



Klubbhåndbok for

Idrettslaget Fram

- en sunn sjel i et sundt legeme

Senest oppdatert på års-/styremøte 18. mars 2025

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Idrettslaget Fram
Stiftet:	14. mars 1892
Idrett(er):	Allidrett, fotball, friidrett, håndball, trim, volleyball
Postadresse:	Myramarka 3, 7510 Skatval
E-postadresse:	post@ilfram.no
Internettadresse:	www.ilfram.no
Organisasjonsnummer:	985 966 362
Bankforbindelse:	Sparebank1 SMN
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Trøndelag idrettskrets, Stjørdal idrettsråd

Innhold

Klubbinformasjon	2
1 Innledning og verdigrunnlag	4
2 Organisasjon	4
2.1 Årsmøte, hovedstyre og avdelinger	4
2.2 Sammensetning av styrer og komiteer	4
3 Klubbdrift	5
3.1 Profilering, drakter, logo	5
3.2 Utstyr og materiell.....	5
3.3 Anlegg.....	5
3.4 Økonomisk styring og retningslinjer	6
3.4.1 Overordnet ansvar	6
3.4.2 Medlemskontingent og treningsavgift	6
3.4.3 Avdelingenes økonomi, «lagskasser»	6
3.4.4 Dugnader og frivillig innsats	6
3.5 Sponsor- og samarbeidsavtaler.....	6
3.6 Spiller- og trenerkontrakter, forsikring	7
3.7 Politiattester	7
3.8 Varsling	7
3.9 Samarbeid med andre idrettslag.....	7
3.10 Informasjons- og kommunikasjonsarbeid	7
3.10.1 Generelt	7
3.10.2 Hjemmeside og sosiale medier.....	7
3.10.3 Lokalaviser og andre medier	7
4 Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper	8
4.1 Allidrett 5-13 år	8
4.2 Utøvere 14 – 16 år.....	10
4.3 Utøvere 17 – 19 år.....	10
4.4 Retningslinjer for cupdeltakelse.....	10
4.5 Kunnskap og utvikling.....	10
5 Revisjon av klubbhåndboka	10
5.1 Endringer	10
5.2 Revisjonshistorikk.....	10

1 Innledning og verdigrunnlag

Idrettslaget Fram («IL Fram», eller «Fram») er et fleridrettslag på Skatval i Stjørdal kommune i Trøndelag. Laget ble stiftet i 1892 med mottoet «en sunn sjel i et sunt legeme».

Målet for IL Fram er at alle barn og voksne på Skatval skal ha tilbud om idrettsaktiviteter som bidrar til fysisk og psykisk helse og velvære. Idrettslaget ønsker å bidra til at flest mulig er aktive lengst mulig. En viktig forutsetning for å nå dette målet er samarbeidet med Skatval skilag.

Våre sentrale verdier er:

Fellesskap – i lagene, mellom lagene og mellom avdelingene.

Respekt – for oss selv, hverandre og konkurrenter, uansett gren, prestasjonsnivå og resultater.

Aktivitet – alt vi gjør skal motivere til og tilrettelegge for fysisk utfoldelse.

Mangfold – vi har plass til alle som vil delta, dyrker bredde og oppmuntrer til variasjon.

Aktiviteten i Fram bygger på og støtter opp om NIFs etiske leveregler, vedtatt på Idrettstinget 2021 (se <https://www.idrettsforbundet.no/tema/etisk-og-trygg-idrett/etiske-leveregler/>).

2 Organisasjon

2.1 Årsmøte, hovedstyre og avdelinger

Årsmøtet er IL Frams øverste organ, og fastsetter rammene for virksomheten (se Frams vedtekter § 13). Mellom årsmøtene ledes driften av av hovedstyret, som har det sentrale ansvar for organisasjonens økonomi og fellesfunksjoner. Hovedstyret koordinerer bruk og drift av Framhuset og Framnes.

