|  |
| --- |
| Versjon 8 utarbeidet av Jan Sjøl 2022 |
| Organisasjonshåndbok |
| Versjon 8 |
|  |
| **Sande Kraftsportklubb** |
| **01.05.2023** |

|  |
| --- |
| Denne håndboka skal sikre kvaliteten og forenkle driften av Sande Kraftsportklubb. Den skal være et operativt verktøy til hjelp for medlemmer og tillitsvalgte i klubben.Håndboka skal være et oppslagsverk tilgjengelig i papirformat for alle klubbens medlemmer og skal være å finne ved skranken i Sande KK’s lokaler i Sandehallen til enhver tid. Siste versjon skal også være tilgjengelig på klubbens h |

Innholdsfortegnelse

[Endringer 4](#_Toc72571896)

[Om klubben 5](#_Toc72571897)

[Sande Kraftsportklubb’s antidoping policy 5](#_Toc72571898)

[Verdier og holdninger 5](#_Toc72571899)

[Kunnskap 5](#_Toc72571900)

[Utøversamtaler 5](#_Toc72571901)

[Medlemskap i idrettslaget 5](#_Toc72571902)

 Student………………………………………………………………………………………………………………………………….…….6

 Gjestetrening……………………………………………………………………………………………………………………………….6

[Dopingkontroll 6](#_Toc72571903)

[Bortfall av økonomisk godtgjøring til utøvere 6](#_Toc72571904)

[Bruk av kosttilskudd 6](#_Toc72571905)

[Bevisstgjør nærmiljøet om deres verdiprofil som rent idrettslag 6](#_Toc72571906)

[Beredskapsplan 6](#_Toc72571907)

[Mistanke om doping 6](#_Toc72571908)

[Ærlighet 7](#_Toc72571909)

[Deltagelse i konkurranser 7](#_Toc72571910)

[Media 7](#_Toc72571911)

 Forsikringer……………………………………………………………………………………………………….…………………………7

Disiplinærsaker…………………………………………………………………………………………………………………………………7

[Sande Kraftsportklubbs tillitsvalgte 8](#_Toc72571912)

 Andre verv…………………………………………………………………………………………………………………………………..8

Reisestøtte……………………………………………………………………………………………………………………………………….8

Klubbens tillitsvalgte………………………………………………………………………………………………………………………..10

[Treningslokalet 11](#_Toc72571913)

[Åpningstider 11](#_Toc72571914)

[Priser 11](#_Toc72571915)

[Nøkkelkort 11](#_Toc72571916)

[Ordensregler 12](#_Toc72571917)

[Dugnader i Sande KK. 13](#_Toc72571918)

[Ressurspersoner 14](#_Toc72571919)

[Trenere 14](#_Toc72571920)

[Klubblege 14](#_Toc72571921)

[Dommere 14](#_Toc72571922)

[Deltagelse på stevner 15](#_Toc72571923)

[Lisens for nye medlemmer 15](#_Toc72571924)

[Påmelding til stevner 15](#_Toc72571925)

[Økonomiske støtteordninger 15](#_Toc72571926)

[Støtte til reiser 15](#_Toc72571927)

[Støtte til deltagelse på stevner 16](#_Toc72571928)

[Utmerkelser 16](#_Toc72571929)

[Kriterier 16](#_Toc72571930)

[Æresmedlemmer 17](#_Toc72571931)

Aprobasjonssøknad og terminliste stevner og mesterskap………………………………………………………….……17

[Kvalifiseringskrav 17](#_Toc72571932)

Rekrutering………………………………………………………………………………………………………………………………………17

[Vedtekter 18](#_Toc72571933)

[Generelt om basis-lovnormen 18](#_Toc72571934)

[§ 1 Formål 19](#_Toc72571935)

[§ 2 Organisasjon 20](#_Toc72571936)

[§ 3 Medlemmer 20](#_Toc72571937)

[§ 4 Medlemskontingent og avgifter 20](#_Toc72571938)

[§ 5 Stemmerett og valgbarhet 20](#_Toc72571939)

[§ 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse 21](#_Toc72571940)

[§ 7 Kjønnsfordeling 21](#_Toc72571941)

[§ 8 Inhabilitet 21](#_Toc72571942)

[§ 9 Straffesaker 22](#_Toc72571943)

[§ 10 Årsmøtet 22](#_Toc72571944)

[§ 11 Ledelse av årsmøtet 23](#_Toc72571945)

[§ 12 Årsmøtets oppgaver 23](#_Toc72571946)

[§ 13 Stemmegivning på årsmøtet 24](#_Toc72571947)

[§ 14 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget 25](#_Toc72571948)

[§ 15 Idrettslagets styre 25](#_Toc72571949)

[§ 16 Grupper/avdelinger/komiteer 26](#_Toc72571950)

[§ 17 Lovendring 26](#_Toc72571951)

[§ 18 Oppløsning 26](#_Toc72571952)

[Fotnoter: 27](#_Toc72571953)

# Endringer

|  |
| --- |
| **Endringstabell** |
| Versjon | Endring | Dato | Utført av |
| 1 | Lagt ut | 28.03.2012 | Geir Gregersen |
| 2 | Oppdatert i ht. vedtak | 25.02.2015 | Geir Gregersen |
| 3 | Oppdatert | 25.02.2017 | Jan Sjøl |
| 4 | Oppdatert etter årsmøte  | 20.03.2018 | Jan Sjøl |
| 5 | Oppdatert etter årsmøte | 27.03.2020 | Jan Sjøl |
| 6 | Oppdatert etter årsmøte | 22.05.2021 | Jan Sjøl |
| 7 | Oppdatert etter årsmøte | 14.04.2022 | Jan Sjøl |
| 8 | Oppdatert etter årsmøte  | 01.05.2023 | Jan Sjøl |

# Om klubben

Sande Kraftsportklubb er et idrettslag tilsluttet Norges Styrkeløftforbund og Norges Idrettsforbund. Klubben ble stiftet 21.10.82 og drives på frivillig basis. Sande KK driver med styrketrening, samt styrkeløft og benkpress enkeltløft som konkurranseidrett. Klubben har pr 31.12.2022 590 medlemmer. Alle medlemmer er registrert i KlubbAdmin.

