



## Klubb utvikling i fleridrettslag – gratis tilbud fra idrettskretsen

Hordaland Idrettskrets tilbyr fleridrettslag å delta på klubb utviklingstiltak uten kostnad for klubben. Tiltakene er finansiert gjennom de såkalte "overgangsmidlene", som har sitt utspring i bortfall av automatinntekter for idrettslagene.

Vårt tilbud går ut på at en av våre klubbveiledere kommer ut i klubben og gjennomfører en "Startkveld" med varighet på 4 timer.

Innholdet i denne kvelden vil omfatte: Status - hvor står klubben i dag? Definere klubbens innsatsområder. Starte arbeidet med å lage en tiltaksplan i lys av klubbens vedtatte planer samt synliggjøre utdanningstilbudet fra krets og forbund.

Etter dette har klubben mulighet for å gjennomføre ett til to oppfølgingsmøter. Innholdet i oppfølgingsmøtene vil være: Evaluering og oppfølging av gjennomførte tiltak. Definere nye behov og ønsker i klubben og revitalisere/ lage nye fremdriftsplaner.

**Neste steg (Trinn 2)** kan være at klubben plukker ut noen tema som en ønsker å fokusere mer på. Her kan klubben velge mellom 15-20 ulike tema / moduler. Idrettskretsen gjennomfører følgende tema/moduler:

- **Lover, regler**
- **Møteledelse**
- **Økonomistyring/regnskap**
- **Anlegg generelt**
- **Idrettens rammebetingelser**
- **Rekruttering - valgkomitearbeid**

Det er også mulig å ta enkeltmoduler i Trinn 2 uten å ha vært gjennom startmøtet.

Du kan finne mer informasjon om disse modulene som inngår i utdanningsprosjektet Idrett og Ledelse, på [www.idrett.no](http://www.idrett.no) Klikk deretter på Idrett og Ledelse i menyen til høyre. Prosjektet, som er et samarbeidsprosjekt mellom særforbundene, idrettskretsene og NIF, har bl.a. som mål at så mye av utdanningen skal skje i eller så nært klubben som mulig, med så mange av klubbens ledere som mulig. Da er sjansen størst til å foreta ønsket endring.



### Idrett og ledelse

Som nevnt er dette et samarbeidsprosjekt mellom NIF, særforbund og idrettskrets. Følgelig spiller vi "ballen" over til den / de idrett(er) klubben har når det gjelder ønsker og behov for hjelp av sportslig karakter etter "startmøte".

Vi håper på god oppslutning blant klubbene i Hordaland, og ber om at klubben tar kontakt med Mette Rivalsrud i Hordaland Idrettskrets, e-post: [mette.rivalsrud@nif.idrett.no](mailto:mette.rivalsrud@nif.idrett.no) - telefon 55595802 eller 456 00 986 for nærmere informasjon og avtale om gjennomføring av tiltak. Vi ber videre om at klubben oppnevner 1 kontaktperson som vi kan forholde oss til.

Vi gjennomfører tiltakene så langt økonomien og kapasiteten til våre klubbveiledere rekker.



## Veileder for samarbeid mellom kommune og idrettsråd

NIF og KS har utviklet en veileder for å styrke samarbeidet mellom kommunene og idrettsrådene. Målet er å skape et bedre grunnlag for samarbeidet mellom idrettsrådet og kommunen. Veilederen er ikke ment å erstatte dialogen, men å bidra til å gi den enda bedre innhold, struktur og kvalitet.

Les veilederen på våre nettsider [www.hordaidrett.no](http://www.hordaidrett.no)

## Årsmøter i Hordaland 2009

Vi holder deg oppdatert med når idrettsrådene har sine årsmøter. På våre nettsider [hordaidrett.no](http://hordaidrett.no) i menyen til venstre under *Idrettsråd* vil du finne de ulike datoene. Vi legger ut informasjonen fortløpende så snart vi får den fra de forskjellige idrettsrådene. Årsmøtedato med tid og sted sendes til [hordaland.ik@nif.idrett.no](mailto:hordaland.ik@nif.idrett.no)

