

# Treningskultur

---



1. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - klubben kan bidra med råd om skøyter og klær.
2. Hjelp barnet til å møte presis til trening på isen og barmark.
3. Foreldre som ønsker å se på treningen, skal sitte på tribunen, eller i kaféen. Trenerne ønsker at barns oppmerksomhet skal være rettet mot dem når løperne er på isen.
4. Treningen er ikke slutt når barnet går av isen - la barnet få tid til nedtrapping og uttøying - vær tålmodig!
5. La gjerne barnene få anledning til å delta i den sosiale aktiviteten i garderoben etter trening. Løperne blir bedre kjent med hverandre i en avslappet stemning.
6. Hvis foreldre har behov, eller ønsker å snakke med trenerne før, eller etter trening, vennligst ta hensyn til at trenerne ofte har flere treningstimer på rad. Det er også mulig å kontakte trenerne på e-post, eller styrets trener kontakt.
7. Alle henvendelser fra foreldre, utenom det som er trenernes oppgaver, rettes til JIK styret.

## GOD KONKURRANSEKULTUR



1. Barn skal ikke presses til å delta i konkurranser - barn kan oppmuntres til å delta!
2. Det er treneren som bestemmer om ditt barn er klart for klasseopprykk, eller deltakelse på konkurranser. Respekter trenernes avgjørelse, men spør gjerne hva som gjenstår før barnet har de nødvendige ferdighetene.
3. Gi oppmuntring til alle løpere under konkurranse, ikke bare egne barn.
4. Gi oppmuntring både i medgang og motgang.

5. Ikke forsøk å påvirke barnet under konkurranse – respekter trenerens plan!
6. Respekter dommeravgjørelser!
7. Lær barn å tåle både seier og tap!
8. Spør om konkurransen var morsom eller spennende – ikke fokuser bare på resultatet.



---

## **BARNEIDRETTSBESTEMMELSER**

Barneidrettsbestemmelsene ved Norges Idrettsforbund.

Bestemmelsene om barneidrett er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves. Rettighetene og bestemmelsene må sees i sammenheng.

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende
  - Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget?idrettslag.
  - Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer
  - Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og? Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
  - Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
  - Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap
3. Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett

4. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

5. Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten.

### **Oppfølging og håndheving - Idrettsforsikring for barn**

Idrettens barnerettigheter er et politisk virkemiddel for å sikre barnet som individ og aktiv idrettsutøver. Trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd er ansvarlig for å følge opp disse i praksis. Rettighetene bør brukes som referanse i dialogen mellom alle involverte i idrettslaget. Hvert særforbund har ansvar for å utdype Bestemmelser om barneidrett innenfor rammen av sin idretts egenart og særpreg. Dette må imidlertid skje ut fra rettighetenes intensjon og innhold og slik at bestemmelsenes aldersgrenser overholdes. Utdypingen må skje ut fra hensynet til barnets beste.

Norsk idrett ønsker at brudd på rettighetene og bestemmelsene blir forsøkt løst gjennom informasjon og dialog i idrettslaget. Dersom dette ikke lar seg løse på det ytterste nivå i organisasjonen, skal overliggende organisasjonsledd kontaktes. Ved spesielt grove brudd på bestemmelsene kan organisasjonsledd vurdere å anmelde forholdet iht. § 11-4 (1) bokstav a i NIFs lov - straffebelagte handlinger/unnlater.

### **Lokale og/ eller regionale varianter aksepteres ikke**

Det skal ikke utarbeides egne bestemmelser av lokale eller regionale deler av medlemsorganisasjonen. Bestemmelsene må således fremstilles i sin helhet slik de er vedtatt av Idrettstinget.

### **Politiattest**

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige.