

# Klubbhåndbok

## 2025-2026



# HK Eidsberg

versjon 1

## Innhold

Klubbinformasjon.....	3
Hvorfor en klubbhåndbok? .....	3
Om klubben.....	3
Klubbens lov/vedtekter .....	4
Verdigrunnlag .....	4
Organisasjon.....	6
Årsmøtet.....	6
Styret .....	7
Forsikring.....	11
Før fylte 13 år .....	11
Ved fylte 13 år.....	11
Arrangement i regi av klubben.....	12
HEIA Cup.....	12
Minihåndballavslutning .....	12
Baldus Cup.....	13
Håndballskoler .....	13
Trener, lagleder og oppmann informasjon.....	13
Opplæring .....	14
Dugnader .....	14
Smaalenene Cup.....	15
Loddsalg .....	15
Kiosken i hallen.....	16
Arrangement av serierunder i Eidsberghallen .....	16
Sponsoravtaler/reklame.....	17
Godtgjøring og «rabattordningen».....	18
Helse Miljø Sikkerhet (HMS) .....	20
Konflikthåndtering og mobbing.....	20

## Klubbinformasjon

Klubbnavn:	HK Eidsberg
Stiftet:	07.02.2012
Idrett:	Håndball
Medlem av:	Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite.
Tilknyttet:	Idrettskrets og særforbund, Viken Idrettskrets og Norges Håndballforbund.
Organisasjonsnummer:	997 978 722
Bankforbindelse:	Eidsberg Sparebank
Postadresse:	Postboks 165, 1851 Mysen
Besøksadresse:	Mysenhallen, Smedgata 19, 1850 Mysen
E-postadresse:	post@hkeidsberg.no

## Hvorfor en klubbhåndbok?

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i vår klubb. Den skal sikre kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboken er laget av styret etter et ønske fra klubbens medlemmer. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, trenere og dommere i vår klubb.

Klubbhåndboka er ikke fullt dekkende for alle situasjoner som kan oppstå i klubben. Det er derfor viktig at ALLE kommuniserer sammen og spør/søker informasjon ved usikkerhet eller helt nye situasjoner der det ikke er skriftlige retningslinjer.

### Om klubben

Klubben ble etablert 07.02.2012 og var et resultat av ønsket om å samle all håndball i tidligere Eidsberg kommune under en paraply. Håndballgruppen i Mysen IF og Slitu IF brøt med hovedforeningene og etablerte egen klubb.

Klubben har vokst jevnt og trutt og kan vanligvis skilte med lag i alle årsklasser på gutte- og jentesiden.

### Klubbens lov/vedtekter

HK Eidsberg har en egen lov. Loven er basert på lovnorm for idrettslag som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen.

Nåværende lovnorm ble vedtatt på styremøte 30.05.2022

Klubbens lovnorm ligger som eget vedlegg.

## Verdigrunnlag

### Visjon:

MANGFOLD – MORO – MESTRING

### Motto:

Flest mulig – lengst mulig

### Overordnede målsettinger:

- HK Eidsberg skal være en møteplass der medlemmene kan bygge relasjoner på tvers av alder, kjønn, ferdighet og skolekrets i trygge omgivelser.
- Klubben skal søke å ha et sportslig tilbud til alle fra minihåndball til seniornivå.
- Klubben skal legge til rette for at flest mulig skal spille håndball lengst mulig.
- HK Eidsberg skal gi håndballglede gjennom fokus på individuelle ferdigheter og samspill.
- Gi minnerike opplevelser gjennom mangfold, mestring og moro med sportslige og sosiale ferdigheter.
- Ta samfunnsansvar ved å bidra til fysisk aktivitet blant kommunenes beboere, sunne holdninger og en ren idrett uten tobakk, alkohol, narkotika eller doping.

## **Grunnleggende verdier:**

HK Eidsberg bygger sine verdier på Norges Håndballforbunds verdier som er:

**Begeistring** - For klubbens posisjon og samfunns-oppgaver. For andres innsats for klubben. I egen utøvelse av oppgaver for HK Eidsberg.

**Innsatsvilje** - I gjennomføringen av oppgaver en har påtatt seg for klubben som tillitsvalg, ansatt, trener, utøver og dommer.

**Respekt** - For klubbens lover, regler, vedtak, handlingsplan og beslutninger. For hverandre som medlemmer, utøvere, trenere, dommere og ledere. For hverandres meninger og synspunkter.