## LOVER

### § Idrettslag og arbeidsgiveravgift

Skattefrie selskaper, foreninger og institusjoner er fritatt for plikten til å sende inn lønnsoppgave når samlet lønnsutbetaling til en person i løpet av inntektsåret ikke overstiger kr 4 000,-. Overskrides beløpsgrensen, skal hele beløpet lønnsinnberettes. Når slike utbetalinger ikke er næringsinntekt for mottakeren vil beløp under kr 4 000,- også være skattefrie, jf. Skatteloven § 5-15. Det skal ikke betales arbeidsgiveravgift når totale lønnsutgifter i veldedig eller allmennyttig institusjon eller organisasjon er under kr 450.000,- jf. Folketrygdeloven § 23-2. Fritaket gjelder bare for lønnsutbetalinger opp til kr 45.000,- pr ansatt. Dersom totale lønnsutbetalinger overstiger kr 450.000,-, skal det beregnes arbeidsgiveravgift av den samlede lønnsutbetalingen. Dersom grensebeløpet på kr 45.000,- overstiges for en eller flere ansatte, må det beregnes arbeidsgiveravgift av all lønn som er utbetalt til vedkommende i løpet av året. Lønnsutgifter til næringsvirksomhet inngår ikke i beløpsgrensene.

## KURS

### Livreddende 1.hjelp

- Varsling og livbergende førstehjelp
- Frie luftveier
- Indre og ytre blødninger og sirkulasjonsvikt
- Hjerte – lungeredning (HLR) og litt om pasient undersøkelse

**Dato:** Tirsdag 21. april (4 t) Idrettens Hus, Brann Stadion

**Pris:** kr. 350,- inkludert materiell.

Kurset kan også arrangeres ute i klubb.

### Regnskapskurs

- Gjennomgang av regnskapsbestemmelser og kontoplan
- Innføring i regnskap for idrettslag

Kurset passer for alle tillitsvalgte i klubbene, men kanskje aller best for kasserere og gruppeledere. Deltakerne bør ha noe kjennskap til regnskap og regnskapsføring i forkant.

**Dato:** Onsdag 22. april (4t) Idrettens Hus, Brann Stadion



Mandag 2. mars ble prosjektet Sunn jenteidrett lansert. Dette er en bekymringstelefon for å håndtere spørsmål om idrett og spiseforstyrrelser. Målgruppen for bekymringstelefonen er idrettsutøvere, trenere, foreldre eller andre som trenger råd om temaet.

Sunn jenteidrett, særforbundene og Olympiatoppen opplever at det er et økende behov for informasjon om idrett og spiseforstyrrelser. Trenere, utøvere og foreldre får nå en hjelpelinje for bekymringer knyttet til en utøvers spiseatferd.

- Dette er en rådgivnings- og veiledningstjeneste og ingen behandlingstjeneste. De som trenger behandling blir henvist til primærhelsetjenesten, sier Runi Børresen, som er faglig ansvarlig for bekymringstelefonen. Børresen er høgskolelektor ved Høgskolen i Buskerud, og er en av Norges fremste eksperter på forebygging og spiseforstyrrelser. Hun poengterer viktigheten av å behandle begynnende spiseproblemer i en tidlig fase. - Jo tidligere man tar tak i en bekymring, jo lettere er det å snu en negativ prosess og unngå en mer alvorlig utvikling, sier Børresen.

Hovedmålgruppen til prosjektet Sunn jenteidrett er kvinnelige utøvere i alderen 13-22 år. Henvendelser som gjelder utøvere på landslagsnivå skal primært håndteres av Olympiatoppen. Med bekymringstelefonen til Sunn jenteidrett ønsker vi å gi et tilbud til alle unge idrettsutøvere, sier prosjektleder Else-Marthe Sørлие Lybekk.

- På sikt ønsker vi å samarbeide med regionale ressurspersoner som kan støtte og følge opp idrettsutøverne i deres nærmiljøer, sier Sørлие Lybekk.

Bekymringstelefonen vil i første omgang være bemannet mandager fra kl. 14-18, og har telefonnummer 48 15 44 44. Man kan også henvende seg per e-post til [bekymret@sunnjenteidrett.no](mailto:bekymret@sunnjenteidrett.no)

#### **Kontaktperson:**

Prosjektleder Else-Marthe Sørлие Lybekk i Sunn jenteidrett, e-post: [elsemarthe@sunnjenteidrett.no](mailto:elsemarthe@sunnjenteidrett.no) telefon 95 22 45 43



## Søk om midler til Helse og Rehabilitering

**Trenger din klubb å tilrettelegge for, eller rekruttere flere funksjonshemmede idrettsutøvere? Har idrettslaget ditt ønsker om å inkludere flere barn, unge og foreldre med innvandrerbakgrunn?**

Helse og Rehabilitering, en stiftelse med 26 medlemsorganisasjoner, har konsesjon til å drive tv-spillet Extra. Overskuddet fra Extra skal bidra til frivillige organisasjoners innsats for å bedre fysisk og psykisk helse i Norge. Frivillige og humanitære organisasjoner kan søke om midler til definerte prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning, uavhengig av medlemskap i stiftelsen.

