



Voss Handballklubb

KLUBBHANDBOK

Revidert: 10.09.2015 Monica Bakketun
Revidert: 06.06.2017; Kristin K. Kjeilen, Cecilie Disch-Haugo og Guro K. Christensen
Sist revidert: 220817, styremøte i Voss HK



.....	1
Voss Handballklubb.....	1
1. Voss Handballklubb	4
1.1 Visjon:.....	4
1.2 Verdigrunnlag	4
2. Målsetjing.....	4
2.1 Overordna mål	4
2.2 Haldningar.....	5
3. Organisasjon.....	6
3.1 Årsmøtet.....	6
3.2 Styret	6
3.3 Sportsleg utval	7
3.4 Valnemnd.....	8
3.5 Funksjonar knytt til kvart einskild lag	8
4. Handlingsplan.....	9
5. Dugnad	10
5.1 Generelt.....	10
5.2 Voss Handball Cup "VHC"	10
6. Økonomi	10
6.1 Generelt.....	10
6.2 Honorar/godtgjersle i VHK.....	10
6.3 Medlems- og treningskontingent	10
6.4 Rettigheter ved støtte-medlemsskap og medlemskap	11
6.5 Lisens- inkl. forsikring ved skade	11
6.6 Betaling av dommar(ar)	11
6.7 Kostnader ved transport til bortekampar.....	12
6.8 Sponsorar	12
6.10 Bot og gebyr	12
7 Utstyr.....	13
7.1 Avtale og innkjøp av sportsutstyr	13
7.2 Treningsutstyr/materiell i Idrettshallen	13
7.3 Personlig utstyr/materiell	14
7.4 Kjøp av spelardrakter	14
7.5 Dommarutstyr	14
8. Informasjon	14
8.1 Internettsida til Voss HK	14
8.2 Årshjul VHK.....	15
9. Anna	16
9.1 Politiattest	16
9.2 Treningsvett regler	16
9.3 Foreldrevettreglar.....	16
Vedlegg 2: Instruks for oppmann.....	18
Vedlegg 3: Treningskontingentsatsar sesongen 2017-2018.....	20
Vedlegg 4: Sekretariat - rutine for kamparrangement.....	21

Vedlegg 5:	22
Treningsvettregler	22
Vedlegg 6: informasjonsskriv til foreldre	23
Treningsvettregler	24

Vedlegg

- 1: Handlingsplan
- 2: Instruks for oppmenn
- 3: Kontingentsatsar
- 4: Sekretariat - rutine for kamparrangement
- 5: Treningsvettregler
- 6: Informasjonsskriv til foreldre

1. Voss Handballklubb

1.1 Visjon:

I VHK vil me byggja på dette:

Breidde og spiss går hand i hand;

Lagidrett, breidde, humor, ærlig, openheit, grundig og riktig grunntrening, kjekke turar og positivt fellesskap. -Samstundes, med opningar for dei som vil trenar hardare og verta sær gode i handball !

1.2 Verdigrunnlag

Idrettsglede

Moglegheiter og utfordringar for alle.

Fellesskap

Samhald og venskap i eit sunt og trygt idrettsmiljø

Haldning

Vera ærleg og visa eigne spelarar, trenarar, dommarar og konkurrentar respekt.

Målretta

Energisk og begeistra innsats i eit sunt og trygt idrettsmiljø.

2. Målsetjing

2.1 Overordna mål

"Voss Handballklubb skal vidareutviklast som ein sterk og attraktiv handballklubb "

Voss Handballklubb ynskjer å laga eit godt tilbod til alle handballinteresserte.

Me ynskjer å ha lag i alle aldersklasser frå rekrutt til senior.

Mål; å skapa trivsel og trygginge rammer rundt einskildspelarar og laga.

Dette for at den enkelte spelar skal føla seg ivaretatt samtidig som at ho/han utviklar seg innan idretten.

Voss Handballklubb skal:

- Utøve handballaktivitetar på høgast mogleg nivå, og gje utøvarane dei best moglege ferdigheiter med hovudvekt på humor, leik, trivsel, personleg vekst og auka sjølvkjensle.
- Rekruttere eigne spelarar til A-lagsstallen for seniorar.
- Utdanne eigne trenarar og dommarar.

- Legga til rette for at alle trenarar / lagsleiarar skal få lov til å utdanna seg.
- Skapa fokus på gode og positive haldningar blant spelarar, trenarar / lagsleiarar, oppmenn, dommarar og foreldre.
- Samarbeida med skular og andre klubbar innan same eller konkurrerende idrettsgreiner, for best mogleg å gje medlemmane eit allsidig tilbod.
- Ha ein vel fungerande organisasjon med sunn og stabil økonomi.
- Sportsleg plan skal vera grunnlag for den sportslege aktiviteten.

2.1.1 Sosiale målsettingar

Sosiale aktivitetar utanfor handballbanen er viktig og positivt for laga. Erfaringar visar at lag med sosiale "kveldar" har mindre fråfall enn andre lag.

Oppmann planlegg og arrangerer lagskveld i lag med foreldre.

Voss HK arrangerer Voss Handballcup kvart år. VHC er òg VHK sin viktigaste inntekt.

Sjå og :

- Vedlegg 2: Instruks for oppmenn

2.2 Haldningar

Idrett er haldningsskapande arbeid. I Voss Handballklubb ynskjer me å skapa eit godt og trygt idrettsmiljø blant anna ved å fokusera på sunne og gode haldningar.

Som foreldre er det viktig å framstå som gode eksempel på nettopp slike haldningar. Kvalitet, resultat og utvikling skal verdsetjast.

I alle samanhengar skal spelarar, trenarar, leiarar og supporterar i Voss HK kjenneteiknast for "Fair Play" og inkluderande haldning.

Spelarane skal motiverast til open dialog og eigne meiningar. Tryggleik og utvikling av sjølvtilitt og sjølvkjensle skal ligga til grunn i det sportslege arbeidet.

Det enkelte lag skal byggast på kameratskap og lojalitet. Laget kjem føre enkeltspelarar.

Følgjande moment skal det arbeidast med aktivt på alle alderstrinn:

Ovanfor motspelar	Ovanfor trenar
<ul style="list-style-type: none"> • Fair play • Respekt • Takka for kampen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lytta • Respektera • Vera samarbeidsvillig

Ovanfor dommar	Ovanfor medspelar
<ul style="list-style-type: none"> • Respekt • Godta avgjersle • Aldri negative reaksjonar • Vera positiv • Takka for kampen 	<ul style="list-style-type: none"> • Positiv/grei/kompis • Samarbeid • Oppmuntra kvarandre / gi ros • Unngå kjeftbruk • Respekt

3. **Organisasjon**

3.1 **Årsmøtet**

Årsmøtet er:

- Det øvste og bestemmande organ i Voss handballklubb.
- Forutan godkjenning av vanlege årsmøtesaker, skal utviklingsplanar og målsettingar vurderast og godkjennast her.

3.2 **Styret**

Handballstyret kan bestå av 5 -10 personar.

Medlemmene har fylgjande oppgåver:

Handballstyret

Funksjon
<p>Leiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Administrativt ansvarleg for drifta i handballklubben • Organisere og gjennomføre styremøte • Møte på hovudlaget / regionen sine møte og samlingar • Oppfølging av vedtak / kontraktansvarlig • Evaluere VHCup og PHCup • Årsmøte, lage årsmelding, budsjett og følgje opp årsmøtevedtak • Syte for at det vert oppretta eit sportsleg utval og økonomiutval. • Medlem økonomiutval • Leiar kan delegere oppgåver til andre styremedlemmer ved behov. • Delegere oppdatering av Voss hk sin facebookside og heimesida til en av styremedlemmer. • Søke region vest om tildeling av cup helger (park hotell cup, voss handballcup)
<p>Sportsleg leiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leiar sportsleg utval • Sportsleg ansvarlig • Setje opp og vedlikehalde plan over treningstider for laga. • Kontaktperson for oppmenn/lagkontaktar. • Ansvar for ”opplæring” av oppmenn/lagkontaktar

<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollerer vandelsattester og purre ved manglande attest.
<p>Nestleiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steppe inn for eller avlaste leiar ved behov. • Hente posten/sjekke e-post
<p>Kasserar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medlem økonomiutval • Fakturere • Betale rekningar, godtgjersle trenarar og dommarane.
<p>Materiellforvaltar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innkjøp materiell, klister, teip, is, anna materiell. • Kontaktperson for sportsbutikk som klubben har avtale med. • Sørge for bestilling og uthenting av ymse drakter og treningskler.
<p>Kommunikasjon/Sekretær</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skrive pressemeldingar • Oppdatere facebook • Skrive referat frå møter • Skrive søknader om stipend, tilskot, legatmidlar eller andre som vil gi vekk pengar.
<p>Dommaransvarlig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakt person mellom klubbens dommarane og region vest.
<p>PR/Sponsor ansvarleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medlem økonomiutval • Vedlikehalde sponsoravtaler • Teikne nye sponsoravtaler ved behov • Reklame påtrykk drakter/kler • Ansvarlig for annonsering.

3.3 Sportsleg utval

Voss HK skal ha ein sportsleg plan som skal ligga på nettsida. Formålet med ein sportsleg plan er å gje retningslinjer for kva som skal vera handballklubbens kortsiktige og langsiktige mål, samt haldningar og filosofi.

Sportsleg utval har følgjande oppgåver:

- Trenaropplæring og oppfølging av trenarar.
- Regelkurs, dommaropplæring og oppfølging.
- Utarbeide framlegg til treningstider i Idrettshallen og leggje dette fram for styret.
- Evaluere sportsleg aktivitet gjennom sesongen og sende dette til styret, før årsmøte.
- Evaluere og revidere sportsleg plan.
- Oppmann kontakt.

Andre personar med oppgåver i klubben utanfor styret: For oppdaterte namnelister og kontakt info sjå www.vosshk.no

Utdanningsansvarleg/ -kontakt
<ul style="list-style-type: none"> • Bistå sportslegeiar i utdanning av trenarar
Kaféansvarleg
<ul style="list-style-type: none"> • Ansvar for innkjøp til kafeen
Voss Handball Cup – turneringsleiar
<ul style="list-style-type: none"> • Alle styremedlemmer i cupstyret forventas å vere tilgjengelig under heile cupen • Levere rapport til styret innan 3 veker etter gjennomført cup
Park Hotel Cup – turneringsleiar
<ul style="list-style-type: none"> • Levere rapport til styret innan 3 veker etter gjennomført cup.
Redaktøransvar for www.vosshk.no
<ul style="list-style-type: none"> • Oppdatere facebook og heimesida til klubben
Dugnadsansvarleg
<ul style="list-style-type: none"> • Dele ut dugnadslister til oppmenn
Sekreteriatsansvarleg
<ul style="list-style-type: none"> • Sette opp kampsekreteriatlister til alle heimekampar, samt egne cup'er.
Oppmenn for laga
<ul style="list-style-type: none"> • Sjå vedlegg 2

3.4 Valnemnd

- Sjå www.vosshk.no for oppdatert namneliste

Oppgåve:

Rekruttera medlemmer til styret og melde dette til leiar innan 1. februar.

