

Express Håndball Klubbhåndbok

SESONGEN 2018/2019





Innhold

KLUBBHÅNDBOK FOR EXPRESS HÅNDBALL.....	2
Visjon	2
Mål.....	2
Verdier	2
Styret 2018	3
Kommunikasjon.....	3
Retningslinjer.....	3
Foreldrenes rolle	4
Arrangementer sesongen 2018/2019	5
Dugnader sesongen 2018/2019	5
Sponsorer, gaver og støtte	6



KLUBBHÅNDBOK FOR EXPRESS HÅNDBALL

Visjon

IL Express' visjon: Idretts glede for alle!

Dette er en forpliktende visjon som inkluderer alle som er engasjert i Express. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen.

Mål

IL Express' formål:

- Tilrettelegge for fysisk aktivitet
- Bidra til et trygt og godt lokalmiljø
- Skape gode sosiale arenaer

Verdier

IL Express sine verdier:

- Være inkluderende
- Være positive
- Være engasjerte
- Vise respekt

Verdiene skal hjelpe oss til å:

- 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 og få frem vår spesielle identitet

For Express Håndball betyr dette at vi skal gi barn og unge i vårt nærmiljø muligheten til å spille håndball i et godt og trygt miljø. Vi skal fremme en sunn sosial og sportslig utvikling.

***Vi fokuserer på
fair play – sosiale verdier og sportslig utvikling***

***Alle spillere skal
kjenne mestring – ha det moro – bli sett***



Styret 2018

Vivian Grande	Leder
Hilde Westnes	Nestleder
Ingvild Maberg	Kasserer
Helle Almskou Stenseth	Styremedlem
Anette Moripen	Styremedlem / Innkjøp
Laila Larsen-Frivoll	Styremedlem / Arrangement
Cathrine Sandberg	Styremedlem / Dommerkoordinator
Anne Mari Dahl Gjerstad	Styremedlem / Kurskoordinator
Jan Arne Molund	Styremedlem / Sportslig leder

Kontaktinformasjon til styret og personell rundt hvert lag er gitt på klubbens hjemmesider.

Kommunikasjon

- IL Express Håndball's hjemmeside:
<http://www.ilexpress.no/p/17358/handball>
Her finnes treningstider, nyheter, kontaktpersoner i håndballgruppa etc.
- Alle lagene har egen Facebookgruppe som administreres av lagleder. Her legges informasjon om kommende kamper, treninger etc.
- De eldre lagene bruker i tillegg ulike app'er (for eksempel Spond) for direkte kommunikasjon mellom trenere, lagledere, foresatte og spillere, i forhold til treninger og kamper.

Retningslinjer

Det er utarbeidet funksjonsbeskrivelser for alle administrative og sportslige roller i håndballgruppa. Siste versjon av disse og andre dokumenter som refereres til fås ved henvendelse til styret.

Generelle retningslinjer:

- Alle trenere, lagledere og foreldre med særlig ansvar for barna (overnattingscup'er etc) SKAL fremvise politiattest til nestleder eller leder
- Samtykkeskjema for bruk av bilder, video etc. skal innhentes for alle spillere på alle nivå
- Alle spillere og deres foreldre skal kjenne til innholdet i Holdningsavtalen (se vedlagt). Denne skal signeres av alle spillere fra 9 år og oppover.

Andre instruksjoner og planer for de ulike rollene i klubben:

- Sportsplan – omhandler retningslinjer for det sportslige arbeidet; alle trenere og lagledere
- Arrangementsinstruks, Kampinstruks, Kioskoppgjør og Kampveilederoppgjør (for arrangementer i Fevikhallen); alle lagledere
- Branninstruks og Instruks for utøverskade; alle lagledere, trenere og foresatte på dugnad



Foreldrenes rolle

Express Håndball er foreldredrevet og basert på frivillig arbeid og dugnad. Det viktigste for å kunne drive et håndballag, er engasjement og interesse fra foreldrene. Foreldre som synes det er gøy å se sine barn spille håndball og ønsker å følge dem på kamp (og for de minste også på trening) er med på å bygge opp under våre verdier og mål.

