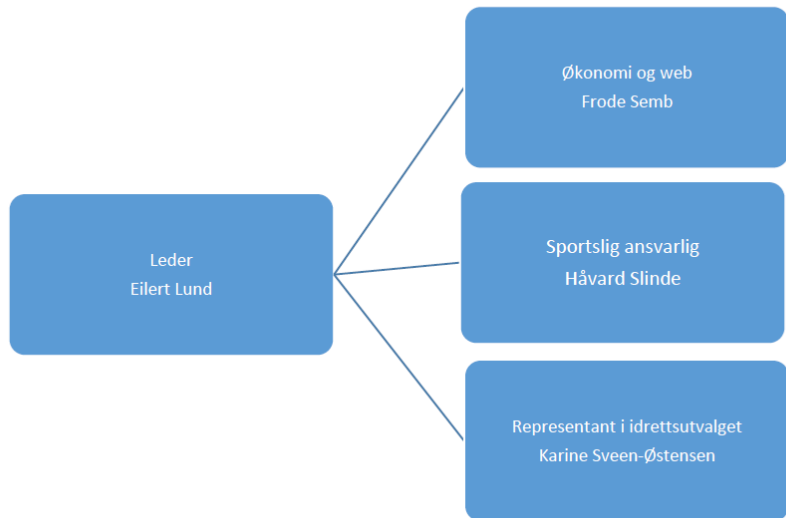


# Sportslig rammeverk

ØHIL Langrenn | 2025



## Organisasjonsplan – ØHIL Langrenn styret



### Representant i idrettsutvalget

Koordinering mot andre idretter, samt å sikre kommunikasjon og samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator).

### WEBansvarlig

Sørge for at ØHIL langrenn hjemmeside er oppdatert ([www.ohil.no](http://www.ohil.no)) i samarbeid med idrettskoordinator og SU. Styre/moderere idrettens Facebookside.

## Hovedinnhold i de ulike rollene

### Leder

Leder idrettens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt. Representerer idretten i hovedstyret og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt i idretten.

### Økonomiansvarlig

Ansvarlig for budsjett og rapportering kvartalsvis i henhold til krav fra administrasjonen. Videre ansvarlig for oppfølging av medlemskontingenter og påse at register er korrekte.

### Sportslig ansvarlig

Er ansvarlig for å drive den sportslige utviklingen av idretten. Ansvarlig for at hver treningsgruppe har trenere, koordinere treningstider, gi innspill til sosiale arrangement, distribuere forslag til «terminlister», sørge for å sette i gang klubbens egne skirenn, m.v. Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser). Ansvarlig for å drive frem og sette komitéer for sosiale arrangement, herunder Geilo (årlig samling), avslutninger, samlinger m.v. Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang.



# Sportslig organisering – ØHIL Langrenn

## Oversikt over tilbud for organisert trening

ØHIL Langrenn tilbyr organisert idrett for våre medlemmer fra sesongen utøverne fyller 7 år. Det vil si fra høsten i 1. klasse. Vi tilbyr treninger, klubbssamling og deltakelse i konkurranser fra 1. klasse og oppover. Fra og med sesongstart når utøver fyller 13 år (1. mai i 6. klasse) tilbys ivrigtreninger fra og med mai til oppstart ordinære treninger i oktober. Årgangen før (klasse 12 år) får også tilbud om å delta på Ivrig så lenge det ikke kolliderer med trening eller annen aktivitet for sommeridrett i ØHIL. (Ivrig-aktiviteten er ikke dekket av ordinær medlemskontingent, men har en egen påmelding og kontingent.) En oversikt over årgangstilbudet for de ulike årgangene er vist i tabellen under

