

# AKTIV SKØYTEKLUBBS LILLE GRØNNE

## SLIK GJØR VI DET I AKTIV SKØYTEKLUBB

### **Kjære ASK-medlemmer, foresatte, instruktører og funksjonærer**

ASKs lille grønne er en veileder for alle som har noe med ASK å gjøre, enten det er som ASK-medlem, foresatt, instruktør eller funksjonær. I ASKs lille grønne ønsker vi å formidle vårt verdigrunnlag, hvordan vi driver vår virksomhet, hva dere kan forvente av oss og hva vi forventer av dere. Ikke minst ønsker vi å formidle hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkomne.

Mestring, selvstendighet og tilhørighet er tre viktige elementer i vår filosofi og som vi ønsker skal være synlig i alle våre aktiviteter. Dette vil være en gjenganger i denne lille veiledningen som er et sammendrag av klubbens strategiplan for perioden 2009-2014 og klubbens håndbok.

Klubben er opptatt av at skøyter skal være et lavterskel-tilbud hvor delaktighet ikke hindres av økonomiske grunner. Vår økonomi er avhengig av at de som velger å være medlem av klubben, også bidrar til at klubben får inntekter gjennom dugnader og sponsorer eller på annet vis.

Hilsen styret i Aktiv Skøyteklubb



## VISJON

ASK skal være et kraftsenter for skøytesport i Oslo-regionen. Dette innebærer at

1. Vi skal være den toneangivende klubben i Oslo regionen.
2. Vi skal være klubben for alle som ønsker å satse på hurtigløp i Oslo med tilstøtende distrikter.
3. Vi skal begrense oss til å fokusere på hurtigløp og aktiviteter som bidrar til rekruttering til hurtigløp.
4. Vi skal være fokusert mot såvel bredde- som toppidrett og jobbe aktivt for tidsriktige fasiliteter for å utøve vår idrett.
5. Vi skal være en profesjonell organisasjon med hensyn til å gjennomføre hurtigløpsarrangementer.
6. Vi skal være profesjonelle i å utvikle trenere og funksjonærer.
7. Vi skal være kjent som en klubb med godt miljø og samhold, hvor alle er like betydningsfulle.
8. Vi skal ha en sterk og bevisst ledelse av klubben.
9. Vi skal ha god økonomisk styring og kontroll.
10. Vi skal være åpne for forandringer og nyvinninger samtidig som vi skal bygge videre på våre tradisjoner og vår historie.

## Holdningskapende

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren, treningskamerater og alle andre som er i kontakt med i idretten vår. Vi ønsker å bestrebe oss på å være inkluderende i alle ledd.

Alle oppgaver som skal løses, er like viktige uansett om det er av utøver, trener, foreldrekontakt, styremedlem eller funksjonær. Det er den som til en hver tid eier en oppgave, som er ansvarlig for at den blir løst etter beste evne. Vi må respektere at vi har ulike måter å tilnærme oss oppgaver på og hvordan disse løses. Det er lov å komme med kritikk, men den skal være konstruktiv og velmenende. Husk at det er lov å komme med ros og hyggelige tilbakemeldinger.

Vi følger de retningslinjer og lover som klubben har. Klubbens lover er i henhold til NIFs lovnorm.

Skøytesport er kjent for å være en ren idrett, og ASK er opptatt av å bidra til at den også forblir det i fremtiden. Vi støtter derfor det arbeidet Antidoping Norge gjør. Bruk av alkohol blant utøvere, trenere og ledere i forbindelse med treningsamlinger og konkurranse er ikke i tråd med våre verdinormer og vil ikke bli akseptert.

## Energisk

Vi er her for å drive skøyteaktivitet, med fokus på å forbedre vårt mestringsnivå. Dette innebærer en tilpasset utvikling så vel fysisk som mentalt slik at man står godt rustet til å mestre utfordringer på de ulike alderstrinn.

## Målrettet

En treningsøkt skal oppleves meningsfylt, inspirerende og med klare mål. Vi skal som klubb stå samlet og hjelpe hverandre å gjøre hverandre gode.

## Gøyalt

Det skal være gøy å trene i Aktiv Skøyteklubb.

## MILJØ

ASK vil tilby et godt og inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling. Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode. Sosiale arrangementer under samlinger og konkurranse er en del av klubbens oppbyggende virksomhet, og ubegrunnet uteblivelse vil ikke bli betraktet som god kutyme.

I ASK er vi stolte av klubben vår. Det forplikter å representere ASK, og vi ønsker å være synlige på en positiv måte. I ASK utvikler vi vennskap.