Aktiviteten styres og drives gjennom idrettslagets avdelinger. Avdelingsstruktur vedtas av årsmøtet, og er for tiden slik:

- Allidrett (i samarbeid med Skatval skilag)
- Fotball
- Friidrett
- Håndball
- Trim (i samarbeid med Skatval skilag)
- Volleyball

IL Fram er medlem av særforbund som organiserer idrettene laget driver (se NIFs lov § 10-1 (4)).

2.2 Sammensetning av styrer og komiteer

Årsmøtet velger medlemmer til styrer, komiteer, utvalg og roller som følger av IL Frams vedtekter/NIFs lov:

- Hovedstyret: Leder, nestleder, 3 styremedlemmer, 1 vara
- Revisorer: 2 stk.
- Valgkomite: Leder, 3 medlemmer, 1 vara
- Kontrollutvalg: Leder, 1 medlem, 1 vara

Videre fastsetter årsmøtet sammensetningen av øvrige styrer og komiteer, og velger representanter til disse:

- Allidrett: Leder, 2 styremedlemmer (+ 2 som velges fra Skatval skilag)
- Fotball: Leder, 4 styremedlemmer
- Friidrett: Leder, 4 styremedlemmer
- Håndball: Leder, 4 styremedlemmer
- Trim: Leder, 2 styremedlemmer (+ 2 som velges fra Skatval skilag)
- Volleyball: Leder, 4 styremedlemmer
- Framnes-komiteen: 4 medlemmer

Ledere velges for et år av gangen, øvrige styremedlemmer velges for to år av gangen. Oppgaver og rollefordeling i de enkelte styrer fremgår av den enkelte avdelings instruks.

3 Klubbdrift

3.1 Profilering, drakter, logo

IL Fram sine klubbfarger er hvit trøye og sort shorts. Fotballspillere har enten dette eller stripe trøyer i svart/hvitt. Reservedrachtsfarge er svart for fotball, og blå eller svart for de andre avdelingene. IL Fram sin logo skal benyttes i all utadrettet aktivitet. Dette for å vise tilhørighet og profilere klubben på en best mulig måte.

3.2 Utstyr og materiell

Anskaffelse av drakter, baller, kjepler og annet nødvendig utstyr for sportslig aktivitet skal styres av avdelingene, de skal ha oversikt over og godkjenne uttak av varer på regning. Kontantutlegg til dette formål skal godkjennes av kasserer, evt avdelingsleder før tilbakebetaling. Utstyr som kan leveres av våre samarbeidspartnere SKAL benyttes. Ved eventuelle avvik skal dette tas opp med hovedstyret først.

3.3 Anlegg

Framnes Idrettspark forvaltes av Framnes-komiteen på vegne av hovedstyret. Oppgaver og ansvarsfordeling fastsettes i samarbeid med daglig leder og ev. anleggsansvarlig i avdelingens styrer. Skatvalshallen er kommunalt eid og drevet. Årlig søknad om/booking av treningstider koordineres av daglig leder, for øvrig organiseres bruk av Skatvalshallen av avdelingene.

Kunstgressbanene på Framnes skal ikke brøytes på vinterstid. I perioden 1. desember til 1. mars kan banen kun brukes til organisert trening for alder 14 år og eldre, dersom banen er snøfri eller kan børstes fri med slodden. Annet utstyr for snøfjerning er ikke tillatt å bruke. Sperreperiode kan utvides hvis spesielle værforhold tilsier dette.

Årsaken til sperreperioden er både at idrettslaget er med på å stimulere barn og unge til annen allsidig aktivitet enn fotball i vintersesongen, økt slitasje på kunstgresset ved brøyting og kostnader. De eldste årskullene som trener fotball året rundt må derfor leie andre baner for å trene i denne perioden.

IL Fram har en hjertestarter. Denne oppbevares lett synlig i gangen på Framnes. I Skatvalshallen finnes det hjertestarter i vaktrommet.

