

KLUBBHÅNDBOK FOR Mastra Idrettslag



Oppdatert 23,03.2023

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Mastra Idrettslag
Stiftet:	22.07.1946
Idrett(er):	Fotball, håndball, turn, volleyball, allidrett, futsal, innebandy, basketball og badminton
Postadresse:	Vodlaveien 5, 4156 Mosterøy
E-postadresse:	post@mastra-il.no
Internettadresse:	www.mastra-il.no
Organisasjonsnummer:	970 346 058
Bankforbindelse:	SR-bank
Bankkonto:	3230.30.12183
Regnskapskontor:	Bokhinna Regnskapskontor
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Rogaland Idrettskrets, Stavanger Idrettsråd, NFF Rogaland, NHF Region Sørvest, NGTF Rogaland, Sørvest Bandyregion, Norges Badminton Forbund, Norges Fotballforbund, Norges Håndballforbund, NGTF

Innhold

Klubbinformasjon	2
Innledning.....	7
Klubbens historie.....	7
Verdier.....	7
Visjon.....	8
Virksomhetsidé.....	8
Hovedmål	8
Organisasjon/klubbdrift.....	9
Organisasjonsplan	9
Årsmøtet	9
Styret.....	10
Leder	11
Nestleder	11
Styremedlemmer.....	11
Økonomiansvarlig.....	11
Sportslig utvalg ledere.....	11
Barneidrettsansvarlig	11
Utvalg/komiteer	12
Kontrollutvalg.....	12
Valgkomiteen	13
Sportslig utvalg.....	13
Ungdomsutvalget	13
Anleggsutvalg	14
Ansatte	14
Daglig leder.....	14
Sportslig Koordinator.....	15
Klubbens lov	15
Medlemskap.....	15
Medlemskontingent og aktivitetsgebyr.....	16

Medlemskontingent	16
Aktivitetsgebyr	16
Annen viktig informasjon om medlemskontingent og aktivitetsgebyr	16
<i>Lisenser</i>	17
<i>Lisens: Fotball</i>	18
<i>Lisens: Håndball</i>	18
<i>Lisens: Turn</i>	18
<i>Lisens: Øvrige idretter</i>	18
Betalingsutfordringer?	19
Startkontingenter – deltakeravgifter - egenandeler	19
Klubbens aktivitetstilbud	19
Barne- og ungdomsidrett	20
Barneidrett	20
Ungdomsidrett	20
Utøvere med en funksjonsnedsettelse	21
Aktivitetsplan/terminliste	21
Turneringer	22
Turnering fotball	22
Turnering håndball	22
Stevne turn	23
Klubbens arrangementer	23
Åpenhall	23
Påskedans	23
Julebingo	23
Mastradagen	23
MastraUka	23
Reise i regi klubben	24
Sosiale tiltak	24
Til deg som er medlem/foresatt	25
Utøver	25
Forelder/foresatt	25
Til deg med tillitsverv	26
Lagfilosofi	26

Trener.....	27
Oppmann og lagleder.....	28
Dommer	29
Dommerkoordinator fotball	30
Klubbdrift.....	30
Årshjul	30
Kurs og utdanning	31
E-kurs.....	31
Trenerattesten	31
Kurs arranger av særforbund eller særkrets for trenere og lagledere.....	31
Medlemshåndtering.....	32
Dugnad og frivillig arbeid.....	33
Lagdugnad/sponsing/gaver	33
Politiattester.....	34
Politiattest ansvarlig.....	34
Kommunikasjon.....	34
Arbeidsgiveransvar	35
Sikkerhetsarbeid (HMS).....	35
Sikkerhet ved kjøring til kamp/stevner/turneringer etc.	35
Sammen redder vi liv.....	35
Lønn /godtgjørelse til trenere	36
Håndtering av skade.....	36
Forsikrings oppgjør.....	36
Økonomi.....	36
Forsikringer	37
Anlegg.....	38
Fotballbaner	38
Idrettshaller.....	38
Klubbhuset Mosterøy	38
Banehuset Vikevåg	39
Mastrahuset	39
Utstyr.....	39
Spillerdrakter.....	40

Bortedrakter	41
Kapteinsbind.....	41
Bekledning trenere	41
Fotball.....	41
Håndball	41
Turn	41
Retningslinjer i klubben	42
#STOPP	42
Hjertestarter.....	42

Innledning

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr, og hvordan vi gjør ting.

Klubbens historie

Mastra Idrettslag er et fleridrettslag som ble stiftet i 1946, klubben ble i 1995 sammenslått mellom flere klubber på øyene for å sikre bedre sportslig tilbud. Klubbene som slo seg sammen og ble til Mastra Idrettslag er Mosterøy Idrettslag, Rennesøy Idrettslag og Åmøy Idrettslag.

Fotball og håndball har alltid vært en viktig del av aktivitetstilbudet i alle klubbene som slo seg sammen til Mastra IL. I dag tilbyr klubben fotball, håndball, turn og volleyball for barn og ungdom, for voksne tilbyr klubben også futsal, innebandy og badminton. Tidligere har det også vært friidrett i klubben.

Klubben har vært opptatt av å være en viktig bidragsyter for lokalsamfunnet på de grønne øyene utenfor Stavanger gjennom breddeidrett for alle og andre sosiale aktiviteter som samlinger, danser og dugnad.

Verdier

Mastra Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett:

Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Mastra Idrettslag tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Mastra Idrettslag sine verdier: **Glede, mestring og fellesskap**

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet
- Stå sammen som et fellesskap med lokalmiljøet, innad og på tvers av idrettene.

Visjon

Mastra I.L er et fleridrettslag som favner øyene i Rennesøy Kommunedel, øyene består primært av Rennesøy, Mosterøy, Fjøløy, Klosterøy, Austre Amøy, Vestre Åmøy, Bru, Sokn og Brimse.

Hovedmålsetningen er gjennom sportslig aktivitet å fremme samhold og trivsel på tvers av øyene.

Mastra Idrettslag består primært av idrettene fotball, håndball, turn og Volleyball, samt noen sekundæridretter som er et tilbud for voksne innen innebandy, futsal og badminton.

Å gi barn og unge et sportslig tilbud er en viktig investering. Det å leke, bevege seg, treffe venner, seire og tape sammen og føle samhold er en lærdom som er viktig og verdifull å ha med seg videre gjennom livet.

For å oppnå denne målsetningen satser Mastra I.L. på breddeidrett, men vi prøver også å gi de som vil videre et tilbud gjennom differensiering.

Som en klubb tilhørende øyene i Rennesøy Kommunedel, er også samhold viktig for klubben. Samhold på tvers av idrettene, skolene, øyene og sosialt.

Gjennom idrettslig og sosial aktivitet arbeide for å ivareta og bedre livskvalitet og levekår for medlemmene og medlemmenes nærmiljø.

Vår visjon: **Samhold, ikke bare idrett**

Virksomhetsidé

Mastra Idrettslag sin virksomhetsidé: Breddeidrett – flest mulig lengst mulig.

Formålet til Mastra Idrettslag er å ha et aktivitetstilbud for alle i lokalsamfunnet i Rennesøy Kommunedel. Gjennom organiserte idrettsaktiviteter og sosiale aktiviteter skal vi være en viktig bidragsyter til samhold, fellesskap og folkehelsen på de grønne øyene. For å oppnå dette legger vi til rette for idrett for alle, med fokus på bredden slik at flest mulig blir med lengst mulig

Hovedmål

Hovedmålet til Mastra Idrettslag er å være en klubb for alle, samtidig gi et idrettstilbud for alle. Dette målet når vi med å legge til rette for klubbens forutsetninger, bidra til at alle skal kunne drive med organisert idrett, blant annet gjennom å være åpne for nye idretter til klubben. Klubben skal opprettholde historien med å være det største idrettslaget i Rennesøy Kommunedel.

