BÆKKELAGETS SPORTSKLUB

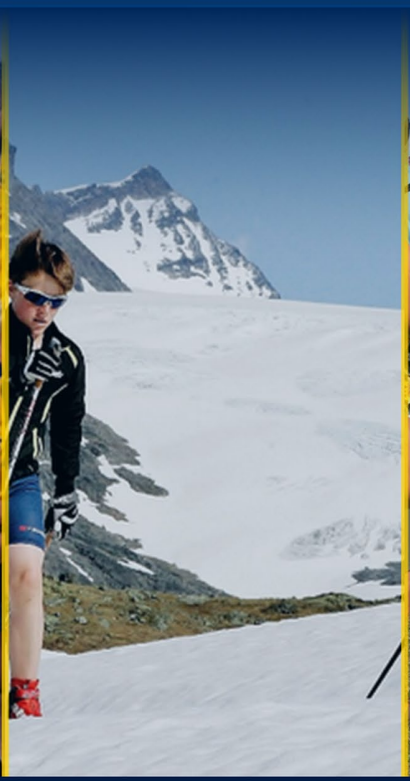
DEN BLÅGULE LINJEN

Klubbens sportslige retning

I HVERDAGEN

Slik gjør vi det i BSK – for trenere, lagledere, utøvere og foresatte.

Flest mulig – gjennom hele livet



BSKs formål

Vi skal skape regionens beste aktivitetstilbud for **flest mulig – gjennom hele livet.**

Bækkelagets Sportsklub skal være det naturlige førstevalget for idrett, sport og aktivitet på og rundt Bekkelaget. Alle kan bli med for å finne glede og utvikle vennskap i en klubb som er profesjonell og utviklingsorientert. I BSK skal alle tilbud være av høy kvalitet, enten du er fem år, i tenårene eller er godt voksen.

BSKs verdier og kultur i hverdagen

All aktivitet og adferd i BSK skal kjennetegnes av klubbens verdier: **begeistring, samhold og kvalitet**. Verdiene gjelder for utøvere, trenere, ledere, tillitsvalgte og ansatte, og skal merkes i måten vi møter hverandre på – på trening, i konkurranse, på arrangementer og i klubbhverdagen.

- **Begeistring** - Ekte idrettsglede skal sikres gjennom et aktivitetsnivå som er tilpasset utøvernes nivå, og som gir god mestringsfølelse. Alle skal få energi og glede av å stå på for BSK.

- **Samhold** - Alle skal merke at de alltid er velkomne i BSK og vi er positive til initiativ og ideer. Vi er en klubb av og for medlemmene. Vi skal strekke oss til å bli enda bedre og vi skal ta vare på hverandre og glede oss over alt vi gjør sammen.

- **Kvalitet** - Kvalitet skapes fordi vi fokuserer på grundighet, kontinuitet og utvikling. Vi tenker langsiktig for å styrke et varig fellesskap og etterstreber å tilrettelegge for livslang idrettsglede.

Retning og prioriteringer

Når sportslige valg og prioriteringer må gjøres i BSK, skal bred deltakelse, fellesskap og muligheten til å være med over tid ha forkjørsrett. Skal vi være det naturlige førstevalget for idrett, sport og aktivitet på og rundt Bekkelaget, må dette gå hånd i hånd med høy kvalitet i aktiviteten. Folk blir værende, og flere får lyst til å bli med, når aktiviteten gir mestring, utvikling og lyst til å komme tilbake.

Gjennom hele livet. BSK skal arbeide for flere måter å delta og høre til på – også for ungdom som vil trappe ned, voksne som vil begynne eller komme tilbake, og dem som ikke ønsker å trene fast.

Ambisjon og prestasjon. Det skal være rom for å satse i BSK når det styrker klubbens helhet. Satsinger skal bygge på klubbens egne miljøer, god trenerkompetanse og ansvarlig økonomi – uten at kostnadene blir en unødvendig høy terskel.