Vi forventer at ALLE foreldrene til våre spillere hjelper oss i arbeidet med å oppnå våre mål og visjon, ved å:

- Etterleve foreldrevettreglene
- Bruke og promotere Express Håndballs hjemmeside og lagets FB-gruppe aktivt, og gjerne promotere hjemmesida
- Engasjere seg i kamper og arrangementer ved å publisere/dele bilder og historier på hjemmesida og lagets FB-gruppe
- Gjøre sin andel av dugnadsjobben (beskrevet under Dugnader inneværende sesong)

For disse oppgavene trengs ingen håndballsportslig erfaring - kun engasjement og interesse. Det er også en glimrende arena for å kunne bidra til endringer, forbedringer og ikke minst spille inn erfaringer fra andre idretter, lag etc.

Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau

- ✓ Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- ✓ Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommeren
- ✓ Respekter lagleders bruk av spillere
- ✓ Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- ✓ Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

For hvert lag forventes det at foreldre tar rollene som trener og lagleder(e). Disse oppgavene er beskrevet i Sportsplanen. Kort oppsummert er laglederen trenerens administrative støtte.



Arrangementer sesongen 2018/2019

Sosiale arrangementer:

- Felles foreldremøte sesongoppstart
Håndballgruppa og Sportsplanen presenteres 27. september -18
- Middag for støtteapparat og sponsorer Høsten -18
- Express jubileumsfest/100-årsmarkering 19. januar 2019
- Sesongavslutning i Fevikhallen mars/april -18

Arrangementer i Fevikhallen publiseres på hjemmesiden <http://www.ilexpress.no/p/17358/handball>

Medlemskontingent og klubbrabatt

Alle medlemmer i Express betaler medlemsavgift (denne dekker deltagelse i alle Express sine grupper – noen grupper har treningsavgifter i tillegg). Håndballgruppa har ingen treningsavgift i tillegg. Ved særlige forhold, kan man søke Express om fritak fra medlemsavgiften (kontakt lagleder, trener eller annen tillitsperson).

Medlemsavgiften i IL Express for 2018/2019 er:

- 4-12 år – kr. 600
- 13-17 år – kr. 800

Alle medlemmer i IL Express har klubbrabatt på sportsutstyr på Brekke Sport, som kan bestilles på nettbutikken fra Express' hjemmeside: www.ilexpress.no

<https://ilexpress.explendo.no/>

Dugnader sesongen 2018/2019

Alle som er med i IL Express må stille på faste dugnader for hovedklubben (lotterier og Fevikmessa). Inntektene fra disse fordeles på idrettsgruppene i klubben etter innsats. I tillegg har håndballgruppa egne dugnader. Håndballgruppa ønsker ikke å innføre treningsavgift, og må derfor ha noe dugnad.

Dette innebærer:

Spilleren må delta på:

- Express' Julelotteri – 1 blokk pr spiller (20 lodd à kr. 10,-) November/Desember
- Fevikmessas Båtlotteri – 1 blokk pr spiller (20 lodd à kr. 25,-) Mars/April

Foreldrene må stille opp på:

- 1 vakt ifm Fevikmessa 1. Mai
- Salg av Enjoy rabattbøker (2 stk à kr. 275,- pr spiller) Juni
- 1-2 vakter og baking ved arrangement i Fevikhallen beskjed ca 3 uker før



IL Express
Fevik, Grimstad



Lagene har eventuelt i tillegg dugnader for å finansiere deltagelse på overnattingscup'er. Disse styres av foreldregruppa rundt laget, men alle foreslåtte lagsdugnader skal behandles i/godkjennes av styret for å unngå kollisjon med andre grupper, overbelastning etc.

Lagdugnader utføres primært i perioden **september-januar**, da perioden mars-juni har høy belastning av faste klubbdugnader, ref. over. Eventuelle lagdugnader i perioden februar-juni SKAL godkjennes av styret.

Sponsorer, gaver og støtte

Håndballgruppa har ulike sponsorer, som alle har logoene sine på spillerdrakter, overtrekksvester, treningsjakker og skilt. I tillegg kan man sponse enkeltarrangementer i Fevikhallen. Sponsorinntektene går til hele håndballgruppa (hovedlaget), og fordeles ut på felles utgifter.

Dersom noen ønsker å støtte ett spesifikt lag, for eksempel ifm en cup eller lignende, går pengene til det spesifikke laget og disponeres der. Dette anses som en gave, og gir ikke logoplass. Det gir heller ikke mulighet for laget/foreldrene til å slippe fellesdugnadene som beskrevet, men vil redusere behovet for lagdugnader.

Nye sponsorer er alltid velkomne!

Vi har ledige sponsorplasser, og økte sponsorinntekter reduserer behovet for annen dugnad.