Flest mogleg, lengst mogleg

Ei klubb- og utviklingshandbok for skøyteklubbar

Norges Skøyteforbund

Versjon 1.0 – 10-2026

Innleiing 3
Kjernen i handboka 5
Del 1: Få fleire til å starte med skøyter 6
Del 2: Få utøvarar til å halde fram 9
Del 3: Foreldre som ressurs 14
Del 4: Få fleire inn i roller utanfor isen 16
Del 5: Bygg klubben for framtida 18
Del 6: Kultur og identitet 21
Del 7: Måling og oppfølging 23
Del 8: Avslutning 24
Vedlegg 1: Nyttige lenker og ressursar 25
Vedlegg 2: Velkomstinformasjon til nye familiar 26
Vedlegg 3: Foreldremøte ved sesongstart 28
Vedlegg 4: Rollebeskrivingar for frivillige og tillitsvalde 30
Vedlegg 5: Attest for ungdom 35
Vedlegg 6: Praktisk verktøykasse 36
Vedlegg 7: Foreldrehefte 38

Innleiing

Rekruttering er avgjerande for at skøytesporten skal vekse, utvikle seg og bestå over tid. Det handlar om meir enn å få nye utøvarar inn døra, det handlar om å skape eit miljø der folk ønskjer å bli verande.

To prinsipp ligg til grunn for alt rekrutteringsarbeid:

Flest mogleg, lengst mogleg. Me vil at flest mogleg skal få oppleve skøyteglede, og at dei skal halde på gleda så lenge som mogleg.

Det må opplevast lettare å bli verande enn å slutte. Det er ikkje nok å rekruttere. Dersom miljøet ikkje er godt nok, vil folk forsvinne like fort som dei kjem.

Eit praktisk poeng: ***det krev langt mindre innsats å behalde ein utøvar enn å rekruttere ein ny.*** Arbeidet med å ta vare på dei ein allereie har, er difor minst like viktig som arbeidet med å nå nye.

Å drive med idrett som barn og ung handlar om meir enn å bli ein god skøyteløpar. Idretten er ein arena der ein lærer å møte motgang, å prøve igjen etter eit dårleg løp, å vere ein del av noko større enn seg sjølv, og å forplikte seg over tid. Det er ferdigheiter som ikkje berre høyrer heime på isen. Dei er med inn i vaksenlivet, inn i arbeidslivet, vennskap og alt anna som krev at ein held ut, samarbeider og torer å feile. Når me rekrutterer til skøytesporten og arbeider for at folk skal bli verande, er det ikkje berre idretten vår me byggjer. Me formar menneska.

Skøytesporten blir ikkje bygd av utøvarar åleine. Foreldre, trenarar, funksjonærar, tillitsvalde og frivillige er ein del av det same fellesskapet. Difor handlar denne handboka ikkje berre om korleis ein rekrutterer nye utøvarar. Ho handlar òg om korleis ein utviklar ein klubb med kompetanse, kultur og kapasitet til å ta vare på dei som kjem inn, og gi dei ein grunn til å halde fram i miljøet.

Denne handboka er laga for deg som er klubbleiar, trenar eller frivillig i ein skøyteklubb. Boka gir deg konkrete råd, verktøy og inspirasjon for korleis de kan arbeide systematisk med rekruttering, utvikling og klubbutvikling, heile vegen frå den første prøvetreninga til frivillige og tillitsvalde som blir verande i mange år. Handboka skal vere eit levande dokument. Den vil vekse og bli betre over tid, i takt med at klubbar og forbund deler erfaringar og gode døme.

Kva er rekruttering?

Det er lett å tenkje at rekruttering berre handlar om å få ungar i alderen 5–10 år til å starte på skøyteskule, men i denne handboka bruker me omgrepet rekruttering i mykje vidare forstand. Rekruttering handlar om fem hovudområde:

- Få nye til å starte, uansett alder og bakgrunn
- Halde på dei som allereie er med, trivsel og utvikling er nøkkelord
- Engasjere og inkludere foreldre/føresette, dei er ein føresetnad for at barna held fram
- Fylle roller utanfor isen, trenarar, frivillige og tillitsvalde
- Invitere tidlegare utøvarar tilbake, anten som aktive igjen, som trenarar, frivillige eller i andre roller

Alder er ikkje eit kriterium. Ein vaksen som kjenner på meistring og skøyteglede gjennom organisert trening, er like mykje eit resultat av god rekruttering som eit barn som startar på skøyteskule.