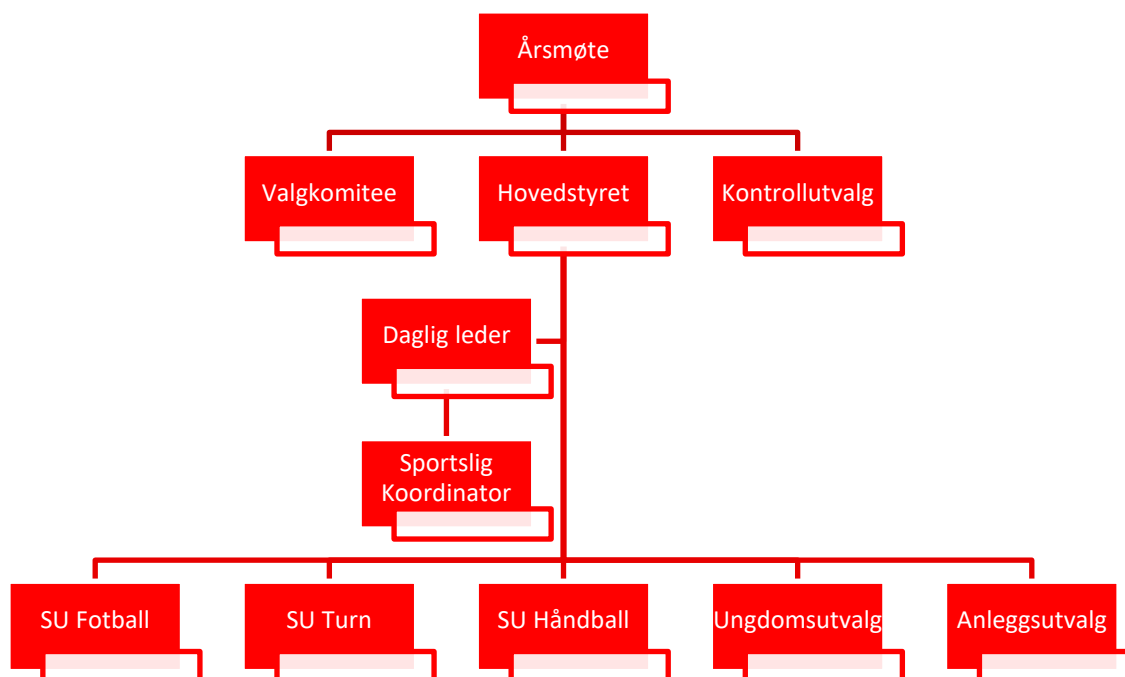
Klubben skal drives med sunn økonomi hvor viktige området for klubben er ledelse, anlegg, bygninger og ikke minst et lavterskel tilbud for våre medlemmer!

Klubben skal til enhver tid være i utvikling, utvikling som gir klubbens medlemmer bedre aktivitetstilbud og medlemsfordeler

Organisasjon/klubbdrift

I denne delen av håndboken kan dere lese mer om hvordan klubben er organisert. Hva klubben består av og deres arbeidsoppgaver.

Organisasjonsplan



Fotball-, håndball- og turnutvalgene er ansvarlig for koordinering av all sportslig aktivitet i sin idrettsgren i samarbeid med daglig leder som organiserer det frivillige arbeidet, og skal påse at aktiviteten skjer i samsvar med idrettslagets vedtekter, styrets og årsmøtets vedtak og øvrige lover og bestemmelser. De skal i tillegg komme med innspill til budsjettarbeidet og planlegge/gjennomføre tiltak for å utvikle idrettslagets spillere, trenere og dommere.

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede via Spond, eventuelt med innkalling på klubbens nettsider www.mastra-il.no.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skal skrives protokoll fra årsmøtet og denne bør være tilgjengelige for organisasjonsleddets medlemmer/tilsluttede organisasjonsledd og denne finnes på klubbens hjemmeside. Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

Foresatte kan ikke stemme på vegne av sine barn, ønsker enn å ha stemmerett på årsmøte kan foresatte melde seg inn som støttemedlem.

[Her finner du protokoller fra årsmøter som har vært holdt i klubben.](#)

Styret

[En oversikt over klubbens hovedstyre finner du her:](#)

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet.

Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité

- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Leder

- Mål- og strategiarbeid i klubben
- Er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandling
 - Sammen med styret kan leder velge en annen representant i møter og forhandlinger
- Ansvar for klubbens Daglig leder og oppfølging
 - Avholde medarbeidersamtale med daglig leder 3 ganger i året
 - Delegere oppgaver

Nestleder

- Stedfortreder for lederen

Styremedlemmer

Tildeles oppgaver etter behov

Økonomiansvarlig

- Styrets overordnet ansvar for økonomi
- Attestere regnskapsbilag med Daglig leder i Tripletex

Sportslig utvalg ledere

- Ansvar for aktivitet i egen avdeling
- Påse at idrettene følger klubbens lover og regler
- Gi idrettstilbud til alle
- Påse at avdelingen drives økonomisk forsvarlig og i henhold til budsjett

Barneidrettsansvarlig

- Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
- Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper.
- Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget.
- Idrettens barneidrettsbestemmelser brosjyre
https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/55c4aa9f4ad9433e811dcc8ba7821c3b/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_NO_HR.pdf#page=1

Styrets arbeid

Hovedstyret i Mastra Idrettslag avholder styremøte minst en gang i måneden (oftere ved behov), styremøtene avholdes normalt med ordinært oppmøte i Klubbhuset eventuelt på Banehuset i Vikevåg. Ved spesielle anledninger som f.eks Covid-19 kan styremøter avholdes via Teams. Enkelt saker kan også bli tatt opp via E-post, disse protokollføres som normalt og godkjennes ved neste ordinære styremøte.

Klubbens og styrets medlemmer sender over saker og vedlegg til Daglig leder som sender ut saksliste minimum 7 dager før styremøte.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommende egen stemme.

Styremøter kan avholdes skriftlig (for eksempel per. e-post) eller i fjernmøte (for eksempel per. telefon/videokonferanse) dersom et flertall av styre medlemmene gir sin tilslutning til dette. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

Faste saker til styremøte

- Vedtekts saker
 - o Godkjenne forrige protokoll
 - o Økonomisk oversikt per ...
- Orienteringssaker
 - o Daglig leder orienterer
 - o Sportslig utvalg orienterer
 - o Leder orienterer

Utvalg/komiteer

Klubben har både lovpålagte og frivillige utvalg og komiteer, mer informasjon om klubbens viktigste komiteer/utvalg og deres oppgave finner enn her.

Kontrollutvalg

Alle idrettslag skal velge et kontrollutvalg med minst en leder og et medlem. Dette velges av årsmøte, hvor valgkomiteen stiller inn forslaget.

Alle kontrollutvalg skal påse at:

- idrettslagets midler er anvendt i henhold til lover og bestemmelser
- idrettslagets midler går til de aktivitetene som årsmøtet har fattet vedtak om

- idrettslagets økonomiske disposisjoner er i samsvar med idrettslagets egen lov
- idrettslaget har økonomisk kontroll internt
- årsregnskapet og delårsrapporter gir et rettviseende bilde av idrettslagets drift

Kontrollutvalget har arbeidsoppgaver som strekker seg utover hva engasjert revisor uttaler seg om og derfor må utføre egen informasjonsinnhenting og kontroller utover engasjert revisors arbeid, særlig med hensyn til de tre øverste punktene i listen over.

I Mastra IL har vi ikke engasjert revisor så kontrollutvalget skal også ta en vurdering av årsregnskapet.

Mer informasjon om kontrollutvalgets oppgave finner du her:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbokonomi/>

Valgkomiteen

Valgkomiteen består av to medlemmer og en vara, disse velges av årsmøte, valgkomiteen blir stilt inn av hovedstyret i klubben til årsmøte.

Valgkomiteen skal gi innstilling på kontrollutvalget og hovedstyret. Mer informasjon om oppgavene finner du her: <https://www.idrettsforbundet.no/idrettsrad/valgkomite/>

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg er idrettsavdelingenes hovedgruppe. Sportslig utvalg har ansvar for selve aktiviteten i gruppen. Sportslig utvalg bør bestå av minst 4 medlemmer hvor viktige arbeidsoppgaver blir fordelt.

- Leder (sitter også i hovedstyret)
- Nestleder
- Dommeransvarlig
- Jente/gutteansvarlig (i idretter der et kjønn er underrepresentert)
- Eventuelt andre oppgaver særforbundet krever

Andre forslag for fordeling ved flere personer i styrte er turneringsansvarlig, treneransvarlig, arrangement ansvarlig, overgangsansvarlig, lisensansvarlig med mer.

Ungdomsutvalget

Ungdomsutvalget ble opprettet i mai 2021, men allerede i 2022 hadde vi ikke lenger medlemmer i ungdomsutvalget. Mastra IL ønsker å ha et ungdomsutvalg og skal jobbe videre med å få dette på plass.

Ungdomsutvalget har i oppgave å lage sosiale og idrettslige aktiviteter for ungdommen på de grønne øyene. Utvalget skal bestå av medlemmer i klubben mellom 15 til 20 år og begge kjønn skal være representert. Ungdomsutvalget skal bestå av mellom 5 til 10 ungdommer og kan fremme saker til hovedstyret i klubben. Følgende verv skal fylles.

