



**Bækkelagets
Sportsklub**

DEN
**BLÅGULE
LINJEN**

BSKs felles sportslige retning

Flest mulig – gjennom hele livet



Blågule linjen

BSKs felles sportslige retning

Innhold

Slik gjør vi det i BSK	1
Fra felles retning til praksis.....	2
Slik leser du planen	2
DEL 1 – FELLES RETNING.....	3
BSKs formål.....	3
BSKs verdier og kultur i hverdagen.....	4
BSKs veiledende strategiske prinsipper.....	5
Hva prinsippene betyr for det sportslige arbeidet.....	5
Vår hovedprioritering	6
Aktivitet gjennom hele livet	6
Ambisjon, satsing og prestasjonsmiljøer i BSK.....	7
Mer enn idrett	7
DEL 2 – FORPLIKTENDE RAMMER	8
Slik skal Den blågule linjen brukes.....	8
Dette skal alle idrettene i BSK følge.....	9
Dette skal klubben bidra med	10
Forankret i klubben	11
Felles mål og måleindikatorer	12
Faste bekreftelser fra idrettene.....	12
Innfasing av de sportslige planene.....	12
Årlig oppfølging	13
Idrettenes sportslige planer	14
Slik henger planene og ansvaret sammen	14
Når spørsmål, bekymringer eller alvorlige forhold oppstår	15

DEL 3 – SLIK DRIVER VI IDRETT I BSK.....	16
Utviklingsfaser – tydelige prioriteringer over tid	16
BSKs utviklingsmodell for barn og ungdom	17
Utdyping av fasene.....	18
1. Introduksjon til idrett ca. 4–6 år.....	18
2. Tidlig barneidrett ca. 6–8 år	18
3. Barneidrett ca. 9–12 år.....	19
4. Ungdom fase 1 ca. 13–16 år.....	19
5. Ungdom fase 2 ca. 16–19 år.....	20
6. Videre deltakelse og livslang tilhørighet	20
Den gode kvalitetsøkten i BSK.....	21
Roller i hverdagen – slik bygger vi kultur i praksis.....	22
Felles BSK-standard for alle roller	23
BSK-treneren	24
BSK-laglederen / gruppekontakten	25
BSK-utøveren.....	26
BSK-foresatte/foreldre	27
Dommeren i BSK	28
God oppstart av nye lag, grupper og tilbud	29
 Avslutningsvis: Én klubb – felles retning, tydelige rammer	30

Blågule linjen – BSKs felles sportslige retning

Slik gjør vi det i BSK

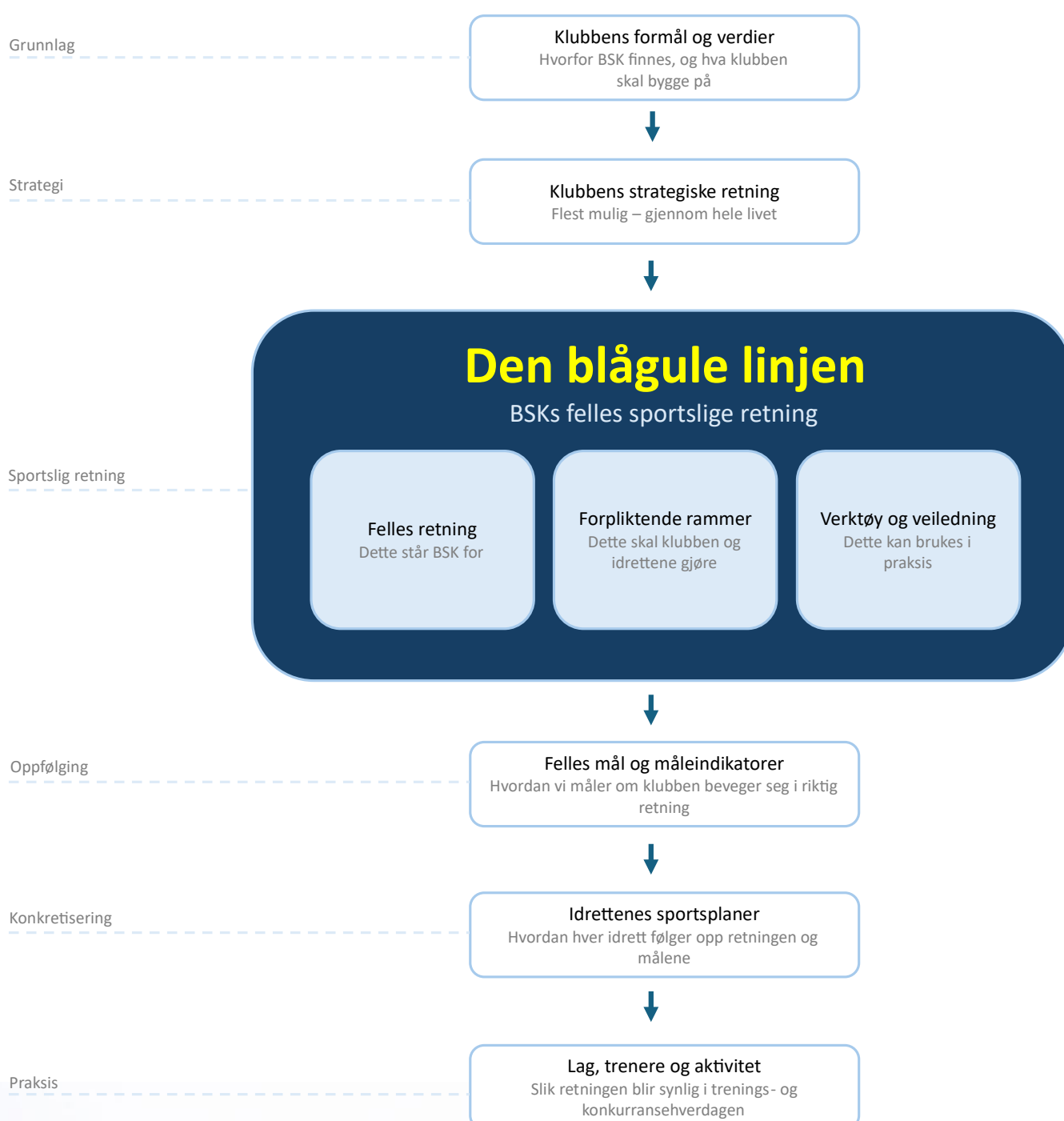
Bækkelagets Sportsklub skal være en klubb der mennesker gleder seg til å komme på trening, opplever tilhørighet og får utvikle seg over tid.

Side | 1

Den blågule linjen gir hele BSK en felles sportslig retning, tydelige prinsipper og et felles språk for gode valg i hverdagen. Den bygger på klubbens strategiske retning **Flest mulig – gjennom hele livet**.

BSK skal være klubbstyrt, samtidig som hver idrett får rom til å ivareta sin egenart. Idrettene skal derfor omsette den felles retningen til egne sportslige planer, tilpasset aktivitet, alder og konkurransestruktur.

Felles mål og måleindikatorer skal vise om vi beveger oss i riktig retning. Slik skal hele klubben trekke sammen og bygge en tydelig og gjenkjennelig BSK-kultur.



Fra felles retning til praksis

Den blågule linjen skal gjøre klubbens strategiske retning konkret og anvendelig i det sportslige arbeidet. Dokumentet er bygget opp i tre nivåer:

Side | 2

1. Felles retning		Dette står BSK for Prinsippene og prioriteringene som skal kjennetegne det sportslige arbeidet i hele klubben.
2. Forpliktende rammer		Dette skal klubben og idrettene gjøre Felles krav som skal sikre kvalitet, trygghet, utvikling og en klubbstyrt organisasjon.
3. Slik driver vi idrett i BSK		Dette kan idrettene, gruppene og trenerne bruke i praksis Støtte til arbeidet med sportslige planer, treneroppfølging og utvikling av aktivitetene.