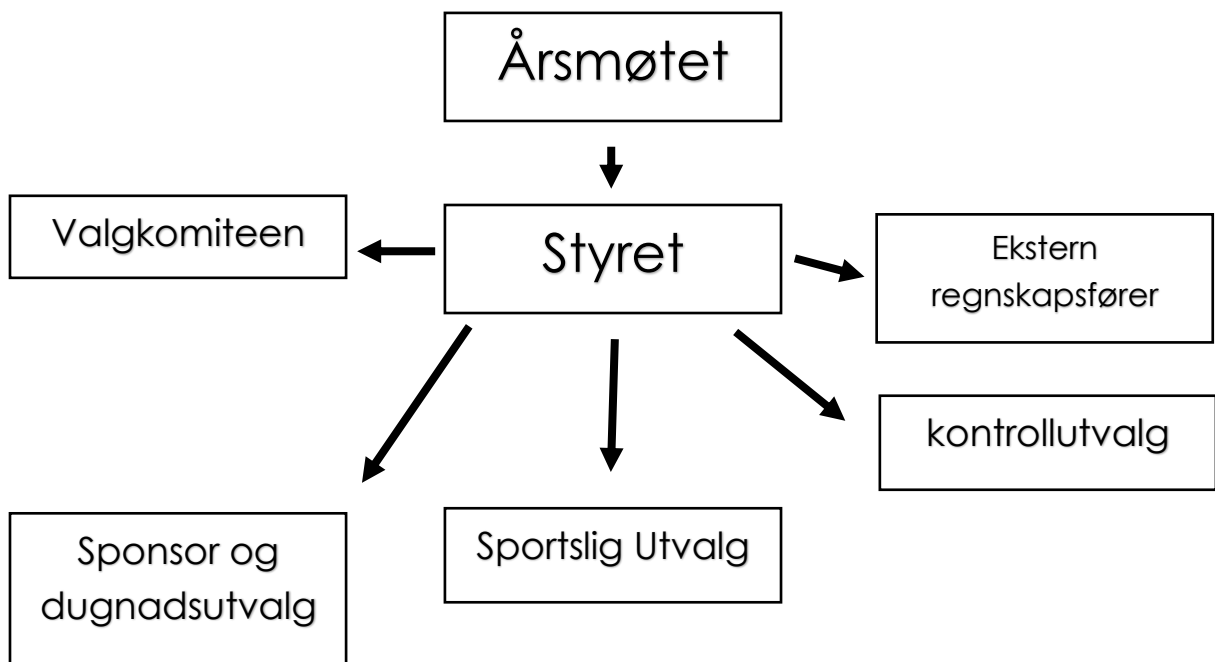
**Fair Play** - I utøvelsen av spillet. Som publikummer i hallen I utøvelsen av alt arbeid for klubben.

Klubbens verdier danner grunnlaget for valgene vi gjør og hvordan vi opptrer i HK Eidsberg.

Styret skal legge til rette for at verdiene gjennomføres i klubbens arbeid.

# Organisasjon

Organiseringen av HK Eidsberg



## Årsmøtet

Er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars. Årsmøtets oppgaver er beskrevet i klubbens lovnorm, se eget vedlegg. Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Noen saker må behandles av årsmøtet, og ikke kun av styret. Årsmøtet er åpent for alle klubbens medlemmer. Det oppfordres til å møte og delta for å påvirke klubben.

## Styret

Er klubbens myndighet mellom årsmøtene og står for den daglige driften av klubben. Styret bør gjennomføre 1 møte pr måned gjennom sesongen. Nytt styre trer i kraft etter inneværende sesong er over. Klubbens styre består av leder, nestleder, 7 medlemmer og 2 varamedlemmer.

Årsmøtet 2025 vedtok følgende styre for klubben vår:

Leder:	Eva Elisabeth Koht-Norbye	
Nestleder:	Stian Alfsen Omholt	
Medlemmer:	Monica S. Wielecki	(sponsor og dugnads leder)
	Cecilie Igletjern Kleiven	(sekretær)
	Hanne Sæther	(kasserer)
	Ronny Hansen	(sportslig leder)
	Lars Vormeland Lilleng	(medlemsansvarlig)
	Kathe Bredesen Jacobsen	

Varamedlemmer: Mariann Faugli

Styret kan kontaktes på mail: [styret@hkeidsberg.no](mailto:styret@hkeidsberg.no)

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd.
- Sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring.
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad.
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester.

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap.
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten blir fulgt.
- Stå for idrettslagets daglige ledelse.
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti.

- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører.
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet.
- Oppdatering av klubbhåndboka og årshjul.