| Alder  | Høst   |  |   | Vinter                          |                                 |                                    |
|--|--|--|---|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|  | Mandager<br>Hosle-området<br>eller sted for rulleski | Onsdager<br>Hosle-området<br>eller sted for rulleski | Søndager<br>Bærums-<br>marka<br><br>Etter<br>interesse. | Mandager<br>Fossum              | Onsdager<br>Fossum              | Søndager<br><br>Etter<br>interesse |
| Skileik 7 år (1. klasse)<br>= 100% skileik-baserte<br>treninger  | Ingen<br>trening                                     | 18-19  |   | Ingen<br>trening                | 18-19<br>Hosle                  |                                    |
| Skileik 8 år (2. klasse)<br>= 100% skileik-baserte<br>treninger  | 18-19  | Ingen<br>trening                                     |   | 18-19<br>Hosle eller<br>Fossum  | Ingen<br>trening                |                                    |
| 9 år (3. klasse)<br>Skileik med innslag av basis<br>teknikktrening   | 18-19  | 18-19  |   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   |                                    |
| 10 år (4. klasse)<br>Skileik med gradvis større<br>innhold av teknisk<br>skitrening og kondisjon.  | 18-19  | 18-19  |   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   |                                    |
| 11 år (5. klasse)<br>Skileik og variert skitrening<br>med større innhold av<br>teknisk skitrening,<br>kondisjon- og<br>styrkeelementer.                  | 18-19  | 18-19  |   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1t   |                                    |
| 12 år (6. klasse)<br>Variert skitrening<br>med større innhold av<br>teknisk skitrening,<br>kondisjon- og<br>styrkeelementer<br>Ivrigtrening oppstart mai | 18-19:30   | 18-19:30   |   | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t |                                    |
| 13 år (7.klasse)<br>Variert skitrening, med<br>både teknikk, kondisjon-<br>og styrkeelementer<br>Fra 13 år og eldre:<br>Ivrigtrening mai -<br>september  | 18.30-<br>20.00                                      | 18.30-<br>20.00                                      | 11.00 (av<br>og til)                                    | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | 11.00<br>Langtur (av<br>og til)    |
| 14 år (8. Klasse)<br>Variert skitrening, med<br>både teknikk, kondisjon-<br>og styrkeelementer   | 18.30-<br>20.00                                      | 18.30-<br>20.00                                      | 11.00 (av<br>og til)                                    | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | 11.00<br>Langtur (av<br>og til)    |
| 15 år (9. Klasse)<br>Variert skitrening, med<br>både teknikk, kondisjon-<br>og styrkeelementer   | 18.30-<br>20.00                                      | 18.30-<br>20.00                                      | 11.00 (av<br>og til)                                    | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | 11.00<br>Langtur (av<br>og til)    |
| 16 år og eldre<br>Variert skitrening, med<br>både teknikk, kondisjon-<br>og styrkeelementer  | 18.30-<br>20.00                                      | 18.30-<br>20.00                                      | 11.00 (av<br>og til)                                    | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | Fossum<br>(tildelt tid)<br>1,5t | 11.00<br>Langtur (av<br>og til)    |



# Retningslinjer for skitrening i ØHIL

ØHIL følger prinsippene beskrevet i «Utviklingstrappa Langrenn» av Norges Skiforbunds (NSF) [2. utgave 2017, 3. opplag 2019] og skal brukes av alle trenere for å sikre riktig trening og nivå for hver enkelt årgang. Organisering av treningene i ØHIL, tilpasset hver enkelt årgang, er videre beskrevet i detaljerte «årgangsark» med innhold, sesongforløp, trening, og renn.

## Slik organiserer vi oppstarten av de yngste årgangene

De to yngste årgangene er 100% basert på skileik, dvs. at barna tilegner seg skiferdigheter utelukkende gjennom lek. Det forutsettes et minimum av basiskunnskaper, herunder ta på og av ski og staver selv. Videre forutsettes utstrakt foreldrebidrag og tilstedeværelse. 4

Det er ansatt ungdomstrenere (UT) som styrer og gjennomfører treningene ved hjelp av foreldrene. Årgangen velger en Årgangskontakt (Oppmann), en Trenerkontakt (TK) samt Hjelpetrenerne (HT) blant foreldrene. Oppgavene fordeles på årgangens foreldremøte ved sesongstart.

## Oppstart

Tidspunkt for utsendelse av informasjon: Ved *Skolestart i august*. ØHIL leverer hvert år invitasjon til skolene om klubbens tilbud.

Informasjonsmøte: *Avholder informasjonsmøte for de to yngste årgangene kort tid etter oppstart langrenn høstferien.*  
Gjennomføre foreldremøte pr årgang.

Hvem er trenere ved oppstart: *Er organisert fra idretten, men trenger i tillegg stort bidrag fra foreldre.*

Oppstart: Onsdag i uke 41 fra 18.00-19.00 / 19:30. For 2. klasse er oppstart mandag i uke 42.