Slik leser du planen

Del 1 – felles retning

En kort innføring i hva BSK står for, og hvilke prinsipper som gjelder på tvers av alle idrettene.

Dette er mest relevant for deg	Gå videre til	Her finner du
Trener, lagleder eller gruppekontakt	Del 3 – Verktøy og veiledning	Utviklingsfasene, den gode BSK-økta og forventningene til rollen din.
Gruppestyre eller deg som arbeider med idrettens sportslige plan	Del 2 – Forpliktende rammer	Rammene idretten skal arbeide innenfor, og hva idrettene kan forvente av klubben.
Utøver eller foresatt	Del 3 – Verktøy og veiledning	Rollebeskrivelsene som viser hva den felles retningen betyr i praksis for deg.

DEL 1 – FELLES RETNING

BSKs formål

BSKs formål og strategiske prinsipper¹ er vedtatt av årsmøtet og ligger til grunn for Den blågule linjen og det sportslige arbeidet i klubben.

Side | 3

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.

I BSK skal vi:

- fremme begeistring, lek og allsidighet
- alltid strekke oss lengre og lære mer
- ha en kultur der bredde prioriteres, og bidrar til topp
- skape energi gjennom samhold
- ta vare på hverandre, slik at alle blir hørt og sett
- ha høy kvalitet i alt vi gjør

¹ [BSKs Strategiske prinsipper, formål og verdier](#)

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, lagledere, tillitsvalgte og ansatte, og skal merkes i måten vi møter hverandre på – på trening, i konkurranse, på arrangementer og i klubbhverdagen.

Side | 4



I praksis betyr det at vi:

- sier hei, møter alle med respekt, godt humør og en inkluderende holdning
- skaper trygge aktiviteter med tydelige rammer og mestring på riktig nivå
- jobber grundig, langsiktig og utviklingsorientert
- er åpne for nye ideer, prøver og lærer underveis
- samarbeider på tvers av lag, grupper og idretter, deler kunnskap og gjør hverandre gode

BSKs veiledende strategiske prinsipper

De seks strategiske prinsippene ble vedtatt av årsmøtet i 2026. Prinsippene gjengis her slik de er vedtatt. Hovedstyrets vurderinger og innsikt bak hvert prinsipp finnes i klubbens strategidokument²

Prinsipp 1: BSK skal være klubbstyrt, med en kultur som aktivt former atferd

BSK skal styres gjennom felles prioriteringer, standarder og rammer. Kultur skal være en aktiv ressurs som både fremmer ønsket atferd og regulerer uønsket atferd. Klubben skal tåle at noen velger oss bort fordi vi står tydelig for hvem vi er.

Prinsipp 2: Bredde og fellesskap er klubbens primære utgangspunkt

BSK skal ha én tydelig klubbidentitet der flerdrett, deltagelse og fellesskap er grunnmuren. Det betyr at breddeidrett har forkjørsrett i klubben. Samtidig skal vi jobbe aktivt for at elitesatsing skal være mulig, når den er økonomisk bærekraftig og bidrar til å styrke helheten.

Prinsipp 3: Allidrett skal være klubbens viktigste strategiske innsteg for de yngste

Allidrett skal utvikles med høy kvalitet og tydelig klubbstyring, og fungere som en vesentlig inngang til videre aktivitet og livslang medlemskap – ikke som et isolert tilbud.

Prinsipp 4: BSK skal utvikles for livslang aktivitet – ikke bare barne- og ungdomsidrett

Klubben skal utvikle tilbud, organisering og investeringer som bygger medlemskap og aktivitet i flere livsfaser. Relevans og vekst skal søkes der befolkningsgrunnlaget faktisk vokser, og der samfunnets behov er størst.

Prinsipp 5: BSK skal utvikle tilbudene ut fra medlemmenes behov og romme flere former for medlemskap

BSK skal være en utviklingsorientert klubb som designer tilbud med utgangspunkt i medlemmenes faktiske behov. Vi skal aktivt utvikle og legitimere flere former for medlemskap og deltagelse. Fleksible, lavterskel og uformelle tilbud er strategiske vekst drivere for bredere tilhørighet, bedre økonomi og økt ressursutnyttelse.

Prinsipp 6: BSK skal ta en tydelig rolle som lokal samfunnsaktør

Klubben skal utvikles som en møteplass for aktivitet og tilhørighet på tvers av alder og livssituasjon, og aktivt søke partnerskap med bydel, skole, frivillighet og lokalt næringsliv som del av kjerneoppdraget.

Hva prinsippene betyr for det sportslige arbeidet

Prinsippene gjelder hele klubben. Oversikten under er Den blågule linjens egen konkretisering av hva de betyr i sportslig praksis, og hvor i dokumentet de følges opp. Den er ikke en del av den vedtatte strategiteksten.

Prinsipp	Slik følges det opp i Den blågule linjen
1. Klubbstyrt klubb	Del 2 fastsetter rammer som er felles og forpliktende for alle idretter, og beskriver hva klubben selv skal bidra med.
2. Bredde og fellesskap	Bred deltagelse har forkjørsrett når sportslige valg må tas. Kapittelet om ambisjon og prestasjonsmiljøer beskriver hvordan satsing samtidig får plass.
3. Allidrett som innsteg	Allidretten drives klubbstyrt, og overgangen videre til klubbens idretter følges som fast måleindikator.
4.–6. Livslang aktivitet, flere former for deltagelse og lokal rolle	Hver idrett beskriver i sin sportslige plan hvordan ungdom kan bli værende, og hvordan voksne kan delta, komme tilbake eller bidra i andre roller. Nye tilbud bygges på ledig kapasitet i anleggene, i samarbeid med bydel, skole og lokalmiljø.

² [BSKs Strategiske prinsipper, formål og verdier](#)

Vår hovedprioritering

Når sportslige valg og prioriteringer må gjøres, skal bred deltakelse, fellesskap og muligheten til å være med over tid ha forkjørsrett. Skal BSK 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 – enten det gjelder femåringen i allidretten eller juniorlaget som vil hevde seg.

Side | 6

Aktivitet gjennom hele livet

Formålet vårt er å skape regionens beste aktivitetstilbud for **flest mulig – gjennom hele livet**. Bydelen får færre barn og flere voksne og eldre, og i dag mister BSK nesten alle medlemmer etter ungdomsalder. Skal formålet bety noe i praksis, må aktiviteten favne flere livsfaser enn barne- og ungdomsidretten.



Målgruppe	Hva BSK skal tilby
Ungdom som vil fortsette uten å satse	Et sted å være når treningsmengden eller ambisjonen ikke passer lenger: lavere frekvens, egne grupper, eller roller som trener, dommer og frivillig.
Voksne som vil begynne eller komme tilbake	Mosjons- og treningstilbud uten krav om konkurranse, åpent for tilflyttere og foresatte som har møtt klubben gjennom barna sine.
Voksne og eldre som søker aktivitet og fellesskap	Tilbud tilpasset livsfase, der det sosiale veier like tungt som aktiviteten.
De som vil tilhøre uten å trene fast	Medlemskap som rommer å bidra frivillig, bruke anleggene og være del av klubben uten fast treningsdeltakelse.

Dette forventes av idrettene

- Hver idrett vurderer minst ett tilbud utenfor det tradisjonelle barne- og ungdomsløpet, og beskriver det i sin sportslige plan.
- Ungdom som vil trappe ned får et alternativ i klubben, framfor å møte valget mellom å satse eller slutte.
- Voksne som allerede bruker klubbens anlegg og løyper møtes som mulige medlemmer, og får vite hva medlemskap gir.
- Nye deltakere som kommer utenom de vanlige årskullene – tilflyttere, hele lag, grupper som vil inn – får et sted å henvende seg.

