

# Handlingsplan 2013-2016 Salangen IF ski



25. september 2013

---

---

## Innhold

<b>1 Innledning</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Verdigrunnlag</b> .....	<b>3</b>
VISJON.....	3
<b>2.1 HOVEDMÅLSETNING</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2 DELMÅL</b> .....	<b>4</b>
<b>2.3 RESSURSER</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Formål</b> .....	<b>4</b>
<b>4 Bredde og rekruttering</b> .....	<b>4</b>
4.1 HOVEDMÅL .....	4
4.2 DELMÅL .....	4
<b>5 Arrangement</b> .....	<b>5</b>
5.1 HOVEDMÅL .....	5
5.2 DELMÅL .....	5
<b>6 Anlegg</b> .....	<b>5</b>
6.1 HOVEDMÅL .....	5
6.2 DELMÅL .....	5
<b>7 Utdanning og kompetanse</b> .....	<b>6</b>
7.1 HOVEDMÅL .....	6
7.2 DELMÅL .....	6
<b>8 Organisasjon</b> .....	<b>6</b>
9.2 HOVEDMÅL .....	6
8.1 DELMÅL.....	6
<b>9 Konklusjon</b> .....	<b>7</b>
<b>10 Vedlegg A Tiltaksplan</b> .....	<b>8</b>
10.1 BREDDE OG REKRUTTERING .....	8
10.2 ARRANGEMENT .....	9
10.3 ANLEGG .....	10
10.4 UTDANNING OG KOMPETANSE .....	11
10.5 ORGANISASJON .....	11
<b>11 Vedlegg B Stillingsinstrukser SIFski</b> .....	<b>12</b>
11.1 STYRET .....	12
11.1.1 Leder .....	12
11.1.2 Nestleder .....	12
11.1.3 Økonomiansvarlig .....	12
11.1.4 Styremedlem 1 .....	13
11.1.5 Styremedlem 2 .....	13
11.2 STILLINGSINSTRUKSER ØVRIGE VERV OG UTVALG .....	13
11.2.1 Sportslig leder .....	13
11.2.2 Anleggs- og løypeutvalg.....	13
11.2.3 Sponsorutvalg .....	14
11.2.4 Løypekjørerteam.....	14
<b>12 Vedlegg C Treningsvettregler</b> .....	<b>15</b>
<b>13 Vedlegg D Foreldrevettregler</b> .....	<b>16</b>
<b>14 Sesonginformasjon 2013-2014</b> .....	<b>17</b>

---

## 1 Innledning

Det er lange tradisjoner knyttet til skiidretten i Salangen. Vi ønsker å arbeide for at skiidretten skal være et reelt tilbud for alle, og at skiidretten også skal utvikles videre. Vi må derfor ha vilje og ressurser til å vedlikeholde rekrutteringen og legge forholdene til rette for aktive utøvere i alle aldersgrupper. Størst mulig bredde med hensyn til antall utøvere vil være en viktig faktor for å oppnå de idrettslige målsettinger klubben har. For å få til dette må skiidrett være en morsom og meningsfylt aktivitet for flest mulig i bygda. Det skal være artig å drive på med ski for flest mulig.

Styret i SIF ski startet arbeidet med denne planen våren 2013, planen er behandlet og vedtatt for perioden 2013-2016.

Målsettinger og strategier har som fundament langsiktige tanker om utvikling utover denne perioden. I det ligger at man i utvikling av det enkelte individ viser tålmodighet for individuell utvikling og modning. For å lykkes med dette skal både ledere og trenere ha som rettesnor å skape trivsel for alle utøvere uansett nivå, og samtidig gi alle en tilpasset opplæring slik at en sikrer at alle kan nå sitt maksimale utviklingsnivå. Det skal være en likeverdig behandling av alle, og plass for utøvere på alle nivå. For å sikre dette har styret vedtatt et verdigrunnlag som skal ligge i bunnen for all aktivitet i klubben.

## 2 Verdigrunnlag

I SIFski skal følgende verdier gi retning i den daglige samhandlingen, komme til uttrykk i beslutninger som tas, og danne grunnlag for den måten vi møter hverandre og omverdenen på:

<b>Fellesskap</b>	I fellesskap skal vi bli MANGE, glade og gode langrennsløpere! SIF ski skal preges av godt samhold, respekt og toleranse mot hverandre, samt fellesskap. Langrenn skal være en idrett for alle, og alle skal dra lasset sammen.
<b>Idrettslede</b>	Idrettsglede skal gi mange, GLADE og gode langrennsløpere! Idrettsglede skal være et helt sentralt stikkord for alle utøvere, trenere og ledere.
<b>Langsiktighet</b>	Langsiktighet skal gi mange, glade og GODE langrennsløpere. Aktiviteten i SIF ski skal være basert på en langsiktig tankegang. Vi skal bli gode som seniorløpere.

## Visjon

Salangen IF ski - MANGE, GLADE og GODE langrennsløpere.

Vi ønsker å ha et så godt miljø og en så god aktivitet at så mange som mulig blir glad i langrenn, blir god i langrenn og velger langrenn som en sentral del av sin livsstil.

### 2.1 Hovedmålsetning

- Skigruppa skal arbeide for å styrke skisporten i Salangen
  - Skigruppa vil styrke rekrutteringsarbeidet
  - Skigruppa vil gi utøverne mulighet for å utvikle seg som skiløpere og motivere for å nå individuelle mål fra klubb til nasjonalt nivå.
-

## 2.2 Delmål

For å gi utviklingsmuligheter må skigruppa legge forholdene til rette for å:

- Skape et miljø for trivsel og motivasjon, og gi et likeverdig tilbud om utviklende aktiviteter for alle på alle nivå tilpasset den enkelte
- Skape tillit og lojalitet i alle ledd i klubben. Stikkord her er lagånd
- Gi kompetent veiledning, å sørge for kontinuitet i trenerkorpset
- Utvikle kompetanse på alle nivåer i klubben
- Gruppen som stiller som aktive skiløpere skal ha en økning i antall, og ha en positiv utvikling både trenings og resultatmessig
- Styrke økonomien i laget.

## 2.3 Ressurser

For å nå de mål som er satt opp må en del ressurser være på plass. Dette er:

- utøvere
- trenere / foreldre
- økonomi / utstyr / løyper / prepareringsutstyr
- samarbeid med andre lag og skoler i området
- bruk av spesialkompetanse både innen trening og anlegg.