3.4 Økonomisk styring og retningslinjer

3.4.1 Overordnet ansvar

IL Fram har som mål å ha en sunn og langsiktig forutsigbar økonomisk situasjon. Årsmøtet vedtar budsjett og regnskap. Mellom årsmøtene har hovedstyret det overordnede ansvar for idrettslagets økonomi. Regnskapet føres av daglig leder i samarbeid med avdelingene.

3.4.2 Medlemskontingent og treningsavgift

Medlemskontingenten er grunnlaget for drift av fellesfunksjoner i idrettslaget, og skal betales av alle medlemmer i IL Fram.

Treningsavgiften er grunnlaget for aktiviteten i de enkelte avdelingene. Alle aktive utøvere skal betale treningsavgift. Avdelingene skal passe på at aktive medlemmer er korrekt registrert i klubbens medlemssystem, slik at disse får betalingsinfo om treningsavgift. Antall aktive utøvere er også grunnlaget for tildeling av aktivitetsmidler. Avdelingene bør derfor utpeke en person som er ansvarlig for at deres medlemsregister er oppdatert.

Avdelinger og hovedlag bør aktivt informere om støtteordninger (som kommunens kontingentkasse) og kan etter skjønn inngå individuelle avtaler om nedsatt kontingent/treningsavgift.

3.4.3 Avdelingenes økonomi, «lagskasser»

Den enkelte avdeling har ansvar for egen økonomistyring, og skal forholde seg til avdelingsbudsjett. Regnskapet føres i samarbeid med daglig leder. Avdelingsstyrene bør gjennomgå regnskapsrapport og likviditetsoversikt hvert kvartal for å ha tilstrekkelig oversikt over den økonomiske utviklingen i avdelingen.

Utgangspunktet i Fram er at økonomien styres på avdelingsnivå, heller enn lagsnivå. Dette innebærer at inntekter går inn til avdelingene og at hvert årskull/lag får dekket sine utgifter av avdelingen etter intern prioritering. Ved behov kan det likevel opprettes lagskasser, for eksempel for å dekke sosiale tilstelninger, utgifter til treningskamper (dommerhonorar mm.) og kostnader ved cupdeltakelse. Større lagskasser skal føres inn i regnskapet og evt. oppbevares på konto som tilhører idrettslaget, se separate retningslinjer for lagskasser.

3.4.4 Dugnader og frivillig innsats

Dugnadsinnsats fra både aktive og foreldre/foresatte er en avgjørende faktor for all virksomhet i idrettslaget, og alle oppfordres til å delta. Oppgaver bør tilpasses og fordeles slik at flest mulig kan bidra, uavhengig av evne og kapasitet.

3.5 Sponsor- og samarbeidsavtaler

Sponsorbidrag og gaver er viktig for IL Frams mulighet til å drive sportslige aktiviteter. Klubben har samarbeidsavtale med lokale leverandører, og alle aktører henvises til å handle hos dem såfremt det er mulig. Informasjon om samarbeidspartnere, sponsor- og utstyrsavtaler finnes på idrettslagets nettsider eller ved henvendelse til daglig leder.

Avdelinger og lag står fritt til å inngå mindre sponsoravtaler for sin avdeling eller sitt lag, for eksempel ved at sponsorer bidrar med drakter eller utstyr. Slike avtaler må være i samsvar med idrettslagets samarbeidsavtaler. Sponsoravtaler som gjelder flere avdelinger, fellesarrangement eller forplikter klubben over flere år skal godkjennes av hovedstyret.

3.6 Spiller- og trenerkontrakter, forsikring

Spillerkontrakter (eller amatørkontrakter) kan ikke fylles ut for utøvere før fra fylte 16 år. De enkelte avdelingene administrerer kontrakter med trenere mv. innenfor de økonomiske rammene i budsjettet.

Alle utøvere fram til og med 12 år er automatisk forsikret gjennom Norges Idrettsforbund. Fra de fyller 13 år må utøvere registreres innenfor de forbundene avdelingene tilhører, og det er forskjellige prosedyrer i de enkelte forbund. Avdelingsstyrene har ansvar for å følge opp dette, slik at alle utøvere er forskriftsmessig forsikret.