Slik prioriterer vi

Barne- og ungdomsaktiviteten har fortsatt forkjørsrett på treningstid i de mest attraktive timene. Nye tilbud bygges derfor på ledig kapasitet: dagtid, tidlige morgener, helger og perioder der anleggene står tomme. Det gjør vekst mulig innenfor de anleggsrammene klubben faktisk har.

Tilbud for voksne skal bære sine egne kostnader, og kan over tid bidra til å styrke økonomien i idretten som driver dem.

Dette gjør klubben

Klubben utvikler tilbud for målgrupper der BSK i dag har få medlemmer, sammen med idrettene, og søker samarbeid med bydel, skole og lokalmiljø der det gir flere møteplasser. Klubben følger utviklingen gjennom antall aktive over 30 år, som er en av de faste måleindikatorene.



Ambisjon, satsing og prestasjonsmiljøer i BSK

Ambisjon og prestasjon har plass i BSK når det styrker klubbens helhet. Flere av idrettene i BSK har lag, utøvere og miljøer som konkurrerer på høyt nivå, og dette er en viktig del av klubbens identitet, stolthet og utviklingskraft.

Prestasjonsutvikling skal skje i samspill mellom idrettens fagmiljøer og klubbens felles rammer. Den skal bygge på klubbens egne miljøer, lokal tilhørighet, god trenerkompetanse, ansvarlig økonomi og bærekraftig organisering.

Ambisjon skal få plass når den løfter kvaliteten i idrettene, skaper gode rollemodeller og bidrar til stolthet og positiv synlighet for hele klubben. Det handler også om å bygge gode overganger fra ungdom til senior, slik at flere får mulighet til å fortsette, utvikle seg og høre til i BSK over tid.

BSK skal se bredde og prestasjon i sammenheng. Prestasjonsmiljøer skal være en styrke for klubben og utvikles på en måte som ivaretar fellesskapet, bredden, tryggheten i miljøet og klubbens samlede økonomiske bærekraft. Satsinger skal være langsiktig finansiert og stå i forhold til den enkelte idretts økonomiske bæreevne.

Derfor skal BSK bygge miljøer der ungdom ikke må velge mellom å satse fullt og å beholde tilhørigheten. I BSK skal det være rom for ulike ambisjoner og for utvikling over tid – og det skal være mulig å nå langt i et miljø som er inkluderende, langsiktig og bærekraftig.



Mer enn idrett

BSK er mer enn trening og konkurranse. Klubben bygges av mennesker som bidrar sammen – utøvere, trenere, lagledere, dommere, foresatte, frivillige og støttespillere.

Som arrangør av Norway Cup viser BSK hva frivillighet, fellesskap og samarbeid kan skape når mange trekker i samme retning.

Frivillighet handler ikke bare om dugnad, men om eierskap, ansvar og tilhørighet. Når mange bidrar litt, blir klubben sterkere – sosialt, organisatorisk og sportslig.

DEL 2 – FORPLIKTENDE RAMMER

Slik skal Den blågule linjen brukes

Den blågule linjen skal brukes som et felles utgangspunkt for hvordan BSK planlegger, gjennomfører og utvikler idretten i klubben.

Side | 8

Planen skal særlig brukes:

- når trenere planlegger og gjennomfører aktivitet
- når grupper og idretter utvikler egne sportslige planer
- når foresatte har spørsmål eller forventninger
- når lag, grupper eller idretter må ta vanskelige valg
- når det oppstår ulike forventninger til nivå, treningsmengde, prioriteringer eller praksis
- når treningstid, anlegg, trenerressurser eller gruppetilbud må prioriteres mellom lag, grupper, årganger eller nivåer
- når enkeltmiljøer utvikler seg i en retning som utfordrer klubbens felles verdier

Planen skal bidra til mer helhetlig praksis, større forutsigbarhet og tydeligere rammer på tvers av idretter og miljøer. BSK skal særlig legge vekt på praksis som holder dører åpne over tid, holder kostnaden ved å delta nede, gir rom for ulike ambisjonsnivåer, og lar barn og unge vente med å velge én idrett. Når det oppstår spørsmål eller ulike forventninger, skal de søkes løst nærmest mulig aktiviteten. Hvordan saker tas opp og løftes videre, er beskrevet i kapittelet om spørsmål, bekymringer og alvorlige forhold.

Dette skal alle idrettene i BSK følge

BSKs idretter har ulik egenart, organisering og konkurransestruktur. De skal ikke gjøre alt likt, men noen rammer er felles og forpliktende for hele klubben.

Alle idrettene i BSK skal:

Side | 9

- bygge aktiviteten på klubbens formål, verdier og strategiske retning³
- følge NIFs regelverk, særforbundets bestemmelser og klubbens vedtatte rutiner
- skape trygge, inkluderende og utviklende miljøer
- sikre at aktivitet for barn og ungdom under 18 år foregår i et rusfritt miljø, og at trenere, ledere og andre voksne med ansvar er rusfrie sammen med utøverne på treninger, cuper, turer, samlinger og arrangementer
- tilpasse aktiviteten til alder, modenhet, motivasjon og forutsetninger
- sikre tydelige roller, ansvarlige voksne og god kommunikasjon
- gjøre sportslige og økonomiske valg som er bærekraftige over tid
- gi barn og unge mulighet til å utvikle seg over tid, arbeide for et ansvarlig kostnadsnivå og skape miljøer der det er mulig å høre til – også uten full satsing
- arbeide systematisk med å rekruttere, utvikle og følge opp dommere og funksjonærer der dette er relevant, og gi unge og nye i rollen en trygg start
- gjennomgå tilbudene årlig og vurdere om de møter medlemmenes behov i relevante aldersgrupper og livsfaser
- beskrive i idrettens sportslige plan hvordan ungdom kan bli værende, og hvordan voksne kan delta, komme tilbake eller bidra i andre roller

Rammene skal sikre en gjenkjennelig BSK-kultur, samtidig som idrettene får bruke sin egen faglige kompetanse til å utvikle gode tilbud.

³ [BSKs Strategiske prinsipper, formål og verdier](#)

Dette skal klubben bidra med

Den blågule linjen stiller tydelige forventninger til idrettene, trenerne, laglederne, utøverne og de foresatte. De samme forventningene gjelder klubben selv.

BSK drives i hovedsak av frivillige. Klubbens oppgave er å gjøre det enklere å drive og utvikle god aktivitet. Derfor skal klubben sette retning, samordne arbeidet på tvers og stille med kompetanse, verktøy, anlegg, systemer og økonomiske rammer innenfor klubbens kapasitet.