#### Valgkomite

- Skal etter oppdrag fra årsmøtet, finne kandidater til å fylle styrevervene.
- Valgkomiteen vil få informasjon fra det sittende styret på hvilke verv som er ledige.
- I tillegg har valgkomiteen et ansvar for å være lydhøre ovenfor klubbens medlemmer dersom det er ønske om å skifte ut medlemmer før deres periode er over.
- Valgkomiteen skal utpekes av årsmøtet.

#### Sportslig utvalg

- Velges av årsmøtet i klubben. Hensikten er å styrke den sportslige utviklingen i klubben ved å få innspill og hjelp fra personer med særlig kompetanse.
- Medlemmer i sportslig utvalg er trenere eller andre med tilknytning til klubben.

### **KLUBBMEDLEMSKAP OG LISENS**

1. Alle som skal spille håndball i HK Eidsberg må være medlem i klubben, og skal forholde seg lojalt til de planer og retningslinjer som ligger til grunn for klubbens drift. Medlemskap kan være individuelt, eller som familie.
2. Alle som har roller og verv må være medlem av klubben. Unntak gis for eksterne trenere.
3. Medlemsavgift betales 1. gang i året, og man er medlem til man melder seg ut, eller medlemskapet slettes på grunn av manglende betaling.
4. Alle som er lisenspliktige skal ha gyldig lisens for å delta på kamper. Se NHF's nettsider for lisensregler Lisens og forsikring | handball.no
5. Lisens er et personlig ansvar. Trener/lagleder må påse at det ikke benyttes spillere som mangler lisens. Ved manglende lisens ved kontroll kan utøver pålegges å betale gebyr gitt av regionen.

## Treningsavgift

1. Treningsavgift vedtas veiledende i budsjett (årsmøtet), mens den fastsettes endelig av styret på grunnlag av en mer detaljert beregning av kostnader knyttet til lagene — så som trenerkostnader, antall spillere, cup-deltakelse, osv.
2. Treningsavgift betales to ganger i året (frist september/oktober og januar/februar) fra og med laget er påmeldt i regionsserien. Aktive i samme familie/husstand betaler 100 % av dyreste treningsavgift, og deretter 50 % for øvrige aktive.
3. Har man deltatt på tre (inntil 11 år)/fem aktiviteter (f.o.m. 11 år) eller mer, skal man betale treningsavgift selv om man velger å slutte. Man skal melde fra så snart som mulig dersom man slutter.
4. Mini lagene våre betaler ikke treningsavgift. Dette er en del av en rekrutteringsstrategi for å lette på det økonomiske trykket ved å starte opp med håndball.
5. Nye spillere som kommer til i løpet av sesongen og som IKKE tidligere har vært aktiv spiller i vår klubb, i alderstrinnene 9 – 12 år, slipper treningsavgift den sesongen de starter. Dette er også en del av vår rekrutteringsstrategi for å lette på det økonomiske trykket ved å starte opp med håndball.
6. Treningsavgiften skal betales via [minidrett.no](https://minidrett.no) innen angitt frist. Alle vil bli informert gjennom sine foreldrekontakter og varsel på epost/[minidrett.no](https://minidrett.no).
7. Spillere som ikke har betalt treningsavgiften innen angitt frist, skal som hovedregel ikke spille kamper før betaling kan dokumenteres (individuelle vurderinger gjøres).
8. Det er anledning til å søke fritak eller reduksjon i treningsavgift (styret).

### Treningsavgiften for sesongen 2025/2026.

Årsklasse	Treningsavgift	Terminer
J/G 6	-	-
J/G 7	-	-
J/G 8	-	-
J/G 9	1.000	2
J/G 10	1.100	2
J/G 11	1.300	2
J/G 12	1.300	2
J/G 13	1.800	2
J/G 14	1.800	2
J/G 15	1.800	2
J/G 16	2.000	2
Junior J/G	2.200	2
SENIOR	2.400	2

## Hospitering

Det vil gjennom sesongene være spillere som har behov for å hospitere på lagsmiljøer som er eldre. Dette kan være med bakgrunn i sportslige ambisjoner og mestringer, samt at en har behov for en motiverende faktor. Med hospitering menes hovedsakelig trening med lagsmiljøet over. Deltakelse på kamp styres av trener på det hospiterende laget.

Hospitering skjer etter følgende prinsipp:

1. Det er spillerens respektive trener som tar initiativ til hospitering og tar kontakt med sportslig gruppe.
2. Sportslig gruppe tar kontakt med trener på lagsmiljøet over. Trener på lagsmiljøet over avgjør om dette er mulig å få til.

