

Klubbhåndbok

Rustad IL



10. Juni 2019

Revidert 1. oktober 2020

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Rustad IL
Stiftet:	8. november 1967
Idrett:	Paraidrett, allidrett, fotball, friidrett og langrenn
Postadresse:	Postboks 11, 0621 Oslo
E-postadresse:	post@rustad-idrettslag.no
Internettadresse:	www.rustad-idrettslag.no
Organisasjonsnummer:	970019014
Bankforbindelse:	DnB
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Oslo idrettskrets Oslo fotballkrets, Oslo friidrettskrets og Oslo skikrets Norges fotballforbund, Norges friidrettsforbund og Norges skiforbund Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel
Kildehenvisninger:	
Rustad ILs håndbok er laget på bakgrunn av Norges idrettsforbunds forslag på klubbhåndbok.	
Norges Idrettsforbund:	Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett Retningslinjer for ungdomsidrett
Olympiatoppen:	Råd til idrettsforeldre

Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Rustad ILs historie	4
Verdier	6
Rustad IL sin visjon og motto.....	6
Hovedmål	7
Organisasjon.....	8
Årsmøtet i Rustad IL	8
Styret og administrasjon	9
Utvalg/komiteer	10
Ansatte / Arbeidsgiveransvar	10
Medlemskap.....	10
Innmelding.....	10
Medlemskontingent	11
Rustad ILs trenings- og aktivitetstilbud	11
Barne- ungdoms- og voksenidrett.....	13
Klubbens egne arrangementer	16
Reise i regi av Rustad IL	17
Samlingsinstruks.....	17
Beredskapsplaner / HMS.....	18
Til deg som er.....	18
Utøver.....	18
Foreldre	19
Trener	20
Dommer.....	21
Klubbdrift	22
Årshjul.....	22
Kurs og utdanning.....	23
Medlemshåndtering.....	23
Dugnad	24
Politiattester	24
Rustad ILs antidopingarbeid	25
Kommunikasjon	25
Sikkerhetsarbeid (HMS).....	26
Økonomi	26
Forsikringer.....	27
Anlegg.....	27
Utstyr.....	30
Utmerkelser og æresbevisninger	31
Retningslinjer til valgkomiteen.....	31
Retningslinjer mobbing	33
Retningslinjer Facebook	34

Innledning

Rustad ILs klubbhåndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om Rustad IL og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i idrettslaget. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Håndboka er utarbeidet og vedtatt av styret i Rustad IL og vil oppdateres etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte og trenere i idrettslaget vårt.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i idrettslaget vårt, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Rustad IL

Rustad ILs historie

Rustad IL ble stiftet 8. november 1967. Det hele startet den 18. oktober 1967. Noen beboere i Rustadlia borettslag, Anshus, Botten, Moen, Riege, Risvik, Svennevig og Winje, undersøkte muligheten for å danne et idrettslag i området Rustad skolekrets.

Den opprinnelige plan var å stifte en badmintonklubb i Rustadlia, men da det imidlertid fra flere hold, også fra andre borettslag ble ytret ønske om og behov for et idrettslag i distriktet var det naturlig og følge opp denne ideen. Det var tydelig behov for det, for det eneste organiserte ungdomsarbeidet i kretsen var speiderbevegelsen.

Aktiviteter:

Pr. i dag er det fotball, langrenn, allidrett og paraidrett som har aktive grupper, mens friidrett er lagt under administrasjon av langrenn hvor alle lagets medlemmer kan delta i konkurranser for Rustad IL.

Rustad IL har opp gjennom årene også hatt følgende tidligere aktive grupper som: Turn, Rytmisk Sportsgymnastikk (RS), Håndball, Alpint, Hopp, Ishockey, Badminton og trim.

Årets Idrettslag

Etter 36 års virksomhet ble Rustad IL kåret til årets idrettslag på Osloidrettens prissermoni i 2003. Prisen var på 10 000 kroner og sammen med pengene fikk Rustad IL overrakt et diplom og den obligatoriske blomsterbuketten.

Faksimile fra Nordstrand Blad 2. april 2004

Årets idrettslag

Alle som gjør en rivillig innsats for **RUSTAD IL** fikk sin felles belønning onsdag. Leder Barbro Tomter Dahlen mottok klubbens pris for årets idrettslag i 2003 på osloidrettens prissermoni.

I Rådhusets storstue høstet klubben både applaus og gratulasjoner fra så vel verdensmestre som mesterjenter. Klubbens styremedlemmer forteller at prisen betyr mye som et tegn på at noen legger merke til deres arbeid.



Hedret: Styremedlemmene Arild Andhay, Eirik Johnsen og Ragnar Ellingsen er sammen med leder Barbro Tomter Dahlen svært fornøyde med tittelen «Årets idrettslag» i 2003.

Siste side

Schirin Zorriassateiny - et navn som ble et begrep langt utover RS-miljøet.

1982 ble det store gjennombruddet, da hun tok sin første kongepokal. Ikke bare vant hun det individuelle Norgesmesterskapet, hun vant også tre av fire finaler og tok sølv i det fjerde. På toppen av det hele ble hun også norgesmester på tropp.

Schirin deltok i mange EM og VM Og i VM i Strasbourg 1983 gjorde Schirin det så bra at hun ble uttatt til sommer-OL i Los Angeles i 1984, Rustads første OL-deltager. Dette ble høydepunktet for Schirin. Hun gjorde en hederlig innsats og representerte Norge med eleganse og stil.

Schirin Zorriassateiny i elegant positur.



Vår første olympiske mester

Tone Tangen Myrvoll ble klubbens første Olympiske mester. Hun deltok i Døve-OL i Sundsvall i 2003 og fikk med seg to gull og en sølv. I tillegg har Tone 9 gull og to sølv fra WorldGames, 10 gull og to sølv fra EM.

Tone fikk også som fortjent Kongepokalen i 1999.

I tillegg har hun en egen avdeling med sine meritter på Skimuseet i Holmenkollen!

Vår første verdensmester

Rustad I.L fikk sin første verdensmester i 2013. Anders Gløersen deltok på Norges stafettlag. Han sørget for at Petter Northug fikk det forspranget han trengte for å sikre Norges gullmedalje.

I samme mesterskap tok han også en flott bronsemedalje på 15 km friteknikk.

Anders har også fem seiere individuelt og tre seier i stafett i Worldcup. Norgesmester er han også individuelt. Det ble han i 2013 og 2017.



Verdier

Rustad IL drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Rustad IL baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Rustad IL tydeliggjort hva som skal prege idrettslaget. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Rustad IL sine verdier:

- Alle er velkommen og blir sett, og det skal være noe å lære for alle
- Vi respekterer treningsfellesskapet og deler erfaringer og kunnskap med andre i klubben
- Vi smiler, gir positive tilbakemeldinger og har respekt for andre
- Vi er forbedringsorientert og har en felles langsiktig og kunnskapsbasert treningsprofil
- Vi respekterer reglene
- Vi viser hensyn og er høflige overfor hverandre

Verdiene skal hjelpe oss til

- Å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre og gleder oss til trening og konkurranse
- Å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- Å være en klubb som er kjent for godt samarbeid, sin dugnadsånd og gode oppførsel
- Å være en bidragsyter til nærmiljøet
- Å få frem vår identitet, hva gjør oss til den vi er og hvorfor man kan stole på oss

Rustad IL sin visjon og motto

Rustad IL skal være en klubb med et godt sosialt og sportslig miljø.