Slik utvikler vi et godt miljø:

- Vi hilser på hverandre når vi møtes.
- Vi gir oppmuntring til alle. Husk at vi er en del av samme lag.
- Når én lykkes, drar han/hun andre med seg.
- Vi er åpne og ærlige og gir og mottar tilbakemeldinger på en saklig måte.
- Vi respekterer ordensreglene i klubben og hjelper hverandre. Det vil si å rydde opp etter trening, konkurranser og arrangementer.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke. Noen ganger kan det være hensiktsmessig å legge problemene fram for en ansvarlig i klubben.

Og selvfølgelig - mobbing tolereres ikke.

## 10 GYLDNE REGLER

1. Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av ASK, men er du medlem, følger du ASKs lille grønne.
2. Vis respekt overfor hverandre, treneren og andre du møter i idretten.
3. Mestring, selvstendighet og tilhørighet står sentralt i treningshverdagen.
4. I ASK utvikler vi vennskap og lagånd.
5. Utøvere i ASK skal ha mulighetene til å drive allsidig idrett, men som juniorløper forventer vi at man har hovedfokus på hurtigløp.
6. ASKs trenere er gode forbilder. De motiverer og engasjerer.
7. Treningene skal gi nye utfordringer og opplevelser.
8. Foreldre i ASK er inkluderende og fokuserer på gruppen fremfor enkeltindivider.
9. I ASK lærer barn å tåle medgang og motgang.
10. I ASK er vi stolte av klubben vår. De som har fått treningstøy og trikoter av klubben plikter å bruke dette under konkurranse. Husk at det forplikter å representere ASK.

## ASKs utviklingstrapp

### Skøyteskolen

For alle aldre t.o.m. 8 år

- Allsidig aktivitet med fokus på mestring i bruk av skøyter. Deltagere vil bli plassert i én av tre grupper ut fra tidligere skøyteerfaring og alder.
- Kan delta på klubbens konkurranser på Valle Hovin.
- Vil få tilbud om å låne skøyter.

### Rekrutt

Etter gjennomført skøyteskole t.o.m. 9 år

- Organisert trening minst én gang pr. uke, også i sommerhalvåret.
- Kan delta i konkurranser i henhold til klubbens konkurranseprogram for gjeldende sesong.
- Vil få tilbud om å låne skøyter.
- Vil få låne overtrekksdress og trikot.

### 10-11 år

- Organisert trening mer enn én gang pr. uke, også i sommerhalvåret.
- Inviteres til kortere treningssamlinger i Norge.
- Det forventes at man deltar i konkurranser i henhold til klubbens konkurranseprogram for gjeldende sesong.
- Vil få låne overtrekksdress og trikot.
- Det forventes at man selv holder skøyter.

### 12 år og oppover

Organisert trening flere ganger pr. uke sommer og vinter

- Treningssamlinger i Norge og utlandet inngår i treningsopplegget.
- Det forventes at man fører treningsdagbok.
- Det forventes at man avlegger basistester i henhold til NSF sine retningslinjer.
- Det forventes at man deltar i konkurranser i henhold til klubbens konkurranseprogram for gjeldende sesong.
- Vil få låne overtrekksdress.
- Det forventes at du anskaffer klubbens konkurranse-trikot mot en egenandel
- Det forventes at man selv holder skøyter.
- Klubben vil dekke deltagelse i nasjonale og internasjonale mesterskap for de som er kvalifisert.

## **UTØVEREN**

### **Målsetning**

I ASK ønsker vi et godt miljø hvor medlemmene føler seg trygge og velkomne. Gjennom allsidig trening og konkurranser vil utøveren utvikle sine skøyteferdigheter. Aktiv Skøyteklubb er opptatt av å forberede og oppmuntre utøvere til å delta i Norges Skøyteforbunds konkurranseprogram.

### **Mestring**

I ASK ønsker vi å utvikle utøvere som er opptatt av mestring. Vi er opptatt av at barn skal tilbys allsidig aktivitet. Det er viktig at treningen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk ut fra hver utøvers ferdighetsnivå. Mestring av skøyteferdighetene gir selvtillit og motivasjon. Det er viktig at utøverne føler progresjon, og at de gjennom trening mestrer nye utfordringer.

### **Selvstendighet**

I ASK skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å utvikle deg til en selvstendig idrettsutøver. Dette innebærer blant annet at du som utøver får innsikt i treningslære og forståelse for hensikten med ulike treningsformer. Det er til syvende og sist du selv som er ansvarlig for egen utvikling, noe som krever selvstendighet.