Hvis hospitering er aktuelt:

3. Spillerens respektive trener tar kontakt med spillerens foresatte for en vurdering om dette kan være aktuelt ut ifra totalvurdering på belastning, trening, skole mm.
4. Spilleren involveres etter at ovennevnte punkter er avklart.
5. Hospitering skal ikke gå på bekostning av spillerens eget lagsmiljø hverken i kamp eller trening. Håndballforbundets reglement for antall kamper skal følges som minimum.

## Dugnad/arrangement

1. Spillere/foresatte skal etter oppsatt plan gjøre dugnad i forbindelse med hjemme-arrangement. Denne teller ikke som obligatorisk oppmøtedugnad, men lagene bør være våkne for hvordan belastningen fordeles.
2. I HK Eidsberg er det lagt opp til en obligatorisk oppmøtedugnad. **Kravet er i utgangspunktet en deltaker per aktive i samme familie/ husstand.**
3. Smaalenene Cup er en obligatorisk dugnad. Dette er den største inntektskilden til klubben vår, så her forventer vi at alle følger opp at den er obligatorisk.
4. Klubbens lotteri er obligatorisk å delta på for alle spillere i klubben. Lotteriet skjer digitalt og det vil bli gjennomførte på våren. Utfyllende informasjon vil bli sendt ut gjennom lagsmiljøene.
5. Alle arrangementsvakter og dugnader organiseres av dugnadsgruppa via laget/foreldrekontakten.
6. Ved mangelfullt oppmøte på dugnad kan det innføres økonomiske konsekvenser, som for eksempel høyere treningsavgift.
7. Lag som tilbys dugnader **skal** søke styret om de kan ta imot dugnaden. Det skal ved en slik forespørsel følge med en beskrivelse av hva pengene er tenkt brukt til. Lagsdugnader skal ikke tas på bekostning av klubbens dugnader.

## Deltakelse i cuper

1. Hvert lag har fri påmeldingsavgift for 3 cuper, herunder Smaalenene Cup og Baldus cup.
2. Det kan søkes om å få dekket inntil 2 ytterligere cuper, gjelder fra 13 år og oppover.
3. Bring og Lerøy/NM-junior dekkes med kr 10 000 per runde. På junior er det kun en av alternativene som støttes. Hvilken må klareres med styret, om laget ønsker å melde seg på begge to.

Styret kan til enhver tid endre summen med bakgrunn i klubbens økonomi og antall deltakende lag. Samarbeidslag kan gjøre at støtten blir en annen sum enn den som står her.

## Forsikring

### Før fylte 13 år

Alle spillere i klubben er, forutsatt innmelding, forsikret gjennom Norges idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite frem til det året de fyller 13 år. Skader i forbindelse med trening, kamper, cuper eller andre aktiviteter i regi av klubben, meldes inn av spillerens foreldre. Skaden meldes til [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no)

### Ved fylte 13 år

Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år.

Lisensen forfaller til betaling 1. september hvert år og har gyldighet frem til 31. august det påfølgende år. For spillere som fyller 13 år i inneværende år betales det lisens som gjelder for perioden 1. januar til 30. september inneværende år. Denne forfaller 1. oktober samme år.

Lisensen er tilgjengelig i Min Idrett(\*) for alle som betalte lisens forrige sesong. Personer med registrert e-postadresse får egen melding om lisensen via e-post. Dersom du ikke skal delta i lisenspliktig håndballaktivitet denne sesongen, kan du se bort fra lisenskravet. Det vil ikke bli sendt ut betalingspåminnelser.

Lisensen betales via betalingsløsningen i Min Idrett eller via nettbank med KID. Bruker du betalingsløsningen i Min Idrett slipper du å tenke på bruk av riktig KID. Betalingsstatus vil dessuten vises som betalt straks betalingen er fullført.

For betaling via nettbank finner du ditt KID-nummer i Min Idrett. Kontonummer er: 1813.44.58417. NB: Din KID endres fra år til år, slik at du kan ikke benytte fjorårets KID når du skal betale årets lisens.

For de som ikke betalte lisens forrige sesong, må klubben eller klubbens region opprette et lisenskrav i SportsAdmin (SA). I vår klubb besørges dette av klubbens leder.

## **Arrangement i regi av klubben**

### **HEIA Cup**

HEIA cup er et internt arrangement hvor alle klubbens lag fra jenter/gutter 9 år deltar. De som er yngre er hjertelig velkommen til å se på.

HEIA cupen skal arrangeres fredag 7. november 2025.

Det spilles interne kamper mellom lag og alderstrinn. Hvert lag får tildelt en farge som de skal benytte i utkledningen sin. Deretter er det kun fantasien hos det enkelte lag som setter en begrensning.