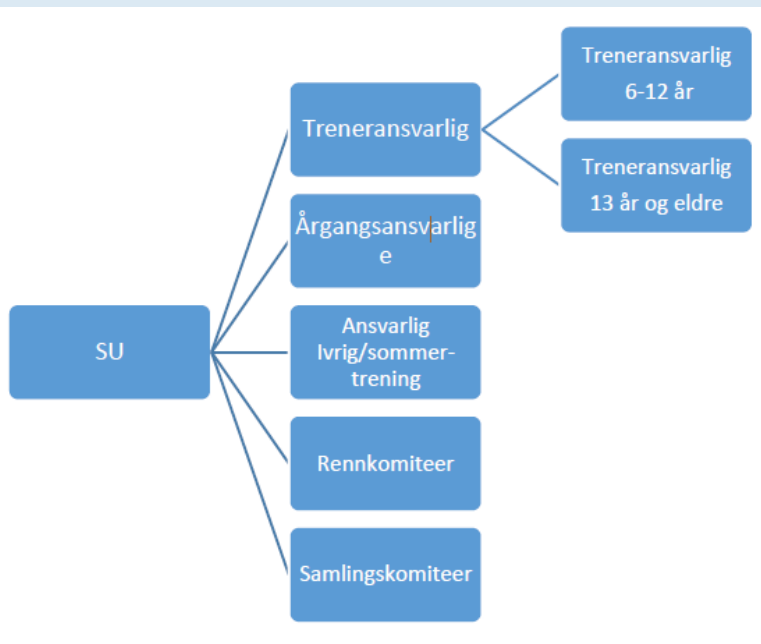
## Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon

Skrive trenerkontrakter, utbetale lønninger, administrere medlemslister, drive inn medlems- og treningsavgifter.  
Innhenting av politiattester fra trenerne.



# Sportslig Utvalg

## Sportslig utvalgs hovedroller og hovedoppgaver:



Består av en representant per årgang. Representantene i sportslig utvalg har ansvaret for å kommunisere med sin årgang, og informere videre om saker som kommer fra SU og Styret. Sportslig utvalg har fordelt ansvaret for punktene under til sine medlemmer.

Ansvarlig for sportslig innhold i ØHIL Langrenn

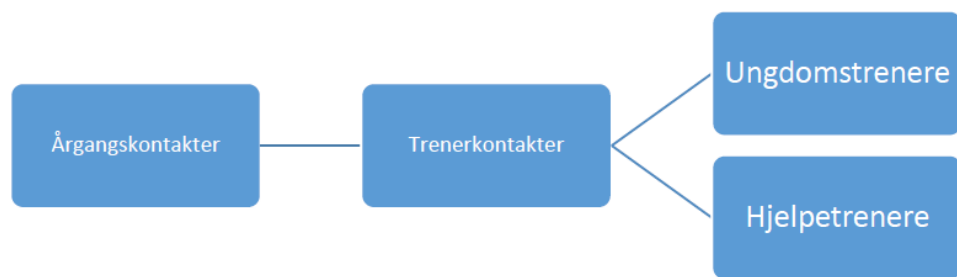
Ansvarlig for rekruttering av barn og ungdom til ØHIL Langrenn

Oppdatere ØHIL Langrenn sin sportsplan en gang pr år, eller oftere ved behov.

Koordinere på tvers av årganger for å sikre en helhetlig gjennomføring av idretten

- Ansvarlig for ungdomstrenerere
- Ansvarlig for trenerkurs
- Ansvarlig for oppstart, samlinger og sosiale aktiviteter på klubbnivå
- Ansvarlig for at det gjennomføres foreldremøte
- Ansvarlig for å sikre at hver årgang har årgangskontakt (oppmann) og trenerkontakt (TK)
- Ansvarlig for å vedlikeholde Facebookgrupper og Spond for ØHIL Langrenn
- Ansvarlig for at det blir rekruttert inn rennledelse (rennkomiteer) til ØHIL Langrenns renn via årgangskontakt i henhold til årgangenes ansvar (17 mai modellen).
- Ansvarlig for ivrigtrening
- Håndtere konflikter mellom årganger
- Koordinere foto og reportasjer til ØHIL langrenn sin hjemmeside / Facebook-side via WEB-ansvarlig.
- Har det overordnede sportslige ansvaret for årgangene. Følger opp og koordinerer samarbeid mellom ungdomstrenerere og trenerkontakt