- Leder
- Nestleder
- Økonomiansvarlig
- Sekretær

I tillegg kan andre oppgaver som arrangement ansvarlig, SoMe ansvarlig med mer fordeles. Ungdomsutvalget vil ha en egen budsjett og prosjektrengskap under hovedlaget. Alle arrangementer skal godkjennes av daglig leder eller hovedstyret i klubben for å påse at alle krav blir opprettholdt.

- Alkoholfritt
- Voksne tilstede
- Ikke går i mot klubbens verdier og visjon.

Anleggsutvalg

Anleggsutvalget velges spesifikt til ulike prosjekter av styret etter behov.

Ansatte

Daglig leder

Mastra Idrettslag har en ansatt som daglig leder i 100%. Daglig leder har i korte trekk ansvar for den daglige driften og den administrative delen av idrettslaget. Sammen med de frivillige skal daglig leder bidra til aktivitet i Mastra Idrettslag.

Viktige oppgaver

- Medlemshåndtering
- Inn og ut post
- Sponsorarbeid
- Søke midler
- Bistå med administrative oppgaver for styret og sportslig utvalg
 - o Delta på styremøter
 - Lage saksliste med vedlegg
 - Lage protokoller
- Kommunikasjon med medlemmer, sponsorer, foresatte, NIF, Rogaland Idrettskrets og andre forbund
- Organisere det frivillige arbeidet
- Bistå i de store dugnadene
- Lage nye aktiviteter
- Oppdatere liste over trenere og lagledere
- Oppdatere liste over påmeldinger
- Påmelding av lag til serien
- Spond, Sportsadmin, FIKS, TurneringsAdmin og Klubbadmin
- Innsamling av egenandeler, aktivitetsgebyr og medlemskontingent
- Overordnede ansvar for de andre ansatte/ lønnede personer i klubben

I tillegg til daglig leder har klubben ansatte trenere, hjelpetrenerne og vaskehjelp. Som får godtgjørelse i henhold til avtale.

Sportslig Koordinator

Mastra IL ansatte i november 2022 en Sportslig Koordinator som skal bistå for å styrke klubbens sportslige tilbud. Sportslig Koordinator har også ansvar for et etter skoletilbud med FFO/IFO.

- Starte opp, utvikle og organisere FFO/IFO
- Bistå trenere i klubben ute på feltet – komme tettere på lagene
- Trenerveiledning
- Ekstra tilbud i fotball med ekstra treningen for de som ønsker mer
- Kurse trenere via NFF Grasrottrener utdannelsen

Klubbens lov

Klubben skal ha en egen lov. Loven skal være basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet. og fremgå av protokollen. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

Klubbens lov finner du på vår hjemmeside. Loven kan kun endres ved forslag på årsmøte og må vedtas med 2/3 for forslaget.

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Barn skal registreres med foresattes kontaktinformasjon under foresatte og ikke under medlemmet, alle under 15 år skal ha registrert foresatt. Mastra Idrettslag sitt medlemssystem er Spond som er integrert med NIF's medlemssystem. Alle medlemmer skal være meldt inn i systemet. Mer informasjon om medlemskap, fordeler og innmelding finner du [HER!](#)

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslag eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig til post@mastra-il.no og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer eksklusjon av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

Medlemskontingent og aktivitetsgebyr

Både medlemskontingenten og aktivitetsgebyret settes av årsmøte, hvor styret sender inn forslag og årsmøte vedtar eventuelt kommer med endringer. Nåværende satser kan dere se på www.mastra-il.no/bli-medlem

Medlemskontingent

Gjelder for kalenderåret og må betales for å anses som medlem i idrettslaget. Ved eventuelle skader, medlemsfordeler etc kan betalt medlemskontingent bli forespurt om må vises frem.

Aktivitetsgebyr

Gjelder for inneværende sesong, det vil si at i fotball så gjelder det kalenderåret da sesongen spilles innenfor kalenderåret, mens i håndball, turn, volleyball og øvrige idretter er sesongen basert på høst/vår, dvs. f.eks høsten 2021 og våren 2022.

Annen viktig informasjon om medlemskontingent og aktivitetsgebyr

Maksbeløp per familie i samme husstand (barn og ungdom t.o.m. 19 år kan være medlem under familiemedlemskap) kr. 3 500,- i aktivitetsgebyr*. Medlemskontingent og lisenser er ikke dekket i maksbeløpet.

*gjelder ikke ekstra tilbud som konkurranseparti turn og Mastra Akademi

Medlemskontingenten og aktivitetsavgiften dekker

- dekker driftsutgifter og organisering av idrettslaget
- dekker organisering av treningstilbud for avdelingene/gruppene
- dekker nødvendig utstyr til trening og kamp
- dekker trenerkurs og dommerkurs
- gir stemmerett for alle over 15 år
- gir anledning til å delta på kurs via idrettslaget
- gir tilgang til rabattavtale hos Sport1 Randaberg

- dekker lønn til trenere* gjelder lag med lønnede trenere

Medlemmer som ikke betaler kontingent og aktivitetsgebyr risikerer å ikke å få delta i idrett i regi av Mastra IL.

Medlemmer som begynner i aktivitet etter 01. september i fotball og 01. januar i håndball og turn betaler ½ aktivitetsgebyr i inneværende sesong.

Mastra Idrettslag streber for å holde aktivitetsgebyret nede, dette krever god dugnadsinnsats av våre medlemmer. Ved avtakende dugnadsinnsats vil aktivitetsgebyrene øke.

Alle vil bli fakturert for fullt aktivitetsgebyr i begynnelsen av sesongen, om barnet trekkes ut etter halv sesong vil en ikke få refundert aktivitetsgebyret. Om en også har unnlatt å betale aktivitetsgebyr før utmelding halvveis i sesongen må en fortsatt betale fullt gebyr. Det er kun ved spesielle år f.eks. hvor koronarestriksjoner har amputert normal sesong kraftig at vi gjør unntak!

Lisenser

Under kan dere se de ulike lisensordningene i idrettene for de over 13 år. Går et medlem på flere av idrettene må medlemmet ha lisens i hver idrett. I noen av idrettene er det spilleren selv som betaler lisens og i andre idretter er det idretten som dekkes lisens. Dette bestemmes av særforbundets lisensordning: privat- eller laglisens.

VIKTIG! I de fleste idrettene kan medlemmene kjøpe en utvidet lisens, som gir bedre vilkår enn grunnlisensen vi anbefaler alle å sette seg inn i forskjellene å selv ta beslutningen om en ønsker grunnlisens eller utvidet (vi vil alltid registrere grunnlisens). Ønsker du en utvidet lisens ta kontakt med daglig leder på post@mastra-il.no

Ved skade er det spiller/foresatte selv som har ansvar for at melding og utredelse av skade skjer i samhold med forsikringens reglement! Vi ønsker også at lagleder varsler, som igjen varsler daglig leder slik at vi kan være med å bistå! Ved akutte hendelser som fører til akutt behandling kan behandlingen oppsøkes med det samme, all annen behandling skal forhånds godkjennes av forsikringsselskapet til lisensen.

*Vår samarbeidspartner **Raft-klinikken** har blitt godkjent behandlingssted for idrettsforsikringen.*

Egenandel ved skade dekkes av utøver og ikke av klubben.

Lisens: Fotball

NFF (Norges Fotballforbund) fakturerer laglisenser for alle lagene 13 år og opp, dermed går lisensen i fotball under Mastra fotball sitt budsjett. For mer informasjon om forsikringen og utvidet forsikring (som må dekkes av medlemmet selv) ser [HER!](#)

1. Ved skade eller lidelse
2. Utfør akutt skadebehandling
 1. Ring Idrettens skadetelefon (IST) på 987 02 033 for bistand
3. Skadelidte registrerer skademelding på www.idrettshelse.no
4. Forsikringselskapet vurderer forsikringsdekning
5. Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med skadelidte uavhengig om det er dekning i forsikringen
6. Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk
7. Idrettens skadetelefon (IST) følger opp skadelidte til etter gjennomført behandling

Lisens: Håndball

NHF (Norges Håndballforbund) fakturerer medlemmene for forsikringen gjennom MinIdrett, denne lisensen er da privat og gjelder i både kamp og trening fra det året de fyller 13 år! Så selv om kampene ikke er begynt er det viktig å utløse lisens fortrest mulig i tilfelle skadetilfelle på trening.

Mastra IL oppretter lisens og spillerne/foreldrene må inn på www.minidrett.no for å betale lisensen. Vi registrer Lise Pluss men det finnes både en billigere og en dyrere lisens med vilkår etter pris, ønsker en annen lisens enn Lise Pluss ta kontakt med daglig leder på post@mastra-il.no.