### **Tilhørighet**

I ASK skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over treningsvenners fremgang og prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppen.

Det er ikke egoisme å tenke på seg selv, men vi må aldri la hensynet til andre vike. Det er viktig at du er opptatt av din egen utvikling i samarbeid med andre, framfor ensidig fokusering på egne prestasjoner. Vår filosofi er at gode individuelle prestasjoner kommer som følge av et sterkt og inkluderende kollektiv.

### **Kosthold**

ASK oppfordrer alle til et allsidig og sunt kosthold. Vi legger spesiell vekt på at det er viktig at utøveren under konkurranse og trening får i seg tilstrekkelig med mat og drikke. Ved eventuell bruk av kosttilskudd er det utøverens ansvar å forsikre seg om at det ikke inneholder ulovlige stoffer.

### **Doping og bruk av rusmidler**

ASK ønsker å bidra til at skøyteløp beholder sitt gode omdømme som en dopingfri og ærlig nasjonalidrett. Bruk av ulovlige prestasjonsfremmende midler, herunder alle typer narkotiske midler, vil under ingen omstendighet aksepteres og vil kunne medføre livsvarig utestengelse fra klubben. Bruk av alkohol og røyk/snus blir betraktet som uforenlig med en sunn livsførsel som forventes av seriøse idrettsutøvere, og det vil ikke aksepteres i forbindelse med aktiviteter organisert i regi av ASK.

Hvis man er avhengig av medisin som inneholder stoffer som av Antidoping Norge ansees som ulovlige, er det viktig at man skaffer en legeattest som bekrefter behovet, og at denne fremvises til klubbens sportslige leder slik at nødvendige forholdsregler kan iverksettes. Spørsmål om dette kan rettes til klubbens sportslige leder. Merk at hver enkelt har et ansvar for å undersøke hvilke medikamenter m.v. som kan være ulovlige.

## Deltagelse i konkurranser

Trenerne vil sammen med klubbens sportslige leder sette opp en terminliste pr. sesong. Dette er en veiledning om hvilke løp klubben vil ha med utøvere og trenere/leder i. Klubben dekker også startkontingent i disse løpene. Ved nasjonale mesterskap dekker klubben normalt også reise og opphold. Det samme gjelder internasjonale mesterskap og landskamper dersom dette ikke er dekket av NSF eller andre.

Utøvere står fritt til å melde seg på løp utenom terminlisten dersom dette ikke kolliderer med løp man er spesielt tatt ut til å representere. I slike tilfeller dekkes hverken startkontingent, reise eller opphold av klubben. Det er en god regel at dette avtales i samråd med trener.

All deltagelse i utlandet skal det søkes NSF om. Utøvere som ikke er fylt 12 år i det kalenderåret konkurransen foregår, kan i henhold til Norges Idrettsforbunds barneidrettsbestemmelser ikke delta i konkurranser utenfor Norge.

## Husk spesielt

- Vær fokusert på egen treningsutvikling.
- Velg allsidige treningsformer, i ung alder gjerne ved å drive flere idretter.
- Samhandle med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål.
- Bidra til løsning av utfordrende oppgaver.
- Hold avtaler og sørg for å stille med riktig utstyr til riktig tid. Det er lov å ikke møte på trening, men treneren skal få beskjed.
- Vis respekt for trener, treningskamerater og konkurrenter.

Opptre behersket og ta hensyn. Som representant for ASK forventes at man opptre høflig og følger gjeldende lover og regler der man befinner seg. Omverdenen skal oppfatte ASK som en seriøs organisasjon, og uetisk eller upassende oppførsel vil bli påtalt og kan i ytterste konsekvens medføre bortvisning. Trener eller klubbens ansvarlige leder er suveren i beslutning om hjemsendelse fra samlinger eller konkurranser dersom ikke en utøver oppfører seg i henhold til ASKs normer og forventninger.

## Bilder av utøvere

Utøvere i ASK vil bli fotografert i ulike sammenhenger, både under trening, i konkurranse og andre klubbrelaterte arrangementer. Klubben forbeholder seg retten til å benytte disse bildene fritt og vederlagsfritt på klubbens internett-sider, i informasjonsmateriell og PR-materiell. Utøvere som ikke ønsker at klubben benytter bilder av utøveren til slike formål, kan skriftlig reservere seg mot dette. Uansett gjelder ikke denne reservasjonen for bilder som benyttes til å formidle nyhetsinnslag knyttet til arrangementer i regi av klubben.

