



Kirkenes og Omegn Skiklubb

www.kos-kirkenes.no



Retningslinjer for samarbeid mellom klubben, utøvere og foreldre

Klubbens ansvar:	3
1.1 Trening.....	3
1.2 Konkurranser.....	3
1.3 Kommunikasjon.....	4
1.4 Sponsorere:.....	4
Utøvernes ansvar:	5
2.1 Trening.....	5
2.2 Konkurranser.....	5
2.3 Bekledning og sponsorere.....	6
Foreldrenes ansvar:.....	6
3.1 Trening.....	6
3.2 Konkurranser.....	7
3.3 Dugnader.....	7
Krav til deltakelse på samlinger	8
Krav til deltakelse i konkurranser.....	9
Flybilletter	10

Klubbens ansvar:

1.1 Trening.

1. Planlegge all trening ihht utviklingstrappen og de treningsfaglige/ pedagogiske prinsippene som Skiforbundet skisserer i sin treneropplæring.
2. Legge til rette for at samtlige treningsgrupper får egen trener for gruppen. Treneransvaret kan deles på flere personer, men det skal være en hovedansvarlig trener for hver gruppe.
3. Sesongen for de eldste starter i mai/juni. Klubben utarbeider treningsplaner for sommeren for utøvere ønsker det og som skal gå 3 km eller lengre. Inndeling av treningsgrupper gjøres først på høsten i forbindelse med første fellestrening for hele klubben.
4. Sørge for at respektive trenere har nødvendig erfaring og / eller utdanning for å ivareta treneransvaret på en forsvarlig måte for gruppen.
5. Sportslig utvalg ved sportslig leder er ansvarlig for gruppesammensetning av utøvere i forbindelse med trening.
6. Trenerne har ansvar for å sette opp årsplaner, periodeplaner og ukeplaner for løperne.

1.2 Konkurranser.

1. Klubben dekker alle kostnader knyttet til påmelding og deltakeravgift i forbindelse med renndeltakelse. Ved for sen påmelding som medfører ekstrautgifter for klubben, må dette dekkes av den enkelte.
2. Dekke kostnader knytte til reise og opphold i forbindelse med konkurranser minus løperens egenandel (minimum 30 %). Som bakgrunn for klubbens bidrag vil klubbens økonomi være styrende.
3. Uttak av utøvere/ lag er et klubbansvar og den enkelte løper plikter å etterkomme klubbens beslutning. Sportslig utvalg er suverene i forhold til uttak enten dette gjelder enkeltkonkurranser eller stafettlag.

4. Klubben kan vedta å ikke dekke kostnader til reiser og opphold i forbindelse med konkurranser.
5. Sørge for nødvendig antall ledere for å ivareta funksjoner som støtteapparat, smørere og sekundanter på en sportslig forsvarlig måte ut fra det konkurransenivå den enkelte løper befinner seg.
6. Sportslig utvalg ved sportslig leder er ansvarlig for sammensetning av et best mulig lederteam for hver konkurranse/ reise. Trenerne bør så langt dette er mulig inngå i lederteamet.
7. Klubben sørger for smurning av ski til løperne. Kostnader knyttet til smøring/glider vil bli fakturert den enkelte løper.
8. Hver deltaker vil til **større** renn få smurt inntil 2 par ski. I pursuit konkurranser vil det bli smurt 1 par klassiske og 1 par skøyteski. Valg av ski er løperens ansvar.

1.3 Kommunikasjon.

1. Daglig kommunikasjon foregår normalt mellom løpere og trenere med sms og klubbens hjemmeside. Ved behov kan trener kontakte foresatt.
2. Det skal avholdes løpersamtaler med hver enkelt løper fra 15 års klassen (5km) 1- 2 ganger pr. sesong. Første samtale skjer i forbindelse med oppstart av treningen i mai/ juni. Ellers etter avtale og behov.
3. Dersom foreldre ønsker å diskutere treningsfaglige spørsmål skjer dette til sportslig leder. Sportslig utvalg vil da ta stilling til eventuelle tiltak.
4. Trenere rapporterer til sportslig utvalg. Utover dette har trenerne intet ansvar for informasjon til andre enn utøverne i treningsgruppen.

1.4 Sponsorer:

1. Sørge for at klubben inngår tilstrekkelige sponsoravtaler slik at løpernes kostnader i forbindelse med renn og konkurranser kan holdes på et akseptabelt nivå ut fra klubbens økonomi. Dette i hht

NIF/NSF sitt regelverk.