Postadresse:

Sande Kraftsportklubb, ved/Jan Sjøl, Østbygdaveien 62, 3074 Sande.

Besøksadresse :

Hans K. Evensens vei 57, 3076 Sande

Kontonummer: 1503.67.42892

VIPPS : 65255

Organisasjonsnummer: 991 740 775

## Sande Kraftsportklubb’s antidoping policy

### Verdier og holdninger

Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag

### Kunnskap

Vi har en lenke fra lagets nettsider til www.antidoping.no slik at alle medlemmer har tilgang til oppdatert informasjon om antidoping. Alle som konkurrer for klubben skal ha gjennomført E-læringskurset ”Ren utøver” på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) før lisens løses. Klubben skal holde seg oppdatert på antidopingarbeidet og skal være representert på årlige seminar. Antidopingkontakt er Jan Sjøl.

### Utøversamtaler

Vi informerer alle som ønsker å melde seg inn i klubben om holdninger og avklarer spørsmål om doping. Alle nye medlemmer skal gjøres kjent med hva ”Rent idrettslag” betyr ved innmelding.

### Medlemskap i idrettslaget

I vårt idrettslag er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, resurspersoner etc) medlemmer av idrettslaget og forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. Alle som trener i klubben skal forplikte seg til å følge NIFs lov.

**Studenter**

Studenter som sporadisk er i nærmiljøet, slik som ferier og lignende, som tidligere har vært aktive medlemmer av klubben, trenger kun å betale medlemskontingent, og ikke full aktivitetskontingent.

**Gjestetrening**

Det er ingen fast ordning for gjestetrening for de som ønsker dette. Ønske om gjestetrening sendes på e-post til sandekkstyrkeloft@gmail.com Lisensierte løftere fra andre klubber kan trene i klubbens lokaler uten å være medlem av Sande KK.

### Dopingkontroll

Alle som er tilsluttet vårt idrettslag, eller trener i klubbens lokale, er alle forpliktet til å stille til dopingkontroll når de blir bedt om det. Dopingkontroller gjennomføres av Antidoping Norge.

### Bortfall av økonomisk godtgjøring til utøvere

I våre avtaler med utøvere er det en egen bestemmelse om bortfall av, og tilbakebetaling av godtgjøring for de som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

### Bruk av kosttilskudd

Klubben anbefaler ikke å benytte kosttilskudd. Som et bedre alternativ til kosttilskudd, anbefaler vi et variert og riktig kosthold og skolerer våre utøvere om dette.

### Bevisstgjør nærmiljøet om deres verdiprofil som rent idrettslag

Vi synliggjør idrettslagets antidopingarbeid gjennom diplom som viser at klubben er sertifisert som ”Rent idrettslag, i klubblokalet. Klubben ble re sertifisert i januar 2022.

### Beredskapsplan

Vårt idrettslag har en egen beredskapsplan for å håndtere mistanker om doping eller dopingsaker som involverer våre medlemmer.

### Mistanke om doping

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre! I vårt idrettslag er det nulltoleranse for bruk av doping, og vi tar vare på våre medlemmer.

### Ærlighet

Vi ber utøveren fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort.

### Deltagelse i konkurranser

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere vår klubb, før forholdet er avklart ved dom.

### Media

 Det er til enhver tid, klubbens leder som primært uttaler seg i saker som har med doping å gjøre, eller delegerer det til klubbens antidopingkontakt. Vi samarbeider med særforbundet, idrettskretsen og Antidoping Norge i dopingsaker.

**Forsikringer**

Klubben har tegnet en ansvarsforsikring for alle medlemmer i Gjensidige Forsikring. Dette innebærer at dersom noen fysisk skader seg under trening i lokalene, på grunn av utstyrssvikt på noe som klubben burde hatt orden på, dekkes dette etter en vurdering av klubbens ansvarforsikringsselskap Gjensidige. Slike saker må meldes klubbens styre uten ugrunnet opphold, og skaden meldes Gjensidige av klubbens styre. Skader som oppstår vet uvettig bruk av utstyr, eller som er et hendig uhell, dekkes ikke. Idrettsskader dekkes ikke.

For lisensierte styrkeløftere er det gjennom lisens i Norges Styrkeløftforbund, en ulykkesforsikring. Denne gjelder under trening, stevner og mesterskap i klubbens regi. Skader meldes direkte av utøver via [Norges Styrkeløftforbund | Skadeforsikring (styrkeloft.no)](https://styrkeloft.no/skadeforsikring/) og her finnes også de til enhver tid gjellende forsikringssummer og vilkår.

**Disiplinærsaker**

Brudd på reglement for Sande KK håndteres av klubbens styre i fellesskap. Det skal i et hvert tilfelle gjennomføres en samtale med den det gjelder, og gis en muntlig advarsel. Ved gjentatte brudd på klubbens reglement, utestenges medlemmet i 1 måned.

Ved nye regelbrudd, blir medlemmet erklært uønsket.

Varslingssaker bes innmeldt via [Norges Idrettsforbund — ordinær varsling (mittvarsel.no)](https://portal.mittvarsel.no/skjema/norges-idrettsforbund/SNPZOBQpD7CUt9Er.1532)

Disse sakene vil bli håndtert etter det til en hver tid gjellende regelverk hos NIF.

Klubben har en representant av hvert kjønn som håndterer varslingssaker I klubben.

**Reisestøtte til lagledere**

Klubben stiller opp med lagledere på Norske Mesterskap. Hvem som tas ut som lagleder er det den til enhver tid en ansvarlig i klubbens styre, som tar ut. Lagledere får dekket sine kostnader, ved å fylle ut en reiseregning og sende inn denne til klubbens kasserer innen 14 dager fra hjemkomst. Reiseregningen finner dere på [www.sandekk.com](http://www.sandekk.com)

**Støtteordning for de som konkurrerer i styrkeløft og benkpress**

Klubben har flere støtteordninger.

For medlemmer av Ungdomsgruppa og Juniorgruppa, opparbeides det bonus for deltagelse i konkurranser. Størrelse blir vurdert fra år til år. Disse bonusene kan benyttes til kjøp av personlig utstyr.

