

# KLUBBHÅNDBOK

## FOR

# Ullensaker/Kisa IL friidrett



Oppdatert 1. april 2018

## Ullensaker/Kisa IL friidrett

er medlem i **Allianseidrettslaget Ullensaker/Kisa IL**,  
sammen med Ullensaker/Kisa IL fotball og Ullensaker/Kisa IL håndball.

Stiftelsesdato for laget er 16.12.1894.

Laget er medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité -  
og tilknyttet Norges friidrettsforbund, Akershus idrettskrets, Ullensaker idrettsråd

Håndboka har to hoveddeler:

Første del: **Rammebetingelser og strategi** - som er mer fast informasjon over tid  
Side 1 - 11

Andre del: **Drift** - som er aktuell informasjon som oftere kan bli endret  
Side 12 - 14

# Del 1 RAMMEBETINGELSER OG STRATEGI

## Innledning

UKI friidrett fremstår som en av Norsk Friidretts mest synlige klubber, vi har strålende talentutvikling, er en fast leverandør til representasjonslag og en solid stevnearrangør. Så selv om klubben har det meste, ble det i 2016 en erkjennelse at vi manglet litt struktur og gode «verktøy». Med det som bakteppe søkte vi om å bli en satsningsklubb med mål om å få på plass en klubbhåndbok som vil bidra til å større forutsigbarhet for alle parter.

I en stor klubb er det mye som skal fungere. Treningstilbud, arrangementer, anlegg og utstyr krever god organisering og foreldre som stiller opp. UKI friidrett ved styret har derfor høsten 2017 laget ferdig klubbhåndboka, med mål at den skal benyttes som et oppslagsverk. Her finnes informasjon om hvordan vi er organisert, hva utvalgene jobber med og hvem som er kontaktpersoner. Håndboka skal også benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb og gi en god oversikt over hvordan vi gjør ting til alle utøvere, foresatte, trenere, oppmenn og samarbeidsparter.

## Klubbens historie

Laget ble stiftet 16.12.1894, da som Ullensaker Skiklub. I 1906 ble skiklubben slått sammen med Jessheim Fotballklubb og fikk navnet Jessheim Turn og Idrettsforening. I 1928 ble navnet endret til Ullensaker Idrettslag. Ullensaker Idrettslag og Kisa Idrettsforening ble slått sammen 9.5.1947 og fikk nåværende navn: Ullensaker/Kisa Idrettslag.

### - Noen sportslige resultater

Lagets utøvere har tatt 390 medaljer i NM (hovedmesterskapet) og UM.

Tove Dønnum Jensen fikk **kongepokalen** i 1962 for sitt høyderesultat på 1,58 m

Følgende er Norgesmestere (hovedmesterskapet):

Berit Dønnum - 800 m i 1962 og 1963

Tove Dønnum Jensen - Høyde i 1961, 1962 og 1963

Pål Berntsen – Spyd i 1992

Thomas Roth – 800 m i 2010, 2012, 2014, 2015 og 2017. 400 m i 2012

Andreas Roth – 400 m i 2013

Laget har deltatt i Holmenkollstafetten i over 50 år, de senere år med elitelag både i klasse menn og kvinner. Nr 2 i eliteklassen i 2015.

Willy Hauge har utarbeidet **fullstendig statistikk** over resultater av lagets medlemmer i alle år etter første stevne på Jessheim i 1921. Statistikken omfatter 2.300 sider og utdrag finnes på laget hjemmeside [www.ullkisafriidrett.no](http://www.ullkisafriidrett.no)

### - Arrangementer

1921: Det ble arrangert friidrettsstevne på Jessheim, på nylagt bane som starten på Jessheim stadion. I

1927 var banen sted for Romeriksmesterskapet i friidrett, det første nasjonale stevnet året etter.

1937: NM i terrengløp. Regnvær, likevel 700 tilskuere. Løypa gikk bl.a. opp en slalåmbakke.

1951: Nytt flott baneanlegg med internasjonale mål. Koksgrusdekke på løpebanen. 6500 dugnadstimer og kr 60.000 i kontantutlegg. Åpningsstevne 1. juli med friidrettsstevne, fotball- og håndballkamp.

1970: Nytt rødstubbdekke på løpebanen. 600 dugnadstimer.

1971: NM maraton og i 1983 NM maraton for veteraner.