Ei reise i seks steg

Skøyteforbundet sin sportsplan beskriv utviklinga i skøytesporten som ei reise gjennom seks nivå. Alle utøvarar går gjennom denne reisa, men i ulikt tempo og ikkje nødvendigvis til øvste trinn:

- **Leik og utfordring på isen** - tryggheit, leik og skøyteglede
- **Lære å trene** - koordinasjon og grunnleggjande teknikk
- **Trene for å trene** - meir treningsretta fokus
- **Trene for å konkurrere** - meistring av konkurransar
- **Trene for å vinne** - toppidrett
- **Livslang idrett** - varig glede av å bevege seg på is, eller i roller utanfor isen

Det viktigaste prinsippet: ingen kan hoppe over steg. Eit solid fundament nedst er ein føresetnad for alt som kjem seinare. Ferdigheiter må alltid kome før spesialisering, uansett alder, nivå og grein. Allsidigheit er ein del av det same fundamentet. Unge utøvarar som driv med fleire idrettar samstundes, utviklar breiare motoriske ferdigheiter, held motivasjonen oppe lenger og er ofte betre rusta for spesialisering når tida er riktig. Skøytesporten er best tent med utøvarar som er allsidige.

Kjernen i handboka

Denne handboka handlar om korleis ein byggjer ein klubb der flest mogleg får vere med, og flest mogleg ønskjer å bli verande. Skal du lese berre éi side, les denne. Her er dei viktigaste prinsippa som reisten av handboka byggjer på.

- **Rekruttering handlar om meir enn å få nye inn.**
  Det handlar om å få folk til å bli.
- **Det er lettare å behalde enn å rekruttere.**
  Ta vare på dei du allereie har.
- **Førsteinntrykket varer lenge.**
  Gjer det enkelt og trygt å prøve.
- **Meistring skaper motivasjon.**
  Utvikling er viktigare enn resultat.
- **Allsidigheit er ein styrke.**
  Det er plass til meir enn éin idrett i oppveksten.
- **Ingen byggjer ein klubb åleine.**
  Foreldre, frivillige og tillitsvalde er ein del av laget.
- **Kultur blir skapt gjennom handling.**
  Menneske gjer som de gjer, ikkje som de seier.
- **Målet er livslang tilknyting.**
  Det finst mange måtar å vere ein del av skøytesporten på.

.

Del 1: Få fleire til å starte med skøyter

🎯 Mål

Gjere det enkelt og attraktivt å bli med.

Det første møtet med skøytesporten er avgjerande. Mange avgjer raskt om dette er noko for dei. Inntrykket dei får dei første gongane er vanskeleg å endre i ettertid. Difor er låg terskel og ein positiv velkomst heilt avgjerande.

Tre prinsipp bør ligge til grunn:

- **Låg terskel** - gjer det så enkelt som mogleg å prøve
- **Enkel tilgang** - ingen skal stoppe opp på grunn av praktiske hindringar
- **Trygg og positiv oppleving** - det første møtet skal vere godt

Synlegheit og marknadsføring

Folk kan ikkje melde seg på noko dei ikkje veit om. Klubben må vere synleg der potensielle utøvarar og familiar faktisk er:

- Sosiale medium er i dag den viktigaste kanalen for å nå barnefamiliar og unge. Legg ut bilete og korte videoar frå treningar og sosiale samankomstar. Vis fram det klubben faktisk er. Ein glad gjeng på isen sel betre enn eit bilete av landslaget.
- Lokalmiljøet og skulen er undervurderte arenaer. Informasjonsplakatar, ranselpost, besøk på skulen eller ein open dag der heile klassen er invitert, kan gje mange nye utøvarar på ein gong.
- Ord frå vener og kjente er framleis det mest effektive verktøyet. Spør gjerne direkte: «Kjenner du nokon som kunne hatt lyst til å prøve å gå på skøyter?»