Det er premie til det laget som kler seg best ut og som er med på å skape mest liv og røre både på tribunen og på kampene.

Spillere, trenere/oppmenn får servert pizza og brus. Det er muligheter for å kjøpe mat og drikke for andre som er i hallen og ser på.

Dette pleier å bli en kjempehyggelig kveld for hele klubben.

Arrangementet planlegges og gjennomføres med hovedansvar i sportslig utvalg.

### **Minihåndballavslutning**

Etter endt sesong i april inviterer klubben til en felles avslutning for alle minilagene i klubben. Avslutningen inneholder lek, moro, sosialt og hilsen fra klubben til alle spillerne.

Arrangementet planlegges og gjennomføres med hovedansvaret i sportslig utvalg. Boller, drikke og premier dekkes av klubben.

## Baldus Cup

Hvert år reiser klubben på en felles cup etter at sesongene er ferdig. De siste årene har dette vært Baldus Cup på Lillehammer. Tidligere år var det ca 450 foreldre og barn som reiste oppover. Baldus Cup arrangeres siste helgen i april.

Spillerne bor på en skole, sammen med noen voksne fra hvert lag. Spillerne og de voksne som bor på skolen kjøper deltakerkort som dekker mat, overnatting og transport med buss. Dette deltakerkortet ligger på ca kr 1500,- pr person, som må betales av den enkelte deltaker. Det beregnes en voksen pr 10-ende spiller.

De andre foreldrene som er med oppover ordner overnatting selv i campingvogner, hytter eller hotell. Det er lurt å booke i god tid!

Fredags kvelden har klubben arrangert felles grilling for alle som er med oppover. Dette er et sosialt arrangement og veldig hyggelig for felleskapet.

Klubben får beskjed i februar om klubben har kommet med på cupen det året, så her er ingenting sikkert før etter det.

Klubben betaler påmeldingsavgiften for cupen, mens lagene betaler selv inn deltakerkortene pr lag. I etterkant av innbetalingen, sendes det inn kvittering og navnlister på spillerne til styret slik at lagene får tilbakebetalt summen som er over 1000 kroner pr spiller. (Dette betyr at hvert lag må samle inn full sum fra spillerne for å betale deltakerkortene til fristen. I etterkant får de tilbakebetalt den delen av summen som er over 1000 kroner, som lagene igjen betaler ut til spillernes foresatte)

## Håndballskoler

Det vil bli gjennomført håndballskole i skolens vinterferie – uke 8 i 2026.

Detaljene rundt denne er ikke klare enda, så her vil det sendes ut invitasjon til de aktuelle lagsmiljøene, spillerne kan melde seg på fra.

## Trener, lagleder og oppmann informasjon

Klubben skal arrangere minst to trener og lagleder samlinger i løpet av sesongen. Det første skal arrangeres i starten av september i forbindelse med sesongstart. Det er viktig med god informasjon og dialog mellom klubben, trener, lagleder og oppmenn.

## Opplæring

Klubben skal ved sesongstart arrangere opplæring i:

- Sekretariatet
- LIVE stream

Det jobbes også med å arrangere opplæring i:

- Turneringsadministrasjon
- KlubbAdmin
- Trener kurs

Hvert lag har også en kiosk ansvarlig pr lag, som mottar informasjon og opplæring ang kiosk drift. Dette må disse ansvarspersonene formidle videre i sine lagsmiljøer

For opplæring kontakter man:

Leder: Eva Elisabeth Koht-Norbye

Sportslig leder: Ronny Hansen

## Dugnader

HK Eidsberg drives av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at klubben har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Dugnader bidrar til å holde kostnadene i klubben lavere.

- Spillere/foresatte skal etter oppsatt plan gjøre dugnad i forbindelse med hjemme arrangement, som hjemme arrangement menes seriekamper i kortbaneserien (9-10 år) og regionserien (11 år – senior) Denne teller *ikke* som obligatorisk oppmøtedugnad, men lagene bør være våkne for hvordan belastningen fordeles.
- Intersport 4'er runde (8-9 år) og Intersport Loppetassen (6-7 år) er hjemme arrangementer for denne aldersgruppen.
- I HK Eidsberg er det lagt opp til to obligatoriske oppmøtedugnader. **Kravet er i utgangspunktet én vakt per aktive i samme familie/husstand. Minimum 2 med 2 barn eller flere.**
- Smaalenene Cup er obligatorisk cupdugnad samt obligatorisk loddsalg.
- Alle arrangementsvakter og dugnader organiseres av

dugnadsgruppa via laget/foreldrekontakten.