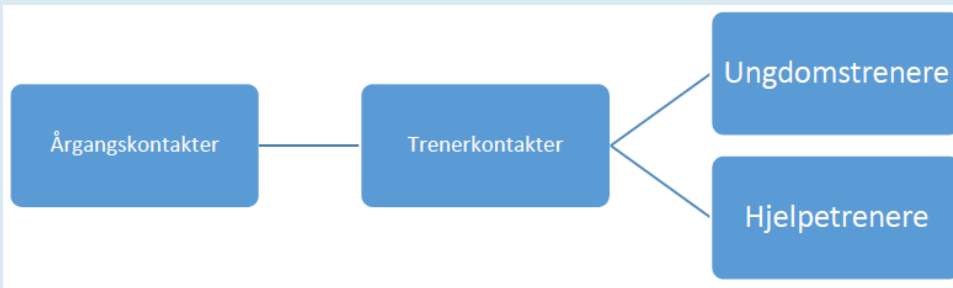
## Organisering av årgangene i ØHIL Langrenn Årgangenes hovedroller:

**Årgangskontakt (ÅK):** Har ansvaret for å videreforme kommunikasjon fra administrasjon og trenerteam til foreldre. Kommuniserer treningstider og steder når dette avviker fra ordinær plan. Minne om aktuelle renn og sørge for god blest rundt renndeltakelse. Følge opp medlemslistene for egen årgang. Ansvarlig for å få årgangsspesifikk informasjon ut på ØHIL Langrenns årgangsvise Facebook-sider og Spond. Sikre foreldreressurser til ØHIL sine renn og arrangement. Formidler informasjon til foreldre om trenerkurs. Ta initiativ til å sikre gjennomføring av sosiale arrangement, slik som nærsamling m.v. Årgangskontakt er en administrativ rolle, med fokus på informasjon og kommunikasjon innen årgangen. Krever ikke langrenns-spesifikk kunnskap. Gjennomføre foreldremøte i starten av sesongen, i samarbeid med SU.

**Trenerkontakt (TK):** Følger opp at ØHILs retningslinjer for skitrening blir fulgt på årgangen. Koordinere hjelpetrenerere (foreldre) og følger opp ungdomstrenerere (UT). TK er å forstå som bindeleddet mellom hjelpetrenerere/foreldre og UT. Følger opp og godkjenner sesongplaner og øktplaner fra ungdomstrenerere. For de yngste årgangene, er det nødvendig at TK involverer seg i selve utarbeidelsen av sesongplanene i samarbeid med årgangskontakt og UT. Dette for å sikre en god plan på foreldrebidrag (hjelpetrenerere, rundingsbøyer, mm) på hver enkelt trening. TK bidrar normalt også som hjelpetrener. Rollen krever *noe* kunnskap og erfaring fra idretten, herunder basis kunnskap innen utstyr, smøring og de ulike stilartene, samt noe deltakelse på feltet. Samarbeide med årgangskontakt og initiere aktiviteter på årgangen utover de ordinært oppsatte treningene, eksempelvis treningsamlinger, sosiale "happenings" m.v.

**Trenere:** er ungdomstrenerere (UT). UT har hovedansvaret for det sportslige på treninger og å følge klubbens retningslinjer for skitrening for barn og ungdom. Alle trenere i ØHIL langrenn skal som et minimum ha gjennomført de viktigste modulene av NSFs Trener 1 kurs (modulene er definert og bestemt av Sportslig Utvalg. Ungdomstrenerere rapporterer treningsmessig til trenerkontakt (TK). UT utarbeider sesongplaner i samarbeid med TK. Ansvarlige for å lage øktplaner for alle treninger og å formidle disse til hjelpetrenerere før trening.