Forslag til rekrutteringstiltak

- Open dag / prøvetrening, låg terskel, gratis eller svært billeg, med utlån av utstyr og fokus på moro framfor prestasjon
- «Ta med ein ven» - la utøvarane ta med seg ein ven på trening
- Skøyteskule - eit kortare kurs (4–6 veker) er ein ideell inngangsport
- Samarbeid med barnehagar og skuler i nærområdet
- Deltaking på lokale arrangement for å vise fram idretten

Dei fleste skøyteklubbar rekrutterer i hovudsak barn og ungdom, men skøytesporten kan òg vere eit tilbod for vaksne. Nokre klubbar har eigne mosjonsgrupper, nybyrjarkurs eller lågterskeltilbod for vaksne som ønskjer å lære å gå på skøyter eller kome i aktivitet. Også dette er rekruttering.

Reduser praktiske hindringar

- Utlån av utstyr i starten
- Enkel påmeldingsløysing, ein QR-kode som gjer det mogleg å melde seg på på to minutt
- Låg startkostnad, vurder redusert kontingent for dei som prøver for første gong

> 📌 **Hugselapp: Første møtet med klubben avgjer ofte om dei kjem tilbake.**

Støtteordningar og økonomiske barrierar

Alle skal ha råd til å vere med. Klubben bør gjere støtteordningar synlege og hjelpe familiar som treng det på ein diskret og verdig måte.

- Fleire kommunar har fritidskort eller tilskotsordningar for barn og unge
- Klubben bør vurdere å etablere eit eige fond eller søkje lokale gjevarar om midlar til dette formålet
- Utstyrslager og utlånsordningar reduserer terskelen for nye familiar
- Klubben kan leggje til rette for kjøp og sal av brukt utstyr, til dømes gjennom ein utstyrsbase eller ein fast byttemarknad. Skøyter og klede som ikkje lenger er i bruk hjå éi familie kan vere akkurat det ei annan familie treng.

💡 **Ressursar:**

- **NIF -** økonomi som barriere**:** www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/okonomi-som-barriere/

Del 2: Få utøvarar til å halde fram

🎯 Mål

Gjere det lettare å bli enn å slutte.

Det skal opplevast lettare å bli verande enn å slutte. Fråfall skjer sjeldan fordi nokon aktivt bestemmer seg for å slutte, det skjer som oftast fordi noko saknast: trivsel, meistring, sosial tilknyting eller kvalitet.

Kva held folk i idretten?

- **Trivsel** - det er rett og slett kjekt å vere der
- **Meistring** - å kjenne at ein blir betre
- **Sosial tilhøyrsle** - å høyre til ein gjeng
- **Kvalitet i treninga** - trenaren og opplegget er tilpassa kvar utøvar

Ferdigheitsutvikling som nøkkel

Sportsplanen er tydeleg: auka fokus på ferdigheiter ("skills") er det mest treffsikre tiltaket for å halde på utøvarar, både i breiddeidretten og toppidretten. Det handlar ikkje om å trene hardare, men om å trene riktig. Når utøvarar opplever meistring gjennom konkret ferdigheitsutvikling, trenar på rett nivå og møter trenarar som forstår langsiktig utvikling og ikkje berre resultat, aukar sjansen for at dei held fram. God kvalitet på treninga gjer at fleire blir med lenger.

Trivsel

Trivsel byrjar med at alle blir sett. Ein trenar som hugsar namna, spør korleis det går og gir positiv tilbakemelding, skaper ein arena der utøvarar kjenner seg verdifulle. Ein positiv trenarkultur er det viktigaste enkeltgrepet ein klubb kan ta.

Sosialt fellesskap

- Felles sosiale aktivitetar utanfor trening
- Feiring av milepålar og framgang, ikkje berre medaljar og plasseringar
- Aktiv inkludering av nye i etablerte grupper

Ferdigheitsutvikling og allsidigheit

Alle treng å oppleve meistring, ikkje berre dei som er flinke frå før. Treninga må vere differensiert og tilpassa ulike ferdigheitsnivå. Fokus på utvikling er det viktigaste, ikkje prestasjon i konkurranse. Ferdigheiter må alltid kome før spesialisering.

Allsidigheit er ikkje ein trussel, det er ei investering. Klubbar som er fleksible på oppmøtekrav og kombinasjon med andre idrettar held på fleire utøvarar. Klubbar som stiller strenge krav til eksklusiv deltaking mistar utøvarar. Det er ikkje fordi dei ikkje likar skøytesporten, men fordi det ikkje lèt seg kombinere med resten av livet deira.