Rustad IL ønsker å beholde flest mulig barn, ungdom og voksne lengst mulig!



Hovedmål

Rustad IL skal være en pådriver for utvikling av idrett for bredde- og konkurranseidrett i sitt nærmiljø.

Sportslige mål:

- Skape varig idrettsglede
- Skape et trygt trenings- og aktivitetsmiljø
- Skape mestringsfølelse
- Utvikle grunnleggende basisferdigheter
- Ha det gøy på trening
- Få flest mulig til å delta i konkurranser og ha det gøy. Topp og Bredde hånd i hånd.
- Tilstrebe at trenerstaben i klubben består av en god miks av yngre trenere, foreldretrenere og mere «proffe» trenere.
- Oppfordre til og tilrettelegge for at alle trenere gjennomgår kurs og annen utdanning som passer for idretten og gruppene de skal lede.

Organisasjonens mål:

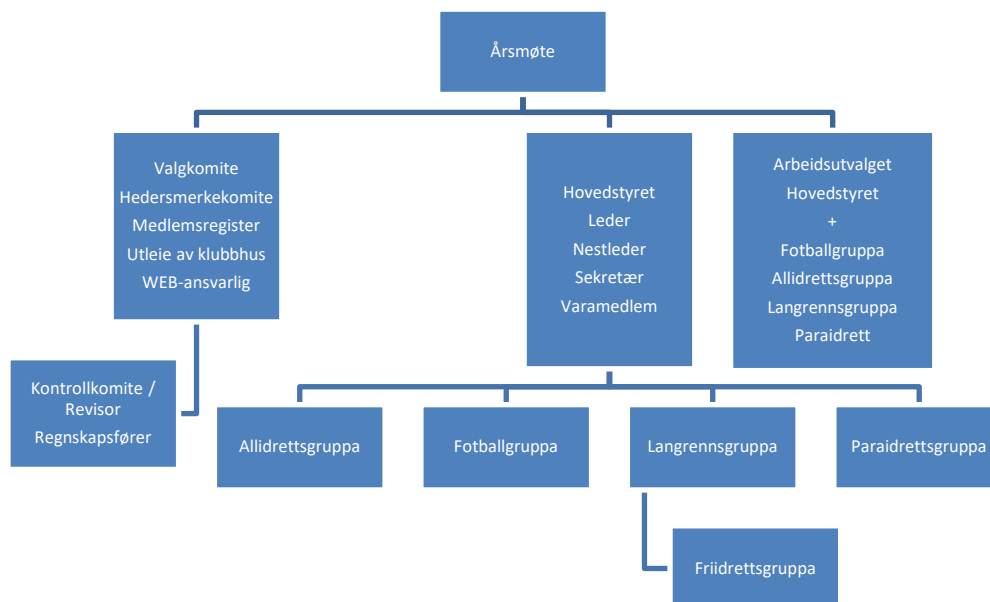
- Sikre idrettslaget en sunn økonomi
- Utnytte medlemmer/foreldres kompetanse i utvikling og drift av idrettslaget
- Utvikle medlemsregisteret, regnskapssystemet, påmeldingsløsninger og betalingsløsninger
- Utvikle og vedlikeholde hovedlagets hjemmeside som kommunikasjonskanal
- Påse at de ulike gruppene og klubben følger barneidrettsbestemmelsene
- Sikre stabilitet og kontinuitet blant idrettslagets medlemmer
- Tilfredsstille forpliktelser overfor krets og forbund



Organisasjon

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert.

Organisasjonsplan for Rustad IL



Årsmøtet i Rustad IL

Årsmøtet i Rustad IL er lagets høyeste myndighet og avholdes hvert år i mai.

Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

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.

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.

Hovedstyret i Rustad IL er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene i Rustad IL.

Klubbens lov



For Lovnorm for Rustad Idrettslag godkjent 2. mai 2016 henvises det til klubbens hjemmeside.

Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

Styret og administrasjon

Hovedstyret i Rustad IL består av leder og minimum 3 medlemmer. Leder velges på årsmøtet. Hovedstyret velger selv nestleder og fordeler oppgaver seg imellom.



For styrets sammensetning og oppgavefordeling henvises det til Rustad ILs hjemmeside.

Hovedstyret i Rustad IL er den høyeste myndighet mellom årsmøtene i idrettslaget. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for hovedstyret i Rustad IL:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Innkalle til årsmøte og ekstraordinære årsmøter
- Påse at Rustad ILs midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, å sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne medlemmer til komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere Rustad IL ved ulike arrangementer, møter etc.
- Oppnevne en / to som er ansvarlig for politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Planlegge og ivareta Rustad ILs totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Ivaretar arbeidsgiveransvar for eventuelt ansatte Rustad IL
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppfølging av idrettslagets regnskapsfører / revisor
- Oppdatering av klubbhåndboka

Rustad IL er i all hovedsak drevet på frivillig innsats.

Styrets arbeid

Arbeidsutvalget / hovedstyret i Rustad IL har 5-6 årlige møter. Møtene avholdes på klubbhuset til Rustad IL

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer i Rustad IL som er lovpålagte, går frem av Rustad IL sin lov og organisasjonsplan. Det gjelder valgkomité, valgt revisor og kontrollkomité.

For de styreoppnevnte utvalgene i Rustad IL, henvises det til Rustad ILs hjemmeside for oppdatert informasjon om utvalgenes sammensetning og oppgaver.



Les mer på Rustad ILs hjemmeside.

Ansatte / Arbeidsgiveransvar

Arbeidsgiveransvar

Rustad IL er i all hovedsak drevet på frivillig innsats, og har ingen ansatte knyttet til klubbens daglige ledelse, drift og administrasjon.

De ulike gruppene ved leder bistår Rustad IL med evt. ansettelse, personalansvar, arbeidsavtale og arbeidsgiveransvar der dette er aktuelt.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i Rustad IL, må være medlem av klubben.

Medlemskap

Innmelding

Innmelding i Rustad IL skjer gjennom Min Idrett, se eget punkt.

Når man vil bli medlem i Rustad IL kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb / gruppe. Alle som har betalt medlemskontingent til Rustad IL er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Min Idrett

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes, samt sørge for at personopplysningene er oppdatert til enhver tid.

Gjennom denne siden skal du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Utmelding / Opphør av medlemskap

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig gjennom Min Idrett og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved

strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten i Rustad IL vedtas på årsmøte til Rustad IL

Andre avgifter / egenandeler

Andre avgifter / egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud som treningskontingent. Det kan også være avgifter eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser / turneringer og på samlinger. Slike avgifter trenger ikke årsmøtevedtak.