Allsidighet og fleridrett. BSK ønsker at barn og unge skal kunne prøve, kombinere og delta i flere idretter, særlig i barneårene. Deltakelse i en annen BSK-idrett skal verdsettes positivt, og ikke i seg selv svekke en utøvers plass i laget eller gruppen. Så langt det er mulig, skal vi samarbeide og koordinere på tvers.

Les mer om våre prioriteringer her: bekkelagets.no/hvem-vi-er/

Fra retning til hverdag

Formål, verdier og prioriteringer beskriver hva BSK skal være. Hvordan vi lykkes med det, avgjøres i aktiviteten og i samspillet mellom rollene i klubben. Delene som følger er ment som støtte i det arbeidet: veiledning om utvikling og god aktivitet, forventningene til den enkelte rollen, hvordan vi håndterer krevende saker, og de praktiske rammene rundt aktiviteten.

Utviklingsfaser – barn og ungdom

Barn og ungdom har ulike behov i ulike faser av livet. Derfor skal aktiviteten tilpasses alder, modenhet, motivasjon, kroppslig utvikling og livssituasjon – fremfor prestasjon her og nå. Alder er veiledende. Det avgjørende er å forstå behovene i fasen – og tilpasse aktivitet, forventninger og organisering etter barnets eller ungdommens utvikling, motivasjon og livssituasjon.

I de yngste årene lærer barn først og fremst gjennom lek, bevegelse, sansing, etterligning og mange praktiske erfaringer. Da er trygghet, variasjon, korte forklaringer, mye aktivitet og allsidig bevegelseserfaring viktigere enn tidlig spesialisering og prestasjon. Som fleridrettsklubb vil BSK derfor legge til rette for at barn får bred bevegelseserfaring og kan prøve og kombinere flere idretter.

Etter hvert som barna blir eldre, tåler de mer struktur, mer målrettet øving og gradvis mer idrettsspesifikk læring. Samtidig utvikler barn seg svært ulikt. Tidlig fysisk modenhet, størrelse eller koordinasjon kan gi fordeler her og nå, men sier ikke nødvendigvis noe sikkert om framtidig potensial.

I ungdomsårene skjer det store endringer i kropp, vekst, pubertet, selvbilde, sosial tilhørighet, motivasjon og totalbelastning. Noen utvikler seg tidlig, andre senere. Derfor må BSK være varsom med raske konklusjoner om nivå, ambisjon og muligheter – og heller legge til rette for fleksible veier videre.

Fase	Typiske utviklingstrekk og behov	Slik gjør vi det i BSK
Introduksjon til idrett **ca. 4–6 år**	Trygghet, lek, bevegelsesglede og de første erfaringene med gruppeaktivitet. Barna har kort konsentrasjon og trenger tydelige voksne, gjentakelse og tid til å forstå beskjeder, vente på tur og prøve nye bevegelser.	Lek, enkle regler og korte sekvenser. Grunnbevegelser som å løpe, hoppe, kaste og balansere. Trygghet og et positivt første møte med klubben. Allidrett er klubbens viktigste strategiske innsteg for de yngste
Tidlig barneidrett **ca. 6–8 år**	Bred motorisk utvikling, koordinasjon, balanse og læring gjennom kroppen. Lange instruksjoner, kø og abstrakte beskjeder gir ofte mindre læring.	Høy aktivitet, lite kø og korte forklaringer. Lek og små konkurranser som læringsmetode. Bred bevegelseserfaring og mestring.
Barneidrett **ca. 9–12 år**	Kan gradvis ha nytte av mer struktur, målrettet øving og idrettsspesifikk læring. Barna forstår regler bedre og sammenligner seg mer med andre, samtidig som de utvikler seg ulikt fysisk, motorisk, sosialt og mentalt.	Allsidighet og variasjon, i og mellom idretter. Gradvis mer idrettsspesifikk læring. Gode treningsvaner og positiv konkurranseerfaring. Varsomhet med faste nivåsystemer og tidlig sortering.
Ungdom fase 1 **ca. 13–16 år**	Pubertet og vekst gir store individuelle forskjeller og kan midlertidig påvirke kroppskontroll, skadeutsatthet og mestring. Motivasjon, selvbilde og sosial tilhørighet får større betydning. Utviklingsløp og behov varierer individuelt og kan også variere mellom jenter og gutter.	Trygge, inkluderende miljøer tilpasset ulik modning, motivasjon og ambisjon. Fleksibilitet i treningsmengde og forventninger. Langsiktig utvikling fremfor raske resultater.
Ungdom fase 2 **ca. 16–19 år**	Større selvstendighet, tydeligere mål og større forskjeller i ambisjon og treningsmengde. Skole, jobb, venner og framtidsvalg tar mer plass, noe som krever fleksible muligheter for både satsing og deltakelse.	Større medvirkning og ansvar. Rom for ulike ambisjonsnivåer og fleksibilitet rundt skole og jobb. Miljøer der man kan høre til – også uten full satsing.