For deltagere på Norske Mesterskap dekkes en reisestøtte avhengig av hvor mesterskapet arrangeres. Det skal dekke reise, og en overnatting, dersom avstand tilsier dette.

For deltagere i Internasjonale mesterskap, som ikke får dekket utgifter fra NSF, utbetales en reisestøtte. Nivået på denne er for tiden:

1. Nivå Nordisk Mesterskap kr.1.000
2. Nivå Europamesterskap kr.2.000
3. Nivå Verdensmesterskap kr.3.000

Det forutsettes ut aktuelt skjema for støtte fylles ut innen 14 dager fra hjemkomst.

Skjemaet finner dere på [www.sandekk.com](http://www.sandekk.com)

**Beredskapsplan**

Klubben arbeider med å lage en komplett beredskapsplan, etter innspill fra kontrollutvalget.

Dette kan gjelde i forhold til:

1. Ulykker/ skader.
2. Evakuering av egne lokaler.
3. Trakasseringer/ mobbing osv.
4. Doping.
5. Filming i lokalet.
6. Trenere, og seksuelle trakasseringer

# Sande Kraftsportklubbs tillitsvalgte

|  |
| --- |
| **Styret** |
| **Verv** | **Navn** | **E-post** | **Telefon** |
| Leder | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com  | 48115820 |
| Nestleder | Katrine Sundal Haune | katrinesundal@hotmail.com  | 95476684 |
| Sekretær | Arild Hushovd | ahushov@online.no  | 92280593 |
| Kasserer | Jan Sjøl | jansjol@online.no  | 41634579 |
| Styremedlem 1 | Martin Eriksen | martin\_eriksen86@hotmail.com  | 97631159 |
| Styremedlem 2 | Silje Helen Pettersen | siljehpettersen98@gmail.com  | 90804287 |
| Varamedlem 1 | Egil Runar Husemoen | egil.husemoen@oneco.no | 91605936 |
| Varamedlem 2 | Eivind Sjøl | eivindsjol@gmail.com  | 94172592 |
| Varamedlem 3 | Roy Vojacek | rov77@online.no  | 90617530 |
| Ungdomskontakt | Silje Helen Pettersen | siljehpettersen98@gmail.com  | 90804287 |
| **Valgkomite** |
| Leder | Per Ove Sjøl | peroves@online.no  | 99759495 |
| Medlem 1 | Lars Edvin Samnøy | larssamnoy@hotmail.com  | 48194065 |
| Medlem 2 | Lise Engnes | lise@gabbroveien.com  | 92081688 |
| Varamedlem |  Morten Engnes | morten@gabbroveien.com | 92280593 |
| **Andre verv** |
| Leder kontrollutvalg | Jørn Ove Pedersen | jornoveperd@hotmail.com | 91758401 |
| Medlem kontrollutvalg | Hege Berge | hege.berge@drmk.no | 41449515 |
| Varamedlem kontrollutvalg | Stine Hamre | stinehamre1995@hotmail.com  | 98018112 |
| Presseansvarlig | Eivind Sjøl | eivindsjol@gmail.com  | 94172592 |
| Lagledere | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com  | 48115820 |
| Webansvarlig | Katrine Sundal Haune | katrinesundal@hotmail.com | 95476684 |
| Nøkkelkort | Arild Hushovd | ahushov@online.no  | 99618756 |
| Brikker karusell | Egil Runar Husemoen | egil.husemoen@oneco.no  | 91605936 |
| Dugnadsansvarlig | Martin EriksenRoy Vojacek | martin\_eriksen86@hotmail.comrov77@online.no  | 9763115990617530 |
| Kontaktperson Holmestrand Kommune | Lena Sjøl | jansjol@online.no | 41634579 |
| Kontaktperson vaktmester | Roy Vojacek | rov77@online.no  | 90617530 |
| Kontaktperson Sande Videregående  | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | 48115820 |
| Dommeransvarlig | Jan Sjøl | jansjol@online.no  | 41634579 |
| Leder Ungdomsgruppa | Silje Helen Pettersen | siljehpettersen98@gmail.com  | 90804287 |
| Leder Juniorgruppa | Silje Helen Pettersen | siljehpettersen98@gmail.com  | 90804287 |
| Barneidrettskontakt | Roy Vojacek | rov77@online.no  | 90617530 |
| Skivepåsettere | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | 48115820 |
| Sportslig leder | Jan Sjøl | jansjol@online.no | 41634579 |
| Treningsveiledere | Eivind Sjøl | eivindsjol@gmail.com  | 94172592 |
| Politiatester | Eivind Sjøl | eivindsjol@gmail.com  | 94172592 |
| Stevneavvikling | Morten Engnes | morten@gabbroveien.com  | 92280593 |
| Innbydelser stevner | Jan Sjøl | jansjol@online.no  | 41634579 |
| Påmelding stevner | Jan Sjøl | jansjol@online.no  | 41634579 |
| Daglig vedlikehold | Martin EriksenRoy Vojacek | martin\_eriksen86@hotmail.comroy77@online.no  | 9763115990617530 |
| Renhold klubblokale | Hanne Gunnestad | hanne.gunnestad@sande-ve.kommune.no  | 95818675 |
| Renholdsmidler | Egil Runar Husemoen | egil.husemoen@oneco.no  | 97631159 |
| Førstehjelpsskrin | Egil Runar Husemoen | egil.husemoen@oneco.no | 97631159 |
| Stevnestatistikk | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | 48115820 |
| Salg egne stevner | Roy Vojacek | rov77@online.no  | 90617530 |
| Klubbhåndbok | Jan Sjøl | jansjol@online.no  | 41634579 |
| Klubbtøy | Katrine Sundal Haune | katrinesundal@hotmail.com | 95476684 |
| Sosiale arrangement | Lena SjølEivind Sjøl | lenasjool@gmail.com eivindsjol@gmail.com  | 4811582094172592 |
| Premier | Arild Hushovd | ahoshov@online.no | 99618756 |
| Represent idrettsråd | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | 48115820 |
| “Ren utøver” e-læring | Jan Sjøl | jansjol@online.no | 41634579 |
| Klubbens e-postadresse | Sande KK | sandekkstyrkeloft@gmail.com |  |
| Disk klubblokale | Lena Sjøl | lenasjool@gmail.com | 48115820 |
| Klubbadmin | Katrine Sundal Haune | katrinesundal@hotmail.com | 95476684 |
| Overvåkningskamera | Egil Runar Husemoen | egil.husemoen@oneco.no  | 97631159 |
| Opplæring treningsveiledere | Eivind Sjøl | eivindsjol@gmail.com  | 94172592 |
| Ansvarlig klubbtrenere | Jan Sjøl | jansjol@online.no | 41634579 |
| Kontaktperson varsler | Terje Sandbo | terje.sandbo@lifi.no  | 91856187 |
| Kontaktperson varsler | Silje Helen Pettersen | siljehpettersen98@gmail.com  | 90804287 |

# Treningslokalet

## Åpningstider

Mandag til og med fredag: 15.00 til 21.00 med adgangsbrikke til karusell

Med nøkkelkort 07.00 til 22.00 alle dager

Det samme gjelder i skoleferier.