Dersom du har utfordringer med å betale medlemskontingent og treningsavgift, ta kontakt med leder av ønsket gruppe, så kan vi løse det. Vi vil ha alle med!

Rustad ILs trenings- og aktivitetstilbud

Paraidrett

Paraidrett er et treningstilbud til barn med psykiske og fysiske utfordringer. Hovedsakelig barn i nærområdet, men barn fra andre deler av Oslo og Akershus har vært, eller er medlemmer.

Grappa har trening inne i gymsal 1-2 timer pr. uke hvor de veksles mellom treninger med gymsalapparater, ballspill som fotball, innebandy og håndball. Oppvarming som oftes i form av lek.

Hvert år deltar også paraidrettsgruppa med utøvere på ViVil-lekene i slutten av mai og på Løvelekene i starten på juni.

Allidrettsgruppa

Allidrettsgruppa har aktiviteter for barn for i barnehagealder, 3 til 6 år. Barna er delt inn etter fødselsår og i grupper på 20 stk. Hver gruppe har trening 1 dag i uka. Allidretten har fokus på lek og mestring gjennom varierte og allsidige aktiviteter både ute og inne. Deltakelse i allidretten legger et godt utgangspunkt for å kunne delta i flere idretter senere og er med på å gi barna et godt fundament for et aktivt liv. De fleste treningene til allidrettsgruppa er i gymsalen på Rustad Skole. Treningene er foreldredrevet.

Inkludert i treningssavgiften har barna på allidretten hvert år i februar og starten av mars tilbud om å være med på skileik og Barnas Skidag i regi av Langrennsgruppa til Rustad IL på Skullerud idrettsanlegg. Skileiken går over tre ettermiddager med instruktører fra langrennsgruppa, mens Barnas Skidag er et kort skirenn for alle barn en søndag i mars.

Allidretten har også to årlige faste arrangementer: juleavslutning med fakkeltog og nisse, samt sesongavslutning med orientering og premieutdeling.

Fotball

Fotballgruppa aktiviserer ca 400 medlemmer fra alder 6 til nesten 70 år.

Grappa kan tilby aktivitet/lag i alle årsklasser i barnefotballen (6-12år), både jente- og guttelag.

I ungdomsgruppa (13-19 år) er det pr i dag kun med guttelag i 13 og 14 års klassen. Øvrige årganger i ungdomsfotballen har pr i dag ikke nok spillere til noen lag.

På seniornivå er det følgende tilbud: Menn 5.div, Menn 9.div, Menn 7er, M40, M48 og K35.

Fotballgruppas nye Sportsplan dekker de sportslige ambisjoner og retningslinjer gruppa har som en breddeklubb i bydel Østensjø. Se nettside for mer info. www.rustadfotball.net

Fotball har et flott treningsfelt med både kunst- og naturgress hvor alle lag får så mye trening de ønsker. Gruppa er en av veldig få fotballgrupper med overskuddskapasitet ifht til antall medlemmer i hele Oslo.

Fotballgruppa ønsker at alle medlemmer opplever trygghet og mestring på det nivået de spiller på, også ønskelig at flest mulig blir med lengst mulig. Gruppa etterstreber å legge til rette for de ønsker som medlemmene har.

Gruppas treningskontingent er bevist satt til et lavt nivå for å sikre at flest mulig kan være med på aktiviteten. Det er også lagt opp til støtteordninger dersom det skulle være behov for det.

Rustad fotball har i over 30 år vært medarrangør i verdens største barne-og ungdomsturnering, Norway Cup. Der bidrar de med å gjennomføre fotballkamper på 6 stk baner på Rustadfeltet og aktiviserer ca 200 personer til frivillig dugnadarbeid i uke 31 hvert år.

Les mer om fotballgruppa på www.rustadfotball.net

Friidrett

Friidrettsgruppa er ikke en selvstendig gruppe og har ingen organisert aktivitet. Gruppa administreres av langrennsgruppa. Alle i Rustad IL kan delta i friidrettskonkurranser da klubben er medlem av Oslo friidrettskrets, men alle må da dekke sine startkontingenter selv.

Gruppa stiller årlig mange lag i Holmenkoll-stafetten og Kretsmesterskap i stafetter samt at mange deltar i individuelle løp.

Langrenn

Langrennsgruppa har aktiviteter for barn fom 6 år til ungdom og voksne som gir allsidig, variert og motiverende trening. Dette gir et grunnlag både innen lek, teknisk ferdighet og innen utholdenhet og styrke. Trenings- og aktivitetstilbudet skal være tilpasset utøverens alder og ambisjon. Hovedfokus er prestasjonsutvikling i alle aldre. Det legges til rette for både de som ønsker et sosialt treningsfellesskap og de som vil konkurrere og se hvor høyt nivå de kan nå.

Treningstilbudet i langrennsgruppa skal være i nærmiljøet. Her skal barn, ungdom, voksne og foreldre ha felles oppmøtested for trening hvor de også kan trene sammen når anledningen byr seg.

Treningsmiljøene i de ulike gruppene skal være tuftet på sunne verdier. Det skal være gøy å trene!

Langrennsgruppa har også en paraidrettsgruppe som utøver skiaktiviteter. Dette er i tett samarbeide med Rustad IL sin paraidrettsgruppe.



Les mer om langrenn på langrennsgruppas hjemmeside.

Barne- ungdoms- og voksenidrett

Klubben ønsker å beholde flest mulig barn, ungdom og voksne lengst mulig!

Barneidrett (4-12 år)

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Det er trenere, ledere og foreldre som skal være med på å skape denne idrettsgleden og ta vare på og utvikle dette unike fellesskapet.

Alle som er trenere for barn i Rustad IL skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at de følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Det innebærer at Rustad ILs trenere skal påse at:

- Aktiviteten skjer på barnas premisser
- Barna har det trygt
- Barna har venner og trives
- Barna opplever mestring
- Barna får påvirke egen aktivitet
- Barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere



Les mer på Idrettsforbundets hjemmesider:

Ungdomsidrett (13-19 år)

Ungdomsidrett er idrettsaktiviteter for de som er mellom 13 og 19 år.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Alle som er trenere for ungdom i Rustad IL, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Det innebærer at Rustad ILs trenere skal påse at:

- Ungdom kan bli så gode som de selv vil
- Legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- Ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- Ungdom får bidra med det de kan
- De får et sosialt tilbud fritt for rus og mobbing
- Ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg



Les mer på Idrettsforbundets hjemmesider.



Voksenidrett og Mosjonsidrett (fra 20 år)

Voksenidrett er idrett for voksne fra 20 års alderen. Rustad IL tilbyr idrett for denne målgruppen og den gir et enormt mangfold, fra ambisiøse idrettsutøvere til mosjonstilbud uten konkurranse.

Rustad IL ønsker å ha et godt tilbud til de voksne i gruppa.