For mer informasjon om ordningen, melde skade, hvordan betale og utvidet forsikring se [HER!](#)

Lisens: Turn

I turn trenger en ikke å løse personlig lisens før en skal konkurrere i NGTF (Norges Gymnastikk og turn forbund) godkjent stevne. Da må utøver løse konkurranse lisens, skal du konkurrere ta kontakt med daglig leder eller SU leder i turn for å få registrert konkurranse lisens. Denne betales via MinIdrett.

For de som ikke konkurrerer er det en klubblisens som dekker alle under og over 13 år.

Trenere og assistenttrenere over 13 år må utløse trenerlisens. Mastra Turn dekker denne lisensen for trenere og assistenttrenere.

Lisens: Øvrige idretter

Lisens gjelder både trening og i kamp – de som deltar på våre treningstilbud for voksne uten kamp i regi av Mastra IL går ikke under noen forsikring – ta kontakt ved DL om du ønsker å løse ut lisens for å være forsikret gjennom en idrettsordning.

Betalingsutfordringer?

Det finnes mange gode ordninger i dag, har du eller din familie økonomiske begrensninger ta kontakt med daglig leder på post@mastra-il.no så finner vi en løsning sammen. Det kan fås hjelp til alle utgifter som medlemskontingent, aktivitetsgebyr, lisens, egenandel til turneringer etc. Det er også ordninger for de som ikke har råd til utstyr. Ta kontakt, alle henvendelser vil bli behandlet konfidensielt!

Startkontingenter – deltakeravgifter - egenandeler

Klubben dekker to lagpåmeldinger til turneringer i håndball og fotball. Lagpåmeldinger utover dette må dekkes gjennom egenandel fra spillerne/laget selv.

I tillegg er det ofte deltakeravgift som må dekkes av spillerne selv. Det er lagleder som har ansvar for å sette opp et budsjett og fastsette egenandelen til de ulike turneringene. Lagleder må også ta hensyn til eventuelle transport- og overnattingskostnader når det settes opp budsjett for utenbys deltakelse.

For mer informasjon se i lenke under for mer informasjon om lagleders oppgave og regler rundt turneringer og cuper.

Håndball

Fotball

Klubbens aktivitetstilbud

Mastra tilbyr følgende idretter for barn og ungdom:

Allidrett	Fra 4 til 6 år
Fotball	Fra 5 år til og med 19 år
Håndball	Fra 6 år til og med 16 år
Turn	Fra 4 år til og opp
Volleyball	Fra 10 til 15 år

Mastra tilbyr følgende idretter for voksne

Fotball	A-lag herre, B-lag herre, M50, Mix treninger
Håndball	Damelaget

Futsal	Mix - Damer og herrer
Innebandy	Damer og herrer
Badminton	Mix
Basketball	Mix

Mastra IL ønsker at alle som ønsker om å starte et aktivitetstilbud på de grønne øyene om å ta kontakt med Mastra IL. Mastra IL skal bistå med økt aktivitet på øyene, og bidrar dermed til nye idretter og aktiviteter i Mastra IL om det er noen ivrige ildsjeler som ønsker å dra i gang nye tilbud.

Barne- og ungdomsidrett

Klubben ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig!

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten (Lovnorm - § 18 *Idrettslagets styre* (2) f).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

Klubben har en barneidrettsansvarlig som kan kontaktes på barneidrettsansvarlig@mastra-il.no

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

Retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges Idrettsforbund

Utøvere med en funksjonsnedsettelse

Høsten 2022 startet Mastra IL opp et tilbud for utøvere med funksjonsnedsettelse – her er det en mor som har tatt ansvaret for tilbudet. Her kan hvem som helst delta uansett funksjonsnedsettelse og tilbudet skal være et bindeledd for å inkludere alle inn i organisert idrett her ute i Rennesøy Kommunedel. Vi ønsker å hjelpe vedkommende som deltar på tilbudet inn i den organiserte idretten sammen med venner og klassekamerater om det lar seg gjøre. Dette skal være et lavterskel tilbud for de som ønsker et tilrettelagt tilbud og her vil det være fokus både på individuelle øvelser og gruppeøvelser tilpasset medlemmene i gruppen.

Les mer

Informasjon om *Idrett for funksjonshemmede* fra Norges Idrettsforbund

Aktivitetsplan/terminliste

Mastra Idrettslag anbefaler at lagene stiller til konkurranser, turneringer, stevner, cuper etc. Se årshjul fra Plandisc for oppdatert informasjon om når de ulike cupene og turneringene avholdes!

Her kan dere se Plandisc med tidspunkt for ulike turneringen i fotball og håndball. Vi gjør oppmerksom på at datoene for turneringene kan fravike fra oversikten og ber dere se i lenken og sjekke påmeldingsfrist.

Terminliste for håndball finner dere her.

Terminliste for fotball finner dere her. Obs. i barnefotballen kan tidspunktene avvike. Anbefaler å sjekke ut banefordeling av hjemmekamper samt avklare med motstander.

Oversikt over banefordeling ved hjemmekamper i fotball finner dere her.

Turneringer

Mastra Idrettslag ønsker stor deltakelse i ulike turneringer. Som en del av dette ønske dekker klubben lagspåmeldinger og deltakerkort for inntil to voksne per lag (trenere, lagleder, andre) inntil to turneringer per sesong. Ved deltakelse utover dette må lagpåmeldingen dekkes av laget. Eventuelle deltakerkort må dekkes av spillerne selv eventuelt av lagkassen, det er lagleders oppgave å legge frem budsjett og sette egenandeler sammen med daglig leder. Et deltakerkort* brukes som regel ved overnatting, mat eller andre fordeler på en turnering og er en kostnad som kan variere fra et par hundre kroner til flere tusen alt etter hvilken turnering en er med på og hvor lenge den varer.

**Husk å sjekke deltakerkortets egenskaper.*

Lag fra Mastra Idrettslag kan delta i så mange lokale turneringer de ønsker, men i turneringer som er utenfor Rogaland har klubben fastsatt turneringer Mastra skal delta i. Om et lag ønsker å delta i en annen stor nasjonal eller internasjonal turnering må laget sende søknad til den respektive sportslige utvalget og få godkjenning før en kan melde på et lag.

I følge barneidrettsbestemmelse kan en ikke delta på utenbys turneringer før det året en fyller 11 år. Mastra Idrettslag respekterer bestemmelsene og barn under 10år får ikke dra ut av regionen for å delta på turnering, cuper, stevner etc.

Påmelding til SørCup og Vildbjerg Cup gjøres gjennom Mastra IL Fotball/DL, som igjen setter egenandelen.

Turnering fotball

10 til 12 år – Sør Cup

13 til 19 år – Vildbjerg Cup

Andre regionale turneringer som en kan delta på uten å søke om dispensasjon

Regy Cup – Haugesund

Hinna Park Cup

Sola Cup

TrollCup

Turnering håndball

Dyreparken cup

Kongeparken Cup

TrollCup

Stevne turn

Mastra IL Turn og Finnøy IL Turn startet i 2022 opp et felles konkurranseparti, klubbene sammen velger hvilke stevner konkurransepartier skal delta på.

Klubbens arrangementer

I Mastra IL er det viktig å være en aktiv bidragsyter for nærmiljøet ved å skape gode møteplasser for klubbens lokalbefolkning. Gjennom vår visjon og verdier Samhold, ikke bare idrett og Glede, Mestring og Fellesskap er dette forankret.

Åpenhall

Arrangeres av Mastra IL Håndball den 1. fredagen i mnd. Åpenhall er et tilbud til ungdom i 5. til 10. klasse og er åpent for alle (også de som ikke er medlem). Under åpenhall bestemmer ungdommen selv hva de ønsker å gjøre, de kan spille håndball, futsal, volleyball, innebandy etc. Det er åpen kiosk, samt andre kjekke aktiviteter som billiard, bordfotball, PlayStation.

Det er utarbeidet en rutine og beredskapsplan for Åpen Hall – [se følgende vedlegg.](#)

Påskedans

Arrangeres av Mastra IL på Påskeaften – A-laget til Mastra IL Fotball har dugnadsansvar under arrangementet.

Her blir det trubadur og god stemning.

Det er også vakter tilstede for å sikre trygge omgivelser.

Julebingo

Arrangeres av Mastra IL i desember med hjelp av damelaget i håndball som bidrar med dugnad. Julebingoen inneholder bingo, dans og musikk. 18år +

Mastradagen

Nytt arrangement – ønsker en årlig happening?