Det er ynskjeleg at alle lag er representert i styret.

3.5 Funksjonar knytt til kvart einskild lag

Kvart lag skal oppnamna ein oppmann. Alle lag bør ha minimum ein oppmann. Desse skal setja seg godt inn i kva haldningar laga i Voss HK skal ha.

Dette skal vere klart og meldast styret innan 01. september.

Trenarar og oppmenn skal årleg leggje fram politiattest snarast etter at dei har starta i funksjonen. Sjå eige kapittel om dette seinare.

Under følger ein kortfatta oversikt over oppgåver til dei respektive funksjonar:

Funksjon	Hovudoppgåve
Trenarar	<ul style="list-style-type: none"> • Planlegge og leie treningane i tråd med sportsleg plan • Følgje laget på kamp og turneringar • Saman med oppmann arrangere informasjonsmøter for foreldre/føresette. • Planlegge sesongen og omberamme kampar i samråd
<i>Leie den sportslege aktiviteten for sitt lag</i>	

Funksjon	Hovudoppgåve
	<ul style="list-style-type: none"> med oppmann og sportsleg leiar. • Holde kontakt og samarbeida med oppmann. • Delta på kurs og utdanningstilbod • Evaluere sesongen til årsmøte / foreldre.
<p>Oppmenn</p> <p><i>Administrativt ansvar for sitt lag</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utarbeide liste med oversikt over trenar, oppmann og spelarar, og melde dette til styret innan 1.oktober. • Omberamme kampar i samråd med trenar og sportsleg leiar. • Ta imot/gje beskjed ved endring av kampar. • Saman med trenar arrangere informasjonsmøte for foreldre/føresette. • Informere om Voss Handballcup • Kontakt med foreldra –trenar. • Organisere transport ved bortekampar. • Opprette lagkonto i Vekselbanken, med innsynsrett for VHK kasserer. • Melde inn behov for drakter og anna utstyr til materialforvaltar. • Følgje opp at spelarar betaler lisens til NHF • Organisere dugnader og lotteri som laget vert involvert i. • Delta på møter som styret kallar inn til.
Foreldre	<ul style="list-style-type: none"> • Køyring til bortekampar. • Stille på dugnad. • Alle foreldre oppmodast til å møte på kamper.

Turneringar

Voss HK ynskjer at kvart lag skal delta på minst ein turnering per sesong, i tillegg til vår eigen handballcup.

Alle lag må organisere påmelding sjølve.

4. Handlingsplan

Styret skal laga ein årleg handlingsplan som viser prioriterte /satsingsområde for sesongen. Denne inngår som vedlegg 1 til klubbhandboka

Styret og sportsleg utval har ansvar for å utarbeide og godkjenne handlingsplanen.

Handlingsplanen skal mellom anna innehalde:

- Sportslege prioriteringar
- Kurs og utdanning av trenere og dommarar
- Møteplan med oppmenn og trenere
- Miljøtiltak, sosiale aktivitetar.

5. Dugnad

5.1 Generelt

I tillegg til treningsavgift er sponsorinntekter og dugnadsarbeid VHK sine viktigaste inntektskjelder.

Alle foreldre og føresette som har born med i VHK , SKAL derfor delta på planlagde dugnader i regi av VHK.

Utover dette kan det einiskilde lag organisera / ta på seg, egne dugnader til inntekt for sitt eige lag.

Ved kafedugnad i idrettshallen, ligg det ei kafèhandbok i skapet på matlageret med div instruksar.

Kontakt kafeansvarleg eller dugnadsansvarleg ved spørsmål.

5.2 Voss Handball Cup "VHC"

Foreldre til alle aldersbestemte spelarar, foreldre til rekruttar, samt seniorspelarar skal delta i dugnadsarbeid under cuphelga. Cupstyret har hovudansvaret å delegere vidare til oppmenn.

Alle må vere budd på å delta på dugnad ved gjennomføring av Voss Handball Cup, da dette er hovudinntektskjelda til klubben.

6. Økonomi

6.1 Generelt

Tiltak/aktivitetar/innkjøp som medfører kostnader som ikkje vert betalt/belasta det einiskilde laget, men som skal betalast av VHK, - SKAL vere godkjent av styret/styreleiar før dei vert sett i verk.

6.2 Honorar/godtgjersle i VHK

Fylgjande gjeld:

- Styreleiar får kompensasjon til ein verdi av kr. 1000,- pr. år. For tlf. / reiser.
- Heile styret, uløna trenarar og oppmenn får fri medlemskontingent og treningsavgift
- Godtgjerslene gjeld den som har vervet og kan ikkje nyttast for andre familiemedlemmar.

6.3 Medlems- og treningskontingent

Kontingenten består av ei treningsavgift og ein medlemskontingent.