3.7 Politiattester

Trenere og lagledere som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor barn og unge under 18 år eller mennesker med utviklingshemming, skal i henhold til Norges Idrettsforbunds regelverk fremvise politiattest. Avdelingene har ansvar for å gi beskjed om hvem som skal vise attest. Innhenting og dokumentasjon koordineres av daglig leder.

3.8 Varsling

IL Fram benytter idrettsforbudets tjeneste – MittVarsel – for å håndtere eventuelle varsler. Tjenesten kan finnes både via forbundet (<https://www.idrettsforbundet.no/tema/varsling/>) og egen lenke på våre hjemmesider. Leder i hovedstyret og daglig leder er ansvarlige for å følge opp eventuelle varsler som kommer inn.

3.9 Samarbeid med andre idrettslag

Vi har et særlig tett samarbeid Skatval skilag, det andre idrettslaget i bygda. Avdelingene allidrett og trim er organisert felles, med representanter fra begge lag i styrene.

IL Fram samarbeider også med andre klubber i dalføret der det er nødvendig for få til et godt tilbud for medlemmene. Samarbeid organiseres av avdelingene i tråd med retningslinjene i de enkelte forbund. Avtaler som forplikter IL Fram på avdelings-/klubbnivå skal behandles av styret før de inngås.

3.10 Informasjons- og kommunikasjonsarbeid

3.10.1 Generelt

Kommunikasjon innad i idrettslaget og utad til omverdenen er viktig. Målet med vårt kommunikasjonsarbeid er å informere utøvere, foreldre, supportere og andre interesserte om hva vi driver med. Vår kommunikasjon skal være saklig og bygge opp under IL Frams mål og verdier, og ikke inneholde ting som kan virke krenkende på enkeltpersoner eller andre lag/grupper. Vi forsøker å oppnå at informasjon fra IL Fram er oppdatert og korrekt

3.10.2 Hjemmeside og sosiale medier

Hjemmesidens adresse er: www.ilfram.no. Hver avdeling har sin egen underside på hjemmesiden der de legger inn informasjon. Her kan alle former for relevant informasjon legges ut samt bilder. Hver avdeling bør vurdere behov for en egen informasjonsansvarlig.

Deling av saker som gjelder IL Fram på sosiale media er en effektiv måte å spre informasjon på. De samme prinsippene for kommunikasjon gjelder også på sosiale medier som ellers

3.10.3 Lokalaviser og andre medier

IL Fram skal bevisst jobbe for at det utvikles et positivt forhold til pressen. Det er positivt at avdelinger, lag og utøvere fra IL Fram deltar i lokale medier, slik at aktiviteten i idrettslaget blir

synliggjort. Aktører står fritt til å velge hvilke medier de vil delta i, men lokalaviser sidestilles.(Stjørdalens Blad og Stjørdals-Nytt). Når forbindelse til IL Fram er en del av mediesaken forventes det at representanten opptre i tråd med idrettslagets mål og verdier.

3.11 Hedersbevisning

Kriterier for å oppnå æresbevisning, regulert i 1984 (hentet fra papirprotokoll)

Gruppe 1. Lagidrett. Fast deltaker i 10 år. / Oppnådd toppresultat på krets- og klubbplan i flere år. / For administrativt arbeid.

Gruppe 2. Lagidrett, fast i minst 15 år. / Toppresultat på landsplan. / For administrativt arbeid.

Gruppe 3. Æresmedlemmer.

4 Retningslinjer for aktivitet i forskjellige aldersgrupper

4.1 Allidrett 5-13 år

IL Fram og Skatval Skilag er fleridrettslag som tilbyr allidrett/idrettsskole for de yngste og helårs særiddrett for de litt eldre. Allidrett er et samarbeid mellom IL Fram og Skatval Skilag og den skal tilby fysisk aktivitet for alle barn på Skatval. Allidrettens organisatoriske tilknytning er i IL Fram og følger bestemmelser i følge IL Frams klubbhåndbok. Idrettsforbundet har også tydelige retningslinjer for barneidrett og allidrett: <http://www.idrett.no/tema/barneidrett/Sider/barneidrett.aspx>.