Side | 10

Klubben skal	I praksis betyr det
Sette retning og forvalte planen	Klubben eier Den blågule linjen, holder den oppdatert og støtter gruppestyrene i arbeidet med egne sportslige planer.
Samarbeide med sportslig ansvarlig i hver idrett	Sportslig leder og den sportslig ansvarlige i hver idrett møtes jevnlig gjennom året, avklarer prioriteringer og følger opp arbeidet med idrettens sportslige plan. Klubben bidrar med sportsadministrativ støtte, koordinering og praktisk oppfølging inn i idrettene.
Utvikle nye tilbud og målgrupper	Klubben utvikler tilbud for aldersgrupper og deltakelsesformer der BSK i dag har få medlemmer – voksne, mosjon og lavterskeltilbud – sammen med idrettene og med utgangspunkt i klubbens anlegg og kapasitet.
Utvikle trenerne i den blågule linjen	Klubben setter felles standard for struktur, kultur og holdninger i BSK-økta, og samler trenere, lagledere og gruppestyrer på tvers til felles forum og fagsamlinger i dialog med idrettene. Den blågule linjen er utgangspunktet når nye trenere læres opp i hvordan BSK driver idrett. Idrettene har ansvar for formell trenerutdanning og for faget i sin egen idrett.
Gi felles maler, verktøy og systemer	Klubben stiller med rollebeskrivelser, møtemaler, treneravtaler og felles forventninger, og drifter felles systemer for medlemskap, påmelding og booking, slik at frivillige kan bruke tiden på aktiviteten. Avtaler med større stillingsgrad godkjennes av klubben.
Bidra til synlighet, rekruttering og samarbeid	Klubben drifter nettsider og sosiale medier sentralt, og arrangerer to felles rekrutteringsarenaer i året der barn får prøve klubbens ulike idretter, i samarbeid med idrettene. Klubben utvikler Allidretten som en felles inngang for de yngste, driver ungdomsstyret som arena for ungdomsmedvirkning, og søker samarbeid med skole, bydel og lokalmiljø. Idrettene har ansvar for rekruttering til egen aktivitet.
Drifte og utvikle anlegg	Klubben har ansvar for drift, vedlikehold og langsiktig utvikling av klubbens anlegg og lokaler, og for søknader om tilskudd til anleggsarbeid.
Sikre forutsigbar økonomi	Klubben arrangerer Norway Cup, som gjennom dugnadsinnsats bidrar til å finansiere klubbdriften og holde kostnaden ved å delta nede. Klubben stiller med økonomisystem og støtter idrettene i regnskapsoppfølgingen; idrettene setter egne budsjetter og har ansvar for egen økonomi.
Være nabolagsklubb	Klubben er sertifisert nabolagsklubb i Oslo Idrettskrets og forplikter seg til å jobbe med inkludering, kompetanse, frivillighet og ungdom, og til å gjøre det enkelt å delta i flere idretter. Midlene fordeles på tiltak som avtales årlig – blant annet støtte til treningsavgift, utstyr, kurs for tillitsvalgte og unge ledere, ferieaktivitet og oppstart av nye tilbud. Idrettene melder inn behov og søker klubben om midler.

Sikre trygg idrett	Klubben har felles retningslinjer for trygg idrett og trenervettregler, en ansvarlig for politiattester og barneidrett, og driver varslingsordningen «Si ifra». Idrettene leverer oversikt over støtteapparatet før sesong.
Støtte i krevende saker	Klubben stiller med støtte når en sak står fast eller blir krevende for gruppen: bistand i dialogen, hjelp til å håndtere saken ryddig, og et sted å løfte saker som berører trygghet, miljø eller klubbens felles retning.

Klubbens sentrale kapasitet er begrenset, og støtten må prioriteres. Sportslig leder avklarer derfor årlig med gruppestyrene hva klubben skal levere i den kommende perioden, og er tydelig på hva som ligger inne og hva som må vente.

Forholdet mellom klubben og idrettene er gjensidig: gruppene følger klubbens felles rammer, og klubben stiller opp med det som skal til for at rammene lar seg følge i praksis.

Forankret i klubben

BSKs formål, verdier og strategiske retning⁴ Flest mulig – gjennom hele livet ble vedtatt av klubbens årsmøte i 2026.

Den blågule linjen er utviklet av klubben sentralt, ledet av sportslig leder. Dokumentet konkretiserer hva klubbens strategiske retning betyr for det sportslige arbeidet i BSK, og er vedtatt i hovedstyret i 31.august 2026.

Sportslig leder har ansvar for å forvalte dokumentet, koordinere arbeidet på tvers av idrettene og støtte gruppestyrene i utviklingen av deres sportslige planer. Gruppestyrene har ansvar for å utvikle, eie og følge opp den sportslige planen for sin idrett.

Den blågule linjen skal gjennomgås i andre kvartal hvert år. Sportslig leder har ansvar for gjennomgangen, mens større endringer i retning eller forpliktende rammer skal behandles av hovedstyret.

⁴ [BSKs Strategiske prinsipper, formål og verdier](#)

Felles mål og måleindikatorer

Hvordan vi følger om klubben beveger seg i riktig retning

Den blågule linjen skal gi retning og støtte utvikling, med et minimum av rapportering. BSK følger derfor et begrenset antall faste indikatorer, knyttet til de viktigste prioriteringene i planen: flere med, flere som blir værende, og høyere kvalitet i tilbudet.

Side | 12

Indikatorene måles på samme måte hvert år. Idrettene og administrasjonen leverer tall fra sine områder, og sportslig leder sammenstiller dem. Resultatene føres i et enkelt styringskort med én kolonne per år, slik at selve sportsplanen kan ligge fast over tid.

Felles mål	Dette følger vi	Slik måles det
Flere skal delta og bli værende	Medlemsutvikling	Antall aktive medlemmer ved årets slutt, fordelt på alder og idrett, med antall over 30 år som eget tall.
	Ungdom som fortsetter	Andel aktive i alderen 13–19 år som fortsatt er aktive i BSK året etter.
	Allidrett	Antall deltakere ved slutten av hvert semester, og hvor mange som går videre til en av klubbens idretter.
	Fleridrett	Antall medlemmer som deltar i mer enn én av BSKs idretter.
	Medlemsundersøkelse	Én årlig medlemsundersøkelse, gjennomført på samme tidspunkt og med de samme spørsmålene hvert år. Vi følger utviklingen i svarprosent og gjennomsnittlig skår på trivsel, trygghet, inkludering, kvalitet og vilje til å anbefale BSK til andre.
Kompetente trenere og lærende miljøer	Trenerkompetanse	Antall og andel aktive trenere med gjennomført trenerutdanning. Idrettene har oversikt over egne trenere og melder inn kompetanse årlig.
	Trenerforum	Antall gjennomførte trenerforum per år og antall deltakere, fordelt på klubb felles forum og forum i idrettene.
En klubb som stiller opp	Dugnadsinnsats i Norway Cup	Antall registrerte dugnadstimer fra BSKs medlemmer og grupper.

Faste bekreftelser fra idrettene

Gode oppstarter og en klubbstyrt organisasjon følges gjennom faste bekreftelser framfor tall. Hver idrett bekrefter årlig at den har:

- en sportslig ansvarlig, lønnet eller frivillig, som sportslig leder i klubben samarbeider med gjennom året – rollen kan deles på flere personer i idretten
- en oppdatert sportslig plan, med gjennomført årlig evaluering
- en oppstartsansvarlig som møter sportslig leder før idrettens hovedoppstart.
- gjennomføre minst ett foreldremøte per lag eller gruppe hvert år i barne- og ungdomsidretten, og i tillegg ved oppstart av nye lag eller grupper.
- en oppdatert oversikt over støtteapparatet hvert semester, slik at politiattestene er på plass

Bekreftelsene er minstekrav i Den blågule linjen. De rapporteres kort og samlet, som oppfylt eller under arbeid.

Innfasing av de sportslige planene

Hver idrett skal ha en sportslig plan i tråd med Den blågule linjen – ny eller oppdatert – senest innen utgangen av andre kvartal 2027. Klubben støtter arbeidet underveis ved behov, og sportslig leder avklarer med hvert gruppestyre når i perioden planen skal ferdigstilles. Fra 2027 inngår planen i den årlige bekreftelsen fra idretten. Ferdige planer gjøres tilgjengelige for klubben sentralt

Side | 13

Årlig oppfølging

Tallene for 2026 utgjør klubbens nullpunkt. Fra og med 2027 sammenlignes indikatorene fra år til år. Målverdier fastsettes når klubben har et sikkert utgangspunkt.