Gjeldande satsar kjem fram i vedlegg 3.

Alle som deltar i VHK sine aktivitet enten som spelar, trenar eller oppmann må være medlem av Voss Handballklubb.

Alle spelarar skal betala kontingent.

Kva brukast trening og medlemskontingenten blant anna til?

- Betaling av leige av treningstid i Voss idrettshall og Voss Gymnas
- Påmelding til seriespel
- Kontingent til Norges Håndballforbund og eigen Region Vest
- Innkjøp av nødvendig utstyr og drakter/materiell
- Godtgjersle for trenarar
- Spelarovergangar
- Trekking av lag frå serien

Kasserer sender ut krav om innbetaling av medlemskontingent og treningsavgift.

6.4 Rettigheter ved støtte-medlemsskap og medlemskap

Alle oppmenn oppmodast til å informerer om at det er muleg å kjøpe støtte-medlemsskap i klubben. Dette gir gratis inngang til alle klubbens heimearrangement og gode tilbod hjå klubbens samarbeidspartnarar.

6.5 Lisens- inkl. forsikring ved skade

Alle spelarar over 13 år som deltek i seriekampar, skal betala lisens til Norges Håndballforbund. Lisensen skal betalast frå 01.01. det året spelaren fyller 13 år. Dette betyr at J/G 12 år skal betale lisens for siste halvdel av sesongen (halv pris). Dei som er eldre enn 13 år, betalar for heile sesongen.

Spelarar som ikkje har betalt lisens, er ikkje speleberettiga!

Manglande betalt lisens ved kontroll kvart halvår medfører bot og dermed dobbel avgift.

Bøter for manglande betalt lisens må spelaren betale sjølv.

Alle må nytta eige KID nummer ved betaling av lisensen. Spelarane mottar lisenskrav i posten frå NHF så sant dei har betalt året før. Dersom ikkje lisensblankett er motteke kan spelaren opprette brukar på minidrett.no. Her finn ein all informasjon om kva klubb ein spelar for og kva forsikringar ein har i samband med idrett.

Lisensen innfattar ei forsikringsordning med to variantar der spelaren kan få refundert sine utgifter ved ein eventuell skade. Eigenandel må spelarane dekke sjølv.

Informasjon om dette finnast på skjemaets bakside. Oppmann svarar på spørsmål om ordninga. Ved skade utfyllast eige Skadeskjema. Lisensskjema og informasjon om forsikringsordninga finn du på www.handball.no under Lisens og forsikring.

Dersom det er krav til lisens for trenarar vil VHK betale denne.

6.6 Betaling av dommar(ar)

Om lag i VHK er ansvarleg for kampar på andre stader enn i Idrettshallen så må laget kontakta sportsleg leiar / kasserar. Dette gjeld ved evt. omberammingar av bortekampar som vert gjort av klubben, då står me ansvarleg for sekretariat og under bortekampen.

6.7 Kostnadar ved transport til bortekampar

Kvart einskild lag må avgjere om ein skal krevje inn betaling for transport til bortekampar eller om dette vert gjort på dugnad kor alle foreldre deltek og tar sin del.

Køyring til kampar:

Dei fleste seriekampane våre føregår i området rundt Bergen. Laget er då avhengig av transport til desse kampane. Dette blir arrangert ved kjøring av foreldre.

Oppmann lagar ei køyreliste ved sesongstart til lagets bortekampar. Her må ein fordele køyringa likt på foreldre til alle spelarane på laget.

Reglar for køyring:

Sjåføren må vera over 25 år og ha hatt sertifikatet samanhengande i minst 5 år.

Sjåføren har ansvaret for alle spelarane i bilen og sikkerhetsbelte er påbode.

Styret ynskjer at spelarane er sosiale – Ikkje berre "Mobil – eller musikk på øyra ".

Bilen skal vera i tilfredstillande stand og ein må innrette køyringa etter vær og føre.

Oppmann bereknar køyretid;

Gjennomsnittleg køyretid til kampar i Bergen sentrum 1,5 time, ved kampar på Askøy/ Os o.l.: berekn ½ time ekstra tid til køyring.

Annkost i hallen før kamp skal minimum vera ½ time før kampstart. All info om hallar og adresse til desse finn ein inne på handball.no

6.8 Sponsorar

VHK har inngått avtale med egne sponsorar. Det einskilde lag har derfor ikkje høve til å inngå avtale med andre sponsorar. Er ein i tvil skal styret kontaktast. Dersom ein har forslag til sponsorar/ kontaktar set styret stor pris på dette!

Sponsorane sine segl ligg inne på vaktmesterkontoret og skal nyttast ved alle seniorkampar og større arrangement som Voss Handball Cup

6.9 Billettsal

Det skal vere billettsal ved alle kampar.

Styret har fullmakt til å utarbeide egne retningslinjer for dette.

Ved cupkampar er det obligatorisk billettsal jfr. retningslinjer frå Handballforbundet.

6.10 Bot og gebyr

Handballklubben får bot/gebyr for følgjande forhold:

- Omberamming av kampar etter at terminliste er fastsett
- Om lag ikkje møter til oppsett kamp, for aldersbestemt lag, dette må laget dekkje inn til klubben i form av ein dugnadsjobb.
- Trekking av lag.
- Dommar som ikkje møter.
- Nytte spelarar som ikkje har betalt lisens,- dette må spelaren det gjeld dekkje sjølv

Nærare omtale av dette kan lesast på Region Vest sin internettside Kampreglement for NHF Region Vest og «Bestemmelser Region Vest».