Den gode kvalitetsøkten i BSK

En god økt skal være godt forberedt, tydelig ledet og tilpasset gruppen. Økter for 6-åringer og 19-åringer vil se ulike ut, men kvalitetsprinsippene er de samme: trygghet, aktivitet, mestring, utvikling og idrettsglede.

Kvalitetsområde	Slik ser det ut	Sjekk deg selv
Forberedelse	Treneren har en plan for mål, innhold og organisering, tilpasset alder, nivå, antall, tid, plass og utstyr.	Hva skal deltakerne få ut av økta?
Tydelig start	Økta starter samlet og med klar retning. Treneren ønsker velkommen, setter rammen og forklarer kort hva som skal skje.	Forstår deltakerne hva vi skal gjøre og hvorfor?
Høy aktivitet i barneidretten	Mest mulig tid brukes til aktivitet og øving. Lite kø, korte beskjeder, gode overganger og mange involvert samtidig.	Er flest mulig aktive mest mulig av tiden?
Trygge rammer	Deltakerne opplever tilhørighet, respekt og forutsigbarhet. Treneren ser deltakerne, inkluderer alle og tar tak i negativ atferd tidlig.	Blir alle sett? Er det noen som faller utenfor?
Mestring og utfordring	Øvelser justeres opp eller ned gjennom regler, tempo, roller, motstand eller støtte.	Er økta passe vanskelig for ulike deltakere?
Læring og utvikling	Deltakerne får øve, prøve, feile og justere. Treneren gir korte, konkrete tilbakemeldinger og nok tid til repetisjon.	Får deltakerne nok tid og hjelp til å utvikle seg?
Idrettsglede	Økta gir energi, motivasjon og lyst til å komme tilbake. Bruk variasjon, lek, konkurranser, samarbeid, progresjon og medvirkning.	Oppleves økta engasjerende og meningsfull?
Kultur i praksis	Deltakerne lærer å bidra, samarbeide, møte presis og ta vare på utstyr og hverandre.	Bygger vi den kulturen vi ønsker i BSK?
God avslutning	Økta rundes av tydelig og positivt. Treneren oppsummerer kort, løfter fram innsats og gir retning videre.	Går deltakerne fra økta med en god følelse?

Eksempel øktplan

Ramme

Dato / tid		**Sted**	
Gruppe / årgang		**Antall utøvere**	
Trenere		**Utstyr**	
Tema		**Mål for økta**	

Økta

Tid	Del	Øvelse og organisering	Coachingpunkter	Lettere / vanskeligere
	Oppstart og aktivering			
	Eks. Hoveddel 1			
	Eks. Hoveddel 2			
	Avslutning			

Etter økta – 1 minutt

Målet ble nådd	☐ Ja ☐ Delvis ☐ Nei
Alle var i aktivitet det meste av tiden	☐ Ja ☐ Nei
Jeg fikk sett/snakk med alle i dag	☐ Ja ☐ Nei – hvem:
Tas videre neste økt	

Slik samarbeider vi i BSK – og slik bygger vi en god kultur

Kulturen i BSK skapes ikke i et dokument. Den skapes i hvordan utøvere, trenere, foresatte, lagledere, frivillige og klubbens ledelse møter hverandre rundt aktiviteten – på trening, i konkurranse, på arrangementer og i møteplassene imellom.