MastraUka

Ble arrangert for første gang i 2021, og som planlegges å bli en fast aktivitetsuke i klubben. MastraUka skal foregå siste uken før skolestart og skal så langt det lar seg gjøre være et gratistilbud for deltakerne og lønn til ungdom. Deltakere 6 til 12 år ca. 100 stk. Trenere 13 til 20 år (ca. 30 stk). MastraUka skal ha stort fokus på lek og moro med jevnaldrende, men samtidig benytte anledningen til at deltakerne får prøve klubbens idretter. Åpent for både klubbens medlemmer og ikke-medlemmer.

Reise i regi klubben

På alle reiser i regi av klubben (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksene. Alle barn under 11 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Vær oppmerksom på at det må innhentes politiattest for foreldre og andre voksne som er med en gruppe mindreårige på et utenlandsopphold eller trenings-/konkurranselopphold i regi av laget.

Les mer

Eksempel på funksjonsbeskrivelse for reiseleder

Sosiale tiltak

Sosiale tiltak bør vektlegges på lik linje med de sportslige aktivitetene. Det anbefales arrangert en avslutningsfest ved sesongslutt.

Utvalgene arrangerer avslutninger for de mellom 6 og 12 år, kostnadsfritt.

For de over 12 år som ønsker å ha sin egen avslutning dekker Mastra I.L. utgiftene slik:

13 og 14 år	kr. 100,- pr stk
15 år til og med junior	kr. 100,- pr stk
A-lag	kr. 100,- pr stk

Ved sesongavslutning kan trener/lagleder legge ut og fylle ut utleggsskjema, bestilles det pizza fra Pizzakroken kan det settes på faktura. Merkes med «sesongavslutning, idrett, lag» (før laget med årstall og ikke aldersklasse). Overstiges det 100kr per stk må lagleder enten samle inn egenandel, eventuelt ta fra lagkassen om det er penger i lagets lagkasse.

I forbindelse med avslutning er det rom for utdeling av lagsinterne utmerkelser. Dette begrenses til 3 stk. Pr lag verdi 100,- pr. Stk. som dekkes av Mastra I.L. Bestilles hos materialforvalter.

Det legges vekt på å trekke med foresatte i lagets aktiviteter, bl.a. skal det holdes foreldremøter/temakveld årlig ved sesongstart.

Idrettslaget har også som mål å jevnlig arrangere sosiale sammenkomster for tillitsvalgte.

Til deg som er medlem/foresatt

All informasjon om treningstider, priser, samarbeidspartnere og annen viktig informasjon finner dere på vår hjemmeside: www.mastra-il.no

Mastra Idrettslag har en daglig leder som er behjelpelig primært på dagtid med innmelding, informasjon, fakturering/betaling etc. Alt administrativt kan dere ta med daglig leder. Når det kommer til selve aktiviteten, kan dere ta kontakt med trenere eventuelt sportslig utvalg.

Utøver

I Mastra Idrettslag er alle velkommen og det er viktig at klubbens verdier og visjon er kjent av utøverne i klubben, da disse er med å skape gode miljøer. Vi har flere idretter i Mastra IL og vi oppfordrer utøverne til å delta på flere idretter. Når en har betalt medlemskontingent en gang, trenger en ikke å betale flere ganger om en går på flere idretter. Det er kun aktivitetsgebyret for de andre idrettene som kommer i tillegg.

Vi anbefaler alle utøvere å lese gjennom Klubbåndboken og spesielt følgende punkter.

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

Forelder/foresatt

Mastra Idrettslag ønsker et godt miljø i lagene også for de voksne. Derfor oppfordrer vi alle foresatte til å komme på kamper (både hjemme og borte) for å heie frem laget. Ettersom alle lagene baseres på frivillighet ønsker vi foreldregrupper som er ivrige til å hjelpe til å bistå laget trenere og lagleder i ulike oppgaver som laget ønsker.

Vi ønsker at foresatte er delaktig når barnet spiller kamper og turneringer og lager god stemning sammen som smitter over til barna. Foresatte skal vise åpenhet også mot motspillere og bidra til fairplay og god stemning i laget. Foresatte skal ikke gi tekniske instruksjoner til spillerne, dette er trenernes jobb. Men støtte opp med oppmuntrende rop. Fokuser ikke på kampens resultat, men spillernes innsats og gode innvendinger.

Vi setter også pris på at foreldre er delaktig og bidrar når trenere eller lagledere (som også er foreldre) ber om hjelp! Lag en sosial gruppe for foresatte slik at det å bidra med stor og små oppgaver er sosialt og gøy. Sammen skaper vi glede, mestring og fellesskap.

Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet. Ønsker dere å påvirke hvordan Mastra Idrettslag

skal drives kan dere melde dere inn som støtte medlem (eller bli aktivt medlem i en av våre aktiviteter for voksne).

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Til deg med tillitsverv

En tillitsvalgt er enhver person som har verv i idrettslagets lag, dvs. trenere, lagledere og styremedlemmer. Disse må være medlem i Mastra I.L. hvor årsmøte har bestemt at personen med slike verv kun betaler 50kr i medlemskontingent (som er den laveste satsen et idrettslag kan ha ifølge NIF) og plikter å sette seg inn i og følge lover og regler i Mastra's håndbok, sportsplaner, krets og særforbund. Håndbok og Sportsplaner ligger tilgjengelig på lagets hjemmeside, www.mastra-il.no

Den tillitsvalgte skal til enhver tid ivareta idrettslagets gode navn og rykte og følge etikk og holdningskrav. Dette gjennom klubbens visjon, verdier og holdningskampanjer som fairplay, #stopp med mer.

Lagets tillitsvalgte er ansvarlig for sine spilleres oppførsel på trening, kamper og under reise. Det er viktig at tillitsvalgte står opp som forbilder for utøverne.

Trenere bør følge idrettslagets utdanningsplan, og alle bør som et minimumskrav kjenne NFF/NHF's regler.

Når en tillitsvalgt slutter bør vedkommende selv gå aktivt ut for å skaffe sin etterfølger, for eksempel blant foreldre til spillerne.

Lagfilosofi

Laget skal etablere et trygt og godt miljø som holder barna borte fra, og forebygger negative aktiviteter. Respekter hverandre og forebygg mobbing.

Laget skal være lojal overfor idrettslaget iht. profilering og sponsoravtaler.

Laget skal, sammen med foresatte, delta i dugnadsaktiviteter som er til nytte for lag og klubb.

Laget skal ikke etablere egne private kontoer for innbetaling av egenandeler etc. Mastra IL har egne prosjekter i regnskapet som har oversikt over lagets beholdning.

Laget skal være en trygg arena uten mobbing eller annen trakassering, hvor alle skal føle seg velkommen.

Vi oppfordrer alle til å ta kontakt om laget eller hendelser skjer i mot lagfilosofi slik at vi som klubb kan være med å bistå og forebygge videre hendelser. Får vi ikke beskjed er det heller ikke lett å gjøre noe med det.

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenere
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)
- Sette seg inn i klubbens sportsplan

Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag. Trenerne rapporterer til hovedtreneren eventuelt sportslig utvalg. I lagidretter samarbeider trenerne med laglederen om organiseringen av aktivitetene som laget deltar i.

Oppgaver

- Ha oppdatert politiattest - <https://www.mastra-il.no/skjemaermaler#politiattest>
- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan - <https://www.mastra-il.no/idretter/fotball#sportsplan>
- Planlegge årsplan, periodeplan og øktplan i samsvar med aktivitetsplan/terminliste klubben sportslige plan
- Lede treninger og kamper i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerne
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget/gruppen/utøverne under kamper, turneringer eller stevner

- Bidra i trenergruppen
- Fotball - Delta i MastraForum (trenerforumet i regi av klubben)
- Følge gjeldende regelverk i NFF/NHF/NIF
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte
- Ha forståelse og kunnskap om skader og førstehjelp – anbefaler at alle trenere deltar på Akutt idrettsskade kurs!
- Delta på trenerkurs i regi av NFF, NHF, NGTF eller NIF
- Gjennomført trenerattesten -
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/trener/artikler/om-trenerattesten/>

Oppmann og lagleder

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv.

Alle lag skal ha minst 1 foreldremøte ila året før sesongstart hvor en planlegger årets turneringer, går gjennom spillform og forventninger etc. Daglig leder eller Sportslig Koordinator stiller gjerne på foreldremøter!