1985: Nytt fast dekke (spurtan) for friidrett på Jessheim stadion. Med stor dugnadsinnsats (2.200 timer) ble friidrettsbanen bygd for rekordlav totalpris kr 2.500.000. Åpningsstevne 22. september. Første anlegg med fast dekke på Romerike og anlegg nr 50 i Norge.

1986: NM friidrett for handicappede

1987: Elitestevne (Grand Prix)

1988: Elitestevne (Akerfestivalen)

1988: ABC Ungdomsleker

1989: Elitestevne (Akerfestivalen)

1990: Elitestevne (Akerfestivalen)

1991: Elitestevne (Aker festivalen)

1992, 28. mai: Elitestevne (overtatt fra Drammen)

1992, 2. sept.: Elitestevne

1994: NM friidrett (**Hovedmesterskapet**)

2005 og 2009: NM terrengløp lang løype

2011: **Jessheim friidrettsstadion åpnet**

2012: NM stafetter på nye Jessheim friidrettsstadion.

2012: Nordic-Baltic Championships U23

2014: NM friidrett (**Hovedmesterskapet**)

2016-2017: NM veteraner innendørs i Neshallen (arr.-sammen med Hvam IL og R&Å IL)

1966- -> **UKI-karusellen**. Landets ledende løpskarusell arrangert i 2017 for 52. gang.

Hittil har over 7.000 deltakere fullført karusellen en eller flere år med i alt 370 stevnedager og 160.000 enkeltstarter. Til sammen har løperne tilbakelagt en distanse i UKI-karusellen tilsvarende over 22 ganger jorda rundt.

1984--> **Vintermaraton**. Helmaraton, halvmaraton og 10km hvert år i november arrangeres i 2017 for 34. gang. 3.400 deltakere har hittil fullført vintermaraton en eller flere ganger.

2013-2017: Peab, Bendit, Lerøy, Ungdomslekene. Østlandsmesterskap for 13-14 åringer med over 300 deltakere over to dager med fullt øvelsesprogram.

**TINEstafetten** er arrangert på Jessheim i mai i 23 år med bortimot 1000 deltakere hvert år

2017: **Norgesløpet**. Tatt opp igjen Norgesløpet som ble arrangert av Minerva på slutten av 1900-tallet. Ble en lovende start med meget god stemning og et flott arrangement.

Vi har også arrangert eliteløp på 1500 m samme dag som karuselløp. Dette har fått så god deltakelse de senere år at det er blitt de beste 1500m-felt i landet.

Vi har også arrangert hinderfestival de siste årene. Vi har ulike distanser og hindre slik at det blir tilbud til alle aldre. Vi har tradisjoner med hinder, gamle Jessheim stadion er den bane i verden hvor det er gjennomført flest 3000 m hinderløp: 10.700 enkeltløp, 75.000 vanngravspasseringer og 300.000 hinderpasseringer.

I de fleste år mange stevner i tillegg, treningsstevner, barne- og ungdomsstevner, kretsstevner og nasjonale stevner.

## UKI friidrett sitt formål og visjon

For at innsatsen fra styret, oppmenn og trenere skal bli mest mulig målrettet, må vi ha noe å styre etter. Vårt formål og vår visjon, samt løfter og prioriteringer skal vise vei.

### - Formål

UKI friidrett skal være en synlig og positiv bidragsyter i lokalsamfunnet, klubben skal evne å skape friidretts glede og gode resultater for alle uansett på hvilket nivå de ønsker å satse – det være seg barn, ungdom, eller eldre (veteraner) - mosjonister eller elite. Klubben skal skape et godt treningsmiljø med et høyt trivselsnivå og baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett.

### - Visjon

Friidrett for alle, topp og bredde. Flest mulig – lengst mulig.  
Alle som er tilstede på våre arrangementer skal få lyst til å komme tilbake.