## Priser

Under 18 år

Over 18 år

Familie

Medlemskontingent

kr 200

kr 300

kr 400

Treningsavgift

kr 750

kr 1 450

kr 1 950

Sum å betale

kr 950

kr 1 750

kr 2350

Medlemskontingent

kr 200

kr 300

kr 400

Treningsavgift

kr 475

kr 825

kr 1075

Sum å betale

kr 675

kr 1125

kr 1 475

**Helt år**

**1/2år**

Priser for «under 18 år», gjelder ut det kalenderåret medlemmet fyller 18 år.

Priser for helt åt gjelder kalenderåret, for ½ år gjelder fra 1. juli.

Fra 1. november og ut året betales kun medlemskontingent som da er kr.300.- for alle kategorier

**Aldersgrenser**

For å trene i klubbens lokale er nedre aldersgrense 6 år. Men dette forutsetter at en voksen ansvarlig person er til stede.

For å trene alene uten en voksen til stede, er nedre aldersgrense 14 år.

Nøkkelkort
Kan kjøpes for kr. 300,- per år. Dette faktureres fra KlubbAdmin.
Krav: må være fylt 18 år samt betalt kontingent og treningsavgift. Medlemmer av Ungdomsgruppa kan benytte nøkkelkort etter nærmere avtale. HUSK: Nøkkelkortet er personlig! Utlån er ikke tillatt! Dersom alarm utløses, er innehaver av nøkkelkortet ansvarlig for utrykningskostnaden.

**Andre idrettslag og foreninger**

Andre idrettslag og foreninger som ønsker å trene i klubbens lokaler er velkommen, men hver person må melde seg inn i klubben med personlig medlemsskap.

**Kameraovervåkning i** **Klubblokalet**

Kameraovervåkede områder


Inngang Karusell Nødutgang Syd



Bod dører og Nødutgang Nord
(ingen adgang for uvedkommende)

Behandlingsansvarlig: Sande Kraftsportklubb
Kontaktperson: Egil Runar Husemoen egil.husemoen@oneco.no
 tlf. 91605936

Formål med overvåkningen:
Forhindre tyveri når treningslokalene er ubetjent

Info:
Opptak lagres i 7 dager
Følgende har tilgang til opptak: Egil Runar Husemoen
Opptak hentes ut kun ved mistanke om tyveri/hærverk

## Ordensregler

Sande KK er et idrettslag som drives på ideell basis, derfor kan klubben tilby trening i sine lokaler til svært lave priser. Alt arbeidet som gjøres for å holde utstyr, lokaler, etc. i orden, blir gjort på dugnad, bortsett fra daglig renhold. Det er derfor viktig at alle brukere av treningslokalet, overholder noen enkle ordensregler.

1. Håndmanualer, skiver og stenger SKAL ryddes på plass når etter bruk!
2. Rengjør treningsutstyr etter bruk.
3. Sørg for at skivestativer holdes ryddige, kun en skivetype per pinne.
4. Bruk av utesko er ikke tillat inne i treningslokalet. Benytt garderobene!
5. Det er ikke tillat å oppbevare yttertøy inne i treningslokalet. Bruk garderobene!
6. Det er ikke tillat å ta med sykler, ski, etc. med inn i treningslokalet, heller ikke gangen utenfor.
7. Det er ikke tillatt med dyr inne i treningslokalet.
8. Bruk av snus er ikke lov inne i treningslokalet.
9. Sørg for å få med deg alt du hadde med deg inn når du går.
10. Flasker, papir etc. skal i kasse og søppelpose.
11. Sørg for at det er ryddig rundt deg, selv om det ikke er deg selv som har ”rotet”.
12. Det er lov å si ifra til andre brukere som du ser ikke rydder etter seg.
13. Gi beskjed til klubbens styre når noe blir ødelagt, da blir det reparert raskere.
14. Alt utstyr skal behandles på en forsvarlig og hensynsfull måte.
15. Uvettig bruk av utstyr som resulterer i ødeleggelse vil bli krevd erstattet.
16. Medlemmene som ønsker noe nytt utstyr, kan føre opp dette på en liste merket ”Ønske fra medlemmer”, og det blir tatt opp som eget punkt på neste styremøte.
17. Ved brudd på klubbens regler, skal det først gis en muntlig advarsel.
18. Ved gjentatte brudd utestenges medlemmet fra all aktivitet i klubblokalet for 1-en måned.
19. Mobbing, uønsket fysisk kontakt og vold varsles [Norges Idrettsforbund — ordinær varsling (mittvarsel.no)](https://portal.mittvarsel.no/skjema/norges-idrettsforbund/SNPZOBQpD7CUt9Er.1532), og håndteres etter NIF sine retningslinjer.

Overholdes disse reglene kommer vi alle til et ryddig og ordentlig treningslokale, og klubben kan holde prisene på et hyggelig nivå.

## Dugnader i Sande KK.

Sande KK ønsker å kunne tilby sine medlemmer et velutstyrt, ryddig, pent, og rimelig treningslokale. For at dette skal la seg gjøre må er det nødvendig med dugnader en gang iblant. Alle medlemmer har en ”dugnadsplikt” for klubben, og vi anmoder flest mulig om å delta på dugnader i treningslokalet vårt.