## 3 Formål

Hensikten med Handlingsplanen er å definere målsettinger og strategier som sikrer en langsiktig drift og utvikling av SIF ski.

Salangen IF ski skal jobbe til det beste for skiidretten i kommunen. Arbeidet skal preges av fellesskap, idretts glede og langsiktighet. Målet er å øke rekrutteringen, samt skape mange og gode seniorløpere.

## 4 Bredde og rekruttering

SIF ski ønsker at langrenn skal være en attraktiv idrett å drive med for skiløpere i alle aldre. Gjennom å etterleve våre verdier fellesskap, idrettslede og langsiktighet ønsker vi at flere

unge starter med langrenn, og at de er aktive i SIF ski lenge. Vår fellesskapsverdi skal sørge for at langrenn er en åpen og inkluderende idrett hvor alle føler seg velkommen. Gjennom å fokusere på idretts glede skal barn og unge få gode opplevelser og mestringsfølelse, noe som kan stimulere til mer, og bedre aktivitet. Langsiktig tankegang skal sikre en fornuftig progresjon i aktivitet, der målet alltid skal være å skape gode seniorløpere.

### 4.1 Hovedmål

Øke medlemsmassen til 250 medlemmer innen utgangen av 2015.

### 4.2 Delmål

- Ha minimum 2 juniorløpere som deltar i NM jr sesongen 2015-2016
  - Ha minimum 10 deltagende utøvere i gjennomsnitt pr kretsrenn
  - Ha minimum 15 deltagende utøvere i gjennomsnitt pr sonerenn
  - Ha minimum 20 deltagende utøvere i konkurranseklassen i Salangstrimmen innen 2015-2016 sesongen.
  - Ha minimum 200 deltakere i klubbrenn/onsdagsrenn (Telenorkarusellen) i 2013- 2014.
  - Utvikle og gjennomføre tiltak som kan øke vår medlemsmasse.
-

---

## 5 Arrangement

SIF ski begynner å få en dyktig arrangør stab. Vi har de siste sesongene arrangert ett til to sone- og kretsrenn pr sesong, samt medarrangør på Salangstrimmen og onsdagsrenn.

### 5.1 Hovedmål

Forbedre kvaliteten på alle arrangement i regi av SIF ski, slik at vi på sikt blir en arrangør som kan påta oss større arrangementer som KM og NNM.

### 5.2 Delmål

- Videreutvikle ”onsdagsrennene” slik at disse blir enda enklere å arrangere og mer spennende for deltakere og foreldre
- Bidra til en økning i det totale deltakerantallet i Salangstrimmen til inntil 500 deltakere
- Videreutvikle den generelle arrangementskompetansen i klubben, herunder:
  - ha to frivillige rennledere hver sesong
  - ha minimum 10 personer som har gjennomgått kursing i EMIT tidtakersystem
  - to personer kompetent som tidtakeransvarlig sone-/kretsrenn
  - stille TD i minimum to skirenn i kretsen hver sesong
  - arrangere to skirenn hver sesong, hvorav minst ett kretsrenn.

## 6 Anlegg

Salangen kommune er godt rustet i med for anlegg for langrenn. Kommunen har tre lysløyper, ett FIS godkjent løypenett i Seljeskogen og turløypa fra Sandbergan til Seljeskogen. Utfordringen er at SIF ski ikke eier noen av kommunens langrennsløyper. SIF ski eier pr d.d. kun hoppbakken i Løksebotn, et anlegg som ikke er i bruk. Det aller meste av vår aktivitet foregår i løypenettet i Seljeskogen, et anlegg som eies av Seljeskog IL. At klubben ikke er eier av noen av kommunens lagrennsløyper er en utfordring, og noe som må jobbes aktivt med i årene som kommer. Enten i form av formalisering av låne-/bruksavtaler med Seljeskog IL eller i form av en permanent overtakelse av anlegget.

Gode anlegg er en grunnforutsetning for å drive skiidrett. Løyper, bakker og andre fasiliteter utgjør de anlegg som legger til rette for aktivitet både til trening og konkurranser. Tilgang til anlegg er en viktig forutsetning for aktivitet og arrangement. Anleggsarbeidet må prioriteres for at skiidretten fortsatt skal være den viktigste vinteraktiviteten i Salangen.

### 6.1 Hovedmål

Videreutvikle skianlegget i Seljeskogen (stadionområdet med bygningsmasse, løypetraseer 1, 2, 3 og 5 km), samt løypetraseene videre til Høgda og Bekkebotn.

### 6.2 Delmål

- Få ferdigstilt en isolert garasje til tråkkemaskinen ila høsten 2013
  - Utvide den eksisterende lysløypa i Seljeskogen med lys i hele 5 km
  - Planere og gruslegge deler av lysløypa/konkurransetrassene slik at det er mulig å preparere løypa når det er lite snø
  - Etablere ny utgang/innkomst på stadionområdet
  - Utvide parkeringsarealene i Seljeskogen.
-

## 7 Utdanning og kompetanse

Kompetanse er en av de viktigste faktorene for å opprettholde en positiv utvikling i klubben. Vi ønsker å ha så høy kompetanse som mulig i alle ledd. Derfor blir det en viktig oppgave for styret å sikre mulighet for kompetanseheving, motivere medlemmene til deltakelse på kompetansehevende tiltak og tilrettelegge for intern kompetanseflyt.

### 7.1 Hovedmål

Kontinuerlig videreutvikle kompetansenivået i administrative verv, sportslige verv og driften av SIF ski.

### 7.2 Delmål

- Utdanne minst en ny trener T1 hver sesong.
- Regelmessig å utdanne T2 og T3 trenere.
- Utvikle og gjennomføre interne kompetansehevende tiltak for reiseledere og smøreteam
- Alle styremedlemmer skal delta på skikretsens 'Kurs i styrearbeid'
- Økonomiansvarlig skal delta på skikretsens kurs for økonomiansvarlige.

## 8 Organisasjon

Skigruppa i SIF er en selvstendig gruppe med styret som overordnet myndighet. Styret har følgende sammensetning:

- Leder
- Nestleder
- Økonomiansvarlig
- Styremedlem 1
- Styremedlem 2
- Vararepresentant 1
- Vararepresentant 2.

Styret velges på årsmøtet hvert år, og oppdatert styresammensetning publiseres på hjemmesiden.

SIFski er tilknyttet Salangen Idrettsråd, og har møterett på årsmøtet i Idrettsrådet med to representanter.