### - Våre løfter til deg

Utøvere: Alle skal oppleve idretts glede, og de som satser skal få et godt tilrettelagt treningstilbud for å realisere sitt potensial

Trenere: Gode arbeidsforhold og motiverte utøvere

Foreldre: God kommunikasjon i en veldrevet klubb på alle nivåer

Oppmenn: Definerte oppgaver og en ressurseffektiv organisering

Dommere og funksjonærer: Bidra til arrangementer av topp kvalitet

### ○ Utøvere

- Trives med friidrett og utvikler deg som friidrettsutøver
- Har et godt tilpasset treningstilbud på ditt nivå
- Setter nye personlige rekorder
- Realiserer ditt potensial på idrettsbanen, hvis du går inn for det
- Deltar på stevner og frem til seniornivå konkurrerer i flere øvelser
- Tar del i andres gleder på idrettsbanen, og støtter andre når det trengs

### ○ Foreldre

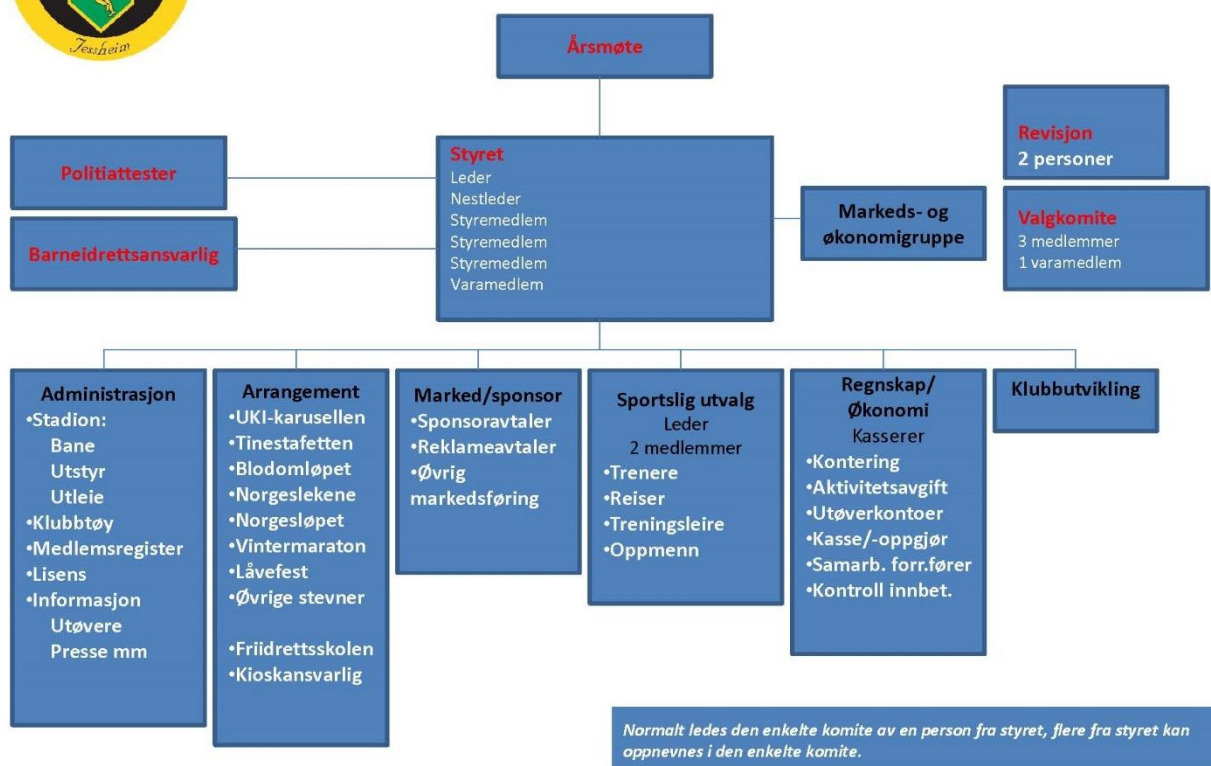
- Trives som friidrettsforeldre
- Støtter ditt og andres barn til å utvikle seg som friidrettsutøver
- Bidrar i klubbens arbeid på og utenfor banen
- Får litt kunnskap om friidrett, klubben og stevner

## Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert og hva utvalgene jobber med.



## Ull/Kisa IL Friidrett – Organisasjonsplan



### - Årsmøtet

er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars, etter avtale med hovedlagets (allianselagets) styre og årsmøte. Årsmøtet skal:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
  - a) Leder og nestleder
  - b) 3 styremedlemmer og 1 varamedlem
  - c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
  - d) To revisorer.
  - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
  - f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben(\*) i minst én måned og ha betalt kontingent. Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside.