> 📌 **Hugselapp: Allsidigheit er ikkje ein trussel mot skøytesporten. Det er ei investering i framtidas utøvarar.**

Risikofaktorar for fråfall

- For mykje prestasjonsfokus og alvor - viktig i alle aldersgrupper
- For lite variasjon og moro i treninga
- Svakt sosialt miljø
- Dårleg kvalitet på trening
- Udefinerte mål
- Lite utvikling
- Manglande inkludering av nye utøvarar

> 📌 **Hugselapp: Dårleg kvalitet er usynleg fråfall. Folk fortel deg ikkje at treninga er dårleg, dei forsvinn berre.**

Helseutfordringar og kroppskultur

Helseutfordringar er ein reell årsak til fråfall, og det er viktig at klubben er klar over det. Det handlar ikkje om å leite etter problem, men om å byggje ein kultur der det er trygt å seie frå, og der kropp og prestasjon blir omtalt på ein sunn måte.

Skøytesporten er ein idrett der kropp og rørsle er synleg. Det kan for nokre utøvarar, særleg i ungdomsåra, skape eit vanskeleg forhold til mat, kropp og trening. Eit usunt press kan kome frå miljøet, frå samanlikning med andre eller frå utøvaren sjølv. Det kan gå ut over helsa og gjere at utøvaren sluttar, utan at det er openbert kvifor. Utfordringar knytt til kropp, mat og trening kan ramme alle utøvarar, og bør ikkje sjåast på som eit jentetema.

Klubben si rolle er ikkje å diagnostisere eller behandle. Det er helsepersonell sitt ansvar. Klubben bør likevel bidra ved å:

- Snakke positivt om kropp og prestasjon, og unngå kommentarar om vekt og utsjånad
- Reagere dersom noko verkar gale, og ta det opp med føresette eller helsepersonell
- Vise utøvarar og foreldre til ressursar der dei kan finne hjelp og informasjon

> 📌 **Hugselapp: Ein utøvar som slit med helsa, trekkjer seg ofte unna før nokon rekk å reagere. Spør korleis dei har det, ikkje berre korleis dei presterer.**

💡 **Ressursar:**

- **sunnidrett.no:** https://www.sunnidrett.no
- **ROS (rådgiving om spiseforstyrring):** https://nettros.no
- **NSF e-læring:** https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=125
- **NIF Sunn idrett:** https://www.idrettsforbundet.no/tema/sunn-idrett/
- **ung.no:** https://www.ung.no/helse/spiseforstyrrelser

Fråfall i overgangsfasar

Nokre periodar i livet gir større risiko for fråfall enn andre. Det handlar ikkje om at utøvaren har mista interessa for skøytesporten, men om at alt anna i livet endrar seg samstundes, og at idretten blir ein ting for mykje. Klubbar som er merksam på desse fasane, og som tek kontakt i forkant, held på fleire.

Barneskule til ungdomsskule

Ny skule, ny klasse og ny sosial dynamikk kjem gjerne samstundes som puberteten set inn. Vener som sluttar trekkjer ofte andre med seg. Treningsgruppa kan plutseleg kjennast annleis, og utøvaren er ikkje lenger sikker på om dei høyrer til der. Dette er ein periode der det sosiale miljøet i klubben betyr meir enn nokon sinne.

Ungdomsskule til vidaregåande skule

For mange er dette den vanskelegaste overgangen. Ny skule, kanskje ny by, meir lekser, nye vener og eit tilvære der tida plutseleg ikkje strekk til. Identiteten er under forming, og skøytesporten konkurrerer med alt anna om plass. Mange tek ein pause her som aldri var meint å bli permanent.

Etter vidaregåande skule

Når unge vaksne flyttar for å studere eller jobbe, fell mange ut av idretten, ikkje fordi dei vil slutte, men fordi den praktiske samanhengen forsvinn. Dei er ikkje lenger ein del av ein klubb, og terskelen for å finne ein ny er høg. Dette er òg ein fase der mange kjem tilbake til idretten seinare i livet, om dei blir inviterte.

Kva kan klubben gjere?