Sportslig leder legger frem en kort årlig status for hovedstyret. Statusen skal peke på utvikling og retning på tvers av klubben, og danne grunnlag for hvor klubben setter inn støtte det kommende året.

Indikatorene gjennomgås sammen med Den blågule linjen i andre kvartal hvert år. Endringer i hvilke indikatorer klubben følger, behandles av hovedstyret.

Idrettens sportslige planer

Den blågule linjen beskriver klubbens felles retning og rammer. Hver idrett skal omsette dette til en egen sportslig plan som er tilpasset idrettens aktivitet, aldersgrupper, organisering og konkurransestruktur.

Den sportslige planen skal gi tydelige og forutsigbare rammer for utøvere, trenere, lagledere, foresatte og gruppestyret. Hver plan skal som minimum beskrive:

Side | 14

Område	Planen skal beskrive
1. Formål og målgruppe	Hva tilbudet skal bidra til, hvem det er for, hvordan nye deltakere rekrutteres og tas imot, og hvilke veier videre som finnes – barneidrett, ungdomsmiljø, voksen-/mosjon og eventuelle tilbud for dem som vil mer.
2. Organisering av aktiviteten	Hovedstruktur for lag, grupper og treningstilbud gjennom sesongen, ansvar for planlegging, gjennomføring og oppfølging, og hvordan trenere, dommere, funksjonærer og andre nøkkelroller rekrutteres og følges opp.
3. Prioriteringer i ulike aldersfaser	Hva som er viktigst for barn, ungdom og eventuelt voksne.
4. Trening og konkurranse	Hovedlinjer for treningsmengde og deltakelse i kamper, cuper, stevner eller konkurranser for ulike grupper.
5. Tilpasning, nivå og overganger	Hvordan nivåforskjeller, motivasjon, differensiering, hospitering og bevegelse mellom tilbud håndteres.
6. Trygghet og kultur	Hvordan gruppen sikrer godt miljø, ansvarlige voksne, fair play og god kommunikasjon.
7. Eierskap og evaluering	Hvem som følger opp planen, og når den evalueres kort.

Den sportslige planen skal beskrive de overordnede rammene og prinsippene. Praktiske detaljer som treningstider, anlegg, og sesongoppsett avklares årlig i sesongplaner, årshjul eller annen praktisk informasjon.

Sportslig leder bistår ved behov gruppestyret i arbeidet. Har idretten allerede en plan, handler det om å oppdatere den mot Den blågule linjen, framfor å skrive noe nytt. Planene skal foreligge senest innen utgangen av andre kvartal 2027.

Slik henger planene og ansvaret sammen

Nivå	Hva det omfatter	Ansvar
Klubbens formål, verdier og strategiske retning	Klubbens overordnede retning og langsiktige prioriteringer.	Vedtas av årsmøtet
Den blågule linjen	Felles sportslig retning, forpliktende rammer og verktøy på tvers av idrettene.	Vedtas av hovedstyret og forvaltes av klubben sentralt
Mål og måleindikatorer	Hvordan klubben måler utviklingen og om den beveger seg i ønsket retning.	Hovedstyret og klubben sentralt
Idrettens sportslige planer	Hvordan den enkelte idrett konkretiserer og følger opp den felles retningen.	Gruppestyrene, sportslig ansvarlig per idrett
Lag, grupper og aktivitet	Sesongplaner, årshjul og gjennomføring av den daglige aktiviteten.	Sportslig ledelse, trenere og lagledere

Når spørsmål, bekymringer eller alvorlige forhold oppstår

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.

Slik går du fram

Side | 15

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/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 det som gjelder hele laget. Enkelt saker om et barn, en trener, en lagleder eller en foresatt tas direkte med rett person, utenfor møtet.
- Du skal få svar. Den som mottar en henvendelse gir tilbakemelding innen én uke, også når saken trenger mer tid til å bli avklart.

Roller og støtte i dialogen

Spørsmål fra foresatte hører hjemme i klubben og skal besvares. Sportslige vurderinger som uttak, spilletid, laginndeling og treningsopplegg gjøres av treneren eller idrettens sportslige ledelse, i tråd med idrettens sportslige plan og avklarte ansvarsdeling. Vurderingene skal kunne begrunnes på en ryddig måte.

Trenere og lagledere er i hovedsak frivillige. Blir en samtale krevende for en av partene, kan både trener, lagleder og foresatte be sportslig ansvarlig eller en fra gruppestyret om å delta. Står saken fast, eller kommer henvendelsene utenom de avtalte kanalene, tar gruppestyret eller klubben over dialogen.

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 det er usikker på håndteringen, skal sportslig ansvarlig, gruppestyrets leder eller klubbens administrasjon kobles inn.

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 beikkelagets.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.

DEL 3 – SLIK DRIVER VI IDRETT I BSK

Verktøy og veiledning til bruk i idrettene, gruppene og trenerteamene.

Utviklingsfaser – tydelige prioriteringer over tid

Side | 16

Barn, ungdom og voksne har ulike behov i ulike faser av livet. Derfor skal BSKs idrettsaktivitet tilpasses alder, modenhet, motivasjon, kroppslig utvikling og livssituasjon – fremfor prestasjon her og nå.

Faseinndelingen skal gjøre det enklere for trenere, lagledere, foreldre og gruppestyrer å forstå hva som er mest lærbart, mest motiverende og mest utviklende i ulike perioder. Den skal ikke brukes som faste grenser, men som et felles språk for gode valg i hverdagen.

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 bred bevegelseserfaring viktigere enn tidlig spesialisering og prestasjon.

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.

Hovedpoeng: 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.

Kort oversikt

Fase	Typisk utviklingsbehov	BSK prioriterer
Introduksjon til idrett ca. 4–6 år	Trygghet, lek, bevegelsesglede og første erfaring med gruppeaktivitet.	Enkle rammer, mye bevegelse, korte sekvenser og positivt første møte.
Tidlig barneidrett ca. 6–8 år	Bred motorisk utvikling, koordinasjon, balanse og læring gjennom kroppen.	Lek, variasjon, lite kø, korte forklaringer og mestring.
Barneidrett ca. 9–12 år	Mer struktur og læringsevne, men fortsatt store individuelle forskjeller.	Allsidighet, gradvis idrettslæring, sosial tilhørighet og varsom nivådeling.
Ungdom fase 1 ca. 13–16 år	Pubertet, vekst, ulik modning, svingende motivasjon og økt sosial betydning.	Trygge ungdomsmiljøer, fleksibilitet, differensiering og langsiktig utvikling.
Ungdom fase 2 ca. 16–19 år	Større selvstendighet, ulike ambisjoner og mer konkurranse med skole, jobb og venner.	Medvirkning, fleksible løp, videre tilhørighet og nye roller.
Videre deltakelse og livslang tilhørighet voksenlivet	Ulike behov og ambisjoner: aktivitet, helse og fellesskap, konkurranse på eget nivå, satsing mot nasjonalt og internasjonalt nivå, trener-, dommer- og lederroller, frivillighet – eller ny start etter pause. Form og livssituasjon endrer seg over tid.	Lavterskeltilbud, mosjon og sosiale møteplasser for voksne og eldre, konkurransetilbud på flere nivåer, rammer for satsing der idretten legger til rette for det, og tydelige muligheter til å delta, bidra og høre til i klubben over tid.