## Organisering av årgangene i ØHIL Langrenn Årgangenes hovedroller:

**Hjelpetrenerne:** er foreldre som bistår UT med gjennomføringen av treningene. Det er viktig at hjelpetrenerne på forhånd har satt seg inn i årgangens øktplaner slik at de vet hva treningene til enhver tid skal inneholde. Hjelpetrenerne hjelper til med praktiske ting for å få fin flyt i treningene. Hjelpetrenerne skal også hjelpe barna og UT med praktiske ting som f.eks. barn som fryser, barn som trenger hjelp med utstyr, urolige barn som forstyrrer treningen etc. Denne rollen rulleres på årgangen. Det er ingen krav til skitekniske ferdigheter, men fordrer egne basis skiferdigheter og utstyr når det er treninger på snø.

**Øvrige oppgaver:** ØHIL Langrenn er 100% foreldredrevet. Det må derfor påregnes alle foreldre å bidra til gjennomføring av årgangens arrangementer, herunder skirenn, samlinger og sosiale tiltak. Bidrag organiseres pr årgang. Typiske roller i forbindelse med renn m.v. er kakebaking, parkeringsvakt, tidtaking, løypevakt m.v.

### Rennkomitéer:

Det etableres rennkomitéer for utvalgte renn ØHIL Langrenn arrangerer gjennom sesongen. Komitéene skal ha ansvar for å arrangere henholdsvis Naborunden, Hoslerennet og klubbmesterskapet.

Rennkomitéene består av foreldre i årgangene. Rennkomitéene bruker dreiebok (oppbevares av ØHILs idrettskoordinator) som sørger for bedre kontinuitet, sikre erfaringsoverføringsføring mellom renn og å forenkle avviklingen av arrangementene. 8

Rennkomiteen vil være overordnet ansvarlig for arrangementene. De øvrige rollene i forbindelse med avvikling av renn hentes fra de årgangene som i dag er ansvarlig for å arrangere rennene.



## Konflikthåndtering

I ØHIL kommer konfliktsaker opp med jevne mellomrom, og klubben har igjennom mange år erfart at dette i stor grad oppstår med bakgrunn i dårlig kommunikasjon, feil forståelse av retningslinjer og foreldre/foreldregrupper som opptrer isolert.

Klubben er drevet av frivillighet og det stilles derfor store krav til foreldre og alle som tar en ansvarsrolle i klubben. ØHIL er en av få breddeidrettsklubber i Bærum med mange idretter, dette betyr at årgangene har et særdeles ansvar i seg selv for å koordinere og kommunisere. Dette gjelder spesielt lagidrettene som ofte får konflikter innad i egen idrett mellom ulike parter.

Klubben erfarer at konflikter først og fremst oppstår det året sesongbestemmelsene i ØHIL bortfaller fra årgangen, samt mellom idretter i den enkelte årgang. Der det er god kommunikasjon mellom idrettene, opplever klubben sjelden noen konflikter. Klubben har ansatt egen idrettskoordinator for bedret kommunikasjon og styring av idrettene.

Mest mulig av bakgrunnsinformasjon og modeller for hvordan klubben og idrettene skal drives, ligger på ohil.no, og om man har spørsmål om retningslinjer og råd så ta kontakt med idrettens styre.

### **ØHIL har følgende prosedyre for konflikter i en årgang/lag:**

- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i idrettens styre
- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i Idrettsutvalget
- Løses ikke konflikten her, løses konflikten i hovedstyret

**I ØHIL Langrenn** ønsker vi at konflikter løses internt i årgangen og på så lavt nivå som mulig. Konflikt mellom årganger håndteres av Sportslig utvalg. Dersom ikke løst her løftes konflikten til styret. Konflikter vedr. drift av ØHIL Langrenn generelt eller mellom idretter tas av styret.



## Møter igjennom året

| Aktivitet                 | Tid  |
|---------------------------|--|
| Styremøter ØHIL Langrenn  | Regelmessig ved behov vinterhalvåret og ved nye styresaker |
| Møter Sportslig Utvalg    | Regelmessig hver måned                                     |
| Foreldremøte ved oppstart | Oktober  |

# Sportslige mål for idretten

Langrennstrening i ØHIL skal være gøy for alle - uansett nivå.