Det har tidvis vært noe sprik mellom hvilke aldersgrupper som i klubbhåndboka sportslig tilhører allidrett og hva som økonomisk og organisatorisk tilhører særiddrettene. Uten godt samarbeid mellom særiddrettene som IL Fram og Skatval Skilag består av, risikerer vi at spesielt lagiddrettene har for få barn til å kunne opprettholde tilbudet. Samarbeid er alfa og omega for det lokale lagiddrettstilbudet på Skatval. Årsmøtet i IL Fram 2024 vedtok derfor et mål om å styrke samarbeidet i tråd med en felles aktivitetsplan («sportsplan»).

Sportsplanen skal være førende for hvilken aktivitet som tilbys i regi av IL Fram og Skatval Skilag for barna som er i barneskolealder (altså en viss utvidelse fra tidligere aldersgrupper som er omfattet av allidretten). Sportsplanen viser i hvilke måneder de ulike idrettene skal prioriteres. Utover dette er det opp til et sportslig utvalg å lage en konkret treningsplan for hvert enkelt kull hvert år. Dette nye utkastet gir en mer glidende overgang fra "halvårsidretter" mot "helårsidretter" og antas å forebygge eller dempe en del av det som har vært konfliktfylt tidligere. Likevel er nok den viktigste suksessfaktoren et veletablert og fungerende samarbeid mellom avdelingene, eventuelt gjennom et "Sportslig utvalg".

Lagledere/trenere i alle særavdelinger/sportslige utvalg i IL Fram og Skatval Skilag skal støtte aktiviteter og arrangementer i Allidretten. Aktiviteter og arrangementer skal koordineres og planlegges i god tid.

Treningsavgift for Allidretten kreves inn av Allidrettsstyret gjennom IL Frams systemer. Eventuelt overskudd fra treningsavgiften som besluttet overført til egenkapital fordeles mellom IL Fram og Skatval Skilag med henholdsvis 60 og 40 %. Offentlige tilskudd spesielt rettet mot Allidretten disponeres av Allidrettsstyret, overskudd vedtatt overført egenkapital fordeles etter samme prosentnøkkel. Fra utøverne er 11 og deltaker i en særiddrett skal treningsavgift kun betales til den særiddrettent utøveren deltaker i.

Alder	Tid per økt	Økter per uke	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
5-8 år	1 t	1-3	Skidretter Volleyball Håndball	Skidretter Håndball	Skidretter Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Fotball	Frilidrett Fotball		Frilidrett Fotball	Frilidrett	Skidretter Frilidrett Håndball Fotball	Skidretter Håndball Fotball	Skidretter Håndball
9-11 år	1-1,5 t	2-4	Skidretter Volleyball Håndball	Skidretter Håndball	Skidretter Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Fotball		Frilidrett Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Skidretter Frilidrett Håndball Fotball	Skidretter Håndball Fotball	Skidretter Håndball
12-13 år	1,5 t	3-5	Skidretter Volleyball Håndball	Skidretter Håndball Fotball	Skidretter Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Fotball		Frilidrett Håndball Fotball	Frilidrett Håndball Fotball	Skidretter Frilidrett Håndball Fotball	Skidretter Håndball Fotball	Skidretter Håndball Fotball
Idrettsarrangement som IL Fram og Skatval Skilag organiserer:  			Grendaturnering volleyball 5+ år Telenorkarusell ski	Telenorkarusell ski		Hoppetustløp	Hoppetustløp Forbordsfjellet opp	Barne-frilidrettsstevne St Olavslopp		Fotballskole 7-12 år	Barne-frilidrettsstevne Forbordsfjellet rundt	Skiskytter skole 10+ år Stjerdalscup handball 9+ år	Skiskytter skole 10+ år	Lars Melandcup fotball 8+ år Romjuls marsj
Noen føringer for de som planlegger sesongen: 			Sportsplanen definerer hvilke idretter som skal prioriteres i årets måneder. Andre idretter kan også tilbys samme måned, men må tilpasse seg de prioriterte aktivitetene (og skal forhåndsavtales med sportslig utvalg). At en idrett er prioritert en gitt måned, betyr ikke at den må gjennomføres hver uke. Sportsplanen skal gi rom for hensiktsmessige justeringer selv om den er tydelig på hva som skal prioriteres. Varighet på økter og antall økter per uke er veiledende. Både varighet per økt og antall økter per uke vil kunne variere gjennom året. Onsdager kl 18-20 bør unngås som treningstidspunkt (pga korpsøvinger). Med utgangspunkt i denne sportsplanen, lager sportslig utvalg en helårsplan for hvert kull hvert år hvor både treninger og idrettsarrangementer framgår. Planen formidles til barn og foreldre på et så tidlig tidspunkt som mulig.											