Dugnader kan f.eks være:

1. Vedlikehold av treningslokalet.
2. Vedlikehold av treningsapparater.
3. Verv for klubben, som: styreverv, representasjonsverv, vara, dommerrepresentasjon, treningsveiledere, klubbtrenere.
4. Klubben arrangerer egne stevner i løpet av året. Her kommer oppgaver som: rigging og nedrigging, skivepåsettere, dommere, speaker, sekretær, lagleder etc.
5. Reiseleder, lagleder, sjåfør etc.

Dette er en liste over noen oppgaver man kan gjøre, for klubben sin. Ikke alle har den nødvendige kompetansen for alle oppgavene, men en eller flere av gjøremålene kan de fleste delta på. TA ANSVAR OG GJØR NOE FOR KLUBBEN DIN!

# Ressurspersoner

## Trenere

Oversikt over klubbens utdannede trenere i styrkeløft og treningsveiledere. Alle trenere må ha gyldig politiattest. En politiattest er gyldig i 3 år.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aktivitetsleder** | **Trener 1** | **Trener 2** | **Trener 3** | **Treningsveileder** | **Klubbtrener** |
| Lars Edvin Samnøy | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| Jan Sjøl | **X** | **X** |  |  | **X** |  |
| Per Ove Sjøl | **X** | **X** |  |  |  | **X** |
|  Maren Njøs Kurdøl |  |  **X** |  |  |  | **X** |
| Geir Gregersen | **X** | **X** | **X** |  | **X** |  |
| Silje Pettersen |  | **X** |  |  | **X** |  |
| Henning Mjøen |  |  |  |  | **X** |  |
|  Lena Sjøl | **X** |  |  |  | **X** | **X** |
| Ruben Gjelsnes Hoffman |  | **X**  |  |  | **X** | **X** |
| Eivind Sjøl | **X** | **X** |  |  | **X** |  |
|  Ole Ivar Berg |  |  |  |  | **X** |  |
| Roy Vojacek |  | **X**  |  |  |  | **X** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |

## Klubblege

Klubben har en avtale med lege Yves Florelius om å være klubblege.

Yves er meget dyktig på rehabilitering. De som kan benytte seg av klubblegen er lisensierte løftere og klubbens resurspersoner. Og henvendelsen må gjelde idrettsrelaterte saker. Henvendelser kan gjøres via Messenger og e-post.

# Dommere

Klubben skal bestrebe seg på å stimulere til, utdanne og beholde eksisterende dommere, på alle nivåer og begge kjønn.

Dommere pr dd er:

|  |  |
| --- | --- |
| Jan Sjøl | Internasjonal dommer kategori 2 |
| Terje Sandbo | Internasjonal dommer kategori 2 |
| Hege Berge | Forbundsdommer |
| Jørn Ove Pedersen | Forbundsdommer |
| Sverre Paulsen | Forbundsdommer |
| Eivind Sjøl | Forbundsdommer |
| Lena Sjøl | Forbundsdommer |
| Bjørn Grønvold | Regionsdommer  |
| Maren Njøs Kurdøl | Regionsdommer |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# Deltagelse på stevner

For å kunne delta på stevner for Sande Kraftsportklubb må utøveren inneha lisens utstedt av Norges Styrkeløftforbund. Dette kan kun løses av klubben, og kontaktperson er Jan Sjøl. For å kunne løse lisens må medlemskontingent være betalt, også treningsavgift og løfteren må trene jevnlig i klubbens lokaler. E-læringskurs ”Ren utøver” må være utført.

## Lisens for nye medlemmer

Debutantløftere må ha vært medlem de siste 3 måneder og trent regelmessig i klubben FØR det løses lisens. Det er løfterens eget ansvar at dette blir overholdt og registrert av styret.

## Påmelding til stevner

Alle påmeldingslister henges opp på oppslagtavle i Sandehallen og legges ut på klubbsidene. Løfteren er selv ansvarlig for å skrive seg på i god tid før påmeldingsfristen går ut.

NB! Påmeldingslista tas ned 2 dager før den virkelige fristen går ut. Dette er nødvendig for å rekke tidsfristen da det er en del arbeid i forbindelse med påmeldinger. Påmelding kan også gjøres til sportslig leder.

## Økonomiske støtteordninger

### Støtte til reiser

Sande KK dekker utgifter til reise og overnatting for lagledere for følgende stevner:

NM åpen, U/Jr/Vet. NM, Benkpress NM.

Ungdoms‐ og juniorløftere får dekket utgifter til reise og en overnatting på Norske mesterskap.

Andre kategorier får reisestøtte til NM, summen avgjøres for hvert enkelt NM av sittende styre. Det skal benyttes et eget formular overfor klubbens regnskap.

Benytt klubbens reiseregning for disse reisene.

Skjemaer er tilgjengelig under dokumentarkiv på [www.sandekk.com](http://www.sandekk.com)

I tillegg må reisestøtte være avklart med klubbens styre på forhånd, og signeres av klubbens leder, og den som søker refusjonen.

### Støtte til deltagelse på stevner

Alle klubbens deltakere og ledere kan fritt søke klubben om støtte til stevnedeltagelse.

Det kan søkes om særskilt støtte for deltakelse på internasjonale stevner der NSF ikke dekker alle kostnader.

Pr dd dekkes reisestøtte på internasjonale stevne med kr.1000.- for Nordisk nivå, kr.2000.- for Europeisk nivå og kr.3000.- for Verdensmesterskap.

Skjema finnes under dokumentarkiv på klubbens hjemmeside [www.sandekk.com](http://www.sandekk.com) .

For å kunne motta noen form for økonomisk støtte må vedkommende ha betalt medlems og aktivitetskontingent!

# Utmerkelser

Sande KK deler ut følgende utmerkelser:

1. Ferdighetsmerker til Ungdoms og Juniorløftere
2. Årets styreløfterløfter og årets benkpresser
3. Andre priser (f.eks årets ildsjel, årets talent etc.)
4. Sandecup`n i benkpress og styrkeløft

Normalt deles slike utmerkelser ut på årets klubbmesterskap og/eller julebord.

## Kriterier

Styret står fritt til å definere kriteriene for kåringene.

For å kunne bli kåret må kandidaten være en god ambassadør for klubben og et forbilde med sunne og tydelig antidopingholdninger.