Dei tilhøva som fører til økonomiske meirkostnadar for handballgruppa, skal godkjennast av styret før dei vert sett i verk.

7 Utstyr

7.1 Avtale og innkjøp av sportsutstyr

VHK har bindande innkjøpsavtale av sportsutstyr.

Dette betyr at alle innkjøp VHK gjer på utstyr og materiell må gå gjennom denne avtalen. Dersom avtalen ikkje dekkjer spesielt utstyrsbehov, må dette avklarast med styret i VHK.

Innkjøp av utstyr utover det som laga betaler sjølve, skal skje ved bestilling til styret, ved materialforvaltar.

Butikken som klubben har avtale med arrangerer klubbkveldar der ein får gode rabattar på relevant sportsutstyr. I tillegg vil omfanget av kjøp påverke storleiken på bonusutbetalinga til VHK.

7.2 Treningsutstyr/materiell i Idrettshallen

Handballgruppa har fått tildelt eit rom i hallen til oppbevaring av treningsutstyr. Alle lag ved trenar har tilgang til rommet, som til ein kvar tid skal vere låst.

Her skal det til ei kvar tid vere følgjande materiell:

- Treningsvestar (ulike fargar)
- Kjegler
- Medisinskrin
- Isposar og sportstape
- Klister og klisterfjerner
- Ballpumpe

Kvart einskild lag v/ trenar (oppmann/ andre) som nyttar dette utstyret, er ansvarlege for at dette blir sett på plass etter bruk.

Dersom det blir oppdaga manglar ved utstyret, må den som registrerer mangelen gje melding til materialforvaltar. Materialforvaltar er ansvarleg for å supplere utstyret.

7.3 Personlig utstyr/materiell

Det blir forventa at kvar enkelt spelar/utøvar kjøper ball i riktig storleik, og evt. anna utstyr som ein sjølv treng for å utøve aktiviteten.

7.4 Kjøp av spelardrakter

VHK eig spelardraktene.

Dei laga som treng nye drakter til spelarane skal derfor melde inn samla til styret ved materialforvaltar tal drakter og kva storleik som behøvast.

7.5 Dommarutstyr

Handballgruppa dekkjer/skaffar følgjande utstyr til aktive dommarar:

- Fløyte og dommarkort: Ved dømning ved minikampar og årsklasse 10 og 11 år
- Dommartrøye og shorts og kort: Ved godkjent dommar 1- kurs
- Overtrekksdress og treningsbag: Ved godkjent dommar 2- kurs

Ved ”aktive” meiner vi dømning i eigen regi, i regi av regionen og under egne cupar.

8. Informasjon

8.1 Internettsida til Voss HK

Voss Hk har eigen heimeside og facebookside. Nettsida er vår hovudkanal for informasjon til spelarar og foreldre.

Om du er oppmann / ynskjer legga inn saker:

Ta kontakt med web-ansvarleg for å legge inn saker.

www.vosshk.no

På nettsida finn du viktig informasjon om Voss HK:

- Nyheiter
- Treningstider
- Oppmenn/ foreldrekontaktar
- Trenarar
- Cup
- Styret

Noregs handballforbund sine nettsider finn du på: www.handball.no. Vel region vest, som er regionen me høyrer til.

Min Håndball er en app med oversikt over kampar, haller og anna info rundt laget.

For at våre nettsider skal vera aktuelle og oppdaterte må trenar eller oppmann skrive og sende referat frå kampar samt oppmuntre foreldre til å senda inn bilete frå både kampar, turneringar og avslutningar som laget har delteke på, -alt er av interesse.

NB: Enkeltbilete saman med fullt namn på spelarar bør ikkje leggst ut.

8.2 Årshjul VHK

Månad	Turnering	Andre oppgåver	ansvarleg
August/ september	Start cup ? Reise ??	<ul style="list-style-type: none"> • Lage og ajourføre spelarlistar • Sjekke betalt lisens • Dugnadslister • Arrangere foreldremøte • Velja ny Oppmann 	Oppmann
Okt. / nov.		<ul style="list-style-type: none"> • Medlemskontingent • Treningskontingent 	Kasserar
Desember		<ul style="list-style-type: none"> • Oppdatera spelarlista • Omberamming av kampar vårsesong • Juleavslutning • Rekruttkamp i forkant av showkamp • Showkamp opptil 15 år 	Oppmann Rekruttrenarar/ oppmann rekruttar Oppmann
Januar		<ul style="list-style-type: none"> • Sjekke betalt lisens (dei som blir 13 i nytt år) • Innlevere årsmelding for førre sesong(saman med trenar) • Møte ang. dugnad eigen cup. 	Oppmann Cup ansvarleg
Mars		<ul style="list-style-type: none"> • Arrangere foreldremøte, om dugnad og cup 	Oppmenn og trenar
April	Voss Handball Cup (junior) Park Hotell Cup (senior)	<ul style="list-style-type: none"> • Ekstra dugnadsarbeid for alle foreldre evt. Spelarar i forbindelse med egne cup'ar. 	Heile klubben!
April / Mai	Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> • Kos – Felles Fest – Grill, lagvis avslutning. 	Oppmenn

9. Anna

9.1 Politiattest

Idretten skal vere ein trygg stad å vera for alle. Idretten ynskjer aktivt å motarbeide vald og seksuelle overgrep og har difor innført framlegging av politiattest.