## Overordnede mål

| Mål  | Hvordan  | Måloppnåelse  | Mål  | Hvordan  | Måloppnåelse  |
|--|--|---|--|--|---|
| Høy aktivitet  | Markedsføring av Langrenn på skoler etc<br><br>Info om aktuelle renn / arr.<br><br>Initiativ til felles påmelding renn / arr.<br>Sommerskiskole / tilbud om sommertrening (Ivrig) / samlinger (nærsamling) | Flere medlemmer.<br>Høy deltagelse på renn  | Høyt foreldreengasjement                     | Foreldremøter ved oppstart og ved overgang til ski<br>Smørekurs<br>Foreldretreninger   | Tilstrekkelig foreldreressursbase pr årgang<br>Godt og samlende foreldremiljø.  |
| Flere ØHIL deltagere på Hoslerennet og klubbmesterskap | Fokus på renndeltakelse<br>Skape blest om eget arr.<br>Sørge for prioritering i ØHIL og invitere de som går på allidrett.  | Flere starter totalt (summen av antall ØHIL startende på renn i løpet av sesongen)  | Høy kvalitet på - og fornøyde ungdomstrenere | God dialog og oppfølging.<br>Kurs, trenermøter m.v.  | Beholde alle (ønskede) ungdomstrenere så lenge som mulig.<br>Gjennomførte kurs og møter.  |
| Forbedret kvalitet og variasjon på Treningen           | Klare teknikk mål pr årgang<br><br>Bedre fysikk gjennom sesongen.<br>Balansere dette med lek baserte øvelser   | De fleste i treningsgruppen skal nå teknikk målsettingen for årgangen i løpet av sesongen. Det er gøy å gå på langrennstrening. | Flest mulig lengst mulig                     | Varierte og inspirerende treninger for alle segment (ivrig / mindre ivrig m.v.)<br>Etablere Individuelle oppfølgingsplaner fra 13 år?<br>Mulighet for å trene med årgang over / under. | Barn/unge skal være stolte av å være langrennsløpere i ØHIL Langrenn.<br>Barn/unge skal få det tilbudet de trenger i ØHIL Langrenn. |
| Høy renndeltagelse                                     | SU tar initiativ overfor årgangskontakt ang renndeltagelse<br>Liste over ØHIL «prioriterte» renn på hjemmeside/facebook  | Deltagelse fra alle relevante årganger på prioriterte renn  | Sosialt / Miljø                              | Initiativ til fellesarr. (også utenom sesong: (Multisportøvelser, løp, rulleskirenn, samlinger, sosiale turer osv).  | Økt engasjement, økt sosial trivsel, flere lengre, økt fysisk nivå, mv.   |

## Tilgang på treningsarealer/sted

**HØST:** Grusbanen på Hosletoppen skole samt miljøet rundt benyttes til barmarkstreninger om høsten. Rud, Bekkestua skole, Fornebu og eventuelt andre egnede steder for rulleski benyttes for rulleski trening.

**VINTER:** Skileik trener på Hosle Arena så sant det lar seg gjøre. Ved behov trener de på sletta på Fossum. Øvrige årganger trener på tildelt tid på Fossum om vinteren.

**Når:** i hovedsak er treningene fra 18 -19 (19.30) mandag og onsdag. 16 år og eldre trener tirsdager og torsdager da vi ønsker at klubbens eldre skal høste jobberfaring og få brukt sin kompetanse til å trene yngre barn samt styrke egen og yngre barn sin klubbfølelse. Erfaring tilsier at dette bidrar til å leve opp til verdien «flest mulig, lengst mulig». På vinteren avviker tidspunktet noe da vi får tildelt treningstider fra Fossum. Treningen strekker seg da innenfor tidspunktet 17.30-21.00. Det tildeles tid på Fossum. Dette kan medføre endringer ift oppsatt. Langrenn er vær- og snø avhengig. Det må påregnes fleksibilitet ift snøforhold og tilgjengelige arenaer. Eksempelvis benyttes både Sollihøgda og Vestmarka skistadion ved behov på vinteren.

## Spesielle føringer

Nei – ikke for øyeblikket



## **Konkurransesituasjon ovenfor andre idretter**

Forbedret koordinering mot de andre idrettene i ØHIL for å hindre «intern» konkurranse.  
Mål at langrenn kan være godkjent kondisjonstrening for andre idretter (håndball, fotball).

## **Nedslagsområde/skoler**

Vi baserer vår rekruttering ut fra Hosle skole, Grav skole, Eikeli skole og Bekkestua skole. Se ellers ovenstående punkt.