Kåringen av årets styrkeløfter og årets benkpresser, tar utgangspunkt i løfternes lagpoeng oppnådd på internasjonale og nasjonale mesterskap.

I nasjonale mesterskap teller løfterens plassering sammenlagt i sin kategori, slik at den med høyest poengsum får 12 poeng, nr. 2 får 9 poeng, nr. 3 får 8 poeng osv. – men slik at fullført konkurranse gir minimum 1 poeng.

I regionale mesterskap teller løfternes plasseringer etter poengtabellen uansett klasse og alderskategori.

Hvert mesterskap vektes som beskrevet under. Vekttallet multipliseres med utøverens poeng som nevnt over.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tellende konurranser** | **Vekttall** |
| Klubbmesterskap | 1 |
| Benkpresscup | 1 |
| Sandecup | 1 |
| RM  | 2 |
| Syd Norsk  | 3 |
| Landskamp / ER- cup i benkpress | 4 |
| NM ungdom, junior eller veteran | 5 |
| Nordisk junior eller veteran | 6 |
| EM junior eller veteran | 7 |
| Nordisk senior og WEC | 8 |
| VM junior eller veteraner | 9 |
| NM senior | 10 |
| EM senior | 11 |
| VM senior | 14 |

## Æresmedlemmer

Sverre Paulsen

Morten Engnes

Jan Sjøl

Per Ove Sjøl

Lise Engnes

Svein Arne Simensen

Æresmedlemskap gir rett til kostnadsfritt livslangt medlemsskap i klubben, både for æresmedlem og dennes familie så lenge de har samme adresse som æresmedlemmet.

Som bevis på æresmedlemskap, utdeles et gravert fat.

Kriterier for æresmedlemskap har vært opp til sittende styre, men klubbens styre arbeider nå med å få fastsatt disse innen neste årsmøte.

**APPROBASJONSSØKNAD / TERMINLISTE**

Klubben sender sin søknad over samtlige stevner planlagt arrangert påfølgende år gjennom klubbsiden på NSF innen 1. oktober. Disse må godkjennes av Region Østafjell.

Unntaksvis kan klubben søke NSF om approbasjon av et stevne inntil 1 uke før stevnet skal holdes. En slik approbasjonssøknad utløser en avgift til NSF, og skal godkjennes av Region Østafjell.

NSF vil innen 1. november offentliggjøre en samlet oversikt over alle stevner som skal arrangeres det påfølgende året.

Klubbens styre avgjør om det skal være et lukket stevne, kun for klubbens medlemmer, eller et åpent stevne.

#  Kvalifiseringskrav

For deltakelse på internasjonale mesterskap for veteraner må kravet satt opp av NSF være oppnådd, og klubben må søke NSF om deltagelse.

For deltagelse på NM, må NSF sine til enhver tid gjellende kvalifiseringskrav være oppnådd.

**Rekrutering**

Det er nå åpnet for styrkeløft som barneidrett. Det er beskrevet i Nasjonale Bestemmelser i Dokumentarkivet på hjemmesiden til NSF, <https://styrkeloft.no/>

Barn kan delta i styrkeløftstevner under kontrollerte former, og etter å ha blitt godkjent for å være moden for konkurranser f.o.m. 01.01. det året en fyller 6 år og ut kalenderåret en fyller 10 år. Det er alltid foresatte som er ansvarlig for barn som trener og konkurrerer.

Barneidrettsansvarlig i klubben er Roy Vojacek, som også er kurset for dette.

Klubben har en egen Ungdomsgruppe. Denne er opprettet for de som ønsker å konkurrere i benkpress enkeltløft og /eller styrkeløft. Ungdom kan melde seg inn i gruppa fra den dagen de fyller 12 år, og kan være medlem ut det året de fyller 18 år. Gutter og jenter er likestilte.

Ved deltagelse i stevner og mesterskap opparbeides bonus, som kan benyttes til personlig utstyr. Medlemmer får et godt tilbud på oppfølging. De får også 2 T-skjorter pr år merket: ” Ungdomsgruppa” og ”Sande KK satser på meg”.

Klubben har en egen Juniorgruppe. Denne er opprettet for de som ønsker å konkurrere i benkpress enkeltløft og /eller styrkeløft. Gutter og jenter kan melde seg inn i gruppa fra det året de fyller 19 år, og kan være medlem ut det året de fyller 23 år. Gutter og jenter er likestilte.

Ved deltagelse i stevner og mesterskap opparbeides bonus, som kan benyttes til personlig utstyr. Medlemmer får et godt tilbud på oppfølging. De får også 2 T-skjorter pr år merket: ”Juniorgruppa” og ”Sande KK satser på meg”.

# Vedtekter

Generelt om basis-lovnormen**:**

*Idrettslag skal ha lover som er i samsvar med lovnorm vedtatt av Idrettsstyret.*

*Det enkelte idrettslags lov skal være godkjent av Idrettsstyret, jfr. NIFs lov §§ 10-5*

*og 2-15.*

*NIFs lov og basis-lovnormen skal legges til grunn i alt lovarbeid i idrettslagene.*

*I tilfelle lag som er medlem av NIF har lovbestemmelser som er i motstrid med NIFs lov, vil lagets lov være tilsvarende ugyldig.*

*Dette er en ufravikelig basis-lovnorm som inneholder minimum av hva alle idrettslag må ha i sin lov. Ved endring av loven kan idrettslagene legge til det de ønsker og som anses nødvendig for idrettslaget, så lenge tilleggene ikke strider mot NIFs lov og bestemmelser, eller mot denne basis-lovnormen. Spesielt vil dette gjelde regler om den interne organisering av idrettslaget i grupper og avdelinger, og om disse skal være representert i hovedstyret, jfr. lovnormens § 11 pkt. 9 og § 15.*

*Nye idrettslag må ved innmelding i NIF bruke lovnormen som sin lov, men kan etter at laget er tatt opp i NIF å endre loven, jfr. NIFs lov § 1-6 (merk at også disse endringene skal godkjennes av NIF)*

**BASIS-LOVNORM FOR IDRETTSLAG**

(Vedtatt av Idrettsstyret 28.11.2007)

Lov for Sande Kraftsportklubb , stiftet 21.10.1982

Vedtatt den 21.10.1982 med senere endringer senest av 08.03.2016

Godkjent av Idrettsstyret den 11.01.08 (Fotnote 1, se bakerst)

### § 1 Formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).(2)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet

skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

### § 2 Organisasjon

Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Vestfold og Telemark idrettskrets.