2. Stille med alt reklamemateriell som sponsorene krever og som løperne skal benytte på sin trenings- og konkurransbekledning. Reklamemateriell må monteres på bekledning etter klubbens anvisning av den enkelte løper.
3. Ingen utøvere har anledning til å inngå private sponsoravtaler.

Utøvernes ansvar:

2.1 Trening.

1. Det er utøverens ansvar å melde seg på renn. Utøverne følger de treningsplaner som trenerne har satt opp for gruppen. Der det er nødvendig med individuelle tilpasninger utover det som framgår av treningsplanene skal justering for den enkelte skje i samråd med trenerne.
2. Dersom utøverne av ulike årsaker ikke kan følge det oppsatte treningsprogram på fellestreninger skal trenerne gis beskjed forut for treningen.
3. Løperne skal i forbindelse med treningene følge trenernes anvisninger. Dette gjelder både innsats, holdning til trening, samt vilje til å motta anvisninger fra trenerne.
4. Løpere fra 15 år og eldre oppfordres til å føre treningsdagbok. Denne bør til enhver tid være ajourført og summert og innleveres trenerne for gjennomgang etter avtale.
5. Skader / sykdom som påvirker løpers mulighet til deltakelse i trening og konkurranser skal så snart som mulig meddeles trenerne. Eventuelt tilpasset opplegg vil da bli vurdert av gruppetrenerne

2.2 Konkurranser.

1. Utøveren bør delta i de konkurranser som klubben bestemmer (jfr. krav til deltakelse på samlinger og renn).
2. Utøveren skal representere klubben på en verdig måte i forbindelse med trening og konkurranser. Åpen kritikk av andre løpere, trenere, smørere, funksjonærer, arrangører etc. skal ikke forekomme.

3. Dersom løper har noe å klage på knyttet til konkurransen, andre løperes oppførsel eller regelanvendelse skal klagen formelt fremmes gjennom ansvarlig leder (leder, sportslig leder eller annen person oppnevnt av klubben) som tar dette opp med rette vedkommende eller vurderer om det er protestgrunnlag i henhold til regelverket.
4. Løperen er selv ansvarlig for valg av ski til konkurranser etter at disse er smurt.
5. Åpen og usaklig kritikk framført av løper og/eller foresatt på en for klubben uheldig måte kan medføre følger i en gitt periode.

2.3 Bekledning og sponsorer.

1. På trening, reiser, konkurranser og premieutdeling oppfordres løperne til å benytte bekledning som er i henhold til klubbens avtaler med sponsorer. På konkurranser og premieutdelinger skal klubbvest og/ eller annen bekledning som klubben har bestemt benyttes.
2. Rettigheten til løperne i forbindelse med sponsoravtaler tilhører klubben. Ingen løpere kan inngå private sponsoravtaler.
3. Løpere som er uttatt på kretslag, regionlag og landslag, samt løpere som i kraft av sine prestasjoner får bekledning, ski og utstyr fra leverandører, skal gis mulighet til å benytte dette. Klubben skal i slike tilfeller gjøre oppmerksom på forholdet av løperen.

Foreldrenes ansvar:

3.1 Trening.

1. Foresatte er ansvarlig for å følge opp at utøverne møter på trening til rett tid, med forsvarlig bekledning og med ferdigsmurte ski/utstyr for dagens føre.
2. Foreldre/foresatt kan delta på fellestreningene. Direkte innblanding/kommentarer i forbindelse med treningen skal ikke forekomme.
3. Dersom foreldre ønsker å diskutere treningsfaglige spørsmål skjer dette til sportslig leder. Sportslig utvalg vil da ta stilling til eventuelle tiltak.

3.2 Konkurranser.

1. Foreldre/foresatte er ansvarlige for at utøverne møter med ferdigpreparerte ski. Klubben vil kun ta ansvar for å legge dagsaktuell festesmøring.
2. Foreldre/foresatte kan forvente å få oppgaver som koordineringsansvarlig i forbindelse med renn utenfor kommunen. Denne oppgaven rulleres blant alle aktuelle foreldre.
3. I forbindelse med renn/samlinger vil det settes opp kjøreliste. Denne type kjøring er å betrakte som dugnad og rulleres på de aktuelle foreldrene. Sjøfører plikter å forholde seg til veitrafikkloven.
4. Sjøfører som kjører til renn vil også få enkle klubboppgaver i forbindelse rennavviklingen. Dette kan være oppgaver som henting av startnummer, oppvarming, smøring, ta imot løpere i mål osv.
5. Åpen kritikk av andre løpere, trenere, smørere, funksjonærer, arrangører etc. skal ikke forekomme.
6. Dersom foresatte har noe å klage på knyttet til konkurransen, andre løperes oppførsel eller regelanvendelse skal klagen formelt fremmes gjennom ansvarlig leder som tar dette opp med rette vedkommende eller vurderer om det er protestgrunnlag i henhold til regelverket.