### 9.2 Hovedmål

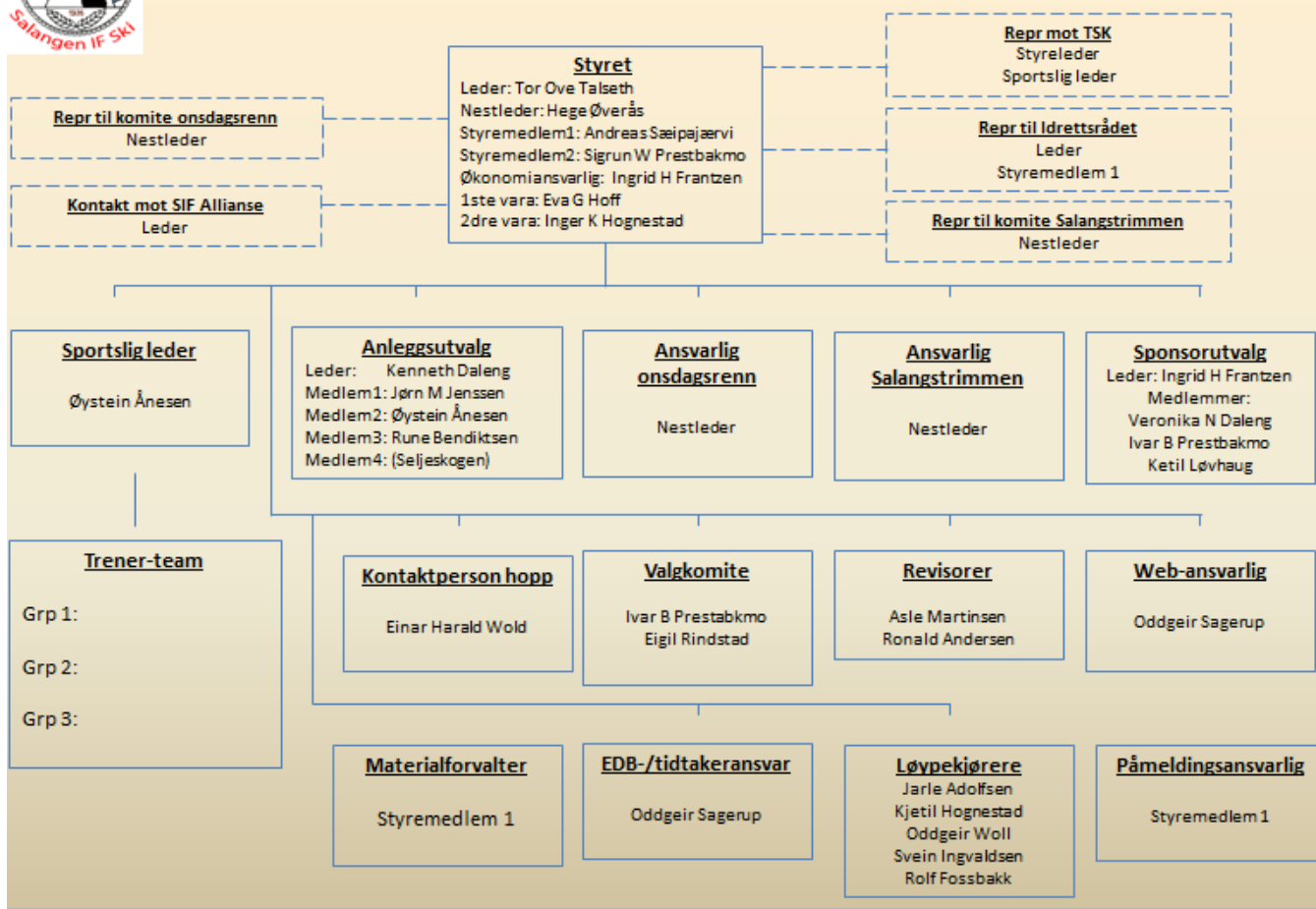
Etterleve de føringer som er satt i denne handlingsplanen inkludert tiltaksplan.

### 8.1 Delmål

- Ivareta kontinuitet i styret og i alle utvalg og komiteer.
  - Instruksjer og prosedyrebeskrivelser skrevet for funksjoner, arrangementer og aktiviteter i regi av SIF ski.
  - Være en lærende organisasjon.
-



## SIFski 2013-2014 – oversikt over verv og funksjoner



## 9 Konklusjon

Handlingsplanen er utarbeidet og vedtatt 25. september 2013.

Leder sign:

Nestleder sign:

Økonomiansvarlig sign:

Styremedlem 1 sign:

Styremedlem 2 sign:

Sportslig leder sign:

## 10 Vedlegg A Tiltaksplan

Tiltaksplanen skal gjenspeile våre verdier og mål. Tiltaksplanen skal være et hjelpemiddel får måloppnåelse. Planen skal revideres før hver sesong, og evalueres etter hver sesong.