Voksenidretten er en viktig ressurs og en betydelig bidragsyter inn i Rustad IL

Alle som er trenere for voksenidrett i Rustad IL, skal kjenne til retningslinjene for voksenidrett. Det innebærer at Rustad ILs trenere skal påse at:

- Bevegelsesglede, helse og sosialt fellesskap er en viktig motivasjon for deltakelse
- Det legges til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker og konkurrer
- Det legges til rette for prestasjonsutvikling for de som har ønske om det.
- En skal føle tilhørighet i et sosialt miljø i nærområdet
- Tilbudet skal primært være i nærmiljøet
- Utvikle rollemodeller for egne og andres barn. Olympiatoppens foreldrevettregel nr. 2 lyder: «Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltakelse i idrett»



Funksjonshemmede

Rustad IL har pr. i dag to tilbud til funksjonshemmede. Det er paraidrett basis og paraidrett med skiaktivitet, se mer info under Rustad's trenings- og aktivitetstilbud.



Klubbens egne arrangementer

Klubbens eksterne arrangementer:

- Fotballskole i sommerferien
- Rustad-stafetten – Kretsmesterskap, landsrenn og kretsrenn
- Østmarkrunden - turrenn
- Rustad-sprinten – To-mannsstafett
- Barnas Skidag i Østmarka - for barn 3-11 år
- Skilek - for barn (3) 4-11 år
- Idrettsuka i Østmarka



Klubbens interne arrangementer:

- Klubbrenn – for alle aldre
- Sommer- og juleavslutninger
- Klubbkvelder
- Smørekurs - alle nivåer
- Sesongavslutningsfester med premieutdelinger
- Samlinger
- Temakvelder etter behov
- Trenerforum, trenerkurs
- Byttedag for utstyr (langrenn / fotball), også bruktmarked på facebook
- Dommerkurs

Reise i regi av Rustad IL

På alle reiser i regi av Rustad IL (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) er det en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene/ et styremedlem/ en trener eller en oppmann / lagleder som har meldt seg frivillig. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksene. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Rustad IL skal være en pådriver for å begrense antall reiser / ha så kort reisevei som mulig til trening, samling og konkurranser. Det skal også påses at man bruker så rimelige overnattingsalternativer som mulig for å holde kostnader nede i forbindelse med deltakelse i idrettslaget.

Samlingsinstruks

Denne samlingsinstruksen er laget først og fremst for å ivareta utøvernes sikkerhet under reisen og oppholdet, men dernest for at gruppen og utøverne skal fremstå på en god og representativ måte for gruppa og idrettslaget på reisen. Dette gjelder også i den tid som defineres som fritid.

Deltakere på samlinger / skirenn skal søke å bidra aktivt til et positivt samvær, herunder reise til og fra, slik at alle trives. Det forventes alminnelig høflighet og hensynsfullhet.

Under samlinger / skirenn er det derfor særdeles viktig å holde seg til følgende:

- Ro til avtalt tid
- Ikke anledning til å endre romfordeling (sikkerhetshensyn)
- Holde reglene
- Holde rimelig orden og delta under slutt-rydding /- vask av evt. hytter
- Deltakerne skal møte til trening og møter til avtalt tid. Informasjon som blir gitt både før avreise (mail) og på informasjonsmøtene forventes leste / oppfattet.
- Deltaker skal ta del i oppsatt treningsprogram hvis det ikke foreligger en begrunnelse som på forhånd er diskutert og godkjent av hovedtrener. Beskjeder fra lederne / trenerne under samlinger skal følges. Det er den enkeltes ansvar å høre etter og forstå beskjeder som blir gitt.
- Innereglene som gjelder på innkvarteringsstedet, skal følges av alle deltakerne. Respekt, lydighet og god orden er viktig når så mange treffes og skal bo sammen.
- Det er ikke anledning til å medbringe, anskaffe på stedet eller å nyte alkohol og andre rusmidler herunder røyke / bruke snus på samlinger og der tilhørende reise til og fra. Dette gjelder også for de over 18 år samt ledere / trenere / foreldre som til enhver tid følger samlingen.
- Nasking, tyveri, innbrudd, skadeverk, uaktsomhet eller andre straffbare handlinger eller uakseptabel oppførsel skal ikke forekomme. Utgifter som påløper i forbindelse med deltakernes opptreden vil bli avkrevet vedkommende foreldre / foresatte, eventuelt utøveren selv hvor vedkommende er fylt 18 år.
- Overtredelse av overstående regler kan resultere i at klubb / foreldre / foresatte kontaktes. Brudd på bestemmelsene kan medføre hjemsendelse på foreldre / foresattes eller egen regning.
- Ansvarlig skal rapportere hendelser / overtredelser til klubbens ledelse.

Beredskapsplaner / HMS

Rustad IL har utarbeidet egne beredskapsplaner som gjelder for fellestreningene, samlinger, turneringer og klubbens arrangementer. Trenere, lagledere/oppmenn, reiseledere og funksjonærer på de ulike arrangementene skal gjøres kjent med planene.

Beredskapsgruppens faste medlemmer er idrettslagets leder og nestleder.

Beredskapsinstruksen og planene er utarbeidet slik at følgende områder dekkes:

Beredskapsgruppens oppgaver:

- Innledende vurdering.
- Etablering av beredskapsgruppen.
- Kontakt med personell på hendelsesstedet.
- Kontakt med pårørende.
- Informasjon til klubbens medlemmer.
- Kontakt med massemedier.
- Oppfølging ved ev. tap av menneskeliv.
- Bistand ved granskning / etterforskning.
- Normalisering.



Les mer på Rustad ILs hjemmeside under administrasjon.

Til deg som er...

Utøver

Utøverne i Rustad IL bør være kjent med:

- Hva idrettslaget står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap / Dugnad
- Idrettslagets forventninger til utøverne.

Som utøver i Rustad IL forventes det at du:

- Viser gode holdninger
- Respekterer andre
- Viser lojalitet mot idrettslaget og trenerne
- Hjelper andre og stiller opp for de
- Følger idrettslagets regler og lover
- Er ærlig overfor trener og andre utøvere
- Tar ansvar for godt samhold
- Stiller på treninger og i konkurranser du har forpliktet deg til



- Viser engasjement
- Er stolt av din egen innsats
- Anerkjenner andre sin innsats
- Tar ansvar for miljø og trivsel
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med idrettslagets verdier

Foreldre

Forelder/foresatt i Rustad IL bør være kjent med:

- Hva klubben står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap
- Forsikringer
- Politiattest
- Dugnad
- Rustad IIs lover og forventninger til foreldrene
- At det kun er foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet

Som foreldre / foresatte i Rustad IL forventes det at du:

- Gir barna mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter
- Er aktive sammen med barna. Vis at det er gøy å være fysisk aktiv
- Vet at barn i samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning
- Legger vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap blant barna
- Gir barnet ditt og andres barn ros når de viser god innsats og ferdighetsutvikling
- Bidrar til å skape gode relasjoner til andre foreldre. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert
- Støtter treneren og den jobben han/hun gjør
- Respekterer regler og arrangørers beslutninger der dine barn er med
- Bidrar ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i

Rustad IL er frivillig drevet og er avhengig av å kunne dra nytte av foreldres kompetanse i utvikling og drift av idrettslaget. Ta kontakt med trener, lagleder / oppmann eller leder om du ønsker å bidra

Olympiatoppen har utviklet gode råd til idrettsforeldre, som vi anbefaler alle foreldre å lese



Les mer på idrettsforbundets hjemmeside.



Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i Rustad ILs aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte.

Treneren bør være kjent med:

- Hva Rustad IL står for (verdier, visjon og motto)
- Aktivitetstilbudet
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Politiattest
- Kompetansetilbud for trenere

Og som trener i Rustad IL skal du bidra til:

- Selvstendighet, mestring og tilhørighet for utøverne
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Positive erfaringer med trening og konkurranser
- Allsidighet

Som trener er man en representant for Rustad IL. Det er derfor viktig:

- Å være et godt forbilde
- Møte presis og godt forberedt til hver trening
- Være en veileder, motivator og inspirator
- Å vise god sportsånd og respekt for andre
- Å være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet

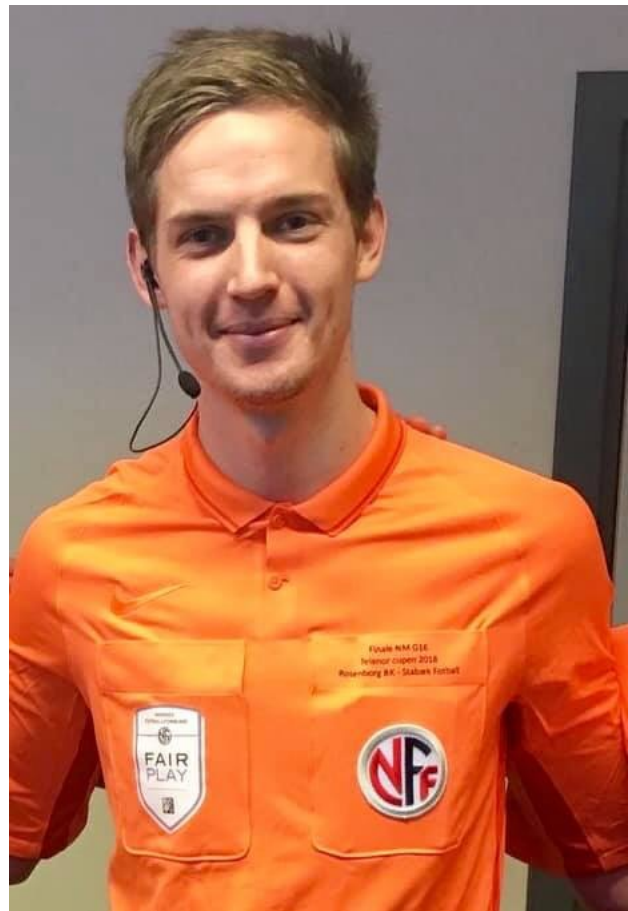


Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet i langrenn (dommer/TD). Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

Dommerne bør være kjent med

- Hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- Krav til dommere på ulike nivåer
- Medlemskap
- Lisens og forsikringer
- Klubbens retningslinjer og forventninger til dommere



Klubbdrift

Faste arbeidsoppgaver i Rustad IL for å oppnå en velfungerende drift av klubben vises gjennom årshjulet.

Årshjul

Årshjul for Rustad IL (faste oppgaver)

A = ansvarlig Hovedstyret B = beslutter Hovedstyret U = utfører i Rustad IL I = informerer i Rustad IL																							
	Hovedstyret	Leder	Nestleder	Kasserer	Styremedlem 1 (sekretær)	Styremedlem 2	Revisor/ Regnskapsbvrå / Revisor	Valgkomite	Støttepersoner/komiteer	Gruppene	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	
AKTIVITETER																							
ÅRSMØTE:																							
Fastsette dato for årsmøte	AB	U												X									
Valgkomiteen starter sitt arbeid	R	I						U												X	X		
- Innkalle	AB	U																		X			
- Skrive beretning	AB	U	U	U	U	U				U									X	X			
- Utarbeide budsjett	AB	U																	X	X			
- Ferdigstille regnskap	AB	U		U			U												X	X			
- Offentliggjøre sakspapirer	AB	U																			X		
STYREMØTER:																							
Møteplan		U									X							X					
Innkalle til styremøter		U									X	X		X	X	X		X		X	X	X	
Ferdigstille protokoll	A				U																X		
Fellesmøte gammelt og nytt styre	AB	U									X												
MEDLEMSARKIV:	AB	U							U		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
HJEMMESIDE:	AB	U							U		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ANLEGG:	AB	U							U	U	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SAMARBEIDSPARTNERE:	AB	U								U	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
DUGNADER:	AB									U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SØKNADER / REGISTRERINGER:																							
Søknad treningstid inne	AB	UI								U	X						X						
Søknad lokale aktivitetsmidler (LAM)	AB	U													X								
Søknad momskompensasjon	AB	U					U							X									
Søknad spillemidler utstyr										U							X						
Søknader «sponsormidler»	AB	U	U		U	U			U	U	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Idrettsregistreringen	AB	U							U										X			X	
Oppfølging politiattester	AB	U			U						X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Sende ut medlemskontingent	AB									U					X				X				
Lønns- og trekkoppgaver (Altinn)	AB	U					U			U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Regnskapsføring/Fakturering	AB	U		U						U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Prokura banken	AB	U		U			U			U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Brønnøysundregisteret	AB	U	U	U	U						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ARBEIDSOPPGAVER:																							
Kontrakter / Beredskapsplan	AB	U	U								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Håndboka	AB	U									X	X											
Hjemmesiden	AB	U							U		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Trener- og lederutdanning	AB	U								U	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Kurs og utdanning

De ulike idrettene i Rustad IL i nært samarbeide med hovedstyret har ansvar for oppfølging av trenerne i forbindelse med trenermøter og temakvelder i klubben. Det legges vekt på erfaringsutveksling på tvers av treningsgruppene innad i de ulike idrettene. Og en grønn tråd i trenerarbeidet, er å rekruttere og utvikle trenere fra egne rekker. I tillegg skal klubben kunne supplere med eksterne ressurser ved behov.

Andre generell kurs som går på ung lederutdanning, administrasjonskurs mm følges opp av hovedstyret evt. delegeres til en av gruppene.

Fotball

Fotball oppfordrer/krever at alle trenere melder seg på kurs iht til nivået de skal trene på. Dette er gratis for den som tar kurset og gjennomføres i regi av Oslo fotballkrets.

Grappa gjennomfører klubbdommerkurs hver år og inspirerer disse til å ta videreutdanning innenfor faget. Dommeransvarlig melder opp til videre kursing i kretsens regi. Alle kostnader/omkostninger dekker klubben.

Oslo Fotballkrets inviterer til diverse kurs og samlinger for ledere og andre tillitsvalgte og det oppfordres til alle om å delta på kursene. Alle kostnader/omkostninger dekker grappa.