Rollene er ulike, men ansvaret er felles: å bidra til trygge, inkluderende og utviklende miljøer der mennesker opplever tilhørighet, mestring og idrettsglede over tid. Derfor gjelder punktene under alle – uansett hvilken rolle du har.

Felles BSK-standard for alle roller

Uansett rolle skal alle som er en del av BSK bidra til en klubbkultur preget av trygghet, respekt, fair play og ansvar for fellesskapet.

Alle i BSK skal	I praksis betyr det
Vise respekt	Vi møter utøvere, trenere, foreldre, dommere, frivillige, motstandere og andre klubber på en ordentlig måte.
Bidra til trygghet og inkludering	Vi skaper miljøer der mennesker kan prøve, feile, lære, konkurrere og høre til.
Bygge fellesskap	Vi bidrar til god stemning, hjelper hverandre og tar ansvar for at flere trives i gruppen, laget eller miljøet. Vi støtter opp om dugnad, arrangementer og praktiske oppgaver når det er mulig.
Følge fair play	Vi følger regler, respekterer avgjørelser og opptrer ryddig i medgang og motgang.
Ta vare på klubbens rammer og utstyr	Vi behandler utstyr, garderober, baner, haller, uteområder og felles møteplasser med respekt, og føler på et felles eierskap
Si fra når noe ikke er greit	Mobbing, utestenging, trakassering, diskriminering og krenkende atferd skal tas på alvor og løftes videre ved behov.
Snakke med – ikke om	Spørsmål og uenighet tas opp rolig og direkte, slik at små saker kan løses tidlig og konstruktivt.

Hvem gjør hva

Hvem	Rollen i praksis
Treneren	Leder aktiviteten og gjør de sportslige vurderingene: innhold på økta, uttak, spilletid, laginndeling.
Lagleder / gruppekontakt	Sørger for struktur, god informasjon og praktiske rammer, avlaster treneren og bidrar til et godt gruppemiljø.
Utøveren	Møter opp, bidrar med innsats og respekt, og er med på å forme miljøet rundt seg.
Foresatte	Støtter trivsel og utvikling – for hele gruppen, ikke bare for eget barn – og bidrar til at klubben går rundt.
Idretten og klubben	Setter rammer, gir veiledning og støtte, og trår til når saker blir krevende.

BSK-treneren

Treneren har en av de viktigste rollene i BSK. Det er treneren som får aktiviteten til å leve og skaper positiv energi, idrettsglede og fellesskap i hverdagen. For mange barn og unge er treneren avgjørende for at trening blir et sted de gleder seg til å komme, opplever mestring og får lyst til å fortsette.

En BSK-trener skaper mer enn gode økter. Gjennom entusiasme, oppmerksomhet og måten utøverne møtes på, bygger treneren en kultur der utøverne tør å prøve, får utvikle seg, heier på hverandre og gleder seg over både egen og andres framgang. Her skal det være rom for å prøve, feile, lære og lykkes sammen.

Treneren skal kombinere tydelig ledelse med trygghet, engasjement og god organisering. Ved å se hele gruppen, tilpasse aktiviteten og stille tydelige og tilpassede krav skaper treneren læring, utvikling og mestring for den enkelte.

Når utøverne går hjem med gode opplevelser, ny energi og lyst til å komme tilbake, har treneren bidratt til noe av det aller viktigste i BSK. Slik gjør trenerne idrettsgleden, fellesskapet og klubbens verdier levende i praksis

