

Fremlagt sportslig utvalg 25.02.2019

Godkjent i hovedstyret 26.10.2020

Redigert 03.11.2020

Fremlagt for Hovedstyret 25.09.2025, må innarbeides felles retningslinjer for hospitering.

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 8 år: Avdelingene får legge til rette for 1 aktivitet per uke.
- 8-12 år: 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 i idrettslaget skal ikke dette virke ekskluderende fra aktivitet.

Respekt for valg en tar.

HOSPITERING?

Bør vi ha felles regler for hospitering?

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.