BSKs utviklingsmodell for barn og ungdom

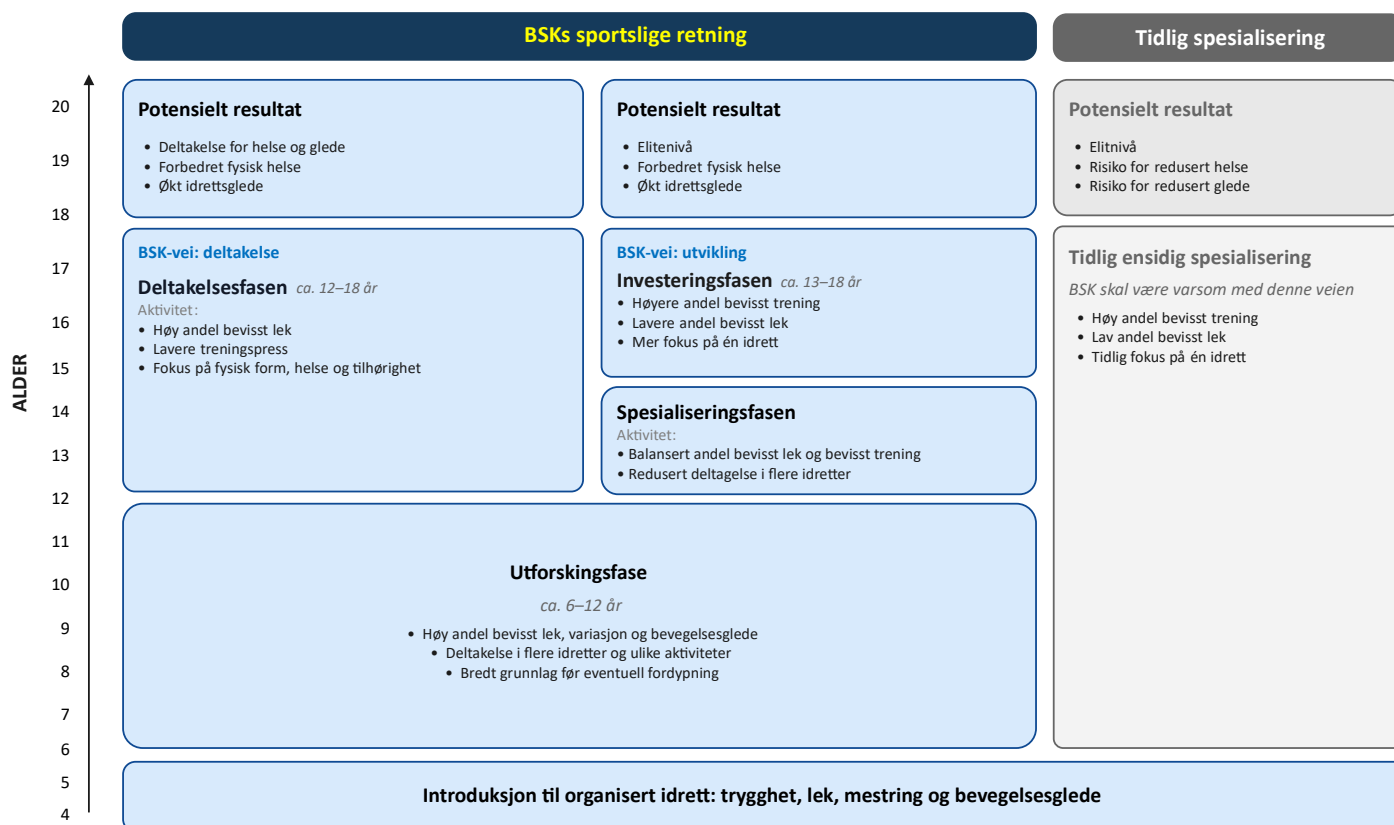
BSK ønsker å legge til rette for at barn og unge kan oppleve idretts glede og utvikle seg gjennom lek, variasjon, mestring og tilhørighet. Som fleridrettsklubb ser BSK stor verdi i allsidighet og bred bevegelseserfaring, og ønsker å gjøre det mulig å prøve, kombinere og delta i flere idretter, særlig i barneårene.

Barn og unge har ulike interesser, motivasjon og hverdager. Noen trives tidlig best med én idrett, og det er et fullgodt valg i BSK. Samtidig skal klubbens organisering og kultur gjøre det enkelt å være allsidig. Deltakelse i en annen BSK-idrett skal verdsettes positivt og ikke i seg selv svekke en utøvers plass i laget eller gruppen. Der det er mulig, skal klubben søke å koordinere treningstider mellom idrettene, slik at barn og unge kan kombinere flere idretter lengst mulig.

Modellen viser to utviklingsveier BSK ønsker å støtte: en deltakelsesvei og en utviklingsvei. Begge bygger på trygghet, idretts glede og bred bevegelseserfaring, men får gradvis ulike prioriteringer fra rundt 12–13 år. Modellen angir en felles retning for BSK, samtidig som den må tilpasses den enkelte idrettens egenart. Veiene illustrerer ulike retninger, ikke faste kategorier eller uttaksnivåer.

Side | 17

BSKs utviklingsmodell for barn og ungdom - ulike veier gjennom barne- og ungdomsidretten



BSK-tilpasset modell, inspirert av Côté, Baker & Abernethy (2007): Developmental Model of Sport Participation.



Utdyping av fasene

1. Introduksjon til idrett ca. 4–6 år

Fokus: Lek, trygghet, bevegelsesglede og første møte med organisert idrett.

Hva kjennetegner alderen? Barn i denne alderen lærer først og fremst gjennom lek, sansing, bevegelse og etterligning. Konsentrasjonen er kort, og behovet for trygghet, gjentakelse og tydelige voksne er stort. Mange har lite erfaring med organisert aktivitet og trenger tid til å forstå enkle beskjeder, vente på tur, være i gruppe og prøve nye bevegelser.

Hva betyr det for idretten i BSK? Aktiviteten må være enkel, trygg og lekpreget. Målet er ikke å lære én bestemt idrett tidlig, men å gi barna en positiv opplevelse av bevegelse, klubb og fellesskap. Øktene bør ha korte sekvenser, lite venting, mange små mestringsopplevelser og voksne som skaper ro, energi og trygghet. For denne aldersgruppen kan allidrett være en særlig god inngang til organisert idrett i BSK, fordi barna får prøve ulike aktiviteter, utvikle grunnleggende bevegelser og oppleve idrettsglede uten tidlig spesialisering.

BSK bør prioritere:

- lek og bevegelsesglede
- enkle regler og korte sekvenser
- grunnbevegelser som løpe, hoppe, kaste, fange, balansere og krype
- trygghet, forutsigbarhet og god stemning
- positivt første møte med klubb, trenere og fellesskap

2. Tidlig barneidrett ca. 6–8 år

Fokus: Lek, allsidighet, trygghet og grunnleggende ferdigheter.

Hva kjennetegner alderen? Barn i denne fasen lærer mye gjennom kroppen. De utvikler balanse, koordinasjon, rytme, romorientering og grunnleggende motorikk. De er ofte nysgjerrige og lærevillige, men trenger fortsatt korte forklaringer, tydelige rammer og mye praktisk aktivitet. Lange instruksjoner, kø og abstrakte beskjeder gir ofte mindre læring.

Hva betyr det for idretten i BSK? Trening bør handle mer om å gjøre enn å høre. Barna bør få mange repetisjoner gjennom lek, spill, øvelser og små konkurranser. Variasjon er viktig fordi barn i denne alderen bygger et bredt bevegelsesgrunnlag som senere kan overføres til mange idretter. Lek og konkurranser skal forstås som læring, ikke som pause fra læring.