Utover dette kaller klubben inn til diveres samlinger lokalt for våre trenere og lagledere. Her går vi gjennom aktuelle tema og aktivitetsnivået sjekkes ned pr lag.

Langrenn

Grappa har årlig med deltakere på Trenerkurs som arrangeres i regi av Oslo Skikrets og / eller Norges Skiforbund.

Det er aktivitetslederkurs, Trener I, trener II og trener III kurs. I tillegg har vi også med deltakere i trenerklubben årlig. Dette er et forum for «høyt» utdannende trenere og er spesielt for trenere som trener junior og senior.

Grappa har i tillegg egne trenerkurs / trenerforumer innad i trenergruppen på tvers av alle treningsgruppene.

Klubben tilbyr også dommerkurs (TD) som arrangeres av Oslo Skikrets og Norges Skiforbund. Dette er kurs i forbindelse med kontroll og sjekk av skirenn hvor det er pålagt å ha en dommer, eks kretsrenn, landsrenn osv.

Medlemshåndtering

Hovedlaget og alle grupper benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem.

Nye medlemmer melder seg inn via Via Min idrett hvor de selv utføre innmelding /utmelding på en enkel måte.

Gruppene i idrettslaget har litt ulike systemer med hensyn på utsending av trenings- og medlemskontingenter.

Dugnad

Idrettslagets drift er i hovedsak basert på inntekter fra dugnader, sponsorer og arrangementer. For å ta del i "godene" er det viktig at hver enkelt tar sin del av jobben. Idrettslaget har mange ulike dugnadsjobber.

Vi henviser til mer detaljert dugnadsinformasjon i de enkelte grupper.

Vårt motto er: Dugnad er gøy og sosialt!



Les mer

Informasjon om idrettens kjøreregler for dugnad fra Norges Idrettsforbund

Eksempel på retningslinjer for dugnad og lagskasse

Politiattester

Rustad IL 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. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.

- Rustad IL har felles prosedyre for de ulike gruppene i idrettslaget.
- Hovedstyret har oppnevnt Jarle Birkeli og Barbro Tomter Dahlen som ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget.

- Søknadsprosedyre

Den som plikter å fremlegge en politiattest til idrettslaget, skal selv sende søknaden til politiet. Dette kan gjøres elektronisk eller per alminnelig post. Før vedkommende kan søke om en politiattest må han/hun få en bekreftelse fra idrettslaget på at det foreligger et behov for en politiattest. Dette skjemaet, som kan lastes ned nedenfor, skal vedlegges søknaden.



Bekreftelse på formål med politiattest, se idrettsforbundets hjemmeside: www.idrettsforbundet.no

- Levering av søknad

Er søker over 18 år kan vedkommende skanne inn bekreftelsen fra idrettslaget, og vedlegge dette i en elektronisk søknad om politiattest:



Søknad om politiattest, se idrettsforbundets hjemmeside: www.idrettsforbundet.no

- Er søker under 18 år, eller av andre grunner ikke kan eller ønsker å søke elektronisk, kan eget skjema på idrettsforbundets hjemmeside benyttes: www.idrettsforbundet.no
- Fremvisning av politiattest
Etter at politiet har behandlet søknaden blir den returnert til søkeren selv. Når politiattesten er mottatt skal denne fremvises for Jarle Birkeli eller Barbro Tomter Dahlen som er ansvarlige for politiattester i Rustad IL. Selve attesten beholdes av søkeren.

Rustad IL 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.

Rustad ILs antidopingarbeid

Rustad IL og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Rustad IL tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben vil ved behov bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Rustad IL er registrert som «Rent idrettslag».



Finn mer Informasjon om rent idrettslag på Antidoping Norge sin hjemmeside.

Kommunikasjon

All formell informasjon finnes på Rustad ILs hjemmeside, <http://www.rustad-idrettslag.no>, samt i Rustad ILs årsmelding/årsberetning. Hjemmeside

- Hjemmesiden brukes til å samle all informasjon om Rustad IL og fungerer som en database
- Hjemmesiden brukes også som en god rekrutteringsplattform gjennom å informere nye brukere om Rustad ILs aktivitetstilbud, visjon, motto og verdier, kontaktinformasjon og likende

Årsmelding, retningslinjer og informasjonsmateriell

- Årsmeldingen/årsberetning: Utgis i papirformat alene eller sammen med en elektronisk versjon
- Flyers og brosjyrer: Benyttes i Rustad IL sitt nærmiljø for å synliggjøre idrettslaget.



Annen informasjon forgår i følgende kanaler:

Møter

- Årsmøte i Rustad IL
- Informasjonsmøter: Brukes for å samle foreldre og/ eller aktive i Rustad IL ved behov.

- Medlemsmøter: Arrangeres når idrettslaget har behov for å formidle og/eller diskutere viktige saker som påvirker medlemmene og i forbindelse med arrangementer.

E-post

- Løpende informasjon som distribueres pr e-post mellom styremedlemmer og videre til medlemmene.
- E-postkorrespondanse skal ikke brukes til å fremme egen eller andres kommersiell virksomhet

Sosiale medier

- Facebook m.m brukes i ulik grad til intern kommunikasjon.

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Rustad IL har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med idrettslaget på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens / gruppas lokaler og anlegg.

Det vises også til eget punkt om beredskapsplaner.

Økonomi

Det er hovedstyret i Rustad IL som har det overordnede økonomiske ansvaret for Rustad IL, herunder alle lagets grupper. Hovedstyret i Rustad IL har ansvar for at:

- Idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- Idrettslagets har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- Idrettslagets har en forsvarlig økonomistyring

Hovedstyrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi, herunder også alle lagets grupper:

- Sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring
- Utarbeide et realistisk budsjett
- Sikre at regnskapet (regnskapene) føres fortløpende
- Sikre at idrettslaget har en egen bankkonto
- Påse at det kreves to signaturer i banken



Forsikringer

Alle barn under 13 år er automatisk forsikret gjennom Norges idrettsforbund ved medlemskap i Rustad I.L.



Mer detaljert beskrivelse finnes på [Idrettsforbundet](#) sin hjemmeside og www.if.no eller på telefon 02400.

Klubbforsikring for alle medlemmer i Rustad IL

Klubbforsikringen dekker det mest nødvendige i forbindelse med arrangementer, styreansvar, generelt ansvar og underslag. Klubbforsikringen gir også en basisdekning for alle medlemmer ved død og invaliditet (over 30%). Den dekker også ulykkesskade under organisert felles dugnadsarbeid (med noen unntak), utført for idrettslaget av idrettslagets medlemmer og deres faste husstandsmedlemmer.



Mer detaljert beskrivelse finnes på IF sine hjemmesider, www.if.no eller på telefon 02400.

Anlegg

Rustad IL har driftsansvar for to anlegg i klubbens nærområde.

Dette er Rustad Idrettspark som benyttes til primært fotball og Skullerud idrettsanlegg som er et skianlegg.

Rustad Idrettspark

Rustad Fotballgruppa har en løpende årlig driftsavtale med Oslo kommune både sommer og vinter.