3.3 Dugnader.

1. Samtlige utøvere med foresatte plikter å delta på klubbens arrangementer og inntektsbringende aktiviteter.
2. Klubbens faste inntektskilder er blant annet: Varepakking, varetelling, lotteri, skikarusell, samt diverse oppgaver under de ulike klubbarrangementer.
3. Ved loddsalg er den enkelte utøver ansvarlig for oppgjør til Kirkenes & Omegn skiklubb for alle utleverte lodd.

Kirkenes & Omegn skiklubb har utarbeidet følgende kriterier for løperne som skal representere klubben i ulike aktiviteter:

Klubbens sportslige utvalg tar ut løperne og gjør vurderinger ut ifra de forhold som er vektlagt for de enkelte grupper. Klubben vil innenfor de kriterier som er lagt og økonomiske rammer, gi det sportslige utvalget stor frihet til å gjøre individuelle vurderinger dersom spesielle forhold skulle tilsi det.

Krav til deltakelse på samlinger

Under 13 år:	Regelmessig deltakelse på trening fra oppstart fram til samlingstidspunktet.
13-14 år:	Som ovenfor på lokale samlinger i Finnmark, sone øst. Ved samling i Saariselkä kreves det at samtlige som skal reise har deltatt regelmessig på trening.
15 år og eldre:	Som for aldersgruppen 13- 14 år. Dette gjelder også for rene kretssamlinger i regi av FSK, selv om disse foregår utenfor Øst-Finnmark.

Egenandel for deltakelse på samlinger er av styret i Kirkenes & Omegn satt til minimum 50 % av den samlede kostnad for hver enkelt løper.

Krav til deltakelse i konkurranser

Under 13 år:	For lokale renn (sonerenn) kreves det at man har deltatt aktivt på treninger fra oppstart på fellestreningen, og at man har vist innsats og engasjement på treningene. Man bør delta på renn arrangert av Kirkenes & Omegn skiklubb.
13-14 år:	For lokale renn (sonerenn) stilles samme krav som for de under 13 år. For deltakelse i KM kreves det at utøverne har et regelmessig treningsframmøte, og at det vises innsats og engasjement på treningene. For deltakelse i NNM stilles det samme krav som for KM. Dersom klubben av økonomiske hensyn blir nødt til å avgrense deltakelse i NNM, vil både treningsframmøte og prestasjoner fra andre renn bli vurdert.
15-16 år:	For lokale renn, KM og NNM stilles krav som for 13-14. For deltakelse i Hovedlandsrennet stilles krav om regelmessig frammøte på treninger. Løpere som blir tatt ut til å representere Finnmark Skikrets på Ungdomsstafetten i Holmenkollen vil bli sendt av Kirkenes & Omegn skiklubb.
Junior og Senior:	For deltakelse i lokale renn stilles samme krav som for aldersgruppen 15-16 år. For deltakelse i nasjonale Cuprenn stilles det krav om regelmessig høyt frammøte på fellestreninger. Samtlige som tilfredsstill disse kravene vil få anledning til å delta på to cuprenn (to helg). For videre deltakelse kreves det at vedkommende har muligheter til poengplass eller finaleplass for juniorer. For deltakelse i NM jr. og senior stilles det samme krav som ovenfor.

Egenandel for deltakelse i KM og NNM settes til minimum 50% av den samlede kostnad for hver enkelt løper. Egenandel for deltakelse i nasjonale renn (Hovedlandsrenn, NC og NM) settes til minimum 50% og maks kr 10000 per renn per løper.

Egenandel for klubbens reiseledere i renn og arrangement der KOS organiserer reise og opphold, deriblant KM og NNM, settes til 30%.

Egenandeler må betales fortløpende av utøvere og reiseledere. Ved uoppgjort egenandeler kan klubben nekte deltakelse

Flybilletter

Det er i utgangspunktet KOS som bestiller reise og overnatting for utøvere og annet må spesifikt avtales med Styret. Utøvere må selv sørge for å skaffe tilstrekkelig reiseforsikring. I de tilfeller der utøvere selv har stått for bestilling dekker ikke klubben kostnader for billetter og opphold, samt påmeldingsavgift, som ikke benyttes som følge av sykdom og avlysninger.

Klubben bestiller flybilletter i henhold til kretsens opplegg.

Revidert og vedtatt av Styret i KOS 4. desember 2024.

Basert på Retningslinjene av 5. september 2011.