BSK-treneren skal	I praksis betyr det
Skape god aktivitet	Økter er forberedt, godt organisert og preget av høy aktivitet og begeistring, tydelig struktur og lite unødig venting.
Se hele gruppen	Utøvere møtes med respekt og rettferdig oppfølging, uavhengig av alder, nivå, motivasjon, ambisjon eller personlige relasjoner.
Tilpasse og utvikle	Aktiviteten justeres etter alder, modenhet, nivå og behov, slik at flere opplever mestring og utvikling.
Skape idrettsglede og god kultur	Treneren setter tonen gjennom eget engasjement og måten utøverne møtes på. Treneren løfter fram innsats, utvikling og godt samspill, og bidrar til at utøverne støtter hverandre og gleder seg til å komme på trening.
Være en tydelig rollemodell	Treneren er bevisst ansvaret og tilliten som følger rollen, og møter utøvere, foresatte, dommere, funksjonærer, frivillige og andre klubber med respekt og god sportsånd – også når det oppstår uenighet.
Stå støtt i medgang og motgang	Måten treneren håndterer tap, dommeravgjørelser og uenighet på, blir standarden for gruppen.
Bidra til gode rammer rundt aktiviteten	Treneren er tydelig på hva som bidrar til et godt miljø rundt trening og konkurranse. Uheldige kommentarer eller press fra voksne tas opp tidlig, i samarbeid med lagleder eller andre ansvarlige voksne.
Sikre trygge rammer	Trenere og andre voksne med ansvar for barn, ungdom eller mennesker med utviklingshemming skal ha godkjent politiattest og følge klubbens rutiner for trygg aktivitet.

BSK-laglederen / gruppekontakten

I BSK kan denne rollen se ulik ut fra idrett til idrett. I noen idretter er det en tradisjonell lagleder rundt et lag. I andre idretter kan det være en gruppekontakt, foreldrekontakt, turansvarlig, arrangementsansvarlig eller en annen frivillig rolle rundt aktiviteten.

Felles for rollen er at den bidrar til struktur, kommunikasjon og gode rammer rundt gruppen. En god lagleder eller gruppekontakt gjør det enklere for treneren å være trener, for foreldre å bidra, og for utøvere å oppleve trygghet, forutsigbarhet og tilhørighet.

BSK-laglederen / gruppekontakten skal	I praksis betyr det
Skape struktur	Informasjon om treninger, kamper, konkurranser, turer, cuper og aktiviteter gis tydelig og i god tid.
Støtte trenerteamet	Rollen avlaster med praktiske og organisatoriske oppgaver rundt laget, gruppen eller aktiviteten.
Bidra til god kommunikasjon	Dialog mellom klubb, trenere, foreldre og utøvere er tydelig, rolig og løsningsorientert.
Bygge fellesskap	Rollen bidrar til at flere opplever trygghet, inkludering og tilhørighet rundt laget, gruppen eller miljøet.
Mobilisere frivillighet	Foreldre og frivillige får bidra på en praktisk og overkommelig måte.
Forebygge uro tidlig	Små misforståelser tas opp på en respektfull måte før de vokser til større konflikter.
Sikre trygge rammer	Lagleder/gruppekontakt skal følge klubbens rutiner for trygg aktivitet, inkludert krav til politiattest der rollen innebærer ansvar for barn, ungdom eller mennesker med utviklingshemming.

BSK-utøveren

Utøverne er grunnen til at idretten finnes i BSK. Klubben skal gi rom for ulike aldre, nivåer og ambisjoner – fra lek og allidrett til trening, konkurranse, mosjon og satsing.

Å være BSK-utøver handler om mer enn prestasjon. Det handler om å møte opp med innsats, nysgjerrighet og respekt, og om å bidra til at andre også trives i aktiviteten. Enten man trener alene, i gruppe eller på lag, er hver utøver med på å forme miljøet rundt seg.

BSK-utøveren skal	I praksis betyr det
Bidra positivt i aktiviteten	Utøveren møter opp, deltar aktivt og bidrar til god stemning på trening, kamp, konkurranse og samling.
Prøve, feile og lære	Utøveren tør å øve, gjøre feil og utvikle seg gjennom innsats over tid.
Støtte andre	Utøveren heier, hjelper og bidrar til at gruppen, laget eller miljøet utvikler seg sammen.