## **Organisering av barneidrett (7-12 åringene) 1. klasse tom 31/12 i 7. klasse**

I ØHIL organiserer en seg på en slik måte at barn skal kunne drive flere idretter.  
Idrettskoordinator ØHIL skal sikre dette.

## **Foreldredeltagelse**

ØHIL Langrenn er foreldredrevet med unntak av ungdomstrenere på hver årgang. I tillegg trenger vi å fylle div støtteroller ifm. trening, organisering av årgang samt i organisasjon. Det betyr at du som har barn i ØHIL Langrenn må regne med å bli spurt om å bidra. Oppgaver kan være å gjennomføre treninger, renn, eller oppgaver i styret og innenfor årgangen. Jo flere roller vi har besatt jo enklere og morsommere blir det å drive langrennsgruppen.

## **Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong**

Se tabell under «Oversikt over tilbud for organisert trening»



## Organisering av ungdomsidrett 13-16 åringene i 7. klasse og oppover

Det er naturlig at de eldre årgangene spesialiserer seg i større grad enn de yngre.

Se Ungdomsidrett: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>

### Foreldredeltagelse

ØHIL Langrenn er foreldredrevet med unntak av ungdomstrenere på hver årgang. I tillegg trenger vi å fylle div støtteroller ifm. trening, organisering av årgang samt i organisasjon. Det betyr at du som har barn i ØHIL Langrenn må regne med å bli spurt om å bidra. Oppgaver kan være å gjennomføre treninger, renn, eller oppgaver i styret og innenfor årgangen. Jo flere roller vi har besatt jo enklere og morsommere blir det å drive langrennsgruppen. Det er tradisjonelt mindre behov for foreldreressurser ifm gjennomføring av treninger i de eldre årgangene.

### Nivåinndeling

Nivåinndeling pr trening kan gjøres naturlig, f.eks. etter ankomst transport etappe (Stjernekruset). Det kan også gjøres ved å gi barna/ungdommen valgfrihet til hva de skal gjøre i deler av en økt (to alternativer).

For de eldre årgangene kan man vurdere å gjøre nivåinndeling mer eller mindre fast, med mulighet til forflytning.

### Organisering av senior/veteran

Ingen organisering

### Organisering av satsningsgrupper/lag

Det er siden sesongen 2018 gjennomført en ivrigsatsing i sommer-sesongen for årgangene 13 år og eldre. Ivrig-satsingen innebærer en til to organiserte økter i uken ihht til treningsprinsipper for skitrening i ØHIL beskrevet over, noen helgesamlinger i nærområdet, samt en eller flere tidligningsamlinger på ski.



# Utdannelse

## Foreldretrenere

Foreldretrenerne fungerer som hjelpetrenerer. De blir oppfordret til å gjennomføre Trenerkurset Barnelangrennstreneren i regi av Norges Skiforbund.

## Trenere (inkluderer ungdomstrenerer)

Ungdomstrenerer rekrutteres. De kurses med de viktigste modulene av Trener 1 kurset. Sportslig utvalg definerer hvilke moduler som er obligatoriske. Det gjennomføres to årlige samlinger for trenerne. De leverer øktplaner som beskriver treningene høst og vinter. Det er tett dialog mellom TK og UT gjennom hele sesongen. I tillegg følges UT opp av ansvarlige i SU (sportslig utvalg).