### 10.1 Bredde og rekruttering

Mål	Strategi	Tiltak	Ansvar
Øke medlemsmassen til 250 medlemmer innen utgangen av 2015.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeide for å redusere frafallet fra skiidretten i ungdomsårene, spesielt blant jenter. Ha samme forventninger til begge kjønn.</li> <li>- Stimulere til gode, varierte og motiverende aktivitetstilbud for barn, unge og voksne.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Økt fokus på trenerutdanning/ kompetanseheving</li> <li>2) Bedre registrering av aktivitet og ha økt fokus på å skaffe seg medlemmer</li> <li>3) Klubb utviklings kurs</li> </ol>	Styret
Ha minimum 2 juniorløpere som deltar i NM jr sesongen 2015-2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klare å ha et langsiktig perspektiv på all aktivitet.</li> <li>- Kvalitativt fokus på treningsarbeidet.</li> <li>- Jobbe for å finne motiverte og kompetente trenere på alle nivåer.</li> <li>- Styrke klubb fellesskapet.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) Sørg for en god forankring og forståelse for klubbens verdigrunnlag til trenere, ledere og løpere.</li> <li>5) Bedre kartlegging av personer med trener kompetanse, slik at vi utnytter kompetansen på en best mulig måte.</li> <li>6) Kompetanseflyt gjennom å gi de mest motiverte trenerne/lederne mulighet til å heve sin kompetanse gjennom å delta på et høyere nivå.</li> <li>7) Sørg for gode rammevilkår for klubbens utøvere.</li> <li>8) Etablere ei egen turrenngruppe.</li> </ol>	Sportslig leder
Ha minimum 10 deltagende utøvere i gjennomsnitt pr kretsrenn.			
Ha minimum 15 deltagende utøvere i gjennomsnitt pr sonerenn.			
Ha minimum 20 deltagende utøvere i konkurranseklassen i Salangstrimmen innen 2015-2016 sesongen.			
Ha minimum 200 deltakere i klubbrenn/onsdagsrenn (Telenorkarusellen) i 2013-2014.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utvikle gode og spennende arrangementsmodeller slik at rennene blir lettere å arrangere, mer spennende å delta på og gir klubbene en større økonomisk gevinst.</li> <li>- Motivere og støtte de andre arrangørklubbene til å arrangere gode og morsomme klubbrenn.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9) Bedre markedsføring.</li> <li>10) Utvikle en arrangementsmal.</li> <li>11) Bedre rutiner for registrering av deltakere.</li> <li>12) Motivere deltakere uten klubbtilhørighet til å melde seg inn i en SIF ski</li> </ol>	Nestleder
Utvikle og gjennomføre tiltak som kan øke vår medlemsmasse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeide for at skiidretten fortsatt blir en viktig vinteraktivitet i skole og SFO.</li> <li>- Fokus på Barnas Skimerke og Distanssekort som en motivasjonsfaktor for barn, foreldre, trenere og lærere.</li> <li>- Bruke klubbdressen i alle sammenhenger hvor man representerer SIFski.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13) Ski i skolen kurs               <ul style="list-style-type: none"> <li>- SIF ski skal engasjere seg mer i ski i skolen-tiltak.</li> </ul> </li> <li>14) Markedsføring av Barnas Skimerke og Distanssekort.</li> </ol>	Styremedlem 2



## 10.2 Arrangement

Mål	Strategi	Tiltak	Ansvar
Forbedre kvaliteten på alle arrangementer i regi av SIF ski, slik at vi på sikt blir en arrangør som kan påta oss større arrangementer som KM og NNM.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vise villighet til å påta seg både større og mindre arrangementer, og bruke disse som en arena for læring og utvikling.</li> <li>- Utvikle/forbedre løyper- og stadionanlegg.</li> <li>- Sørg for å ha en god utstyrspark (preparering og tidtaking)</li> </ul>	15) Gjennomføre minimum 2 konkurranser hver sesong hvor EMIT tidtakersystemet benyttes. 16) Utvikle gode instruksjoner for de mest sentrale arrangørfunksjonene. 17) Utvikle gode evalueringsrutiner.	Styret
Videreutvikle onsdagsrennene slik at disse blir enda enklere å arrangere og mer spennende for deltakere og foreldre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SIF ski skal ta et hovedansvar i samarbeidet med SIL og ØSIL, og være en pådriver for at samarbeidet fungerer.</li> <li>- Legge opp til arrangementsformer som stimulerer til stor og variert aktivitet.</li> <li>- Rammen rundt arrangementene skal være barne- og familievennlig.</li> </ul>	18) Hver sesong lage en arrangementsmal som beskriver : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutiner for markedsføring.</li> <li>- Rutiner for påmelding og registrering.</li> <li>- Rutiner for utlevering og innlevering av startnummer.</li> <li>- Rutiner for avlysning (temperaturgrenser, informasjon, reservearena o. l.) .</li> <li>- Retningslinjer for premiering.</li> <li>- Tidspunkter for hvert enkelt renn og premieutdeling.</li> <li>- Konkurransplan (konkurransreform, stilart osv).</li> <li>- Speakertjeneste.</li> <li>- Forslag til organisering av løyper/stadion.</li> </ul>	Nestleder
Bidra til en økning i det totale deltakerantallet i Salangstrimmen til inntil 500 deltakere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SIF ski skal ta et hovedansvar i samarbeidet med SIL og ØSIL, og være en pådriver for at samarbeidet fungerer.</li> <li>- Tydeliggjøre målsettinger for Salangstrimmen.</li> </ul>	19) Lage en arrangementsmal som beskriver: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsiktig målsetting (deltakelse)</li> <li>- Rutiner for markedsføring.</li> <li>- Rutiner for påmelding og registrering.</li> <li>- Rutiner for utlevering og innlevering av startnummer.</li> <li>- Rutiner for avlysning.</li> <li>- Retningslinjer for premiering.</li> <li>- Speakertjeneste.</li> <li>- Forslag til organisering av løyper/stadion.</li> <li>- Ansvarsfordeling</li> </ul>	Nestleder
Videreutvikle den generelle arrangementskompetansen i klubben: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 frivillige rennledere hver sesong.</li> <li>- Minimum 10 personer som har gjennomgått kurs i EMIT tidtakersystem.</li> <li>- Ha minimum 2 personer som er kompetent som tidtakeransvarlig på sone- og kretsrenn.</li> <li>- Stille med TD i minimum 2 skirenn i kretsen hver sesong.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sørg for å ha økonomi til å drive med en kontinuerlig kompetanseheving av arrangørstaben.</li> <li>- Sørg for at vi ikke blir for avhengig av enkeltpersoner.</li> <li>- Intern kompetanseflyt.</li> </ul>	20) Rekruttere minst en person som kan delta på TD kurs i regi av Troms skikrets/NSF. 21) Rekruttere medlemmer til å delta på kurs i EMIT tidtaking og få disse inn i tidtakerkorpset. 22) Arrangere 2 skirenn hver sesong, hvorav minst ett kretsrenn.	Styret

