

## Retningslinjer for god og trygg aktivitet

Sportslig utvalg i Idrettslaget Express har opprettet retningslinjer for god og trygg aktivitet. Retningslinjene er overordnede og gjelder for aktivitet i alle våre avdelinger og idretter. Vi skal til enhver tid etterstrebe å følge retningslinjene.

## Antall barn per trener, for barn under 13 år

- Det er optimalt med 8 barn per trener

## Lengde på aktivitet

- Under 9 år: inntil 60 min
- Fra 9 år: inntil 90 min

## Treningsoppbygging

- Samling/Velkommen
- Oppvarming
- Aktivitet
- Samling/Takk for i dag

## Antall aktiviteter per uke

### Under 6 år(barnehage):

- Kun Allidrett som tilbyr aktivitet til barnehagebarn.

### 6-7 år

- 1. og 2. klasse
- Fotball starter etter påske for de som begynner på skolen til høsten)
- Avdelingene får legge til rette for 1 aktivitet per uke.

Faste dager for aktivitet 6-7 år:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Turn	Fotball	Allidrett	Håndball

### 8-12 år

- Fra 3. klasse
- Avdelingene kan legge til rette for 2 aktiviteter per uke.

Kamper og konkurranser kommer i tillegg.

Alle er velkommen på aktiviteter i Idrettslaget Express, dersom en prioriterer kolliderende aktiviteter skal ikke dette virke ekskluderende fra aktivitet.

Respekt for valg en tar.

## Felles klubbaktiviteter

- For de over 13 år kan vi legge til rette for felles «ikke idrettsspesifikk»-trening, som styrketrening, skadeforebyggende trening o.l.

## Politiattest

Politiattest skal leveres, om man ikke har forevist politiattest skal trening utføres med annen person som har forevist attest.

## Trygge barn og ungdommer(eget dokument)

Alle trenere og ledere som er ansvarlig for aktivitet skal være kjent med klubbens regler og retningslinjer for Trygge barn og ungdommer.