Avtalen består av følgende punkter:

- Utføre daglig/ukentlig renhold/vask av klubbhuset
- Beise klubbhuset ved behov
- Merke fotballbaner på 5 stk naturgressbane hver uke i sesong
- Sjøppelplukking og ordenstjenster
- Gjennomføre årlige dugnader
- Måking av kunstgress (Innkjøp av egen traktor)
- Sikre at banene og område rundt er ryddig etter vinterdriften
- Melde i fra til BME når større utbedringer/service må gjøres
- Være en kontakt til BME kontakter når de har behov for å se/utføre noe på anlegget.
- Være en aktiv diskusjonspartner når større endringer skjer som f.eks bytte av kunstgress o.l

Avtalen sikres daglig gjennom fotballgruppas anleggskontakt og oppgavene blir fordelt etter et dugnadprinsipp i gruppa.

Treningstider tildeles lagene til fotballgruppa i sin helhet og fordeles av gruppas treningstidsansvarlig. Kamper blir satt opp/tildelt av Oslo Fotballkrets og disse går forran treninger.

Klubbens utleieansvarlig går gjennom sikkerhet og praktisk informasjon ved lån/leie av anlegget.

Både kunstgresset og naturgresset kan leies ut til andre klubber da i hovedsak til passende aktivitet og treninger. Dette må godkjennes både av Oslo Fotballkrets og Rustad Fotball. Prisen er faste satser Oslo kommune har for utleie av sine anlegg.

Klubbhuset leies ut på forespørsel til fotballgruppas utleieansvarlig.

- Leies ut etter satser gitt av klubb og til arrangementer som møter, barnebursdager, dåp, konfirmasjoner og selskaper som avslutter senest kl. 22.00. (Alkohol begrensninger)



Skullerud Idrettsanlegg, Rustad Skistadion

Langrennsgruppa har sin hovedbase på Rustad skistadion / Skullerud idrettsanlegg. Gruppa eier og disponerer bua som ligger på startjordet samt 1 viftekanon, 16 lanser og div. utstyr for rigging av stadion til arrangementer og løypemerking. Selve løypeanlegget for øvrig er kommunenes eiendom. Oslo kommune har inngått avtale med Langrennsgruppa om driftsansvaret av anlegget. Dette innebærer koordinering og tildeling av treningstider for brukerne av anlegget, og ulike aktørers bruk av anlegget til diverse arrangementer. Ajourført oversikt ligger på langrennsgruppas hjemmeside.

Langrennsgruppa gjør gjennom året en betydelig innsats i løypenettet gjennom dugnader og bidrag til vedlikehold og utvikling av løypenettet på Skullerud idrettsanlegg/Rustad skistadion.

Anlegget består i dag av en langrennsløype på ca. 4 km med lys.

Skiforeningen og Oslo kommune ved Bymiljøetaten finansierer de direkte snøproduksjonskostnadene. Oslo kommune ved Bymiljøetaten står for utkjøringen av produsert snø og selve løypeprepareringen.

Målet for videre utbygging er fem km med kunstsno og lys, nytt arenahus og garasje. Utbyggingen startet for alvor i 2016, og det vil fortsatt være byggevirksomhet i anlegget i årene framover.

Anlegget leies også ut til andre idrettslag for aktivitet.



Les mer på langrennsgruppas hjemmeside.



Fjelstadstua

Onsdag 16. februar 1972 ble Fjelstadbakken offisielt åpnet av ordfører Brynjulf Bull og det ble sagt mange lovord om bakken og det skisenter og det miljø den ville kunne skape for de unge. Varmestua og kiosken ble tatt i bruk vinteren 1974. Fjelstadbakken ble nedlagt i 1990. I 2016 overtok langrennsgruppa driften av Fjelstadstua på åremål. Fjelstadstua leies kun ut internt i Rustad IL.

Fjelstadbakken treningsanlegg

Langrennsgruppa har etablert et utendørs treningsanlegg i Fjelstadbakken i form av pent utformete apparater i naturmateriale for styrke-, spenst og balanse. Dette prosjektet er kommet på plass takket være bidrag fra Aker og en enorm dugnadsinnsats av enkelte ildsjeler i langrennsgruppa.

Anlegget er til fri disposisjon for alle som ønsker å bruke det, men er reservert til de grupper som bruker dette i forbindelse med fellestreninger og helgesamlinger på gitte tidspunkter.

Innetrening

For mange av gruppene gjennomføres det på høsten og vinteren innendørse treningsøkter. Her benyttes gymsal på skolene Skullerud og Rustad og ev. andre nærskolene. Treningstider tildeles på høsten av Rustad IL (hovedlaget).

Utstyr

Rustad IL

Rustad IL eier et høyttaleranlegg som lånes ut til gruppene ved behov.

Allidrett

Alle som trener i gymsalen på Rustad skole disponerer utstyr som er plassert i to skap der. Disse er låst med egen hengelås slik at utstyret ikke forveksles med skolens utstyr. Eksempler på utstyr i skapet er: baller i forskjellige størrelser, kjepler, vester, bånd, puter, erteposer, hindere, balansebokser, innebandykøller, orienteringsposter osv. I tillegg har vi en høyttaler og en cd-spiller. Skolens utstyr som står ulåst i gymsalen, som matter og bokser, bruker vi sammen med skolen. Utstyret i skapene suppleres jevnlig av Allidrettsgruppa.

Barna på allidrett får en Rustad-T-skjorte som vi skriver navnet deres på.



Allidretten har bestemt at barna ikke skal trene med sko for å holde kostnadene nede, og for å unngå at barn som bruker gymsokker skal få vondt hvis de blir tråkket på tærne av de som har sko.

Allidretten oppfordrer barna til å ha gymsokker eller antisklisokker.

Fotball

Gruppa har mye treningsutstyr som brukes i forbindelse med trening og arrangementer. Dette oppbevares ulike steder i nærhet av treningsarenaene.

Fotballgruppa disponerer (eier) også en traktor til måking av bla kunstgresset på vinterstid.

Alle lag får ett draktsett, baller, kjepler, vester, taktikktavle og medisinsk utstyr.

Utøver må stille med fotballsko og leggskin

Langrenn

Gruppa har mye treningsutstyr og arenautstyr som brukes i forbindelse med trening og arrangementer. Dette oppbevares ulike steder i nærhet av treningsarenaene.

Langrennsgruppa disponerer (eier) en Toyota Proace, en Mercedes smørebil og en ATV. Bilen brukes kun i tjeneste for langrennsgruppa innenfor rammer vedtatt av styret.

Langrennsgruppa disponerer (eier) også en Brenderup Cargo tilhenger som brukes primært til samlinger, skirenn og henting/ kjøring av utstyr.

Hjertestarter og førstehjelpsutstyr

Det finnes førstehjelpsutstyr på klubbhuset

Det finnes hjertestarter og førstehjelpsutstyr, bære og ullteppe i bua på Skullerud Idrettsanlegg. I tillegg finnes førstehjelpskofferter i Rustad-bilene.