I VHK skal derfor følgjande reglar følgjast innafør dette området:

- Styret ved sportsleg leiar i VHK skal krevje inn politiattest som definert av NIF.
- Kvar enkelt går inn på: www.idrett.no/tema/politiattest og hentar ut politiattest.

9.2 Treningsvett regler

Sjå vedlegg 5

9.3 Foreldrevettreglar

1. Møt opp til kamp. Borna ynskjer det.
2. Oppmuntra alle spelarane under kampen. Ikkje berre egne born.
3. Oppmuntring både i medgang og motgang - ikkje gje kritikk.
4. Ikkje forsøk å påverka borna under kamp.
5. Ikkje kritiser dommaravgjersler. Sjå på dommaren som ein vegleiar.
6. Lær borna å tole både siger og tap.
7. Oppmuntra, ikkje press borna til å delta.
8. Respekter lagleiars bruk av spelarar.
9. Spør om kampen var morosam og spennande. Ikkje fokuser på resultatet.
10. Sørg for riktig og fornuftig utstyr.
11. Respekter arbeidet klubben gjer. Tilby di hjelp.
12. Det er barnet ditt som spelar handball - ikkje du.
13. Det viktigaste: At barnet ditt trivast, og har det moro saman med vener.

Vedlegg 1: Handlingsplan gjennom året :

Nr	Tiltak	Tid	Målgruppe	Omfang	Ansvar	Merknad
1	Opningscup Kjøkkelvikkup (Sr)	August		1-2 dagar		God sosial start
2	Seriestart	September	Aldersbestemte lag		Alle	
3	Haustferie	Oktober	Alle lag	1 veke		Alle oppsette kampar må omberammast!
4	Showkamp m Rekruttar	Desember	Påmeldte lag internt og eksternt	1 dag		Kjekt
5	Omberamming for vårsesongen vert opna (gratis)	Desember	Alle lag			
6	Vinterferie	Februar	Alle lag	1 veke		Alle oppsette kampar må omberammast!
7	Dommaropplæring - klubbdommarkurs	April	Spelarar født 1996-97	4 t	Sportsleg leiar og Harry Stikkholmen	
8	Dommarkurs-dommar-I kurs	Vår	Alle		Sportsleg leiar og Harry Stikkholmen	
9	Trenarmøter/ samling	4 pr. sesong	Alle trenarar	2 t	Sportsleg leiar og trenarar	
10	Oppmannsmøter/ samling	2-3 pr. sesong, sesongstart, midt evaluering og før cupen	Alle oppmenn	3 t	Sportsleg utval,	
11	Voss Handball Cup	April	Påmeldte lag internt og eksternt	3 dagar	Cup styret	
12	Park Hotell Cup	April	Påmeldte lag internt og eksternt	3 dagar	Monica Bakketun	

Vedlegg 2: Instruks for oppmann

Kjære oppmann/ foreldrekontakt.

Velkommen som oppmann i Voss handballklubb

Styret i handballgruppa set stor pris på at du har tatt på deg ansvaret som oppmann.

Trenarane og styret er avhengig av ei positiv og støttande foreldregruppa. Utan eit godt samarbeid frå foreldregruppa vert det ikkje mogleg å gje våre born og unge eit godt sportsleg tilbod og trygge rammer.

Eit av handballklubben sine siktemål er å framstå på ein ryddig måte. Dette kan me oppnå ved at alle involverte er lojale ovanfor retningslinjene. Det er ynskjeleg at klubbhandboka vert fylgt og at ansvarlege styremedlem blir kontakta om noko er uklart. **Som oppmann er du ansvarlig for å sende ut infoskriv om Voss HK til alle foresatte innan 01.09, og til nye spelarar.**

Den enkelte oppmann/ foreldrekontakt har ikkje myndigheit til å opptre på vegne av Voss Handballklubb utan nødvendig godkjenning frå styret i forkant.

Lurar du på noko ta kontakt med sportsleg ansvarleg i klubben.

*Handballstyret har som mål å ha to møter med oppmenn i løpet av sesongen, eit om hausten og eit om våren. **Her er det pliktig oppmøte, om du ikkje kan møte, må du senda ein vara.***

Det skal minst vera ein oppmann for kvart lag. Oppmann vert vald av laget (på senior lag) og føresette på aldersfastsette lag, for 1 år i gongen. Me påpeikar igjen at dette vervet kan delast av fleire, og det mest optimale hadde vært 2 oppmenn som ikkje er på val same året.

Oppmannen sitt ansvar:

- Bindeledd mellom laget og Voss HK sitt styre.
- ajourføra spelarlistar med namn, fødselsdato, adresse, e-post og tlf. (Standardskriv) Levere oppdaterte spelarlistar til styret på: voss@rvn.handball.no ved sesongstart og når endringar skjer i laget.
- Vedlikehalde laget si side på www.vosshk.no, ved hjelp av web-ansvarlig. Syta for rapportering av kampreferat og legge ut bilete i samsvar med gjeldande retningslinjer.
- Omberamma kampar som er sett opp på tider som ikkje passar. Ta kontakt med motstandarlag og avtal ny dato for gjennomføring av kamp. Dette må meldast inn på SportsAdmin SEINAST 10 dagar før kamp, elles blir ikkje omberamminga gjennomført. Brukarnamn og passord blir tildelt.
 - Dersom eit lag ikkje møter til kamp må laget sjølv dekkje inn denne kostnaden for klubben.