*\*) Alle medlemmer i Ullensaker/Kisa IL har adgang til alle årsmøtene innen allianselaget.*

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside <http://www.ullkisafridrett.no>

- **Styret** er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret skal bl.a.:

- a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
- c) Etter behov oppnevne komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
- d) Representere idrettslaget utad.
- e) Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.
- f) Oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten.

Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

- **Daglig leder**

Ull/Kisa friidrett har utnevnt en daglig leder.

- Er stedfortreder for leder
- Tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lager oversikt over idrettslagets oppmenn
- Oppfølging av politiattester
- Oppdatering av klubbhåndboka
- Påser at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Står for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Føre protokoll fra alle styremøter og referat fra medlemsmøter
- Oppdaterer klubbens hjemmeside

- **Sportslig utvalg**

har ansvar for at trenings- og konkurransetilbudet i Ull/Kisa friidrett leveres i tråd med ambisjoner og overordnede rammer fastlagt av styret.

Utvalget skal gjennom et tett samarbeid med trenere og oppmenn/kvinner legge rammene for det idrettslige tilbudet i klubben. Sportslig utvalg består av sportslig leder, minimum en av hovedtrenerne og 1 annen representant fra styret. Sportslig utvalg disponerer en årlig sum som skal gå til sportslig aktivitet. Sportslig utvalg er også ansvarlig for uttak til stafett ol

Utvalget har ansvar for:

- Trenerstaben; Faglig oppfølging, videreutvikling, treningsinnhold og Trenerforum
- Oppmannsapparatet; Oppfølging, koordinering
- Utøvere; Treningstilbud, idrettslig utvikling, oppfølging under mesterskap og stevner
- Elite; Oppfølging av eliteutøvere (kontrakter, ressurser, treningstilbud osv)
- Uttak til elitelag, mesterskap, stafettlag og treningsleire
- Rekruttering og skoling av trenere, dommere og oppmenn
- Koordinering mellom treningsgrupper, treningsplan

### - Arrangementsutvalget

Utvalget har ansvar for planlegging og gjennomføring av alle sportslige arrangementer. De har også ansvar for å utvikle og fornye stevnekonseptene og rammene rundt arrangementene.

I planleggingen av stevner/arrangementer støttes stevneansvarlig av markedsføringsansvarlig, bemanningsansvarlig og kioskansvarlig (som er faste medlemmer i arrangementsutvalget).

Laget har en stor stab med friidrettsdommere, både krets- og forbundsdommere, som er viktige i stevneavviklingen. I gjennomføringen av arrangementer bistår også foreldre som funksjonærer.

### - Markeds-/økonomiutvalg

Utvalget har ansvar for inntekter i klubben, og har et ansvaret for å:

- Følge opp inngåtte sponsor- og samarbeidsavtaler
- Etablere nye sponsoravtaler
- Utvikle konsepter og nye inntektskilder for klubben
- Foreslå justeringer på treningsavgifter og medlemskontingent for styret om det synes nødvendig

### - Anleggsutvalget

Utvalget har ansvar for at anlegg og utstyr som eies eller benyttes av klubben er i god stand. Organisere og vedlikeholde klubbens lokale lager på stadion samt legge til rette for at utøvere og trenere kan disponere dette i sitt treningsarbeid.

### - Mosjonsutvalget

Utvalget skal bidra til et godt og synlig tilbud for alle mosjonister, funksjonærer og andre som ønsker å drive friidrett med mål om god helse. De skal initiere og gjennomføre idrettslige aktiviteter og sosiale arrangementer i samråd med samarbeidene parter og styret.

## Medlemskap og medlemskontingent

Medlemskap føres sentralt for hele allianselaget, men kontingenten tilfaller det enkelte lag (gruppe). Se årets satser for medlemskap og antall medlemmer i senere avsnitt.

## Startkontingenter – deltakeravgifter

For utøvere som har betalt medlemskontingent og aktivitetsavgift betaler laget startkontingenter. I praksis kan utøvere selv melde seg på stevner, men dette skal være avklart med oppmann eller trener.

## Gruppeinndeling

Ull/Kisa friidrett skal ha et bredt og variert friidrettstilbud for alle. Vi skal tilby trening til barn fra 6 år og oppover og vi skal også ha mosjonisttilbud til voksne i alle aldre. Det skal tilstrebes at alle medlemmer av UKI friidrett skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Vi legger vekt på å fremme en helhetlig utvikling av utøverne våre.