4.2 Utøvere 14 – 16 år

Øke treningsmengde og spesialisering i naturlig progresjon. Forsiktig bruk av differensiering/hospitering mulig fra 13 år slik at utøverne får utfordringer i forhold til sitt nivå.

4.3 Utøvere 17 – 19 år

Jobb, skole og venner vies mye tid i denne perioden. At utøverne trives, at de får være med og bestemme og at de blir behandlet som individer er viktig. Tilpass treningen til utøverne, for å motivere flest mulig til å fortsette.

4.4 Retningslinjer for cupdeltakelse

Det finnes mange cuper å delta på helt fra allidrettalder, særlig i håndball og fotball. Cup bør være en «gulrot», noe å se fram til både sportslig og sosialt, og det er viktig å ikke ha «prøvd alt» allerede i ung alder.

10-12 år: Maksimum 1 cup med overnatting pr år, viktig å ha fokus på at alle skal føle seg trygge når de er hjemmefra både dag og natt. Allidretten og særavdelingene samarbeider om kostnader. Dagcuper/-arrangementer: Husk å koordinere aktiviteter slik at det ikke blir for mye, og viktig at ikke barna føler press på at de må være med (f.eks et årskull med få barn). Vi ønsker å unngå «stressede» barn og voksne.

Fra 13 års alder – følg retningslinjer for de ulike avdelingene, med naturlig progresjon videre i alder både mht størrelse på cup, reiseavstand fra Skatval og kostnader.

4.5 Kunnskap og utvikling

For at vi stadig skal utvikle oss er det viktig å ha mål om å hele tiden øke kunnskap og erfaring i laget. Det betyr at vi skal rekruttere dommere, ledere og trenere fra egne rekker gjennom å bidra til at de deltar på kurs og opplæring. Klubben skal hele tiden tørste etter mer kunnskap og utvikling, og gi sine medlemmer tilbud om kurs av ulike slag, både for utøvere og for trenere, lagledere og tillitsvalgte.

5 Revisjon av klubbhåndboka

5.1 Endringer

Forslag til endringer meldes til hovedstyret. Styret kan også ta opp endringsforslag på eget initiativ. Mindre endringer kan gjøres av styret, eventuelt etter konsultasjon med avdelingene. Større endringer meldes som årsmøtesak. Alle endringer refereres ved neste årsmøte.

5.2 Revisjonshistorikk

- | | |
|------------|---|
| 2025-03-18 | Denne versjonen er et forslag til en oppdatering/hovedrevisjon av klubbhåndboka med hensikt å skape en mer fleksibel klubbhåndbok som stimulerer til mer aktivitet og som legger til rette for og oppfordrer til bedre samhandling mellom forskjellige idretter IL Fram sin regi. Den bygger på versjonen som ligger på IL fram sin hjemmeside hentet 06/11/2023. Etter innspill på årsmøtet tatt inn punkt om hedersbevisninger (pkt. 3.11). |
| 2025-05-23 | Iht. vedtak på styremøte 2025-04-10 er henvisning til pokal i pkt. om æresbevisninger fjernet, da praksis med tildeling av pokaler er avsluttet. |