- Stilla på trening etter behov. Hjelpa trenar med informasjon til spelarar og foreldre, for eksempel oversikt over treningstider, kampar, reiser, cupar o.l.
- Informere Idrettshallen om timar som laget ikkje skal nytte i god tid, slik at klubben slepp å betale pengar for tom hall.
- Organisere køyring, dvs. opprette køyrelister til lagets bortekampar i Bergen. Her er det viktig at alle foreldre bidrar i like stor grad i løpet av sesongen. Det enklaste er å innføra innbyrdes byting som foreldra ordnar sjølv.
- I samarbeid med trenar forvalta lagets utstyr, t.d.: drakter, ballar og overtrekksvestar. Samla inn drakter etter kvar kamp og stilla på neste kamp med reint draktsett. Forvalta medisinskrin, om ikkje trenaren tar denne oppgåva sjølv. Innhald i medisinskrin; Isposar, tape, støttebandasje, saks, pumpe og plaster. Kontakt materialforvaltar for påfyll/innkjøp.
- Innkrevjing av medlemskontingent samt treningsavgift innan avtalte fristar. Her sender kasserar ut rekning på e-post til kvar enkelt spelar. Men seinare dersom nokon ikkje betalar vil oppmann få liste på e-post slik at ein minner på foreldra til dei det gjeld.
- Pådrivar for dugnadsarbeid, organisera foreldremøte for laget og delta på felles trenar/oppmannmøter. I samråd med trenar kalla inn til naudsynte møter (spelarmøte, møte med foreldre/føresette) mellom anna for å sikra god kommunikasjon, sikra god sosial og sportsleg utvikling for laget.
- Fordela informasjon om ulike dugnadar laget skal ha ansvar for gjennom sesongen. Organisera dugnadar til inntekt for turneringar, gjerne i form av kakebasar eller anna
- Vera behjelpeleg med påmelding til turneringar i samarbeid med trenar. Organisera turar til turneringar i samarbeid med spelarar, foreldre og trenar.
- Ansvar for sosiale aktivitetar i samarbeid med trenar. Avslutning før jul og etter enda sesong.
- Fylgje opp e-post meldingar vedrørande laget, og gjera foreldre og spelarar kjent med Voss HK si heimeside, samt «min Håndball» (APP).
- Informera om klubbens avtale med aktuell sportsbutikk:
- Halde oversikt over spelarane sine lisensar (13 år og eldre), adresse, telefon og fødselsdato. Kopi av oppdaterte lister skal leverast til sportsleg leiar.
- Etter endt sesong skal oppmann skrive ein lagmelding/ rapport om lagets sportslege resultat denne sesongen.

Lykke til med oppdraget! ☺

Vedlegg 3: Treningskontingentsatsar sesongen 2017-2018

Medlemskontingent	Årskostnad kr
Medlem	395,-
Støttemedlem	395,-
Treningsavgift, i tillegg til kontingent	
Aldersgruppe	
Under 10 år (minihandball)	0
10 – 11 år	0
12 år	600
13 år	600
14 år	725
15 år	775
16 år	775
Over 18 år	1225

Vedlegg 4: Sekretariat - rutine for kamparrangement

Møt fram i hallen seinast 45 minutt før kampstart. (Alle rutinar står i permen).

Vedlegg 5:

Treningsvettregler

- På trening og kamp SKAL håret være i strikk. Smykker, øyredobber, hårklemmer og klokker skal av.
- Ha med nødvendig utstyr som handball og handballske.
- Vere ein god ven, ver mot andre slik du ynskjer at andre skal vere mot deg.
- Vere i ro med ball, kropp og munn når trenaren skal forklare noko.
- Hold din plass i køen, sniking er forbode.
- Felles drikkepausar.
- Alle hjelper til med å samle ballar, kjepler eller vestar.
- Ved brot på hovudsakleg treningsvettregler, skjer følgjande:
 - Man får først 1 åtvaring.
 - Brot på reglar for andre gang er treninga ferdig for vedkommande.
 - På neste trening må foreldra til den det gjelder vere tilstade mens treninga pågår.
 - Gjentakande dårleg oppførsel kan føre til utestenging frå trening på ubestemt tid.

Vedlegg 6: informasjonsskriv til foreldre

Informasjon til forsette i Voss Handballklubb

Velkomen til Voss Handballklubb!

Visjonen til Voss Handballklubb vil byggja på at klubben er ein lagidrett med breidde, humor, openheit, grundig og riktig grunntrening, kjekke turar og positivt fellesskap.

For at me skal lukkas i å skapa eit godt miljø og eit positivt fellesskap er det viktig at du/dykk som føresette til spelarane i klubben set dykk godt inn i kva klubben kan tilby og kva klubben forventar av spelarar og foreldre. Så viktig dykk les informasjonsskrivet grundig.

1. Klubbhandbok

Klubbhandboka finn dykk på Voss handballklubb si eigen internettside. www.vosshk.no

Me oppmodar dykk til å lesa heile klubbhandboka for å tileigna dykk mest mogleg nyttig informasjon om klubben.