Oppmenn/lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- klubbens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Oppgaver

- Ha oppdatert politiattest - <https://www.mastra-il.no/skjemaermaler#politiattest>
- Kontrollere at alle spillerne er lagt inn i Spond
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan

- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
 - Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Ansvar for lagskasse, obs betyr ikke lagskasse i privat konto! (se klubbens økonomihåndbok om lagskasse).
- Melde på til cuper, stevner og turneringer samt sette opp budsjett for mer informasjon se her for *fotball* og *håndball*
- Innkalle til dugnader
- Oversikt over lagutstyr
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere, fyll ut kamprapport
 - Husk å sende sms til gjestende lag og dommer dagen før for en siste bekreftelse
- Omberamning av kamper
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere – *Egen facebook gruppe med klubbdommere i fotball finner du her*
- Sikre at alle utøvere/spillere har lisens og betalt medlemskontingent og akt.gebyr
- Ha korrekt utstyr/medisin bag sammen med treneren
- Bestille utstyr og lever inn igjen
- Delta på MastraForum
- Kontaktperson mellom lag og SU/daglig leder

Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

Dommerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Alle Klubbdommere skal være i med i Facebook gruppen *Klubbdommere i Mastra I.L*

For mer informasjon og dommer satser se her: [fotball](#) og [håndball](#).

I fotball arrangeres det klubbdommer kurs dagen før tine fotballskole for 13åringene, slik at de får kurs samt muligheten til å dømme kamper samme helg.

Vi ønsker også flere kretsdommere, ta kontakt om du er interessert.

I håndball må man være 15 år for å dømmes, vi oppfordrer både spillere og foreldre til å ta kurs slik at en kan bistå med den viktigste funksjonen i idretten.

NFF dommerside

<https://www.fotball.no/dommer/>

NHF dommerside

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/utdanning/dommerutdanning/> |

Dommerkoordinator fotball

- Ha god kontakt med SU, lagledere og trenere
- Sammen med SU ha ansvar for rekruttering, og beholde nokk dommere i forhold til antall lag
- Være behjelpelig til med å skaffe dommere til treningskamper og følge opp disse etter behov, følge opp og veilede disse i kamper
- Være med på lagleder/trenerforum når dette er ønskelig
- Sørge for at det blir avholdt et klubbdommerkurs i klubben hvert år.
- Følge opp spillere som har ønske om å gå videre som dommer.
- Ansvar for å tilby de med ambisjoner og talent, etterutdanning dekket av klubben, i samarbeid med kretsen.
- Arbeide aktivt for å fremme dommersaken i klubben og sørge for at alle lagledere/trenere og spillere har en positiv holdning til dommere som kommer til klubben vår.
- Være ansvarlig for dommerne under Tine Fotballskole
- Ansvar for å påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne.
- Påse at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale.
- Tilrettelegge treningsmuligheter for dommerne, gjerne sammen med klubbens lag.
- Heve dommerens status i klubben

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan vi arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Klubben bruker årshjul levert av Plandisc. Det oppretter ulike årshjul i forhold til ulike tiltak. Det finnes årshjul for årsmøte, søknad av midler, oppgaver i hovedstyret, aktivitet i idrettene og en egen turnering.

Årshjul for turneringer i håndball og fotball

Årshjul for idrettene håndball, fotball og turn

Årshjul for årsmøte

Kurs og utdanning

Vi i Mastra IL synes det er viktig at alle trenere og viktige funksjoner har den nødvendige kompetansen. Dermed settes det av store beløper årlig for at trenere, lagledere, dommere og styreverv skal kunne gjennomføre viktige kurs. Dette er med på å gi et enda bedre aktivitetstilbud i klubben.

Det er sportslig utvalg med daglig leder som informerer de det gjelder om tilgjengelige kurs. Samt at vi bistår ved opplæring for kursene er tilgjengelige. Internt kan vi tilby gjennomgang av de ulike rollene og systemene som Spond, Turneringsadmin, FIKS etc. det er bare til å ta kontakt med daglig leder om en ønsker gjennomgang. Sportslig utvalg er også med å bistår i oppstartsfasen av nye kull og hjelper nye trenere i rollen. I Mastra IL skal vi jobbe sammen, og en skal alltid kunne spørre om hjelp og råd!

E-kurs

Det er viktig for Mastra IL å bidra til kompetanse for trenere, ledere og andre tillitsvalgte, slik at de kan utvikle seg i den viktige jobben de skal gjøre.

Norges Idrettsforbund har en egen e-kurs portal med ulike temaer som kan være interessante og nyttige for trenere, lagledere, styret, barneidrettsansvarlig etc.

Det anbefales at alle går inn på NIF's Ekurs portal og tar de kursene som er relevante for seg eller andre områder en ønsker å lære mer om.

<https://ekurs.nif.no/my/>

Trenerattesten

Trenerattesten ble av tinget til NIF bestemt at den skal være lovpålagt. Dermed skal alle trenere i Mastra IL ta trenerattesten som dere kan finne mer informasjon om her

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/trener/artikler/om-trenerattesten/>

Kurs arranger av særforbund eller særkrets for trenere og lagledere

De ulike særforbundene og kretsene har egne kurs, ofte innenfor trener utdanning som vi ønsker at trenere deltar på slik at trenerne kan utvikle seg å gi best mulig tilbud til alle. Alle som er trener i barneidretten og ungdomsidretten skal ha følgende kurs. Klubben dekker kostnaden for kursene, men trenerne må gi beskjed til daglig leder ved påmelding.

Fotball

I fotballen er det primært Grasrottreneren kursene våre trenere skal delta på. Minst en trener per lag skal ha dette kurset men det anbefales at alle har Grasrottreneren. En trener i ungdomsfotballen som ikke har del 1 eller 2, begynner rett på del 3. De i barnefotballen starter på del 1, og tar del 3 når de kommer opp i ungdomsfotballen.

- NFF Grasrottrener – del 1 - Barnefotball
- NFF Grasrottrener – del 2 - Barnefotball
- NFF Grasrottrener – del 3 - Ungdomsfotball
- NFF Grasrottrener – del 4 - Ungdomsfotball

Både del 2 og del 4 har også egen del for keepertrening, slik at det også bygges generell kompetanse på dette området for trenerne.

For kursoversikt se *HER*.

Fotballlederkurs – for Sportslig Utvalg, styret og andre roller i klubben.

Håndball

I håndball er det primært Trener 1 – 4 som våre trenere skal delta på. For mer informasjon om kursene se her: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/utdanning/trener/>

- Trener 1
- Trener 2
- Trener 3
- Trener 4

For oversikt over ulike kurstilbud i NHF SørVest se *HER*

For kursoversikt se *HER*

Turn

For å være trener i turn må en ha gjennomført ulike viktige kurs. Dette er også grunnlaget for lønn.

Se oversikt over ulike kurs i turn her: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>

Våre trenere skal jobbe seg opp følgende kurs

- Medtrener/gymlek kurs
- Sikring i Trampett
- Sikring Tumbling
- Trener 1 kurs
- Førstehjelpkurs (arrangeres årlig av Mastra Turn)

Rogaland Idrettskrets sine kurs

Kurs og kompetansetiltak for barne- og ungdomsidrett

Kurs for styre og utvalg

Kurskalenderen

Medlemshåndtering

Mastra IL benytter Spond, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sendes elektroniske betalingskrav i Spond som kan betales direkte i appen. De som ønsker faktura må sende mail

til post@mastra-il.no så fikser vi faktura. Da dette er en manuell prosess sender vi ikke ut automatisk til alle medlemmer.

Alle lagene/gruppene har også fått egne Spond-grupper hvor trenere og lagleder kan sende direkte melding til spillerne/utøverne og foresatte i Spond. Lage arrangementer til trening, kamper turneringer med mer til påmelding.

Daglig leder har ansvar for inn- og utmelding, så all utmelding skal sendes på mail til post@mastra-il.no mens innmelding skjer på eget innmeldingsskjema se våre hjemmesider www.mastra-il.no/bli-medlem

Dugnad og frivillig arbeid

Mastra Idrettslag er avhengig av dugnadsinnsats for å ha et godt aktivitetstilbud til klubbens medlemmer og ikke minst holde aktivitetsgebyret så lavt som mulig. Dermed er vi i tillegg avhengig av den vanlige frivilligheten, avhengig av at våre medlemmer stiller på dugnad.

Klubben arrangeres tre dugnader i året som fordeles på de tre store idrettene. De tre dugnadene er:

- Fotball – julelotteri
- Håndball – Påskeegg salg
- Turn – Salg av Bambusasokker

Ved avdankende dugnadsinnsats i klubben må tapte dugnadsinntekter erstattes med høyere aktivitetsgebyr.