## TRENEREN

Som trener skal du oppfordre til, og legge til rette for, at alle utøvere følger ASKs verdinormer og spilleregler. Du har ansvar for din treningsgruppe og for at alle får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring skal utøverne oppleve mestring og fremgang.

Som trener skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren.
- Gi utøveren nødvendig innsikt i treningslære og forståelse for hvordan treningen skal bidra til framgang.
- Positive opphevelser med trening og konkurranse.
- Å fremme et godt sosialt miljø, god lagånd og godt vennskap.
- At utøvere skal kunne drive skøyteidrett på alle nivåer.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Å tilegne deg relevant kompetanse og utvikle deg treningsfaglig gjennom de oppleggene klubben, kretsen og forbundet tilrettelegger.
- Å nå klubbens målsetninger.

## Retningslinjer for Aktiv SKs trenere

- Vær et godt forbilde. Som trener er du veileder, inspirator og motivator.
- Vis god sportsånd.
- Bry deg litt ekstra om, og involver deg i, dine utøvere. Bli kjent med utøvernes individuelle målsetninger og utarbeid individuelle mål.
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet og, i den grad det er mulig, tilpass treningen til den enkeltes behov.
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter. Husk at alle er like viktige.
- Møt presis og godt forberedt til treningene.
- Sørg for distribusjon av informasjon, treningsprogram og planer inklusive konkurranseprogram for sesongen.
- Sørg for at dine utøvere blir påmeldt konkurranser og blir fulgt opp under konkurranser.

## FORELDRE

ASK ønsker engasjerte foreldre som er interesserte i barnas aktiviteter, og som ofte er med barna på trening og i konkurranser. De fleste aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, stiller som lagledere, eller hjelper trenerne med å tilrettelegge praktiske ting.

Medlemskap i ASK er frivillig, men som medlem eller foresatt til medlem forventes det at man bidrar til aktiviteter klubben er engasjert i. Dette omfatter ulike konkurranser, dugnader og annet inntektsbringende arbeid. En norm er at man som et minimum deltar på 4 organiserte aktiviteter pr. år.

I ASK ønsker vi foreldre som er inkluderende og som fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene. Ved å hjelpe til og å oppmuntre også andres barn er du med på å skape et positivt miljø.

## ASKs foreldrevettregler

- Ta hensyn til klubbens normer. Som medlem eller foresatt til medlem følger du ASKs lille grønne.
- Engasjer deg, men husk at det er treneren som leder treningene, og barna som driver idrett - ikke du.
- Respekter trenernes arbeid, og anerkjenn ham/henne overfor barna dine.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Lær barna å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre. I ASK har vi tradisjon for behersket språkbruk og saklig fremtreden - en tradisjon vi ønsker skal bestå.
- Ved uenighet snakker du med lagleder eller trener.
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.

## LAGELDER/FORELDREKONTAKT

Lagleder/foreldrekontakt skal fungere som et koordinerende ledd mellom avdelinger og trener og utøveren og deres foresatte.

Som lagleder/foreldrekontakt trenger du ikke å ha inngående kunnskap om skøytesporten, men være engasjert og bidra til å bygge en god sosial gruppe.

Det er positivt at du som lagleder/foreldrekontakt tar initiativ til aktiviteter som kan være med på å bygge et godt miljø.

Som lagleder/foreldrekontakt har du ansvar for å formidle informasjon mellom klubben og utøverne. Det er viktig å fokusere på gruppen og ikke enkeltutøvere.

Under konkurranser er du som lagleder/foreldrekontakt ansvarlig for at utøvere kommer til start til korrekt tidspunkt, for nødvendig bistand med utstyr, og at utøvere får et fast kontaktpunkt.



## ARRANGEMENTER

ASK gjennomfører flere arrangementer i løpet av året. De faste arrangementene er:

- ASK Cup (november/desember)
- Gullkarusellen - 4 klubbøp i løpet av sesongen
- ASK Mila – langløp for mosjonister
- Klubbmesterskap (februar)
- Skøytesportens dag – familiedag på isen med innlagt "Kupper'n-runde"

I tillegg tar vi på oss nasjonale arrangementer og veteranmesterskap. Til alle disse arrangementene trenger vi funksjonærer. Klubbens arrangementsansvarlige setter opp behovet for funksjonærer til hvert løp, og vi ønsker at flest mulig av klubbens medlemmer engasjerer seg i arrangementene. De fleste oppgavene er enkle og trenger ingen spesiell opplæring, andre trenger mer grundig innføring eller dommerkompetanse. Hvert år utdanner vi nye dommere – et kurs som tar ca. 6 timer pluss test. Vi oppfordrer alle til å melde seg på disse kursene.

