk Tipping gir 5% av din innsats til det lag eller forening du ønsker å støtte. Altså - pengene belastes ikke deg som tipper, du støtter kun DIN klubb eller forening! Hvis du tipper og ikke er grasrotgiver - bli det ved neste besøk hos din tippekommisjonær.

PS - et rykte sier at regjeringen foreslår å øke grasrotandelen til 7%.

ENERETTSMODELLEN



NORSK TIPPING

Overskuddet fra Norsk Tipping er et meget viktig tilskudd til idrett, kultur og samfunnsnyttige formål. Ikke bare gjennom grasrotandelen, men også som tippemidler til anlegg, tippemidler til utstyr, lokale aktivitetsmidler til klubbene - bare for å nevne noe. Alle som er innom idretten vil på en eller annen måte være «påvirket» av de midler som er generert via Norsk Tipping - sannsynligvis flere ganger - i form av de nevnte tilskudd.

Vet det norske folk om dette faktum at Norsk Tipping spiller en avgjørende faktor for at barn og unge skal ha gode fasiliteter og lavere kostnader når de bedriver sin idrett?

Så om du skal tippe, levere Lotto eller annet - bruk Norsk Tipping hvis du er opptatt av norsk idrett.

BESKYTT ENERETTSMODELLEN!

(andre tilbydere gir ingen ting til norsk idrett)

«RENT IDRETTSLAG 2016»

- kampanje!



- Hva gjør idrettslaget for å skape sunne verdier blant barn og unge?
- Hvordan viser klubben sin holdning til doping?
- Og hva gjør dere hvis dere rammes av en dopingsak?

Rent Idrettslag er en enkel måte for idrettslaget til å sette fokus på verdiarbeid og antidoping.

Gå inn på <http://www.rentidrettslag.no/>, og start deres arbeid med det viktige verdi- og antidopingarbeidet.

Oppland idrettskrets er registrert, hvilket idrettslag blir det neste fra Oppland?? Her kan du følge med på listen over registrerte.

[Liste over Rene idrettslag](#)

Viktig informasjon fra Antidoping Norge på siste side



Spalten med innsendt stoff:

På denne siden kan vi sette inn stoff fra forbund, kretser eller klubber som kan ha interesse for flere enn de i nærmiljøet.

Både informasjon, gode ideer og ikke minst gladsaker skal vi prøve å videreformidle til «våre trofaste lesere».

Om det kommer mye stoff - eller at «redaksjonen i kretsen» har nok eget stoff - så vil det foretas en prioritering av stoffet. Målet med nyhetsbrevet er først og fremst å informere om viktige saker, ved siden av at vi nå altså åpner at forbund, kretser, regioner og klubber kan bidra litt med sitt stoff.



Vi starter allerede i denne utgave med et par saker som bør ha allmenn interesse. Fra Norges Bob-, Ake og Skeletonforbund med informasjon om en «verdensnyhet», samt viktig informasjon til utøvere, trenere og støttepersonell fra Antidoping Norge.



PARASPORT – verdens cup



Kom og opplev en heftig og fartsfylt paraiddrett på Lillehammer 19. og 20. januar. Da inntar verdenseliten innen parabob og paraskelton banen i Lillehammer Olympiske Bob- og Akebane. Arrangementet er i historisk. Dette er første gang det arrangeres World Cup i para-klassene til bob og skeleton her til lands og i tillegg første gang Norge stiller med kvinnelige utøvere.

FRA ANTIDOPING NORGE

- Gjeldende dopingliste 2017

Les mer her

- Hoved-endringer på listen 2017

Les mer her

- Advarsel mot stoffet higenamine

Les mer her

- Informasjon om inhalasjonspreparater

Les mer her