## 10.3 Anlegg

Mål	Strategi	Tiltak	Ansvar
Videreutvikle skianlegget i Seljeskogen (stadionområdet, bygningsmasse, løypetraseer 1,2, 3 og 5 km), samt løypetraseen videre til Høgda og Bekkebotn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revidere samarbeidsavtalen med Seljeskogen IL</li> <li>- Samarbeidsavtale med SIF Trim</li> <li>- Etablere og gjennomføre en dugnadsplan ila barmarksperioden.</li> <li>- Anvende tilgjengelige muligheter for momskompensasjon.</li> <li>- Søke (økonomisk og annen) støtte fra sponsorer og Sparebank1 N-N Gavefond etc.</li> </ul>	<p>23) Skogsrydding langs alle traseer slik at halve løypenettet får en tilfredsstillende bredde (helst 9 m i motbakker). Herunder årlig vedlikeholdsrydding.</p> <p>24) Årlig vedlikehold av lyspunkter og linjeføring i lysløypa og på stadionområdet.</p> <p>25) Gjennomføring av tippemiddelprosjektet.</p> <p>26) Etablering av ca 200-250 meter ny løypetrase i forbindelse med innkomsten slik at vi unngår konflikt med vei som brøytes om vinteren.</p> <p>27) Ivareta nødvendig løpende vedlikehold av bygningsmassen SIF ski ansvarer for.</p> <p>28) Rive/fjerne "smørebu".</p>	Anleggsutvalg Alle (dugnad)
Ferdigstille en isolert garasje til tråkkemaskinen ila høsten 2013.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finansieringsstøtte søkes gjennom sponsorer, lokale leverandører, momskompensasjon og Sparebank1 N-N Gavefond.</li> </ul>	<p>29) Forhandle priser på varer og tjenester med alle leverandører av varer og tjenester.</p> <p>30) Utfordre sponsorer på å støtte garasje-prosjektet spesifikt.</p> <p>31) Søke Gavefondet om støtte.</p>	Anleggsutvalget Styret
Utvide den eksisterende lysløypa i hele 5 km.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjøre ski-idretten ennå mer attraktivt gjennom å lyssette 5km-traseen</li> <li>-</li> </ul>	32) Gjennomføring av tippemiddelprosjekt	Anleggsutvalget
Planere og gruslegge deler av konkurransestraseene slik at det er mulig å preparere og bruke løypa når det er lite snø.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forbedre Seljeskogen som skiarena slik at SIF ski blir en relevant og foretrukket arrangør av skirenn.</li> </ul>	33) Gjennomføring av tippemiddelprosjekt	Anleggsutvalget
Utvide parkeringsarealene ved skistadion.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forbedre Seljeskogen som skiarena slik at SIF ski blir en relevant og foretrukket arrangør av skirenn.</li> </ul>	34) Gjennomføring av tippemiddelprosjekt	Anleggsutvalget

## 10.4 Utdanning og kompetanse

Mål	Strategi	Tiltak	Ansvar
Kontinuerlig videreutvikle kompetansenivået i administrative verv, sportslige verv og i driften av SIF ski.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anvende kurstilbudet gjennom Troms skikrets</li> <li>- Gjennomføre T1-kurs i Salangen (i regi av skikretsen)</li> <li>- Alle løypekjørere gjennomført løypekjøringskurs</li> <li>- Gjennomføre EMIT-kurs/-oppfriskning årlig for tidtakerteam</li> </ul>	35) Aktivt følge opp og tilrettelegge for deltakelse på kurs i regi av skikretsen 36) Anmode skikretsen om å avholde trenerkurs i Salangen 37) Arrangere egne skismørekurs 38) Arrangere EMIT-kurs/-oppfriskning	Styret
Utdanne minst en ny trener med T1 kompetanse hver sesong. Regelmessig utdanne T2 og T3 trenere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gi ufaglærte foreldre noe treneransvar for å vekke interesse for trenerfaget.</li> <li>- Gi unge utøvere som ikke ønsker å fortsette egen langrennssatsning et treneransvar.</li> <li>- Intern kompetanseflyt.</li> <li>- Arbeide for å få kontinuitet i trenerteamet</li> <li>- Etterleve våre visjoner om fellesskap, idrettsglede og langsiktighet</li> </ul>	39) Tilbud om dekning av reise- og oppholdsutgifter i forbindelse med kursing (i henhold til økonomiske retningslinjer for SIF ski) 40) Systematisere organiseringen av trenerteamet <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flere trenermøter</li> <li>- Faglig veiledning</li> <li>- Hjelp til planlegging</li> </ul>	Styret Sportslig leder
Utvikle og gjennomføre interne kompetansehevede tiltak for reiseledere og smøreteam.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bruk av intern kompetanse.</li> <li>- Kursinnholdet må være tilpasset klubbens behov og gjenspeile vår mål og verdier.</li> </ul>	41) I løpet av høsten 2013 utviklet lokale kursvarianter for grunnleggende skipreparering og reiseledere. 42) Smørekurset gjennomføres årlig i forkant av sesongstart.	Styret Sportslig leder

## 10.5 Organisasjon

Mål	Strategi	Tiltak	Ansvar
Ivareta kontinuitet i styret	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuerlig identifisere og motivere aktuelle kandidater</li> </ul>	43) Valgkomiteen skal i tett dialog med styret legge en disponeringsplan på 4-6 års horisont	Styreleder
Ivareta kontinuitet i alle utvalg og komiteer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuerlig identifisere og motivere aktuelle kandidater</li> </ul>	44) Styret skal i tett dialog med utvalgs – og komiteledere legge en disponeringsplan på 4-6 års horisont	Styret
Instrukser og prosedyrebeskrivelser skrevet for funksjoner, arrangementer og aktiviteter i regi av SIF ski	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forenkle driften av skigruppa og dens arrangementer og aktiviteter mest mulig</li> <li>- Skape institusjonell hukommelse</li> </ul>	45) Løpende etablere og revidere instruksverk og prosedyrebeskrivelser	Nestleder
Være en lærende organisasjon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effektivt håndtere og implementere identifiserte og lærte erfaringer</li> </ul>	46) Løpende dokumentere evaluering av drift og arrangementer/aktiviteter 47) Løpende revidere instruksverk og prosedyrebeskrivelser	Styret

## 11 Vedlegg B Stillingsinstruksjer SIFski

### 11.1 Styret

For alle stillinger gjelder de til enhver tid gjeldende lover og retningslinjer i SIF ski.

Instruksen kan til enhver tid tas opp til revisjon etter behov.

Valg til styret skal gjennomføres slik at det ved hvert årsmøte er minimum to styre verv som er kontinuitet til påfølgende virksomhetsår.