BSK bør prioritere:

- høy aktivitet og lite kø
- korte forklaringer og tydelige rammer
- lek, spill og små konkurranser som metode for læring
- allsidighet og bred bevegelseserfaring
- mestring, trygghet og god stemning i gruppa



3. Barneidrett ca. 9–12 år

Fokus: Allsidighet, mestring, sosial tilhørighet og gradvis mer idrettsspesifikk læring.

Hva kjennetegner alderen? Barna tåler gradvis mer struktur og kan lære mer idrettsspesifikke ferdigheter. De forstår regler bedre, kan øve mer målrettet og begynner å sammenligne seg mer med andre. Samtidig utvikler barn seg fortsatt svært ulikt fysisk, motorisk, sosialt og mentalt. Tidlig modenhet kan gi fordeler her og nå, uten at det nødvendigvis sier noe sikkert om framtidig potensial.

Hva betyr det for idretten i BSK? Dette er en viktig alder for læring, men fortsatt ikke en alder for raske konklusjoner. BSK bør gi barna god teknisk og motorisk utvikling, men samtidig beskytte allsidighet, mestring og idrettsglede. Det bør være mulig å kombinere flere idretter, og nivåtilpasning bør skje uten at barn låses fast i grupper eller merkelapper.

BSK bør prioritere:

- allsidighet og variasjon, både innenfor og mellom idretter
- gradvis mer idrettsspesifikk læring
- gode treningsvaner og positiv konkurranseerfaring
- trygg sosial tilhørighet i gruppen
- varsomhet med faste nivåsystemer og tidlig sortering

4. Ungdom fase 1 ca. 13–16 år

Fokus: Tilhørighet, utvikling, mestring, differensiering og fleksible løp.

Hva kjennetegner alderen? Pubertet og vekst gir store individuelle forskjeller. Noen utvikler styrke, utholdenhet og kroppslig kontroll tidlig, mens andre bruker lengre tid. Rask vekst kan midlertidig påvirke koordinasjon, teknikk, bevegelse, skadeutsatthet og opplevelsen av mestring. Motivasjon, selvbilde og sosial tilhørighet blir ofte viktigere. Jenter og gutter kan også ha ulike utviklingsløp og ulike behov for tilpasning.

Hva betyr det for idretten i BSK? BSK må være særlig varsom med å tolke prestasjon i denne alderen som endelig nivå eller potensial. Ungdom trenger både utvikling, tilhørighet og fleksibilitet. Noen ønsker mer trening og konkurranse, mens andre trenger mindre press og mer sosial trygghet for å bli værende. Differensiering kan være nødvendig, men må brukes for å skape utvikling og mestring – ikke for å stenge dører.

BSK bør prioritere:

- trygge og inkluderende ungdomsmiljøer
- tilpasning til modning, belastning, motivasjon og ambisjon
- fleksibilitet i treningsmengde, oppfølging og forventninger
- mulighet for bevegelse mellom grupper, nivåer og tilbud over tid
- langsiktig utvikling fremfor kortsiktige resultater



5. Ungdom fase 2 / videregående alder ca. 16–19 år

Fokus: Selvstendighet, fleksibilitet og videre tilhørighet.

Hva kjennetegner alderen? Ungdom blir mer selvstendige og får tydeligere egne meninger, mål og prioriteringer. Skole, venner, jobb, kropp, helse og framtidsvalg tar mer plass. Forskjellene i ambisjon og treningsmengde blir ofte større. Noen ønsker å satse mer, noen ønsker å trene for fellesskap og helse, og noen ønsker en mer fleksibel tilknytning til klubben.

Hva betyr det for idretten i BSK? BSK bør gi ungdom større medvirkning og flere mulige veier videre. Klubben bør ha rom for målrettet satsing, vanlig deltakelse, fleksible aktivitetsformer og nye roller som trener, dommer, frivillig eller leder. BSKs ungdomsutvalg skal være en viktig stemme i dette arbeidet og bidra til at ungdomsperspektivet blir hørt i utviklingen av aktivitet, miljø og møteplasser.

BSK bør prioritere:

- større ansvar og medvirkning for ungdom
- rom for ulike ambisjonsnivåer og treningsmengder
- fleksibilitet rundt skole, jobb, helse og livssituasjon
- miljøer der det er mulig å høre til – også uten full satsing
- muligheter til å bidra i nye roller i klubben



6. Videre deltakelse og livslang tilhørighet

Fokus: Aktivitet, fellesskap, utvikling og tilhørighet gjennom livet.

Hva kjennetegner fasen? I voksenlivet varierer behovene mye. De fleste søker aktivitet, helse og sosialt fellesskap – og for mange veier det sosiale like tungt som treningen. Noen ønsker å konkurrere på eget nivå, noen satser videre mot nasjonalt og internasjonalt nivå, og noen ønsker å bidra som trenere, dommere, ledere, frivillige, foresatte eller støttespillere. Med årene endres form, helse og livssituasjon, og aktiviteten må kunne tilpasses uten at man mister tilhørigheten. For noen handler det om å finne veien tilbake etter en pause. Mange kombinerer flere av delene, og de fleste skifter rolle flere ganger gjennom livet.

Hva betyr det for idretten i BSK? BSK skal være en klubb man kan høre til i over tid – også når rollen endrer seg. Bydelen får flere voksne og eldre, og det er her klubben har størst mulighet til å vokse. Tilbud for voksne og eldre er derfor ikke et tillegg til den øvrige aktiviteten, men en del av kjernen. Samtidig skal det være mulig å satse: klubben har utøvere og lag som hevder seg nasjonalt og internasjonalt, og de miljøene skal ha rammer som gjør satsing mulig innenfor klubbens bærekraft. I noen idretter går veien videre for dem som satser mest gjennom andre klubber, og da er klubbens oppgave å gjøre overgangen ryddig og holde døren åpen for retur. Hva satsing innebærer, varierer mellom idrettene og beskrives i idrettens egen sportslige plan.

BSK bør prioritere:

- lavterskeltilbud, mosjon og sosiale møteplasser for voksne og eldre, tilpasset form, helse og livssituasjon over tid
- tilbud på tidspunkter som utnytter ledig kapasitet i anleggene
- konkurransetilbud på flere nivåer for voksne som vil trene mer og bli gode
- gode overganger fra junior til senior, både for satsing og for videre deltakelse
- rammer for målrettet satsing der idretten selv legger til rette for det, innenfor klubbens bærekraft, og ryddige overganger med åpen dør tilbake der satsing skjer utenfor BSK
- flere måter å delta, bidra og høre til på gjennom livet, også som trener, dommer, leder eller frivillig



Den gode kvalitetsøkten i BSK

En god kvalitetsøkt 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	Hva skal være på plass?	I praksis	Kontrollspørsmål
Forberedelse	Treneren har en plan for mål, innhold og organisering.	Økten er tilpasset alder, nivå, antall, tid, plass og utstyr.	Hva skal deltakerne få ut av økten? Er organisering og utstyr klart?
Tydelig start	Økten 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	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	Aktiviteten gir både trygghet og noe å strekke seg etter.	Øvelser justeres opp eller ned gjennom regler, tempo, roller, motstand eller støtte.	Er økten 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	Økten gir energi, motivasjon og lyst til å komme tilbake.	Bruk variasjon, lek, konkurranser, samarbeid, progresjon og medvirkning – tilpasset alder og nivå.	Opplevs økten engasjerende og meningsfull?
Kultur i praksis	Økten bygger gode vaner og respekt for fellesskapet.	Deltakerne lærer å bidra, samarbeide, møte presis og ta vare på utstyr og hverandre.	Bygger vi den kulturen vi ønsker i BSK?
God avslutning	Økten rundes av tydelig og positivt.	Treneren oppsummerer kort, løfter frem innsats og gir retning videre.	Går deltakerne fra økten med en god følelse?