NIF har fått tildelt 6.983.000 kroner fordelt på 26 prosjekter innen Helse og Rehabilitering for 2009. Helse og Rehabilitering har siden starten i 1997 innvilget over 67 millioner kroner til totalt 184 prosjekter innen NIF (89 innen forebygging, 91 innen rehabilitering og fem innen forskning).

**Søknadsfrist for prosjekter med oppstart i 2010 er 5. mai 2009.**

Elektronisk søknadsskjema er tilgjengelig på [www.helseogrehab.no](http://www.helseogrehab.no) fra 1. april 2009.

For å motta søknadsskjema ta kontakt med Line Hurrød: [line.hurrod@idrettsforbundet.no](mailto:line.hurrod@idrettsforbundet.no)

## Hvor mange grasrotmidler har ditt idrettslag fått?

Lurer du på hvor mange opptjente grasrotmidler ditt idrettslag har fått?

På hjemmesidene til Norsk Tipping kan man søke opp alle grasrotmottakere og se hvordan hver enkelt klubb ligger an. IL Gneist med sine 270 registrerte grasrotspillere har allerede fått inn over 79.000 kroner. Søk etter ditt idrettslag på [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no) og velg Tilleggstjenester, Grasrotandelen og Finn mottaker.





Foto: Grethe Hillestad

## Tilskudd til oppstart av barneidrettsskoler

Driver deres idrettslag en barneidrettsskole, eller har dere planer om å etablere en barneidrettsskole? Da har dere i så fall mulighet til å søke om økonomisk støtte fra NIF. Oppstart- og utviklingsstøtte gis til idrettsskoler som tilbyr idrettsaktiviteter for barn, til og med det året de fyller 12 år.

### Oppstartstøtte

For 2009 er beløpene som følger:

Kr 11.000,- for idrettsskoler med færre enn 50 barn

Kr 16.000,- for idrettsskoler med flere enn 50 barn

### Utviklingsstøtte

Eksisterende idrettsskoler kan søke om utviklingsstøtte til ulike formål, som:

- Utvidelse i alderstrinn

- Utvidelse i aktivitetstilbud/omfang (eks. tilbud i ny skolekrets, samarbeid med skole/SFO, barnehage)

- Inkludering av barn med funksjonshemninger eller andre særskilte behov

- Kompetansehevende tiltak for trenere/ledere

- Tilrettelegging av en utebasert idrettsskole som tilbyr uteaktiviteter hele året

### Oppstart av idrettsskole som har ligget nede

For 2009 er utviklingsstøtten kr 8.500,-.

### Hvordan søke oppstart- eller utviklingsstøtte?

Det er utarbeidet et søknadsskjema som kan brukes til både oppstarts- og utviklingsstøtte. Søknadsskjemaet samt utfyllende informasjon finner du på [idrett.no](http://idrett.no), velg *Barn* i menyen til venstre så *Idrettsskole* i menyen til høyre.

### Kontaktperson i Hordaland

Knut Songve, telefon 55 59 58 01.

## Antidoping Norge lanserer e-læringsprogrammet Ren Utøver

Antidoping Norge har lansert et e-læringsprogram for norske idrettsutøvere og deres støtteapparat. Gjennom ni korte og morsomme moduler gir e-læringsprogrammet alle utøvere tilgang til det mest grunnleggende innen antidopingopplæring.

Delta i opplæringen på [www.renutover.no](http://www.renutover.no)



Besøksadresse: Idrettens Hus, Brann Stadion - Kniksens Plass 3 | telefon: 55 59 58 00

Besøk vår hjemmeside: [www.hordaidrett.no](http://www.hordaidrett.no) | e-post: [hordaland.ik@nif.idrett.no](mailto:hordaland.ik@nif.idrett.no)