Idrettslaget er medlem av de(t) særforbund som lagets årsmøte bestemmer.

Idrettslaget hører hjemme i Holmestrand kommune, og er medlem av

 Holmestrand idrettsråd. (3)

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.(4)

Reglene i NIFs lov kapittel 1, 2, 10 11, 12, 13 og 14 gjelder idrettslaget uavhengig av hva

som måtte stå i idrettslagets egen lov.

### § 3 Medlemmer

Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede idrettsmyndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem.(5)

Forøvrig plikter ethvert medlem å overholde NIFs, dets organisasjonsledds, samt idrettslagets lover og bestemmelser.

En søker kan ikke tas opp som medlem uten at økonomiske forpliktelser til andre organisasjonsledd i NIF er gjort opp.

Medlemskap i laget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt.

Alle idrettslag plikter å føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med retningslinjer gitt av Idrettsstyret.(6)

### § 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og faktura sendes ut i løpet av januar det året kontingenten gjelder for.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud.

### § 5 Stemmerett og valgbarhet

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jfr. NIFs lov § 2-5. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jfr. NIFs lov § 2-9.

Alle medlemmer som har stemmerett er valgbare til tillitsverv i laget, og som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt kan imidlertid ikke samtidig være arbeidstaker i laget. Spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget kan derimot velges som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.

Medlemmer som skylder kontingent har ikke stemmerett, er ikke valgbar og kan ikke være representant til ting eller møte i overordnet organisasjonsledd. Medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan av styret strykes som medlem i idrettslaget.(7) Hvis medlemmet, ved forfall skylder 2 års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Strykes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

### § 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse

For refusjon av utgifter og godtgjørelse til idrettslagets tillitsvalgte gjelder:

Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter, inkludert tapt arbeidsfortjeneste, som påføres vedkommende i utførelsen av vervet. Utgifter til tapt arbeidsfortjeneste og til godtgjøring skal fremgå av budsjett og regnskap.

### § 7 Kjønnsfordeling

Ved valg/oppnevning av representanter til årsmøte/ting, samt medlemmer til styre, råd og utvalg m.v. i NIF og NIFs organisasjonsledd skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn.

Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn i styre, råd og utvalg m.v. med mer enn 3 medlemmer. I styre, råd og utvalg m.v. som består av 2 eller 3 medlemmer skal begge kjønn være representert. Varamedlemmer teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

Idrettsstyret kan når det foreligger særlige forhold gjøre unntak fra denne bestemmelsen.

### § 8 Inhabilitet (8)

Tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget

for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:

a) når vedkommende selv er part i saken

b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i oppstigende eller

 nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken

c) når vedkommende er gift med eller er forlovet eller samboer med en part

d) når vedkommende er leder for eller har ledende stilling i eller er medlem av styret

 i et selskap som er part i saken

Likeså er tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet, blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av noen part.

Inhabilitetsspørsmålet avgjøres av det aktuelle organ.(9)

Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og at idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende bør vike sete.

Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i samme organisasjonsledd.

Med part menes i denne bestemmelsen tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.

### § 9 Straffesaker

For alle straffesaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12 (NIFs straffebestemmelser).

### § 10 Årsmøtet

Idrettslagets øverste organ er årsmøtet som holdes hvert år i mars måned.

Årsmøtet innkalles av styret med minst en måneds varsel,(10) direkte til medlemmene

og/eller ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Forslag som

skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret senest 2 uker før årsmøtet.

Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag må være tilgjengelig

for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer

og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.

Lovlig innkalt årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav om minimumsdeltakelse.

På årsmøtet kan ikke behandles forslag om lovendring som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet vedtar det, ved godkjenning av saklisten.

### § 11 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt(e) dirigent(er). Dirigenten(e) behøver ikke å være medlem av idrettslaget.

### § 12 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:(11)

1. Godkjenne de stemmeberettigede.

2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.

3. Velge dirigent(er), sekretær(er)(12) samt 2 representanter til å underskrive protokollen.

4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.

5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.(13)

6. Behandle innkomne forslag og saker.

7. Fastsette medlemskontingent.

8. Vedta idrettslagets budsjett.(13)

9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan. (14)

10. Foreta følgende valg:

 a) Leder og nestleder

 b) …4...styremedlem(mer) (15) og…3.. varamedlem(mer)

 c) Øvrige valg i henhold til årsmøtevedtatt organisasjonsplan, jfr. § 12 pkt. 9.

 d) Kontrollkomite med 2 medlemmer og 1. varamedlem (16)

 e) Representanter til ting og møter i de organisasjoner idrettslaget er tilsluttet.

 f) Valgkomite med leder og 2 medlemmer for neste årsmøte.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

Valgene skjer etter bestemmelsene i NIFs lov § 2-11.

Arbeidstaker innen et organisasjonsledd er ikke valgbar til verv i eget eller overordnede organisasjonsledd. En arbeidstaker i et allianseidrettslag eller lag organisert av allianseidrettslaget er ikke valgbar til verv i allianseidrettslag eller i lag organisert av samme allianseidrettslag. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse i perioden plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

Person som selv har samarbeidsavtale med organisasjonsledd, eller er styremedlem, ansatt i ledende stilling eller er aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som organisasjonsleddet samarbeider med, er ikke valgbar til verv innen organisasjonsleddet. Begrensningen gjelder dog ikke for styremedlem oppnevnt av organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får en slik samarbeidsavtale, styreverv, ansettelse eller eierandel i juridisk person, plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

### § 13 Stemmegivning på årsmøtet

Med mindre annet er lovfestet skal et vedtak for å være gyldig være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det.

Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

For å være gyldig må valg være gjennomført i henhold til NIFs lov §§ 2-4 og 2-5.

Når det ved valg skal velges flere ved en avstemming, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av varamedlemmer. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så bundet omvalg mellom de øvrige kandidater, og etter denne avstemmingen anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

### § 14 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:

a) Vedtak på årsmøte i idrettslaget.

b) Vedtak i styret i idrettslaget.

c) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets medlemmer.

d) Krav etter vedtak i overordna organisasjonsledd: NIF eller idrettskrets.