Utmerkelser og æresbevisninger

Æresmedlemskap i Rustad IL / Hedersmerke

Hovedlaget i Rustad IL utnevner æresmedlemmer og har også et eget hedersmerke. Oversikt over utnevnelser finnes på Rustad ILs hjemmeside.

Det er hedersmerkekomiteen i Rustad idrettslag som utarbeider regler for tildeling av æresmedlemskap/hedersmerke.

Retningslinjer til valgkomiteen

Vedtatt av hovedstyret og årsmøte i Rustad IL 19. mars 2019

Valgkomiteen er en uavhengig og selvstendig komite. Dette er Rustad ILs viktigste komite for å sikre at riktige personer velges til å styre idrettslaget. Det anbefales å ha dialog med styret under prosessen. Det er viktig at valgkomiteens medlemmer setter seg inn i idrettslagets lover (basert på lovnorm for idrettslag). Viktige prinsipper er at valgkomiteen må starte i god tid slik at ikke arbeidet preges av hast. Og alle kandidater skal være forespurt og sagt JA.

Forarbeid

- Start med arbeidet i *god tid* – min. 1 måned før årsmøte

Vær orientert og oppdatert

- Sørg for å ha kunnskap om idrettslagets verdier, visjon og mål
- Ha dialog med styret for å finne ut hvordan styret har fungert i perioden
- Valgkomiteens medlemmer må vise engasjement og være motivert når de er i samtale med kandidater.
- Gi en så nøyaktig beskrivelse av styrearbeidet som mulig
- Legg vekt på at det gir glede og er sosialt
- Fortell at vedkommende er viktig for klubben pga. sin kompetanse, engasjement mv.
- Ikke si *"det er ikke noe å gjøre"*

Lag en fremdriftsplan

- Lag en tidsplan med oppstart av arbeidet min. 1 måned før årsmøte
- Hva og hvordan skal arbeidet utføres. Lag en oversikt over hvilke funksjoner som skal velges på årsmøte. Finn ut hvem som er på valg av disse
- Deleger oppgaver til alle i komiteen

Kartlegging

- Ta kontakt med alle som er på valg, Personlig kontakt er viktig, og øker statusen
- Lag evt. et spørreskjema med spørsmål om personen ønsker gjenvalg eller ikke
- Send ut et spørreskjema til de som er på valg evt. ta en telefonsamtale med aktuell kandidat

Presentasjon på årsmøte

- Innstillingen skal vise en totaloversikt over styret, komiteer og utvalg; både de som skal velges på årsmøte (regulert i klubbens lover), og de som skal fortsette
- Presenter hvem som har sittet i valgkomiteen og hvordan arbeidet har foregått
- Valgkomiteen legger frem sin innstilling på gruppas årsmøte med begrunnelse for hvorfor disse kandidatene blir foreslått
- Valg skjer etter retningslinjer gitt i loven
- Ved benkeforslag må valgkomiteen være forberedt på å fortelle om de foreslåtte kandidatene

Ny valgkomite

- Ny valgkomite skal foreslås av styret (ikke valgkomiteen selv)
- Finn alltid motiverte personer. Dersom personer som går ut av styret er lei og lite positive er ikke klubben tjent med at disse går inn i valgkomiteen

Komiteer og utvalg

Valgkomiteen bistår styret i oppnevning av personer til komiteer og utvalg i idrettslaget.

Retningslinjer mobbing

Vedtatt av hovedstyret og årsmøtet i Rustad IL 19. mars 2019

Idretten skal være et trygt sted å være. Rustad IL har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets for både barn og voksne. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing er dessverre vanlig blant barn. Du som trener og leder må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant barn i gruppa. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

1. Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener og leder skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Rustad ILs retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

Seksuell trakassering

Seksuell trakassering og overgrep er fortsatt en stor utfordring og alvorlig utfordring også i idretten og da særlig for utøverne.

Norges Idrettsforbund (NIF) har retningslinjer vedrørende seksuell trakassering og overgrep. Trenere, oppmenn, foreldre og utøvere skal være trygge på at Rustad IL bidrar til at retningslinjene fra NIF etterleves. Langrennsgruppas retningslinjer er i tråd med idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.

- Informasjon og rutiner for varsling på hjemmesiden til Rustad, herunder med navn og informasjon til person som kan kontaktes
- NIFs retningslinjer er et fast tema på trener,- foreldre- og utøvermøter. Dette kan skje for eksempel ved formidling av NIFs videoer om tema, diskusjonsforum, og informere om retningslinjene og rutiner for saksbehandling
- NIFs retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep er med i trenerkontrakten

Retningslinjer Facebook

Vedtatt av hovedstyret og årsmøtet 19. mars 2019

Rustad IL og gruppenes offisielle facebooksider - åpen profil

Rustad IL sin offisielle facebook side, ikke laget enda, er en åpen side, og administreres av lagets nettansvarlig og gruppeansvarlige. Formålet med siden, er tilstedeværelse og markedsføring av Rustad IL på Facebook. Den offisielle profilen skal fungere som et supplement til idrettslagets og gruppenes nettside, og primært være en informasjonskanal. Profilen kan også brukes i spesielle markedsføringsøyemed, f.eks. til å promotere ulike arrangementer.

Nettansvarlig/administrator har blant annet ansvar for:

- Innlegg/kommentarer som er lovstridige, tar sikte på å henge ut enkeltpersoner eller oppleves som mobbing, sjikane eller lignende skal fjernes umiddelbart
- Bilder og logo - Ved publisering av bilder må avbildede personer ha gitt samtykke til publisering jfr. Personopplysningsloven og åndsverklova
- Ved kjøp av bilder eller bruk av bilder fra nettet, må rettighetene til disse sikres jfr. Åndsverklova
- Ved bruk av logo skal denne være foreningens offisielle logo
- Henvendelser fra media skal alltid rettes til Rustad ILs leder

Foreløpig har ikke hovedlaget en egen facebookside

Facebookside for lagets grupper - lukket profil

Hovedstyret oppfordrer gruppene til å opprette sin egne lukkede facebookside for medlemmer, foreldre, lagledere / oppmenn og trenere.

Formålet med facebooksider for de ulike gruppene, er effektiv spredning av informasjon relevant for den særskilte gruppen. Hovedstyret legger til grunn at hver gruppe velger en/ flere administratorer for sidene, og disse meldes inn til styret i den enkelte gruppe. Administratorens oppgave er å invitere og godkjenne medlemmer til gruppens facebook sider, rydde opp på siden ved behov samt slette medlemmer som er utmeldt fra idrettslaget

Administratoren skal også passe på at aktiviteten på siden holdes saklig og relevant Dette innebærer at medlemmene skal være innforstått med:

- Innlegg/kommentarer som er lovstridige, tar sikte på å henge ut enkeltpersoner eller oppleves som mobbing, sjikane eller lignende skal fjernes umiddelbart
- Dersom diskusjoner mellom medlemmer "tar av" anmodes administrator å stoppe diskusjonen
- Facebook skal ikke benyttes som en kanal for rådgivning
- Ironi og sarkasme skal unngås.