2. Facebook og heimeside.

Gjør deg kjend med heimeside til klubben. www.vosshk.no. Her finner dykk oppdatert informasjon om klubben, styret, Voss Handballcup, lag, oppmenn, trenarar , medlemskap, støttemedlemskap, resultattabell og anna nødvendig informasjon frå forbundet generelt.

Lik sida til Voss handballklubb! Klubben har ein eigen facebookside «Voss HK» Det blir lagt ut informasjon, bileter, påminningar m.m.

Kvart lag har ei facebook gruppe som informasjonsverktøy frå oppmenn/trenarar til foreldre/spelarar. For å få mest mogleg informasjon må dykk sørgja for å bli medlem av denne gruppa. Snakk med trenar eller oppmann på laget.

3. Min Håndball app og Min Idrett

Min Håndball app kan lastas ned på Google Play eller AppStore. Her kan du følgje ditt eige lag, få varsel om kamper og kampendringar, resultat, varsel om dagens kampar. Du kan også melde skade via portalen til Gjensidige.

Min Idrett – sjekk ut <https://minidrett.nif.no>

Alle spelarar skal betala medlemskontingent som består av ei treningsavgift og ein medlemskontingent.

Frå **Min Idrett** kan du betale for lisensar, tevlingar, arrangement og kurs. Samt skrive ut lisenskort. Dykk foreldre kan få eit samla oversikt over medlemskapane til barna dykkar og gjere påmelding og betaling for desse på ein stad.

4. Utstyr

Klubbdrakt til kampar får spelarane låne av Voss handballklubb. Spelaren må sjølv halda seg med shorts/ treningsbukse under kamp.

Under trening og kamp må det brukas inne sko til egna bruk i idrettshall. Gjerne handballsko.

Oppmodar at spelarane har med eigen ball på trening. Hugs å merka ballen med spelarens namn.

5. Inntektskjelder til klubben og lag.

Treningsavgift, sponsorer, tippemidlar, Voss Handballcup (VHC), støttemedlemskap og dugnadsarbeid

- **Dugnader**

Alle foreldre og føresette som har born med i VHK , SKAL delta på planlagde dugnadar i regi av VHK.

Utover dette kan det einskilde lag organisera / ta på seg, eigne dugnader til inntekt for sitt eige lag.

- **Grasrotandel , Norsk Tipping AS.**

Sett gjerne din grasrotmottakar til Voss Handballklubb.

- **Voss Handball Cup**

Foreldre til alle aldersbestemte spelarar, foreldre til rekruttar, samt seniorspelarar SKAL delta i dugnadsarbeid under cup helga. Cupstyret har hovudansvaret for å delegere vidare til oppmenn. Alle må vere budd på å delta på dugnad ved gjennomføring av Voss Handball Cup, da dette er **hovudinntektskjelda** til klubben.

Dato for cup helga blir sett opp ved sesongstart. Alle foreldre må tileigna seg informasjon om cupen på eit tidlig tidspunkt i sesongen. Om ein ikkje kan delta på dugnad under cuphelga MÅ dykk sjølv skaffa erstattar t.d. Eldre sysken, besteforeldre, tanter og onkler etc.

- **Støttemedlemskap**

Me oppmodar dykk til å kjøpe støttemedlemskap i klubben. Dette gir gratis inngang til alle klubbens heimearrangement og gode tilbod hjå klubbens samarbeidspartnarar.

Samarbeidspartnarar : Sjekk klubbens heimeside.

6. Treningsvettregler og foreldrevett regler

Sett dykk godt inn i klubbens regler for spelarar og foreldre!

Treningsvettregler

- På trening og kamp SKAL håret være i strikk. Smykker, øyredobbar, hårklemmer, og klokker skal av.
- Ha med nødvendig utstyr som handball og handballsko.
- Vere ein god ven, vær mot andre slik du ynskjer at andre skal vere mot deg.

- Vere i ro med ball, kropp og munn når trenaren skal forklare noko.
- Hold din plass i køen, sniking er forbode.
- Felles drikkepausar.
- Alle hjelper til med å samle ballar, kjepler eller vestar.
- Ved brot på hovudsakleg treningsvettregler, skjer følgjande:
 - Man får først 1 åtvaring.
 - Brot på reglar for andre gang er treninga ferdig for vedkommande.
 - På neste trening må foreldra til den det gjelder vere tilstade mens treninga pågår.
 - Gjentakande dårlig oppførsel kan føre til utestenging frå trening på ubestemt tid.

Foreldrevettregler

1. Møt opp til kamp. Borna ynskjer det.
2. Oppmuntra alle spelarane under kampen. Ikkje berre egne born.
3. Oppmuntring både i medgang og motgang - ikkje gje kritikk.
4. Ikkje forsøk å påverka borna under kamp.
5. Ikkje kritiser dommaravgjersler. Sjå på dommaren som ein vegleiar.
6. Lær borna å tole både siger og tap.
7. Oppmuntra, ikkje press borna til å delta.
8. Respekter lagsleiars bruk av spelarar.
9. Spør om kampen var morosam og spennande. Ikkje fokuser på resultatet.
10. Sørg for riktig og fornuftig utstyr.
11. Respekter arbeidet klubben gjer. Tilby di hjelp.
12. Det er barnet ditt som spelar handball - ikkje du.
13. Det viktigaste: At barnet ditt trivast, og har det moro saman med vener.