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

Lagdugnad/sponsing/gaver

Lag kan skaffe egne dugnader og få støtte til eget lag, alle slike henvendelser skal gå gjennom av daglig leder for godkjenning. Godkjente dugnad/sponsing/gaver som laget skaffer selv og gjør selv får i oppgjøret en fordeling på 80% til lagkonto og 20% til idrettslaget.

Dugnadsarbeid er en innsats til glede for laget, det fremmer lagånd og tilhørighet.

DUGNAD SKAPER MILJØ

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

I Mastra Idrettslag er det daglig leder som er politiattest ansvarlig, og skal følge opp at alle som skal ha politiattest fremviser dette. På klubbens hjemmeside under politiattest finner en ferdig signert skjema fra klubben som skal fylles ut og sendes inn til politiet. Godkjent politiattest skal fremvises til daglig leder som registrerer dato for fremvist politiattest på brukeren i Spond.

Her kan dere finne utfylt skjema og mer informasjon om hvordan dere søker og fremviser politiattest

Politiattest ansvarlig

Ansvarlig for politiattest skal se til at ansatte og frivillige i idrettslaget er kjent med kravet om attest.

- Hver tredje måned legge ut oppdatert signert bekreftelse fra idrettslaget på hjemmesiden
- Se til at beskrivelsen på hvordan man skal søke politiattest er oppdatert
- Informere ansatte og frivillige om kravet til politiattest
- Kontinuerlig holde en oppdatert oversikt på hvem som har levert politiattest og når denne går ut
- Følge opp de som ikke har levert attest
- Registrere politiattest på vedkommende i Spond og i NIF sitt system

For mer informasjon om politiattest se <https://www.mastra-il.no/skjemaermaler#politiattest>

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Klubber som klarer å kommunisere godt og er bevisst hvordan de oppfattes, vil ha en stor fordel.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, www.mastra-il.no. Her finner en alt fra treningstider, idretter, protokoller, skjema og maler, informasjon om medlemskontingent og aktivitetsgebyr og annen viktig informasjon.

Mastra Idrettslag bruker hjemmesidene og Facebook til å informere om generell informasjon til medlemmene. All viktig informasjon vil bli sendt via Spond til alle klubbens medlemmer, mens trenere og lagledere vil også kunne få viktig informasjon på mail eller egen Spond-gruppe for trenerne.

For klubbens kommunikasjonsstrategi se

Følg oss på Facebook!

Les mer

Mal på [kommunikasjonsstrategi i idrettslag](#)

Arbeidsgiveransvar

Mastra Idrettslag har en daglig leder ansatt i 100% stilling og en Sportslig Koordinator som er ansatt i en 80% toårig prosjektstilling. Daglig leder har ansvar for den daglige driften. Det er styreleder i Mastra Idrettslag som har oppfølgingsansvar for daglig leder. Daglig leder jobber primært dagtid i ukedager, men kvelds- og helgearbeid kan forekomme.

Daglig leder har oppfølgingsansvar for Sportslig Koordinator og vaskehjelp. Mens sportslig utvalg har oppfølgingsansvar for trenere og instruktører i sin idrett.

Mastra Idrettslag er ikke med i arbeidsgiverforeningen og har ikke opprettet tariffavtale. Mastra Idrettslag følger vanlig årlig lønnsjustering. I tillegg har Mastra pensjon og yrkesskade forsikring gjennom Gjensidige.

Les mer

Mal for *midlertidig arbeidsavtale fra NIF*

Veiledning om *Klubben som arbeidsgiver* fra NIF

E-læring *Idretten som arbeidsgiver*

Brosjyre fra Skatteetaten: [Arbeidstaker eller næringsdrivende](#)

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Sikkerhet ved kjøring til kamp/stevner/turneringer etc.

Kjøretøy som i idrettslagets regi transporterer spillere skal holde et høyt sikkerhetsnivå (deriblant 3 punkts sikkerhetssele til alle) og skal til enhver tid være i forskriftsmessig stand. Antall passasjerer skal være innenfor regelverket, og alle skade-/ulykkesforsikringer skal være i orden. Barn skal være minst 140 cm høye før de sitter foran en airbag. Alle som kjører skal ha lappen, ingen over 16 år skal øvelseskjøre til kamp ved andre i laget i bilen.

Sammen redder vi liv

Mastra Idrettslag er med i kvalitetsklubb prosjektet til NFF, som gjør at klubben har blitt medlem i *sammen redder vi liv*. Det betyr at klubben har tilgang på Anna dukker og øvings-hjertestartere der målet er at 70% av klubbens medlemmer over 12 år skal ha gjennomført enkel hjerte/lungeredning kurs.

Det finnes hjertestarterer i underetasjen på klubbhuset på Mosterøy, i gangen ved døen som er tilgjengelig til enhver tid og ved inngangen til Banehuset i Vikevåg

Klubben skal utnevne en eller to som har ansvaret for gjennomføring av opplæringen, vedkommende trenger ikke medisinsk bakgrunn men dette er en fordel. Vedkommende med ansvaret får tildelt en håndbok som kan benyttes.

Hvordan gjennomføres kursene?

Sammen redder vi liv har lagt opp til enkel opplæring der en før det praktiske tar et e-læringskurs på nett (varighet ca. 20-45minutt). I den praktiske biten kommer opplæringsansvarlig i klubben på banen under treningene og tar ut grupper på fire og fire som tester ut hjertekompresjoner, munn til munn samt å sette på hjertestarteren på dukken. Varighet 15-20minutt.

Målet er at alle skal ha et forhold til hjerte/lungeredning, samt ha en relasjon på de viktigste oppgavene.

Lønn /godtgjørelse til trenere

I Mastra Idrettslag betaler vi lønn til enkelte trenere, dette gjelder i utgangspunktet ungdomstrenere, men noen trenere i fotball og håndball får godtgjørelse.

I Mastra Idrettslag heier vi på frivillighet og ønsker å dyrke frivillighet mest mulig – men engasjerte ungdom har anledning til å ta på seg instruktøroppgaver mot lønn etter behov og avtale.

Håndtering av skade

Skader må alltid behandles med en gang – og ved alvorlige skader som krever akutt medisinsk hjelp skal alltid 113 kontaktes. Har helsevesenet blitt innkalt skal alltid DL informeres per e-post – ring ved behov. Vi oppfordrer alle til å ta førstehjelpskurs i regi av Mastra IL som avholdes eller deltar på andre kurs slik at en raskere kan hjelpe til ved skade og unngå langvarig og mer alvorlige skader. Sørg for at førstehjelpsskrinet alltid har det en trenger.

Forsikrings oppgjør

Det er spiller/foresatte selv som melder inn skadesaker – se under lisens for mer informasjon om hvor en skal registrere i sin idrett.

Klubben dekker ikke egenandel ved skader.

Husk å alltid følge forsikringens retningslinjer og fremgangsmåte ved skader.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen

- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret har delegert oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Klubben har avtale med BokHinna som står for betaling, fakturering og føring rundt økonomien til Mastra Idrettslag i Tripletex. Daglig leder har full tilgang til Tripletex sammen med økonomiansvarlig i Mastra Idrettslag. Begge skal signere kostnader og utgifter.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt kontrollutvalg eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Klubben bør utarbeide en egen økonomihåndbok og tilpasse den til lagets størrelse.

Les mer

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](#)

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til det året de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år, denne ordningen blir kalt for lisens – se eget kapittel lengre oppe.

I tillegg til forsikringer gjennom NIF og særforbund har klubben følgende forsikringer i Gjensidige:

- Klubbforsikring
 - Dugnad, organisasjoner, klubb
 - Ansvarsforsikring
 - Rettshjelpsforsikring
 - Ansvar for styret
 - Kriminalitet
- Varehenger
- Næringsbygg
- Eiendeler

NIF's forsikring eller klubbens forsikring dekker ikke skade på private eiendeler som f.eks. briller. Dette må dekkes av egen forsikring.

For alle mellom 5 til 12 år kan bestille gratis sportsbriller gjennom Synsam:

<https://www.synsam.no/alle-skal-se>

Alle må ha betalt medlemskontingenten for at forsikringen skal slå inn!

Anlegg

Fotballbaner

Idrettslagets anlegg eies av Stavanger Kommune, og består av:

Mosterøy Stadion (gressbane), Mosterøy Kunstgress (sandinnyll) og Rennesøy Kunstgress (granulat innnyll). I tillegg en liten 7er bane bak Mastrahallen kan benyttes ved behov.

Idrettshaller

Mastrahallen

Brukes primært av Mastra Håndball, men innebandy, futsal og badminton kan også ha treningstid her.

Rennesøyhallen

Brukes primært av Mastra Turn og Mastra Volleyball, men Mastra håndball har også treningstider i Rennesøyhallen, i tillegg til badminton og innebandy.