- Ved mangelfullt oppmøte på dugnad kan det innføres økonomiske konsekvenser, som for eksempel høyere treningsavgift.

### Dugnader utenom faste oppsatte dugnader

Alle dugnader skal være godkjent av styret. Dette betyr at lagsmiljøene ikke kan påta seg dugnader uten at de har søkt styret om godkjenning for dette. Dugnadene skal begrunnes i søknadene som sendes til styret. Slike dugnader det søkes om, kan ikke være i konflikt med klubbens egne dugnader og det forutsettes at det er i tråd med klubbens verdier og retningslinjer. Ingen dugnader skal gjennomføres før avtalt tidspunkt med styret.

Det er foreldrekontaktene på laget som er bindeleddet rundt dugnadene og klubben. Det er viktig at alle foreldre blir gjort oppmerksom på de dugnadene som er i klubben, slik at jobben til foreldrekontaktene blir mindre.

### Smaalenene Cup

Hvert år er HK Eidsberg med å arrangere Smaalenene Cup i Indre Østfold, sammen med naboklubbene. Dette er både en god inntektskilde for klubben og en flott arena for våre spillere og komme i gang før sesongen er i gang.

Fra HK Eidsberg deltar alle lag. Det sportslige er fordelt på mange forskjellige haller, og det er hyggelig om man tar turen litt rundt og heier på hverandre om man har muligheten

Dette er en av hovedinntektskilden til klubben og det er viktig at vi husket på at vi er alle sammen arrangører denne helgen og ikke publikummere som kan følge våre egne barn på alle kamper. Dugnad denne helgen er som beskrevet over, obligatorisk.

Smaalenene Cup arrangeres siste helgen i august hvert år.

### Loddsalg

Lotteriet er endret til digitalt loddsalg fra og med 2024.

Det vil i hovedsak bli arrangert på våren, men klubben kan gjennomføre flere loddsalg ved behov.

## Kiosken i hallen

Vi er så heldige at vi har fått muligheten til å organisere kiosken i hallen. Denne bemannes ved at hvert lag får tildelt ansvarsperioder i løpet av sesongen. Alle lag har meldt inn en kiosk ansvarlig som får den informasjonen som trengs ang kioskvakter, arbeidsoppgaver, vaffelrøre osv. Det ligger kioskveileder i kiosken samt egen rutine for kontanthåndtering.

Barn skal IKKE være inne i kiosken da dette skaper kaotiske situasjoner og det blir unødvendig støy.

Kiosken gir klubben en god ekstra inntekt i forbindelse med arrangementene i hallen og den er åpne hver kveld det er håndballkamper i regi av klubben.

**Kontaktpersoner for kiosken i HK Eidsberg er:  
spons/dugnadsgruppa**

## Arrangement av serierunder i Eidsberghallen

Hvert lag har minst ett arrangement i løpet av håndballserien i Mysenhallen. I den forbindelse har hvert enkelt lag ansvar for gjennomføringen av arrangementene. Følgende arrangementer finnes for de ulike lagene, avhengig av hva lagene er påmelding på i inneværende sesong:

- 6-7 år → Intersport Loppetassen
- 8 år → Intersport 4'er runde
- 9-10 år → Kortbaneserie
- 11-12 år → Regionserien
- 13-16 år → Regionserien og regions cupen
- 16 år → Bring Serien
- 18 år → Lerøy Serien
- Junior 20 → Juniorserien
- Senior → Divisjonskamper

Det er da det enkelte laget som står for alt. For å hjelpe dere litt på vei har vi laget en huskeliste til dere.

I forkant:

- Sette opp dugnadsliste på hvem foreldre i laget som har hvilke oppgaver.  
Sekretariatet krever to personer, inngangsbilletter krever en person.  
Er arrangementet kun i gamle hallen, kan man ha inngangsbillettene på toppen ved tribunen. Er det arrangement i nye eller begge hallen, må dette være lokalisert ved/i trappa ved hovedinngangen.

- Gjennomføre opplæring på sekretariatet og kassa/inngangsbilletter. Opplæring av dette er lurt å gjennomfør i forkant slik at alle foreldrene som skal jobbe, vet hva de skal og hvordan det gjøres. Hadde man ikke anledning til å delta på felles opplæringskvelder ved sesongstart, kontakter man opplæringsansvarlig for egen avtale.
- Husk å få lånt nøkkel av en trener til å låse opp nødvendige ting.

På arrangements dagen:

- Møtt opp i god tid for rigging
  - ✓ Inngangsbillett - bord og stoler (dette finner man oppe på tribunen)
  - ✓ Sekretariatet – sette ut bord, stoler, teste at utstyret fungerer.
  - ✓ Sportslig – overtrekks vester til evt bortelaget, henge opp evt bommene i håndballmålene, sjekke at det er nok laglederbenker.
  - ✓ Sette ut mini håndballmål.
  - ✓ Se over garderobene og sjekke at lysene er på.
- Ytterdørene i hallen åpnes ca 1 time før første kamp.
- Etter dagens siste kamp skal hallen ryddes slik at alt er innelåst og at det ser pent ut i hallen til de neste som skal bruke den.

## Sponsoravtaler/reklame

Klubben, ved styret, inngår alle sponsoravtaler. Hovedsponsor skal ha eksponering på spillernes drakter og overtrekk.

Alle henvendelser om sponsor eller reklame skal godkjennes av styret.

Våre hovedsponsorer sesongen 2025/ 2026 er:

- Eidsberg Sparebank
- Askim og Mysen rør AS
- Indre Østfold og Andebu Gjensidige Brannkasse
- TTC

I tillegg har vi mange mindre sponsorer. For oss er alle like viktige.

Lagene kan skaffe seg egne sponsorer i forbindelse med Bring/ Lerøy, beskrivelsen av disse finner man «Retningslinjer i forbindelse med nasjonale serien», se vedlegg

## **Godtgjøring og «rabattordningene»**

### **Styremedlemmer/varamedlemmer:**

1. Fritas for egne barns treningsavgift.
2. Fritas for obligatorisk oppmøtedugnad.
3. Får gratis klubbgenser (inntil 1 per 3 sesonger).
4. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).
5. Honorar vedtatt på årsmøte 2025

### **Årsmøteutnevnte til sportslig utvalg:**

1. Fritas for egne barns treningsavgift.
2. Fritas for obligatorisk oppmøtedugnad.
3. Får gratis klubbgenser (inntil 1 per 3 sesonger).
4. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

### **Årsmøteutnevnte til sponsor/dugnads utvalg:**

1. Fritas for egne barns treningsavgift.
2. Fritas for obligatorisk oppmøtedugnad.
3. Får gratis klubbgenser (inntil 1 per 3 sesonger).
4. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

### **Årsmøtevalgte i undergrupper/materialforvalter/valgkomite:**

1. Halv treningsavgift for egne barn og som spiller på lag i HK Eidsberg.
2. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

### **Lagene (påmeldt i seriespill):**

Alle aldersbestemte lag mottar kr.3 000,- i lagsmidler pr årskull og kjønn. Disse kan benyttes til sosialt for lagene, ellers slik laget selv ønsker.

### **Lagene (påmeldt på Loppetassen 4'er og kortbane)**

Mini – 6 år, Mini – 7 år og J/G 8 mottar kr. 1500,- per årskull. Disse kan benyttes til sosialt for lagene, ellers slik laget selv ønsker. Om gutter og jenter 8, ikke er felles treningsgruppe vil de motta hver sin støtte på 1500 kroner.

Beløpene skal tas opp til vurdering hvert år i forbindelse med behandling av budsjettet.

### **Hovedtrenerne (1 stk per lag årsklasse):**

1. Avtalt andel av de midlene som laget får til godtgjøring — eller iht. kontrakt.
2. Får gratis treningsdress (inntil 1 per 3 sesonger).
3. Fritas for egne barns treningsavgift.

4. Fritas for oppmøtedugnad (inklusive arrangement for eget lag, men ikke for andre lag med egne barn)
5. Fritas for oppmøtedugnad for eget lag som spiller.
6. Fritak for treningsavgift som spiller på lag i HK Eidsberg.
7. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

**Hjelpetrener (som skal være godkjent av sportslig gruppe):**

1. Avtalt andel av de midlene som laget får til godtgjøring.
2. Får gratis treningsdress (inntil 1 per 3 sesonger).
3. Fritas for egne barns treningsavgift.
4. Fritas for oppmøtedugnad egne barn.
5. Fritak treningsavgift som spiller på lag i HK Eidsberg.
6. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

**Ung trener (skal være godkjent av sportslig gruppe)**

1. Får gratis treningsdress (inntil 1 pr 3 sesong)
2. Får genser/t-skjorte med påskrift Ung trener HK Eidsberg
3. Fritak egen treningsavgift

**Lagleder/oppmenn:**

1. Fritas for oppmøtedugnad (inklusive arrangement for eget lag, men ikke for andre lag med egne barn)
2. Godtgjøring avtales innad i laget og belastes honorar.
3. Halv treningsavgift som spiller på lag i HK Eidsberg.
4. Halv treningsavgift for egne barn
5. Oppmenn som har aktiv rolle på benken under kamp, får inntil 1 dress per 3 år
6. Fritas for oppmøtedugnad for eget lag som spiller.
7. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

**Foreldrekontakter:**

1. Fri inngang på hjemmekamper (frikort).

**Dommerkontakt:**

1. Godtgjøres med kr. 10.000,- per sesong.
2. Fri treningsdress (inntil 1 per 3 sesonger).
3. Fri inngang på hjemmekamper

**Spillere og dommere:**

- Aktive spillere og dommere hjemmehørende i HK Eidsberg har fri inngang på hjemmekamper.