#### 11.1.1 Leder

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av årsmøte</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen er med i styret som leder med ordinær stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overordnet lederansvar for SIF ski.</li> <li>- Innkalle til og lede styremøter, samt skrive møtereferater.</li> <li>- Rapportere om skigruppas tilstand til Idrettsrådet.</li> <li>- Bestillingsfullmakt på vegne av SIF ski (fullmakt til å forplikte klubben økonomisk).</li> <li>- Ansvarlig for at årsmøte blir avholdt etter lovnormen.</li> <li>- Skrive hoveddokument årsberetning, sammenstille årsberetning til årsmøtet.</li> <li>- Ansvarlig for kontakten mot Troms skikrets.</li> <li>- Ansvarlig for kontakt mot interne utvalg og komiteer.</li> <li>- Ansvarlig for å holde web-siden oppdatert, samt å videreutvikle denne.</li> <li>- Være postmottak for klubben, og videreformidle post til rette styremedlem/instans.</li> <li>- Overordnet ansvar for arrangement i skigruppas regi.</li> <li>- Presseansvarlig.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anviser – og attestasjonsrett for fakturering.</li> <li>- Ansvar for utarbeidelse av budsjett som blir godkjent av årsmøtet.</li> <li>- Ansvarlig for kontroll og oppfølging av skigruppas økonomi.</li> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide forslag til budsjett etter ansvarsområdet.</li> </ul>

#### 11.1.2 Nestleder

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av årsmøte</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen er med i styret med ordinær stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ved leders fravær skal nestleder fungere som leder.</li> <li>- Premieansvarlig.</li> <li>- Representant i samarbeidskomiteen med ØSIL og SIL for onsdagsrenn og Salangstrimmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anviser – og attestasjonsrett for fakturering ved leders fravær.</li> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide forslag til budsjett etter ansvarsområdet.</li> </ul>

#### 11.1.3 Økonomiansvarlig

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av årsmøte</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen er med i styret med ordinær stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansvarlig for skigruppas regnskapsføring og budsjettkontroll.</li> <li>- Utarbeide budsjett i samråd med styret og andre budsjettansvarlige.</li> <li>- Bestillingsfullmakt på vegne av SIF ski (fullmakt til å forplikte klubben økonomisk).</li> <li>- Kontaktperson for organisering av inntektsbringende tiltak.</li> <li>- Sørgje for tilgang til inntektsbringende dugnadsarbeid.</li> <li>- Regnskapsrapportering for styret, hvert styremøte og til leder ved behov.</li> <li>- Sørgje for fullstendig regnskaps - og revisorgodkjenning.</li> <li>- Føre medlemslister.</li> <li>- Innmelding til Idrettsregistreringen (samarbeid med leder).</li> <li>- Føre oversikt over deltakelse på arrangementer for utøvere knyttet til SIF ski.</li> <li>- Ordne med vekslpengar til skigruppas arrangementer.</li> <li>- Leder arbeid i sponzorutvalget.</li> <li>- Kronerulling tråkkemaskin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betale regninger til rett tid.</li> <li>- Anvisnings – og attestasjonsrett til faktura for bokføring/utbetaling.</li> </ul>

### 11.1.4 Styremedlem 1

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av årsmøte</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen er med i styret med ordinær stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Være materialforvalter, herunder føre materiell - og utlånsoversikt.</li> <li>- Skaffe til veie oversikt over tilbud på utstyr og koordinere innkjøp.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak.</li> <li>- Påmelding/ arrangementdansvarlig sportslige aktiviteter (koordinere klubbpåmeldinger når dette er aktuelt, hyttebestillinger etc).</li> <li>- Lisensansvarlig for aktive utøvere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide budsjettforslag etter ansvarsområde.</li> </ul>

### 11.1.5 Styremedlem 2

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av årsmøte</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen er med i styret med ordinær stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansvar for utvikling av hjemmesiden og informasjonsarbeid.</li> <li>- Ansvarlig for rekrutteringstiltak.</li> <li>- Administrativt ansvar for klubbksamlinger og arrangementer.</li> <li>- Ansvar for klubbens antrekk/bekledning og for å videreutvikle dette.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide budsjettforslag etter ansvarsområde.</li> </ul>

## 11.2 STILLINGSINSTRUKSER ØVRIGE VERV OG UTVALG

### 11.2.1 Sportslig leder

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velges av styret</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen har møterett i styret uten stemmerett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansvar for det idrettsfaglige og administrativt ansvar for planlegging av trenings- og sesongsopplegget, herunder reiser og samlinger.</li> <li>- Lisensansvarlig for aktive utøvere</li> <li>- Ansvar for kompetanseheving av trenere og smørere.</li> <li>- Innenfor tilgjengelige ressurser gjennomføre planlagte tiltak.</li> <li>- Engasjere trenere for de ulike treningsgruppene.</li> <li>- Innhente og videreformidle politiattester.</li> <li>- Påse at trening og utvikling skjer i henhold til lagets målsetninger.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak, herunder skrive rapport som vedlegges årsberetningen.</li> </ul>	

### 11.2.2 Anleggs- og løypeutvalg

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utvalgsleder velges av styret</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen har møterett i styret uten stemmerett.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leder har ansvar for å rekruttere minimum tre medlemmer til utvalget og konstituere dette.</li> <li>- Sørg for en kontinuitet i utvalget gjennom overlappende perioder for halve utvalget.</li> <li>- Utvalget skal jobbe med å videreutvikle Seljeskogen skistadion med tilhørende infrastruktur.</li> <li>- Sørg for et godt samarbeidsklima med SIL.</li> <li>- Vedlikeholdsansvar av gruppas anlegg, materiell og løyper.</li> <li>- Holde oversikt og følge opp avtaler vedrørende løypenettet.</li> <li>- Være kontaktperson mot berørte grunneiere.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak, herunder skrive rapport som</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utarbeide driftsbudsjett og søke om midler til løypekjøring og vedlikehold/ utbedring av løypenettet.</li> </ul>

	vedlegges årsberetningen.	
--	---------------------------	--

### 11.2.3 Sponsorutvalg

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utvalgsleder velges av styret</li> <li>- Funksjonstid: 2 år</li> <li>- Stillingen har møterett i styret uten stemmerett.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leder har ansvar for å rekruttere minimum tre medlemmer til utvalget og konstituere dette.</li> <li>- Sørg for en kontinuitet i utvalget gjennom overlappende perioder for halve utvalget.</li> <li>- Utvalget skal jobbe med å skaffe sponsorer.</li> <li>- Promotere SIF ski mot næringslivet og kommersielle aktører i den hensikt å skaffe laget avtaler som gir inntekter eller fordeler (utstyrskrabatter).</li> <li>- Forhandle fram fordels- og sponsoravtaler.</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak, herunder skrive rapport som vedlegges årsberetningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide budsjettforslag etter ansvarsområde.</li> </ul>