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av årsmøtet. Saksliste og nødvendige saksdokumenter skal følge innkallingen.

### § 15 Idrettslagets styre (17)

Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet mellom

årsmøtene.

Styret skal (18)

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.

2. Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøte/ting eller av overordnet organisasjonsledd. Styret skal videre på se at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen, og har en forsvarlig økonomistyring. (19)

3. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.

4. Representere idrettslaget utad.

Styret skal holde møte når lederen bestemmer det eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

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.

### § 16 Grupper/avdelinger/komiteer

Idrettslaget skal ha valgkomite som velges på fritt grunnlag på årsmøtet i idrettslaget, etter innstilling fra styret, og har som oppdrag å legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet.

Laget kan organiseres med grupper og/eller avdelinger. Lagets årsmøte bestemmer opprettelse av grupper/avdelinger, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jfr. § 11 pkt. 9.

For grupper/avdelingers økonomiske forpliktelser hefter hele laget, og grupper/avdelinger kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten styrets godkjennelse.(20)

### § 17 Lovendring (21)

Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

Lovendringer må godkjennes av Idrettsstyret, og trer ikke i kraft før de er godkjent.

Idrettsstyret kan i forbindelse med godkjenning av underliggende organisasjonsledds lover, redigere disse slik at de ikke kommer i motstrid med bestemmelsene i NIFs lov.

§ 18 kan ikke endres.

Lovendringer gjort av Idrettstinget, som har konsekvenser for idrettslaget, trer i kraft umiddelbart.

### § 18 Oppløsning (22)

Oppløsning av idrettslaget kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

Sammenslutning med andre lag anses ikke som oppløsning av laget.(23)

Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jfr. § 17.

I tilfelle oppløsning eller annet opphør av laget tilfaller lagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret.

Ved konkurs anses organisasjonsleddet som oppløst og mister således sitt medlemskap i NIF. Ved konkurs gjelder reglene i konkursloven og dekningsloven.

### Fotnoter:

**1)** Jfr. NIFs lov §§ 2-2, 2-15 og 10-5

**2)** Navnet trer i kraft fra 01.01.2008.

**3)** Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn en kommune, avgjør lagets årsmøte ved lovvedtak hvilket idrettsråd det tilhører.

**4)** Personlige medlemmer betyr at idrettslaget ikke har anledning til å operere med andre typer medlemskap, som for eksempel familiemedlemskap og firmamedlemskap. Enten er man personlig medlem eller så er man ikke medlem. At det innføres familiekontingent er å anse som en rabattordning, og har ikke noe med selve medlemskapet å gjøre.

**5)** Når det står «kan bli tatt opp som medlem» innebærer dette at ingen har krav på å bli medlem. Lovutvalget har uttalt at på bakgrunn av bestemmelsens tilblivelse, har et idrettslag rett til å avslå en opptakssøknad i helt spesielle tilfeller. I tilfelle tvist avgjør idrettskretsen om søkeren kan tas opp. Kretsens avgjørelse kan påklages for Idrettsstyret innen 14 dager etter at rekommandert melding er sendt berørte parter.

**6)** Bestemmelsen trer først i kraft når Idrettsstyret bestemmer det.

**7)** Skyldig kontingent må forstås å være manglende innbetaling i forhold til den betalingsfrist som styret har satt ved utsending av kontingentkrav. Skyldig kontingent for mer enn ett år må forstås slik at det kan foretas strykning etter ordinært årsmøte og når det er vedtatt kontingent for nytt driftsår. Lagene oppfordres til å innarbeide gode rutiner i forhold til strykning.

**8**) Teksten i denne § kan erstattes med: «For inhabilitet gjelder NIFs lov § 2-7.»

**9**) Inhabilitetsreglene gjelder ikke på årsmøtet.

**10**) Minimumsfrist i forhold til NIFs lov § 2-8.

**11)** Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

**12**) Sekretæren(e) behøver ikke å være medlem i idrettslaget.

**13)** Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal omfatte henholdsvis regnskapene og budsjettene for disse, og skal følge oppsettet i Idrettens kontoplan. Dette følger av at grupper/avdelinger i et idrettslag aldri kan være egne juridiske og økonomiske selvstendige enheter, da laget ellers ikke lenger ville vært ett idrettslag. Henviser for øvrig til § 16 i lagets lov.

**14**) Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering. Minimumsinnholdet i en organisasjonsplan er oversikt over tillitsvalgte i tillegg til styret og de andre lovfestede tillitsverv.

**15**) Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes ved vedtakelse av loven, minimum 1 styremedlem og 1 varamedlem. Det er ikke noe i veien for at styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver.

**16**) Idrettslag med årlig omsetning på mer enn kr. 5.000.000,- plikter å ha engasjert revisor, jfr. NIFs lov § 2-17. Idrettslag som kommer inn under denne bestemmelsen må ta inn nytt punkt 10 i § 12: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» – og med tilsvarende forskyvning av neste punkt. Videre må § 12 (nytt) pkt 11 litra d) endres til: «Kontrollkomite på 2 medlemmer med 2 varamedlemmer.»

**17**) Denne høyeste myndighet kan ikke, verken helt eller delvis, delegeres til andre organer/personer innen laget (det kan således ikke lovfestes at et «representantskap» eller lignende skal kunne overprøve styrets vedtak)

**18**) Dette er et minimum av hvilke oppgaver som skal tillegges styret. Det er ikke noe i veien for at det kan bestemmes at styret skal ha andre oppgaver i tillegg.

**19**) Se NIFs lov § 2-17.

**20)** Dette innebærer bl.a. at det bare er idrettslagets styre (hovedstyre der laget har grupper/avdelinger med egne styrer) som kan foreta ansettelser, inngå sponsoravtaler, evt. andre avtaler som binder idrettslaget rent juridisk/økonomisk.

**21**) Jfr. NIFs lov § 2-15, 2. ledd.

**22**) Jfr. NIFs lov § 2-16.

**23**) Ved sammenslåing skal eldste stiftelsesdato og klubbnummer for dette idrettslaget benyttes.