De ulike gruppene skal så langt det lar seg gjøre ha trenere som er tilknyttet UKI og som har sportslig bakgrunn/utdanning/trenerkurs. Det er utarbeidet visse regler som alle trenerne må følge.

Gruppeinndelingen blir bestemt av sportslig utvalg med følgende utgangspunkt:

**6-9 år:** skal ha trening 1 gang pr. uke. Det er mestring og trivsel som står i høysetet. Barna skal være innom alle de ulike friidrettsøvelsene, og introduksjonen skal være enkel og basert på lek.

**10-13 år:** skal få tilbud om trening 2 ganger pr. uke. Her skal det vektlegges generell styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet. Treningen skal være mer fysisk krevende (mye løping skal være et mål), men humør og idrettsglede skal fremdeles vektlegges mest. Treningen blir gradvis mer teknisk i øvelser som lengde, høyde, kule. Barna blir etter hvert introdusert for konkurranser, både individuelle og stafetter, hvor de får oppfølging fra trener.

**14 -18 år:** I ungdomsgruppa blir treningen mer spesifikk for den enkelte utøver. Utøverne kan velge om de hovedsakelig ønsker å trene sprint/korthekk/lengde/høyde eller langsprint/mellomdistanse eller kast. Utøverne får tilbud om fellestrening 3-4 ganger pr. uke. Dersom trenerne i ungdomsgruppa anser enkelte utøvere fra 7.klasse som spesielt utviklet eller modne for mer trening, kan de tas opp i denne gruppa. Denne avgjørelsen tas i samarbeid med sportslig leder. Alle utøverne i ungdomsgruppa skal utvikles til å bli så selvstendige og bevisste i forhold til sin egen trening at de etter hvert klarer seg fint alene på stevner og kan vurdere og evaluere sin egen trening og sportslig utvikling. Denne gruppen får tilbud om å dra på treningsleir i skolens påskeferie. Ingen utøvere skal måtte ta fri fra skolen og alle skal ha råd til å delta på denne turen. Treningen skal være tilpasset utøvernes nivå. Det vil til enhver tid være voksne med på reisen.

**Junior/seniorgrupper på elitenivå:** Det er et mål at UKI friidrett til enhver tid skal ha best mulig kvalitet på trenerne i disse gruppene. Her skal utøverne utvikles til å bli friidrettsutøvere på nasjonalt eller internasjonalt nivå. I disse gruppene har vi utøvere som satser seriøst på friidrett. Vi skal ha best mulig treningsmiljøer i alle øvelser. Utøverne skal tas vare på også som hele mennesker. Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad. De skal hjelpe og støtte hverandre og unne hverandre suksess. Trenerne skal bidra til å skape sunne og selvstendige individer som i samarbeid med sportslig leder jobber sammen mot et felles mål.

**Junior/senior gruppe 2:** For de utøverne som ønsker å fortsette med friidrett, men på et lavere satsningsnivå. Gruppen skal trene og konkurrere, men treningstilbudet er begrenset til 2-3 fellestreninger i uken. Gruppen skal likevel integreres med de andre utøverne så godt det lar seg gjøre.

**Veterangruppe:** UKI friidrett skal ha et fast tilbud om mosjonstreninger for voksne med 1 - 2 fellestreninger i uken og hvor blant annet Norgesløpet er et naturlig mål.

## Treningsleire

UKI friidrett har en målsetning om å samle utøvere til felles treningsleire med et mål om felles samhold og å legge best mulig til rette for gode forberedelser. Utøverne plikter å utvise gode holdninger og kunne ta vare på seg selv.

## Retningslinjer kontraktsutøvere

For å få kontrakt med UKI friidrett, må utøver ha klart kravet til senior NM året før kontrakten inngås. Dersom man har vært skadet eller hatt sykdom en hel sesong, kan unntak gjøres. Man må vise at man satser for fullt og at man har utviklingspotensial. I tillegg må man stille opp for klubben på dugnader og sosiale arrangement og i mesterskap eller andre konkurranser som klubben mener utøveren bør stille opp i. Utøveren skal være en god representant for klubben både innad og utad. Man får ikke automatisk kontrakt selv om man har klart NM-krav. NB! Kontrakt gis kun til de utøvere som trener med en trener godkjent av UKI friidrett.