BSK-foresatte/foreldre

Foresatte er en avgjørende del av BSK-fellesskapet. Barn og unge påvirkes ikke bare av det som skjer på banen, i hallen, i løypa eller på trening, men også av hvordan voksne støtter, spør, heier, bidrar og kommuniserer rundt aktiviteten. Spør gjerne «Var det gøy?» før «Hvordan gikk det?

I BSK ønsker vi foresatte som er med på å skape trygge, positive og utviklende miljøer – for hele gruppen, ikke bare for eget barn. Foreldre/foresatte-rollen handler ikke om å kunne alt om idretten, men om å støtte barnas trivsel, bidra til fellesskapet og være med på å bygge en klubb der flere får lyst til å være med over tid.

Foresatte er også viktige for at klubben skal fungere i praksis. BSK er avhengig av frivillighet, dugnadsinnsats og voksne som bidrar rundt trening, konkurranser, turer, arrangementer og sosiale møteplasser. Når foresatte bidrar på en positiv og ryddig måte, styrkes både barnas opplevelse, miljøet rundt gruppen og klubben som helhet.

BSK-foresatte skal	I praksis betyr det
Støtte trivsel og utvikling	Vis interesse for innsats og opplevelser – ikke bare resultater. Gi etter hvert barna rom til å være på trening uten foresatte på sidelinjen hver gang.
Bidra til et godt miljø	Foresatte bidrar til god stemning rundt trening, kamp, konkurranse, tur og arrangement – for hele gruppen.
Være en god rollemodell	Foresatte viser respekt for trenere, dommere, funksjonærer, frivillige, motstandere og andre foresatte.
Respektere roller og ansvar	Sportslige spørsmål tas på en egnet måte, til riktig tid og med riktig person.

Trygghet i BSK – hva som gjelder, og hvor du går

I BSK skal alle – utøvere, foresatte, trenere og ledere – vite hva de kan forvente av oss, og hvor de skal gå når noe er vanskelig.

Dette gjelder alltid

- All aktivitet for barn og ungdom under 18 år skal foregå i et rusfritt miljø. Trenere, ledere og andre voksne med ansvar er rusfrie sammen med utøverne på treninger, cuper, turer, samlinger og arrangementer.
- Alle som har ansvar for barn, ungdom eller mennesker med utviklingshemming skal ha godkjent politiattest.
- Vi følger fair play, NIFs regelverk, særforbundets bestemmelser og klubbens rutiner.
- Mobbing, utestenging, trakasse ring, diskriminering og krenkende atferd aksepteres ikke – heller ikke overfor dommere og funksjonærer.

Slik går du fram når noe er vanskelig

I en stor fleridrettsklubb oppstår det av og til spørsmål, misforståelser, bekymringer eller uenighet. I BSK tas slike saker opp tidlig, ryddig og med respekt for alle involverte. Hovedregelen er at saker løses så nær aktiviteten som mulig, og løftes videre når de står fast.

Trinn	Hvem du tar det opp med	Dette hører hjemme her
1	**Trener eller lagleder**	Trening, organisering, roller, spilletid, praktiske forhold og sportslige vurderinger rundt eget lag eller egen gruppe.
2	**Sportslig ansvarlig i idretten, hovedtrener eller sportslig utvalg**	Saken er tatt opp i trinn 1 uten å bli løst, eller den gjelder flere lag, årganger eller nivåer.
3	**Leder av gruppestyret**	Saken står fast, eller den gjelder gruppens rammer, prioriteringer eller praksis.
4	**Klubbens administrasjon**	Saken står fast i gruppen, berører klubbens felles retning, eller gjelder en person i gruppens ledelse.

Fire kjøreregler

- **Vent til dagen etter.** Uenighet eller kritikk knyttet til sportslige vurderinger tas opp tidligst dagen etter kamp, trening eller konkurranse, når situasjonen har roet ned seg. Praktiske spørsmål kan avklares med én gang.
- **Start på trinn 1**. Den som har ansvaret for aktiviteten skal ha muligheten til å svare før saken løftes videre.
- **Foreldremøtet er for gruppen.** Saker om ett barn eller én voksen tas direkte med rett person, utenfor møtet.
- **Du skal få svar.** Tilbakemelding innen én uke, også når saken trenger mer tid.