## ØKONOMI

ASK legger vekt på å ha ordnet økonomi og god økonomistyring. Dette innebærer at klubbens utgifter til enhver tid må tilpasses inntektene.

ASK ønsker at flest mulig skal kunne drive skøyteidrett og jobber derfor sterkt for at klubbens tilbud skal medføre små økonomiske utlegg for den enkelte. Dette krever at alle må ta et tak for klubbens økonomi.

## Dugnad

Dugnader er sentralt i vårt inntektsbringende arbeid. I skøytesesongen er det alltid hektisk, så derfor legges dugnader primært til perioden utenfor sesongen. Vi har besluttet å gjøre dugnadsarbeidet så konsentrert som mulig slik at det ikke trekker for mye på den enkelte. Klubbens dugnadsengasjement er knyttet til konserter på Valle Hovin hvor vi har ansvaret for å betjene pølsekiosker, stå vakt rundt banen og rydde/fjerne all søppel under og etter konsertene. Som medlem i ASK forventes det at man deltar aktivt i dugnadsarbeidet, og en norm er at man minimum deltar på to dugnader pr. år.

## ASK-lauget

Et viktig bidrag til klubbens økonomi er inntektene fra ASK-lauget. ASK-lauget er en samling bedrifter som hvert år støtter klubben med et pengebeløp i størrelsesorden 5.000,-. For dette får bedriftene annonseplass i vårt årlige skøytemagasin og invitasjon til en nettverkslunsj med spennende foredragsholder. I dag teller ASK-lauget rundt tjue ulike virksomheter, og vi oppfordrer alle til å verve nye medlemsbedrifter. Ta gjerne kontakt med klubbens informasjonsansvarlige som kan bistå med mer informasjonsmateriell. Den viktigste perioden for verving er om høsten frem til sesongstart hvor årets skøytemagasin også foreligger.

## Sponsorer

Alle utøvere som representerer ASK i konkurranser, plikter å rette seg etter klubbens til enhver tid gjeldende regler for bruk av sponsorer. Løpere kan inngå private sponsoravtaler dersom disse ikke er i konflikt med klubbens allerede inngåtte avtaler, eller på noen måte strider med klubbens verdigrunnlag. ASK har etablert retningslinjer for blant annet størrelse og plassering av

reklamemerker. Private sponsoravtaler krever skriftlig godkjenning fra klubbens styre. Enhver privat sponsor må vike dersom klubben på generell basis inngår sponsoravtaler som er i konflikt med evt. private sponsorer. Utøveren kan i slike tilfelle kreve kompensasjon for bortfall i sponsorinntekter dersom det er inngått en skriftlig avtale med klubbens styre om dette.

### **Medlemskap, lisenser og treningsavgift**

Deltagere på skøyteskolen vil automatisk bli medlemmer av ASK for ett år fra første årsskifte etter at deltakeravgift er betalt. Medlemsavgiften dekkes av deltakeravgiften på skøyteskolen.

Utøvere som ikke er deltager på skøyteskolen, må svare medlemsavgift enten som enkeltmedlem eller som medlem i et familiemedlemskap. Medlemskapet gjelder ett kalenderår av gangen.

Utøvere som er 10 år eller eldre, betaler lisens til Norges Skøyteforbund pr. sesong. Lisensbeløpet varierer med årsklasse og faktureres samtidig med medlemsavgiften. Løpere uten lisens kan ikke starte i terminfestede løp, dvs. løp som står oppført på NSF sin offisielle terminliste.

Utøvere som deltar i klubbens organiserte trening, vil bli avkrevd en treningsavgift pr. sesong. Treningsavgiften er differensiert ut fra hvilket trinn man befinner seg på i klubbens utviklingstrapp.

### **Forsikringer**

Alle medlemmer som deltar i organisert trening og/eller konkurranse i regi av ASK, herunder skøyteskolen, er forsikret gjennom klubbens forsikringer. Ved skade er det viktig at man snarest mulig rapporterer dette til klubbens sportslige ansvarlige som vil kunne bistå. Pass på at man ved legebehandling evt. sykehusinnleggelse tar vare på alle relevante papirer samt kontakter klubbens forsikringsselskap IF om skaden og refererer til ASK klubbforsikring.