Kontraktsutøverne forplikter seg til å stille opp på Norgesløpet og de idrettsarrangement klubben v/sportslig leder ønsker at utøveren skal delta på.

Utøvere som har trenere som ikke er hovedtrenere i UKI friidrett, må ta (deler) av kontraktspengene for å betale trener. Dette avtales med sportslig leder.

Alle medlemmer over 15 år i UKI friidrett må bidra til klubbens utvikling og økonomiske fundament. Hver termin bes utøver stille på dugnad for klubben 1 gang. Utøvere som er yngre enn 15 år, må sende en foresatt i sitt sted. Dugnader i klubben kan være Låvefesten (innendørsstevne i desember og januar), Norgesløpet og Vintermaraton, samt noen andre rene inntektsbringende dugnader.



## Trenere

Alle klubbens trenere skal utvise positive holdninger til klubben, utøverne og andre trenere og til enhver tid være åpen for diskusjon. Det er viktig å profilere klubben godt utad ved å bruke klubbdrakt, delta på trenerseminar, stevner etc. Treneren er ansvarlig for å skape trygghet og åpenhet i miljøet. Alle utøvere skal behandles med respekt og treneren skal sørge for at ingen utøver behandler en annen utøver på noen annen måte enn hensynsfull og oppmuntrende. Treneren har taushetsplikt når det gjelder utøver generelt, men skal diskutere utøvers sportslige utvikling med sportslig leder og hele tiden holde leder oppdatert på hva som skjer i gruppen.

Trenerne skal være godt kjent med klubbhåndboka.

### - Hovedtrenere

#### Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

### - Trenere

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. Se oppgave over våre trenere inneværende år lenger bak i dokumentet.

#### Oppgaver

- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelptrenere
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede sin gruppe under stafetter eller løp
- Bidra i trenergruppen og møte i trenerforumet i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund

## Oppmann

Er treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt treningsgruppa i tråd med klubbens formål og visjon. Oppmann/kvinne skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett og gjennomføring av til stafetter o.l

#### Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på utøvere og lag
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Møte på allmannamøter
- Gi informasjon til utøvere, trenere og foresatte
- Melde på til stafetter og stevner
- Fordele foreldre og innkalle til dugnader
- Sikre at alle utøvere har lisens
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren

## Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Prosedyre for politiattest i klubben:

- Styret oppnevner daglig leder, med et varamedlem, som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Styret og daglig leder informerer den enkelte om at man må ha politiattest.
- Daglig leder sender inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søkeren.
- Alle som skal ha politiattest, må fremvise attesten for daglig leder.
- Daglig leder lagrer opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist, og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- UKI friidrett gir ikke oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest, eller som har anmerkninger på attesten.

## Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep

Klubben følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer:

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

## Klubbens antidopingarbeid

UKI friidrett tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben er registrert som «Rent idrettslag».

## Kommunikasjon

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, <http://www.ullkisafriidrett.no>. Klubben har også facebook-side

## Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år.

Informasjon om [Idrettsforsikring for barn](#)

Alle 13 år og eldre og ikke over 80 år som deltar aktivt må løse **lisens** av Norges Friidrettsforbund. Lisensordningen har også gode forsikringsordninger for deltakerne.

Det er tegnet underslagsforsikring gjennom hovedstyret.

## Klubben lov

Lagets lov finnes på hjemmesiden [www.ullkisafriidrett.no](http://www.ullkisafriidrett.no). Loven er i overensstemmelse med NFIFs lovnorm.

## Les mer, andre kilder

[www.friidett.no](http://www.friidett.no)

[www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)

[www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

[Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Informasjon om [politiattest for idrettslag](#) fra Norges Idrettsforbund

Mal [treneravtale](#) fra Norges Idrettsforbund

Informasjon om [trenerutdanning](#) fra Norges Idrettsforbund Maler og eksempler

## Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Ullensaker/Kisa IL friidrett
Stiftet:	16.12.1894
Postadresse:	Postboks 333, 2051 Jessheim
E-postadresse:	bodilasvino@gmail.com
Internettadresse:	www.ullkisafridrett.no
Organisasjonsnummer:	997321006
Bankforbindelse:	DnB
Bankkonto:	1606.10.29056
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Norges friidrettsforbund, Akershus idrettskrets, Ullensaker idrettsråd

Hjemmeside: <http://www.ullkisafridrett.no>

På hjemmesiden finnes informasjon om laget og lagets virksomhet.