Når noe er utrygt

Mobbing, utestenging og annen utrygghet skal tas tak i med en gang og så nært aktiviteten som mulig. Trener og lagleder skal gripe inn der og da, ivareta den som er utsatt, involvere foresatte når det gjelder barn, og følge opp til forholdet har stanset. Dersom situasjonen er alvorlig, gjentar seg, ikke stanser, eller du er usikker på håndteringen, skal sportslig ansvarlig, gruppestyrets leder eller klubbens administrasjon kobles inn. Du skal ikke stå alene i krevende saker.

Saker om trakassering, diskriminering, vold, seksuell trakassering eller overgrep varsles uten opphold. Meld saken til leder av gruppestyret, til klubbens administrasjon, eller direkte gjennom NIFs varslingsverktøy Mitt varsel via bekkelaget.no/si-ifra. Varsler som sendes der, mottas av styreleder og daglig leder. Gjelder saken en person i gruppens ledelse, meldes den direkte til klubbens administrasjon eller via Mitt varsel.

Ved mistanke om straffbare forhold, akutt fare eller alvorlig bekymring for et barn kontaktes politi, nødetater eller barneverntjenesten direkte. Politi 112, legevakt 116 117. Alarmtelefonen for barn og unge 116 111.

Nyttig for deg som trener og lagleder

Verktøy

- **Spond:** Klubbens kanal til utøvere og foresatte. Hold laglistene oppdatert.
- **Utlegg:** Fyll ut refusjonsskjemaet og send det sammen med kvitteringene som én PDF til bsknc@ebilag.com. Skjemaet finner du på bekkelagets.no/okonomi
- **Booke møterom:** Gjennom klubbens nettside er det mulig å reservere møterom
- **Klubbklær:** Klubbshopen på klubb.no
- **Logo og maler:** bekkelagets.no/bsks-profilhandbok
- **Økonomisk støtte til utøvere:** Utøvere som ikke har råd til å delta, kan få dekket aktivitetsavgift eller reiser. Tips foresatte om inkludering@bsknc.no. Alle henvendelser behandles fortrolig.
- **Midler til nye aktiviteter:** Har laget en idé som får med flere barn og unge, kan dere søke. Send en kort søknad med budsjett til inkludering@bsknc.no. Skjemaet ligger på bekkelagets.no/om-klubben/nabolagsklubb

Krav

- **Politiattest:** Alle som har ansvar for barn, ungdom eller mennesker med utviklingshemming, må ha godkjent politiattest før de begynner.
- **Ren utøver:** BSK er registrert som Rent idrettslag hos Antidoping Norge og utøvere fra 16 år skal ta e-læringskurset til Antidoping Norge.
- **Forsikring:** Barn under 13 år er forsikret gjennom idretten. Fra 13 år må utøverne ha lisens gjennom særforbundet.
- **Foreldremøte:** Alle lag og grupper i barne- og ungdomsidretten skal holde minst ett foreldremøte hvert år. Når et nytt lag eller en ny gruppe opprettes, skal det også holdes et foreldremøte ved oppstart. Bruk klubbens presentasjonsmal – last ned her som utgangspunkt>>, og tilpass den til laget eller gruppen.

Når noe skjer

- **Si ifra:** bekkelagets.no/si-ifra
- **Trygg idrett:** bekkelagets.no/trygg-idrett

Kontakt

- **Din idrett:** Kontaktinfo til gruppestyret, sportslig ansvarlig for idretten og andre trenere i klubben, finner du på bekkelagets.no under din idrett.
- **Administrasjonen:** bsk@bsknc.no · 22 66 02 00 · Raschs vei 38 A

Vil du lese mer? Hele Den blågule linjen – klubbens sportslige retning, organisasjonsplanen og klubbens lov ligger på bekkelagets.no/om-klubben/styrende-dokumenter

Takk for at du er med på å skape en klubb der flere gleder seg til å komme, får utvikle seg og ønsker å bli værende!