Roller i hverdagen – slik bygger vi kultur i praksis

BSKs kultur skapes i hverdagen – gjennom hvordan utøvere, trenere, foreldre, lagledere, frivillige og klubbens ledelse møter hverandre og samarbeider rundt aktiviteten.

For at den blågule linjen skal få betydning i praksis, må klubbens verdier og retning merkes i miljøet rundt trening, konkurranse, arrangementer og møteplasser. Det handler om hvordan vi kommuniserer, inkluderer andre, håndterer medgang og motgang, og tar vare på mennesker, utstyr, anlegg og fellesskapet rundt aktiviteten.

I BSK er rollene ulike, men ansvaret felles: å bidra til trygge, inkluderende og utviklende miljøer der mennesker opplever tilhørighet, mestring og idrettsglede over tid.

Trenere, lagledere og andre voksne rundt aktiviteten er viktige kulturbærere. Derfor ønsker BSK å utvikle trygge, inkluderende og kompetente trenere og ledere gjennom tydelige rammer, erfaringsdeling og intern kompetanseutvikling. Innenfor tilgjengelige ressurser skal klubben også legge til rette for ekstern trener- og lederutdanning gjennom kurs, seminarer og samarbeid med særforbund og fagmiljøer.

Klubben skal skape møteplasser der trenere og ledere kan lære av hverandre og utvikle felles klubbkultur på tvers av grupper og idretter.

BSK ønsker også å utvikle ungdom som ressurser og rollemodeller i klubbmiljøet. Ungdom som vil bidra, skal når det er mulig få mulighet til å utvikle seg som hjelpetrener, trener, dommer, frivillig og leder. Å gi ungdom ansvar og tillit kan gi mestring, erfaring, eierskap og sterkere tilhørighet til klubben – også når egen idrettsdeltakelse endrer seg.

Rollebeskrivelsene under er ikke ment som en detaljert regelbok, men som et felles utgangspunkt for god BSK-praksis på tvers av idretter og aktivitetstyper.

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.

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

Side | 24

BSK-treneren skal	I praksis betyr det
Skepe 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.
Skepe idrettsglede og god kultur	Treneren setter tonen gjennom eget engasjement og måten utøvere møtes på. Treneren løfter fram innsats, utvikling og godt samspill, og bidrar til at utøvere 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.

Side | 25

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.

Side | 26

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.

Side | 27

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.
Respektet roller og ansvar	Sportslige spørsmål tas på en egnet måte, til riktig tid og med riktig person.



Dommeren i BSK

Dommere og funksjonærer er en viktig del av fellesskapet i BSK. De representerer klubben, bidrar til trygge og rettferdige konkurranser og gjør det mulig å gjennomføre kamper, renn og stevner.

I fotball, håndball og innebandy dømmes mange av de yngste kampene av klubbens egne ungdommer. I friidrett, ski og orientering finnes roller som kretsdommer, stevnefunksjonær, rennleder, og teknisk delegert. Noen tar sine første oppdrag i klubben, mens andre utvikler seg videre til nasjonalt og internasjonalt nivå.

Å være dommer eller funksjonær er en måte å høre til, bidra og utvikle seg i BSK på. Rollen gir ansvar, kompetanse og fellesskap – både i ungdomsårene og senere i livet. For mange gir den også verdifull arbeidserfaring og en inntektsmulighet. BSK oppfordrer idrettene til å legge til rette for relevant opplæring og god oppfølging, slik at flere får lyst til å prøve rollen og fortsette over tid.

Nye dommere bør få en trygg start, en tydelig kontaktperson og støtte fra en erfaren dommer eller voksen. Hver idrett har ansvar for rekruttering og oppfølging av egne dommere og funksjonærer i tråd med særforbundets krav. BSK oppfordrer samtidig til erfaringsdeling på tvers av idrettene.

BSK skal bidra til trygge rammer rundt dommerrollen. Utilbørlig press, sjikane og krenkende atferd overfor dommere aksepteres ikke. Den enkelte idrett følger opp slike hendelser i tråd med særforbundets regler og ordninger.

God oppstart av nye lag, grupper og tilbud

Alle nye lag, grupper og aktivitetstilbud i BSK skal ha en planlagt og forutsigbar oppstart. Oppstarten skal være forankret i idretten/klubben, og ikke være avhengig av enkeltpersoner alene.

Målet er at nye utøvere, foresatte, trenere og frivillige raskt skal forstå hvordan tilbudet fungerer, hvem som har ansvar, hva som forventes, og hvor de kan få hjelp.

Side | 29

Hver idrett skal ha en oppstartsansvarlig eller sportslig kontaktperson for nye lag, grupper og tilbud. Personen skal sikre at oppstarten er planlagt, at informasjon sendes ut i tide, og at trenere, lagledere og foresatte får nødvendig støtte den første perioden.

I oppstartsperioden bør aktiviteten ledes eller støttes av en erfaren og trygg voksenperson fra klubben/idretten. Ungdomstrenere kan gjerne bidra i aktiviteten, men nye grupper skal ikke overlates til ungdomstrenere alene.

Alle nye lag, grupper og aktivitetstilbud skal ha en enkel startpakke. Startpakken skal gi nødvendig praktisk informasjon og bør inneholde:

- kontaktpersoner i idretten/klubben
- roller og ansvar rundt laget/gruppen
- forventninger til trenere, lagledere, foresatte og utøvere
- praktisk informasjon om trening, oppmøte, utstyr og kommunikasjon
- forslag til de første øktene eller aktivitetene
- informasjon om dugnad, frivillighet, fair play og klubbens felles regler

Det skal gjennomføres et tidlig foreldremøte ved oppstart av nye barne- og ungdomstilbud. Foreldremøtet skal avklare rammer, roller, forventninger og behov for frivillige rundt laget eller gruppen.

I tilbud der foreldretrenere, lagledere eller andre frivillige er nødvendige for gjennomføringen, skal dette kommuniseres tydelig fra start. Foresatte skal få vite hvilke roller som trengs, hva rollen innebærer, og hvilken støtte klubben/idretten gir.

Foresatte og frivillige skal ikke stå alene. BSK/idretten skal bidra med rammer, veiledning, øktforslag og tydelige kontaktpunkter, slik at nye lag og grupper får en trygg og ryddig start.

Alle nye lag, grupper og tilbud skal få en kort innføring i hva det innebærer å være en del av BSK: klubbens sportslige grunnsyn, forventninger til trygghet, fair play, inkludering og oppførsel – og praktiske føringer for bekledning, kommunikasjon og hvordan vi representerer klubben på trening, i kamp, på arrangementer og i sosiale kanaler.

Som fleridrettslag skal BSK legge til rette for at barn og unge kan delta i flere aktiviteter samtidig. Aktivitet og oppstart bør derfor planlegges med hensyn til andre idretter der det er mulig, særlig i barne- og ungdomsidretten.

Oppstarten skal evalueres kort etter den første perioden. Målet er å fange opp behov, justere organiseringen og sikre at laget, gruppen eller tilbudet fungerer godt videre.

Avslutningsvis: Én klubb – felles retning, tydelige rammer

Målet er ikke at alle idretter skal gjøre alt likt, men at hele klubben skal bygge på de samme grunnleggende verdiene og trekke i samme retning over tid.

Den blågule linjen blir ikke virkelig gjennom dette dokumentet, men gjennom det som skjer på trening, i oppstartsmøter, i dialogen med foresatte og i valgene hver idrett tar i sin egen sportslige plan. Det er der retningen enten merkes eller ikke merkes.

Hvis flere opplever at BSK er et sted de gleder seg til å komme til, ønsker å bli værende i og ønsker å bidra tilbake til, har klubben lykket.