## Utvikling av trenertalenter

Nei – ikke for øyeblikket

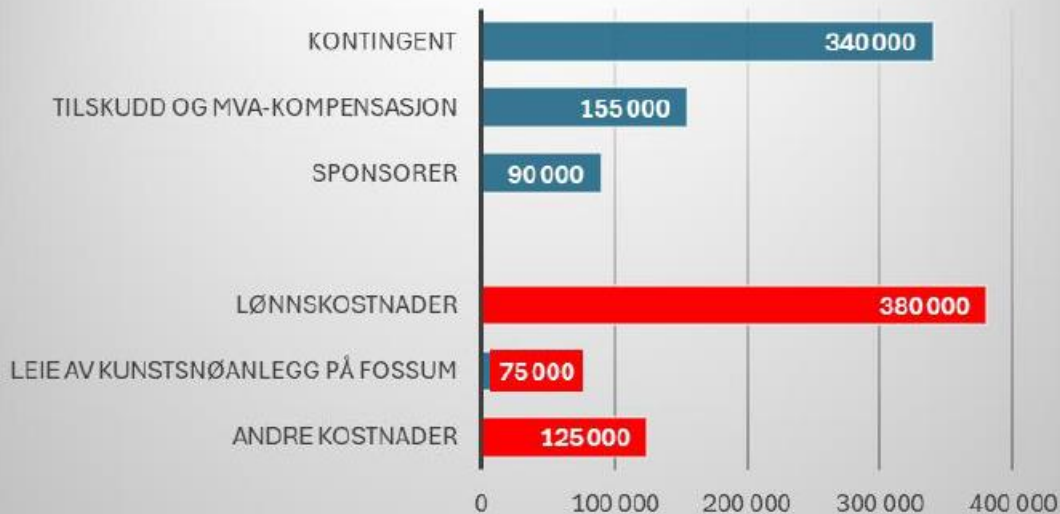


# Kostnader for idretten

## Treningsavgifter

Treningsavgifter går hovedsakelig med til å dekke trenerlønninger. Grafen nedenfor viser grov oversikt over inntekter og kostnader i ØHIL Langrenn.

### Inntekter og kostnader



### *Hva dekkes?*

Treninger og inntil 5 terminfestede skirenn. Klubbmesterskapet og Hoslerennet kommer i tillegg. Naborunden dekkes ikke, der må påmelding og betaling gjøres direkte av foresatte. I tillegg dekkes noen utgifter til nærsamlinger.

### *Hva dekkes ikke?*

Samlinger dekkes ikke. Barn over 11 år må ha sin egen emiTag tidtakerbrikke eller leie brikke for hvert renn de deltar på. EmiTag tidtakerbrikke koster ca 895,- pr 2024.



## Foreldreplakat

ØHIL Langrenn er foreldredrevet, som all annen virksomhet i ØHIL, og dermed basert på aktivt, frivillig engasjement fra de voksne. Vi forventer at du som foresatt:

- **Sørger for** at barna har egnet, tilpasset utstyr, herunder riktig lengde på ski/staver, skistøvler som passer osv.
- **Sørger for** at barna stiller på trening med smurte ski for dagens føre iført egnet, varmt tøy, slik at de ikke fryser på hender og føtter, og med drikke.
- Skal det trenes klassisk, skal skiene være smurt med festesmøring.
- Er det skøytetrening, forventes det at festesmøringen er fjernet og skiene gjerne påført glidesmøring. Da får barna bedre utbytte av treningen.
- **Bistår med** kjøring til/fra trening. I snøfattige perioder må vi kjøre et stykke for å finne skiføre. Avtal gjerne foreldre imellom.
- **Bidrar i** klubbens ulike aktiviteter på en eller annen måte, med trening, arrangementer eller andre støttefunksjoner. Særlig treningen for de yngste utøverne krever ekstra innsats fra foreldre.



- FORDI DET ER GØY!



## Forsikring og lisens

Alle barn under 13 år er dekket av forsikring gjennom klubbmedlemskapet, og trenger derfor ikke lisens i tillegg til medlemskap for å delta på treninger og renn. Fra dagen barnet fyller 13 år må barnet ha lisens som inkluderer forsikring. Økonomiansvarlig registrerer lisenser for alle barn som er eller fyller 13 år i løpet av sesongen, og foresatte må betale denne gjennom [minidrett.no](https://minidrett.no). Gyldig lisens blir kontrollert ved renndeltakelse. I ØHIL langrenn har vi bestemt at alle våre utøvere skal være dekket av forsikring på trening, uavhengig om man går renn eller ikke. For mer informasjon om forsikringsdekninger og lisenser, se [Skilicens \(skiforbundet.no\)](https://skilicens.skiforbundet.no)

## Skader

Det er ingen spesielle tilbud vedr skader i ØHIL langrenn.

## Forebygging

ØHIL Langrenn satser på allsidig treningstilbud for å motvirke skade.

## Behandling

Det er ingen spesielle tilbud ang behandling i ØHIL langrenn.

### Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp

Tas løpende etter beste skjønn. Det finnes ingen konkret plan på dette for ØHIL Langrenn.

### Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Håvard Slinde

90088740 / [havard.slinde@gmail.com](mailto:havard.slinde@gmail.com)