Ullensaker/Kisa IL friidrett er også på [Facebook](#)

## Klubbens styre 2018/2019

Leder:	Ivar Egeberg	<a href="mailto:ivar.egeberg@gmail.com">ivar.egeberg@gmail.com</a>	419 00 000
Nestleder:	Elisabeth Nordal	<a href="mailto:elisabeth.g.nordal@gmail.com">elisabeth.g.nordal@gmail.com</a>	970 44 331
Styremedl./Kasserer:	Helge Velure	<a href="mailto:h-ve@online.no">h-ve@online.no</a>	971 88 813
Styremedlem:	Ellen Moen	<a href="mailto:ewestmoe@online.no">ewestmoe@online.no</a>	476 60 747
Styremedlem:	Inger Johanne Liestøl	<a href="mailto:ijwliestol@gmail.com">ijwliestol@gmail.com</a>	481 19 018
Varamedlem:	Agneta Roth	<a href="mailto:agneta.roth@sas.no">agneta.roth@sas.no</a>	957 16 992
Varamedlem:	Nils Kristen Wiig	<a href="mailto:nils.wiig@gmail.com">nils.wiig@gmail.com</a>	950 83 927

Daglig leder	Bodil Anthi Svinø	<a href="mailto:bodilasvino@gmail.com">bodilasvino@gmail.com</a>	482 61 363
Sportslig utvalg:	Hans Jørgen Borgen, Torbjørn Liestøl og Lars Moen		

## Medlemskontingent og medlemsstatistikk

Pr 2018 er medlemskontingenten:

- Kr 265,- aktivt medlem til og med 16 år, passiv, tillitsvalgt og støttemedlem
- Kr 470,- aktivt medlem fra og med 17 år
- Kr 800,- familiemedlemmer (ubegrenset antall familiemedlemmer)

Pr 1.1.2017 hadde UKI friidrett 316 medlemmer, 123 kvinner og 193 menn. Sum antall medlemmer i allianselaget var 2 558.

## Retningslinjer for dugnad

### - Innledning

Dugnadsarbeid er en forutsetning for drift og utvikling av Ull/Kisa friidrett. En målsetning med retningslinjene er å skape en bærekraftig fordeling av arbeidsinnsats. For å få til dette må alle foresatte, frivillige og eldre utøvere bidra. Et minimum av dugnadsinnsats er en obligatorisk og naturlig del av å være med i Ull/kisa friidrett. En av grunnene til dugnad er å holde egenandeler nede.

## - Gruppeinndeling og obligatoriske dugnader

	Gruppe	Antall obl. dugnader	Oppfølgingsansvar
1	Foresatte 7-9 års gruppe	1	Oppmann
2	Foresatte 10 – 13 års gruppe	2	Oppmann
3	Utøvere sprintgruppe 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
4	Foresatte sprintgruppe 13 år o.e	2	Oppmann
5	Utøvere distanse 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
6	Foresatte distanse 13 år o.e	2	Oppmann
7	Utøvere teknisk/hekk/diverse 13 år o.e	2	Gjerne en utøver
8	Foresatte teknisk/hekk/diverse	2	Oppmann
9	Kontrakts utøvere m/foresatte	6	Utøvere/foresatte
10	Andre frivillige	0	Daglig leder

## - Informasjon

Alle i målgruppen informeres om hvilke dugnader som er planlagt for året, med frist for å melde inn hvilke dugnader man deltar på. Ved manglende innmelding fordeles og informeres dette av oppfølgingsansvarlig. Retningslinjer for dugnad må også informeres om ved innmelding i klubben. Dette gjøres ved å oppdatere velkomstskrivet.

## - Oppfølging

For å skape oversikt og løpende kontroll over dugnader, personellbehov og deltakelse etableres en egen oversikt som gjøres tilgjengelig på OneDrive/dugnader. Overordnet ansvar for dugnader tillegges daglig leder eller en i styret, og status innarbeides som eget punkt i styremøtene.