## Helse Miljø Sikkerhet (HMS)

Alle med verv i klubben forventes å:

- Bidra til aktsomhet ved alle aktiviteter i regi av klubben (treninger, kamper, cuper, reiser, dugnader, sosiale arrangement).
- Delta på kurs som tilbys innen HLR, hjertestarter, skadeforebyggende tiltak, behandling ved akutte skader, opplæring til hallvakt.
- Ha oversikt over hvem som til enhver tid deltar i aktiviteten (for eksempel i forbindelse med felles reise, cup, trening osv).
- Melde avvik til styret eller annen relevant instans (for eksempel Indre Østfold kommune ved hallvakt).
- Forholde seg til klubbens verdigrunnlag.
- Forholde seg til bestemmelser for norsk idrett generelt og barne- og ungdomsidrett.
- Håndtere konflikter ryddig og melde til styret for eventuell videre håndtering eller veiledning.
- Ha null-toleranse for mobbing og trakassering og bidrar til å få en slutt på evt mobbing og trakassering.
- Bidrar til forsvarlig håndtering av avfall (tomme klister bokser, brukte isposer osv).
- Bidrar til å tenke god utnyttelse av ressurser (gjenbruk/arving av spilledrakter og utstyr som er for smått kan brukes av yngre lag).

## Konflikthåndtering og mobbing

### Konflikter

Konflikter vil oppstå og noen kan være kilde til positiv vekst og utvikling. Andre konflikter kan skape og opprettholde uro og misnøye. Uavhengig av konfliktens karakter, bør den håndteres og drøftes så snart den har dukket opp. En konflikt skal håndteres ryddig og åpent der de involverte parter deltar. Dersom en konflikt ikke lykkes med å bli håndtert av de direkte involverte, skal styret informeres og veilede eller overta konfliktløsningen.

Det er noen konflikter, som i sin egenskap av tema/alvorlighetsgrad, skal meldes umiddelbart til styret. Dette gjelder mobbing, trakassering, rus, lovbrudd, større konflikter mellom spillere/trener/foreldrekontakter/foreldregupper. Styret skal i disse tilfellene sørge for at konflikten blir best mulig belyst og at videre aksjon planlegges ut fra faktiske forhold. Styret plikter å forholde seg ryddig og tydelig i

konfliktsituasjoner (saken skal belyses fra ulike perspektiver, tydelig på hvem som tar ansvar for fremdriften i håndteringen, skriftlig saksreferat og tydelighet om eventuelle tiltak/konsekvenser).

### **Mobbing**

Mobbing kan skje i alle situasjoner. Også i idretten og i vår klubb. Som klubb har vi nulltoleranse for mobbing og vi ønsker å jobbe forebyggende og ta tak i eventuelle oppståtte mobbetilfeller. Alle med verv i klubben (trenere, foreldrekontakter, styremedlemmer osv) skal aktivt reagere umiddelbart når en mobbesituasjon blir kjent. Spillere og foreldre oppfordres innstendig om å varsle til trener, foreldrekontakt eller styret dersom de er utsatt for mobbing eller ser at andre blir utsatt for mobbing.

Dersom vi ikke reagerer på mobbing, vil det bety at vi godtar en slik handling. Som klubb har vi null-toleranse og skal reagere!

Slik gjør du (som trener/foreldrekontakt) dersom du oppdager mobbing:

- Ta tak umiddelbart.
- Snakk med den som blir mobbet for å skaffe informasjon og for å gi støtte/omsorg.
- Snakk med foreldre/foresatte til barnet/ungdommen som blir plaget.
- Snakk med den som mobber. Gi klar beskjed om dette ikke er akseptert og må stoppes.
- Følg opp med nye samtaler etter en stund for å vurdere situasjonen.
- Vurder om skolen skal involveres for et samarbeid om tiltak.
- Dersom det vurderes som viktig å involvere skole skal styret informeres og involveres.
- Mobbesituasjoner må følges opp frem til de opphører helt.