Viktig

Disse kan, når ledig, også bli brukt av fotballen på vinteren men seriespill og trening for innendørsidrettene og spesielt innendørsidrett for barn og ungdom skal prioriteres.

Mastra Idrettslag må booke fast treningstid innendørs innen 01.mars hvert år for kommende skolekalender. Dette gjøres av daglig leder i samråd med SU leder turn og håndball. For booking i helger og ved ledig tidspunkt skal vi benytte *Aktiv Kommune*, her kan vi også se ledig kapasitet.

Det skal alltid være ryddig og rent etter bruk av idrettshallene i regi av Mastra Idrettslag.

Klubbhuset Mosterøy

Mastra IL har et klubbhus på Mosterøy, som er hovedadressen til klubben – Vodlaveien 5 – som også er daglig leders kontor. Klubbhuset kan brukes av medlemmer, lag og styret til møter og sosiale sammenkomster på kveldstid. For å låne klubbhuset må det bookes, ta kontakt med daglig leder på post@masta-il.no

I klubbhusets underetasje finner du garasje med blant annet 3x3 banevart, 3er mål, en kiosk, toaletter og hjertestarter. Døren til toalettene og hjertestarteren er alltid åpen.

Klubbhuset skal alltid forlates i fin stand.

I gangen er også egen plass for inn- og utlevering av utstyr til materialforvalter.

Banehuset Vikevåg

Banehuset ligger ved fotballbanen i Vikevåg. Banehuset har en garasje til utstyr, et lokale som kan brukes til møte, kiosk, samt et toalett og hjertestarter. Det er åpent til toalettet og hjertestarteren til en hver tid. Alle som bruker banhuset skal forlate det i rent og ryddig stand.

Mastrahuset

Mastrahuset har adresse i Vodlaveien, Mosterøy, og er et samlingssted for hele idrettslaget. Dette blir i tillegg leid ut til forskjellige arrangementer. Ta kontakt på mastrahuset@mastra-il.no for bestilling.

For mer informasjon om priser, utstyr etc se våre hjemmesider <https://www.mastra-il.no/lokaler>

Utstyr

Mastra Idrettslag har en egen materialforvalter som har ansvar for all bestilling av utstyr til lag og personer i klubben som dekkes av Mastra Idrettslag. Ingen går direkte til forhandler for å kjøpe utstyr eller ting som skal settes på Mastra IL sin regning, alt skal gå gjennom materialforvalter. Som kontaktes på utstyr@mastra-il.no

Det forventes at alt utlevert utstyr blir tatt vare på og at det meldes materialforvalter ved tap/skade

Lagledere kan bestille opp drakter, baller, kjebler, kapteinsbånd etc.

Klubben dekker t-skjorter til turn og drakter i håndball og fotball, mens idrettene selv dekker utstyret til sin idrett. T-skjortene i turn og draktene er i klubbens eie og skal alltid leveres tilbake ved utmelding eller om en trenger ny størrelse.

Personlig utstyr:

Fotball

- Leggbeskyttere
- Fotballsko
- Underdel/shorts (for de under 13 år)
- Fotballstrømper (rød)
- Vannflaske
- Treningstøy

Håndball

- Innesko
- Treningstøy
- Underdel/shorts (for de under 13 år)

Turn

- Treningstøy
- Turn sokker

Klubbens utstyr:

Fotball

- Baller
- Drakter
- Kamp short for de over 13 år
- Kjegler
- Overtrekksvest
- Kapteinsbånd
- Annet utstyr til aktivitet

Håndball

- Baller
- Drakter
- Kamp short for de over 13 år
- Kjegler
- Overtrekksvest
- Kapteinsbånd
- Annet utstyr til aktivitet

Turn

- Utstyr til turn
- Egen Mastra Turn T-skjorte

Les mer

<Sett inn lenke til klubbens anlegg/treningsarenaer>

Spillerdrakter

Mastra Idrettslag sine draktfarger er røde med svarte shortser. I fotball spiller vi også med røde fotballstrømper.

Det er Mastra IL som har ansvar for drakter til lagene, så alle må bestille via materialforvalter.

I Mastra har vi forskjell på barnedrakter og ungdoms- og voksen drakter. Forskjellene her er sponsorer, shorts og draktnummer.

Barnedraktene i sesongen 2021, 2022 og 2023 kommer uten spillernummer og har følgende sponsorlogoer.

- Østerhus (stor logo – fremme bryst/mage)
- Apeland transport (liten logo – fremme venstre skulder)
- Green Mountain (liten logo – fremme høyre skulder)
- Grieg Seafood (mellom logo – rygg/skulder)

Ungdoms- og voksendraktene for sesongen 2021, 2022 og 2023 kommer med flere sponsorer, spillernummer og egne shortser med sponsorlogo. Følgende sponsorer har plass.

- Østerhus (stor logo – fremme bryst/mage)
- Green Mountain (liten logo – venstre skulder)
- AVE systemer (liten logo – øvre bryst midt på)
- Lyse (liten logo – fremme høyre skulder)
- Kiwi (liten logo – høyre arm)
- Coop Extra (liten logo – venstre arm)
- Grieg Seafood (mellom logo – rygg/skulder)
- Apeland transport (liten logo – shorts venstre ben)
- Jæren olje (liten logo – shorts høyre ben)

Bortedrakter

Det er kun a-laget som spiller i egne bortedrakter, disse draktene er gule. Andre lag som spiller med motstandere med like farger, så er det bortelaget som skal ha på seg markeringsvester.

Kapteinsbind

I juni 2021 bestemte Mastra IL at alle klubbens lag skal bruke regnbuefargede kapteinsbind med #Stopp på. Alle lagene skal bruke kapteinsbindet men det er frivillig om enkelte ønsker å bære kapteinsbindet. Les mer om #stopp kampanjen lengre nede.

Bekledning trenere

Trenere i Mastra IL vil få bekledning som skal benyttes ved kamper, reiser og treninger i regi av Mastra IL. For å få bekledning er det satt noen retningslinjer og krav. Bekledningen er klubbens eie til og med det 3. året, etter dette blir bekledningen til treners eie.

Fotball

Alle trenere får treningsgenser *umbro sublime half zip*.

Alle som gjennomgår Grasrot trener kurs vil i tillegg få en vinterjakke *UX Elite team jaket*.

Etter 3 år kan en få ny genser, og får å ha jakke må en ha gått videre i grasrot trener utdanningen.

Håndball

Alle trenerne får treningsgenser *Umbro Core X hood jacket J*.

Turn

Alle trenere får genser som skal benyttes på trening og i regi av Mastra IL.

Retningslinjer i klubben

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle klubber. Ut fra disse felles retningslinjene kan klubben lage egne retningslinjer som utdyper hva klubben gjør for å ivareta de felles retningslinjene. I klubbhåndboka bør det gis en oversikt over de viktigste retningslinjene som klubben skal forholde seg til og følge.

På neste side er det tatt med en liste med eksempler på maler som kan benyttes i klubben, og eksempler på egne retningslinjer i klubber.

#STOPP

Mastra Idrettslag stiller seg bak #STOPP-kampanjen til Norges Idrettsforbund.

Norsk idrett har idretts glede for alle som visjon, og NIFs formål er å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. Rasisme, annen diskriminering og mangel på likeverd er stikk i strid med Norges idrettsforbunds visjon og formål, noe som også er reflektert i idrettens gjeldende plandokument Idretten vil! Som sier at: «Idretten skal, på alle nivåer, praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering.». Dette gjelder på alle idrettens ulike arenaer, også på tribunenene.

For mer informasjon og kampanje-materiale

I Mastra Idrettslag har vi valgt å markere støtten til kampanjen gjennom arenareklame og kapteinsbind til alle våre lag i regnbuefarge med #stopp. For NIF står regnbuefargen for et symbol for her er alle velkomne uansett seksuell orientering. Det er det vi legger bak bruken av kapteinsbindene.

Hjertestarter

Mastra IL dekker kostnaden for 2 hjertestartere som en finner på klubbens anlegg.

På Mosterøy Idrettspark finner en hjertestarter i underetasjen i gangen ved doene – her er det alltid åpent

På Rennesøy Kunstgress har vi en hjertestarter i gangen ved banehuset – denne er også tilgjengelig hele året.

I hallene har Kommunen satt opp hjertestartere – disse er kun tilgjengelig når det er åpent eller ved nøkkel. I Mastrahallen finner en hjertestarteren i foajeen og i Rennesøyhallen ved inngangen mellom idrettshallen og svømmehallen.