## Aktivitetsplan/terminliste 2018

Lørdag 13. januar	Låvefest Nes Arena	Alle klasser. Arr. Sammen med Hvam IL og R&Å IL
Lørdag 3. mars	Indoor Games Nes Arena	Jenter/gutter
Lørdag 14. april	UKI-karusellen 1. løp	3 km veg/600 m/200m
Tirsdag 8. mai	TINEstafetten	Skolestafett. (1000 deltakere i 2017)
Tirsdag 8 mai	UKI-karusellen 2. løp	5 km terreng/300m m/hinder
Torsdag 31. mai	UKI-karusellen 3. løp	1500 m/60m/200m
	Eliteløp	1500 m
Lørdag 9. juni	Bloddomløpet	5 km terreng, + barneløp og løp handicap
Lørdag 9. juni og	Nordisk juniormesterskap	Mangekamp
Søndag 10. juni	m/deltakere fra Baltikum	(10 kamp menn/7 kamp kvinner)
Tirsdag 19. juni	UKI-karusellen 4. løp	Hinderfestivalen/8 km terreng
Lørdag 11. august	Norgeslekene/Østlandsmesterskapet	Alle klasser
Søndag 12. august	Norgeslekene/Østlandsmesterskapet	Alle klasser
Lørdag 1. september	Norgesløpet	10 km/5 km, + løp for barn
	UKI-karusellen 5. løp	
Torsdag 27. september	UKI-karusellen 6. løp	800 m/300m/2 km
Søndag 18. november	Vintermaraton	Maraton/Halvmaraton/10 km
Lørdag xx. desember	Låvefest	Alle klasser. Arr. Sammen med Hvam IL og R&Å IL
xxxxdag 2x. desember?	Vinterkarusell	7 km veg

## Funksjonærbehov

Dato	Ca tid	Stevne	Antall funk 2017	Ønske foresatte/utøvere
Lørdag 14. april	13.00 – 16.30	UKI-karusell 1	40	12
Tirsdag 8. mai	10.00 - 14.00	Tine-stafett	12	5
Tirsdag 8. mai	17.30 – 20.00	UKI-karusell 2	46	12
Torsdag 31. mai	17.30 – 20.30	UKI-karusell 3	47	10
Lørdag 9. juni		Blodomløpet	-	20
Lørdag 9. juni	09.00 - 18.00	Nordisk jr.m.mk	-	10
Søndag 10. juni	09.00 - 18.00	Nordisk jr.m.mk	-	10
Tirsdag 19. juni	17.30 – 21.00	UKI-karusell 4	41	10
25.6 – 28.6		Friidrettskole		
13.8 – 15.8		Friidrettskole		
Lørdag 11. august		Norgeslekene	-	15
Søndag 12. august		Østlandsmestersk	-	15
Lørdag 1. september		Norgesløpet	60	20
Torsdag 27. september	17.30 -	UKI-karusell 6	20	5
Søndag 18. november		Vintermaraton	60	20
		Låvestevnet		

## Trenere (pr 2018)

**Hovedtrener junior og senior:** Hans Jørgen Borgen [hjborgen@gmail.com](mailto:hjborgen@gmail.com) 924 95 895

**Hovedtrener barn- og unge:** Torbjørn Liestøl [tliestol@me.com](mailto:tliestol@me.com) 924 40 458

**Trener, distanse:** Hans Jørgen Borgen, Atle Karlsen Mortvedt, Tomasz Lewandowski, Inger Cecilie Laake og i samarbeid med Nordre Eidsvoll IL og Erkki Lindtorp.

**Trener, sprint:** Frode Homb, Tomasz Lewandowski med hjelp fra Frank Øines og Hans Jørgen Borgen

**Trener, teknisk:** Martin Hjeltnes (hoved kast), Petar Vukicevic, Ketil Rønneberg (hoved stav), Anker Thomsen, Eystein Enoksen, Hilberg Nilssen

**Trener, barn:** Sondre Westby Liestøl, Fredrik Veiby, Tina Moen, Tonje Moen, Hedda Tverås, Amalie Westby Liestøl, June Laake og Ådne Opaker Øines

**Trener, ungdom:** Frank Øines, Lars Myhre, Torbjørn Liestøl, Tina Moen, Inger Cecilie Laake, Jørgen Hjelm Bakkerud, Richard A. Skaldebø, Jesper Aasen Fredriksen, Malin Sjøstrøm Johnsen

**Oppmenn barn/ungdom:** Kine Kolobekken, Monica Jordbekken

**Veteraner, oppmann:** John Johansen

**Arr. reiser/samlinger:** Elise Hanssen, Torbjørn Liestøl, Iris Larsen