### 11.2.4 Løypekjørerteam

Valgmåte og funksjonstid	Ansvars- og arbeidsområder	Budsjett/økonomi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rekrutteres blant frivillige i kommunen</li> <li>- Utvalgsleder rekrutteres av styret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leder har ansvar for å rekruttere medlemmer til utvalget og konstituere dette</li> <li>- Ansvar for preparering og vedlikehold av løypenettet som SIF ski har ansvar for utenfor lysløypenettet i Seljeskogen etter føringer fra styret</li> <li>- Ansvar for drift og vedlikehold av løypekjøringsmateriell (tråkkemaskin, ATV m/hengere, Ginzugroomer m/sporsetter)</li> <li>- Leder har møteplikt i styret når forespurt av styret, uten stemmerett</li> <li>- Rapportere til styret om gjennomførte tiltak, herunder skrive rapport som vedlegges årsberetningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroll og oppfølging av de områder som er underlagt funksjonen.</li> <li>- Utarbeide budsjettforslag etter ansvarsområde.</li> </ul>

---

## 12 Vedlegg C Treningsvettregler

### Treningsvettregler for utøvere i SIFski

#### - slik ønsker vi opptreden og væremåte på våre treninger

I SIFski ønsker vi at alle skal føle seg hjemme: "Mange glade og gode skiløpere". Vi ønsker å være i front når det gjelder idrettens verdier: **Glede, helse, fellesskap og ærlighet.**

For at vi på treningene skal få:

- god trivsel for alle
- respekt og medansvar for hverandre
- en god og trygg treningssituasjon for alle
- gode treningsvaner

er det viktig at alle bidrar til å tilrettelegge for, og tar ansvar for, at treningene blir et sted hvor vi oppnår dette.

Treningsvettreglene gjelder for fastsatte treninger i regi av SIFski (inne & ute) og klubbsamlinger.

Som utøver skal jeg:

- Være stille og høre etter når treneren prater
- Gjøre de ting trener sier vi skal gjøre, slik det blir sagt det skal gjøres
- Alltid opptre høflig og respektfullt overfor de andre utøverne
- Yte mitt beste i treningssituasjonen.

For at vi skal få et godt treningsmiljø skal vi alle:

- Møte presis til treningene
- hjelpe hverandre når noen har behov for hjelp
- Ikke forstyrre treningen med uro eller ablegøyer
- Bidra til at treningene blir en mest mulig positiv opplevelse for alle.

Ved brudd på treningsvettreglenekn/ vil utøver(e):

- Bli tilsnakket av trener
  - Forvente at forelder(re) blir informert
  - Utøver(e) bli satt på "pausebenk"
  - Ved gjentatte brudd måtte forvente alternativ aktivitet.
-

Disse treningsvettreglene for SIFski ble vedtatt i Trenermøte den 18. desember 2012.

## **13 Vedlegg D Foreldrevettregler**

### ***Foreldrevettregler i Salangen IF-ski - slik vi ønsker å opptre på trening og på renn***

Langrenn og god opptreden:

I **langrennsporten** ønsker vi at alle skal føle seg hjemme: ”Mange glade og gode skiløpere”. Vi skal være i front, både på det sportslige plan, og når det gjelder idrettens verdier:

#### **Glede, helse, fellesskap og ærlighet.**

Norges skiforbunds retningslinjer for langrenn og god oppførsel:

1. Alle skal sitte igjen med gode skiopplevelser, enten det er på trening, samling eller i konkurranse - bruk derfor positive uttrykk og unngå ukvemsord!
2. Vi heier på alle utøvere, uansett klubb, ferdighet og alle når vi står langs løypa.
3. Vi respekterer arrangørens, funksjonærens og TDs avgjørelser og regler, og forholder oss til dette.
4. Vi bidrar til fornuftig holdning hva gjelder skiutstyr til barn. Dette betyr at en unngår de dyreste produktene for yngre utøvere.
5. Konkurranseløypa er for de som konkurrerer. Ha respekt for konkurrentene.
6. Det er forbudt å løpe etter utøvere, uansett alder i mer enn 30 meter.
7. Klager under konkurranse skal rettes skriftlig til TD.

*Langrennskomiteen oppfordrer klubber til å utarbeide interne retningslinjer for bruk/ikke bruk av kostbart spesialutstyr for barn og unge.  
(Barneidrettsbestemmelsene)*

---



## 14 Sesonginformasjon 2013-2014

- med retningslinjer for utstyr og skismøring:

	Gr 1: 7-10 år	Gr 2: 11-13 år	Gr 3: 14 år -16/jr
Klubb samlinger	Kick off samling uke 40 Kiruna 8.-10. november	Kick off samling uke 40 Kiruna 8.-10. november	Kick off samling uke 40 Kiruna 8.-10. november
Fellestrening	<b>Uke 41-52</b> - Ons: inne <b>Uke 2- påske</b> - Man: skileik - Ons: onsdagsrenn	<b>Uke 41-52</b> - Man: ute - Ons: inne <b>Uke 2- påske</b> - Man: skileik - Ons: onsdagsrenn	<b>Uke 23 -40</b> (ingen fellestr uke 29-31) - Fre: løp + styrke - Søn: langtur <b>Uke 41-52</b> - Man: intervall - Ons: løp + styre (inne) - Fre: rulleski/løping - Søn: langtur <b>Uke 2- påske</b> - Man: rolig økt med fokus på teknikk - Ons: onsdagsrenn + langtur - Tor: intensiv økt + syrke
Konkurranser	Ingen krav til renndeltakelse, men vi oppfordrer til deltakelse på: - Onsdagsrenn - Sonerenn (fra 8 år)	- Onsdagsrenn - Sonerenn - Kretsrenn (fra 11 år) - Ingen form for topping av stafettlag, mest mulig jevne lag, treningsoppmøte og innsats vil vektlegges ved stafettuttak	- Onsdagsrenn - Sonerenn - Kretsrenn - NNM (fra 13 år) - Hovedlandsrenn (fra 16 år) - Mest mulig jevne stafettlag, topping av lag kun på KM og NNM
	Gr 1: 7-10 år	Gr 2: 11-13 år	Gr 3: 14 år -16/jr
Fysiske krav	- Kunne holde på sammenhengende med variert treningsaktivitet i ca 45 min for en 9 åring og ca 1 time for 10 åringer - Kunne beherske veksling mellom lav og høy intensitet, liten og stor fart	- Kunne holde på sammenhengende med variert treningsaktivitet i ca 1:30 for en 11 åring og ca 2 timer for en 13 åring - Kunne beherske veksling mellom lav og høy intensitet, liten og stor fart i ulike bevegelsesmåter/teknikker - Gjennomføre rolige fotturer/skiturer på 2-3 timer	- Kunne holde på sammenhengende med lav til moderat intensitet i løping eller på ski med god teknisk kvalitet i 1:30-2:30 timer - Kunne gjennomføre konkurranselignende aktivitet med høy intensitet i 20 min (for jr 30-40 min) - Kunne gjennomføre rykk og spurter i alle teknikker i løping og på ski (og på rulleski for jr)
Tekniske krav	- Innlæring av basisferdigheter på ski og barmark: Balanse, rytme og flyt - Manøvrere på ski (svinge, hoppe, stoppe og snu) - Starte innlæring av sentrale teknikker i skøyting og klassisk - Oppnå god framdrift på ski - Aktivitet på ski uten staver på flatmark	- Videreutvikling av basisferdigheter på ski og barmark - Kunne variere teknikk ut fra terreng og hastighet - Oppnå god framdrift på ski også uten staver - Aktivitet på ski uten staver på i ulike terrengtyper	- Videreutvikling av basisferdigheter på ski og barmark: - Kunne mestre taktomslag og teknikkskifter ut fra terreng og hastighet - Utvikle følelse for rytme og flyt - Kunne mestre barmarksovelser som elghufs, sprettende skigang og skigang - Kan starte med tilvendings trening på rulleski. Fortsatt fokus på basisferdigheter - Innlæring av grunnleggende arbeidsoppgaver for god teknikk: grunnposisjon, tyngdeoverføring, fall i kroppen osv.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenne til de sentrale teknikkbegrepene og mestre disse</li> <li>- Mestre alle teknikker ”på begge sidene”</li> <li>- Mestre å gå teknisk rett både i høy og lav fart</li> <li>- Kunne jobbe selvstendig med tekniske arbeidsoppgaver både på ski og rulleski</li> </ul>
Fokusområder	<p>Idrettsglede Felleskap Langsiktighet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allsidig lekbasert aktivitet</li> <li>- Stor aktivitet på fellestreningene (lite snakk). Unngå køståing</li> <li>- Situasjonsstyrt læring, dvs at læringen skjer gjennom de situasjonene utøverne møter på trening, man benytter lite instruksjon og teknisk forklaring</li> <li>- Fokus på at alle gjør så godt de kan og yter stor innsats. Alle skal få like mye skryt</li> </ul>	<p>Idrettsglede Felleskap Langsiktighet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allsidig lekbasert aktivitet. Hver økt bør ha aktivitet med innslag av rolig, medium og hard intensitet</li> <li>- Noe mer oppgavestyrt læring (f. eks gli på ei ski), men fortsatt fokus på situasjonsstyrt læring</li> <li>- Fokus på at alle gjør så godt de kan og yter stor innsats. Gi mer skryt til de som yter maksimalt</li> <li>- Utøverne skal tåle fysiske belastninger som gir noe ubehag</li> <li>- Fokus på ”idrettsgleden”, det kan gi en glede å presse kroppen og bli sliten</li> </ul>	<p>Idrettsglede Felleskap Langsiktighet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mer målrettet og spesifikk aktivitet, men fortsatt innslag av lekbasert aktivitet</li> <li>- Introduksjon av langkjøring og intervall</li> <li>- Stadig mer bruk av oppgavestyrt læring, hvor det gis tilbakemeldinger på teknikk og innsats</li> <li>- Organiseringen må gi utfordringer til de beste, men også ivareta bredden</li> <li>- Treningsdagbok fra 14 år</li> <li>- Rulleski blir en naturlig del av sommertreningen fra junioralder</li> <li>- Det skal være lov å være best, satse hardt og være seriøs</li> </ul>

	Gr 1: 7-10 år	Gr 2: 11-13 år	Gr 3: 14 år -16/jr
Trenerrollen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ønskelig med T1 kompetanse.</li> <li>- Stort bidrag av foreldre som "hjelpetrenerer"</li> <li>- Klare å skape STOR aktivitet og "se" alle utøverne</li> <li>- Skape et trygt og godt miljø som er preget av glede</li> <li>- Gi utøverne en mestringsfølelse</li> <li>- Tett kontakt med foreldrene</li> <li>- Gi enkel og tydelig informasjon både til foreldre og utøvere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kompetanse: T1 el T2</li> <li>- Skape et utviklingsorientert miljø</li> <li>- Lage enkle treningsplaner for gruppa</li> <li>- Ha tydelige mål med øktene og klare å tilpasse organiseringen i forhold til målet</li> <li>- Tett kontakt med foreldrene</li> <li>- Informasjon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kompetanse: T2</li> <li>- Skape et utviklingsorientert miljø, hvor framgang er viktigere enn prestasjoner</li> <li>- Gi individuelle tilbakemeldinger/ arbeidsoppgaver</li> <li>- Lage treningsplaner for gruppa</li> <li>- Større grad av individuell tilpassing, og individuelle planlegging</li> <li>- Lære utøverne å få et eierforhold til sin egen trening</li> <li>- Fokus på restitusjon og ernæring</li> <li>- Starte med individuelle løpersamtaler</li> <li>- Informasjon</li> </ul>
Foreldrerollen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ett par ski, sko og staver opp til 10 år</li> <li>- Ett par ski, sko og staver pr stilart opp til 12 år</li> <li>- For 12 og 13 år anbefaler vi kun ett par ski pr stilart (kan ha flere treningsski)</li> <li>- Kun bruk "billigprodukter" til gli og festesmurning</li> <li>- Unngå fokus på utstyr</li> <li>- Ta barna med på tur i skog og fjell. Lær dem å bli trygg i naturen</li> <li>- Delta aktivt på treningene, og vær tilstede på konkurranser</li> <li>- Involver deg i klubbens aktiviteter</li> <li>- Preparer skiene til hver treningsøkt og konkurranse</li> <li>- Sett deg inn i klubbens filosofi og verdier</li> <li>- Lær deg idrettens grunnverdier og overfør disse til barna</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fra 14 år kan det være aktuelt med flere skipar pr stilart</li> <li>- Kun bruk "billigprodukter" til gli og festesmurning på lokale konk.</li> <li>- Dyrere fluorprodukter kan benyttes på NNM og HL</li> <li>- Unngå "utstyrshysteriet"</li> <li>- Påse at totalbelastningen ikke blir for stor, og gjerne legg inn hviledager for barna</li> <li>- Fokuser på framgang, ikke på resultater</li> <li>- Etterlev klubbens filosofi og verdier, spesielt med tanke på utstyr</li> <li>- Fellesskapsfokus - "klubben" er viktig selv i en individuell idrett</li> </ul>