- Følg ekstra godt med på oppmøte i desse periodane
- Ta kontakt direkte med utøvarar som ikkje stiller på trening. Ikkje krev noko, berre høyr korleis det går med dei.
- Gjer det enkelt å ta ein pause og kome tilbake, utan at ein må starte heilt på nytt.
- Hald kontakten med utøvarar som flyttar, og hjelp dei vidare til ein ny klubb eller eit lågterskeltilbod, avhengig av kva dei ønskjer. Kanskje studentidretten har eit tilbod som kan passe for dei?
- Ver open på at ambisjonar kan og skal få lov til å endre seg. Meir skulearbeid, ny kvardag og nye prioriteringar er naturleg, og ein god dialog gjer det lettare å justere kursen utan at utøvaren kjenner at dei sviktar nokon. Kanskje dei kan trene mindre, men halde fram? Kanskje dei er klare for ei ny rolle, som hjelpetrenarar, frivillige eller funksjonærar? Utviklingstrappa sitt sjette steg, livslang idrett, minner oss om at det finst mange måtar å vere ein del av skøytesporten på. Å hjelpe ein utøvar til å finne si nye rolle er like god rekruttering som å halde på ein aktiv løpar.

  Forslag til attest for ungdom som har vore hjelpetrenar.

> 📌 **Hugselapp: Ein utøvar som forsvinn i ein overgangsfase har ikkje nødvendigvis slutta. Ofte er det nok at nokon tek kontakt.**

Interne overgangar i klubben

Fråfall skjer ikkje berre i overgangane mellom skulesteg. Det skjer òg innanfor klubben sin eigen treningsstruktur. Desse overgangane er lettare å gjere noko med fordi klubben sjølv styrer dei.

Frå skøyteskule til fast treningsgruppe

Eit barn som har fullført skøyteskule har hatt ei god oppleving i eit avgrensa og strukturert kurs. No skal det same barnet inn i ein etablert treningsgjeng der alle allereie kjenner kvarandre. Det er sosialt krevjande, sjølv om barnet teknisk sett allereie er ein del av klubben. Mange fell frå akkurat her, utan at klubben forstår kvifor.

Gjer overgangen trygg. Ta kontakt med familien, presenter barnet for gruppa, og følg opp dei første vekene. Ein enkel telefon eller melding etter dei to første treningane kan gjere ein stor skilnad.

Frå ei treningsgruppe til ei anna

Når ein utøvar rykker opp til ei meir avansert gruppe, eller når treningsgrupper blir omorganiserte, mister utøvaren dei sosiale banda dei har bygd over tid. Det kan kjennast spennande å rykke opp, men det er òg eit sårbart punkt. Den nye gruppa har sine eigne relasjonar og sin eigen kultur, og det tek tid å finne sin plass.

Klubben kan gjere mykje med lite:

- Ein klar plan for korleis nye utøvarar blir tekne imot i gruppa
- Ein fadder som har ekstra fokus på den nye utøvaren dei første vekene
- Ekstra fokus på det sosiale i treningsgruppa dei første vekene

Det handlar ikkje om store tiltak, men om å gjere det usynlege synleg.

> 📌 **Hugselapp: Ein utøvar som kjenner seg heime i gruppa, kjem att. Ein utøvar som aldri finn sin plass, forsvinn stille.**

Del 3: Foreldre som ressurs

🎯 Mål

Engasjerte foreldre som støttar både barn og klubb.

Foreldre er avgjerande av to grunnar: dei påverkar om barnet held fram, og dei er ein del av klubbens kapasitet. Eit barn som syns det går litt trått på trening, kan lett slutte, med mindre foreldra er engasjerte og kjenner tilhøyrsle til klubbmiljøet.

God kommunikasjon frå start

- Velkomstbrev til alle nye familiar med praktisk informasjon om trening, utstyr og påkledning, medlemsskap, informasjonskanalar (Spond, Hoopit e.l.). Hugs at mange foreldre/føresette ikkje kan noko om skøyter, og treng detaljert informasjon om ting andre tek for gitt (til dømes sliping av skøyter).
  Sjå inspirasjon til velkomstinformasjon i vedlegg 2.
- Foreldremøte ved sesongstart, presenter klubben, verdiane og forventningane.
  Sjå inspirasjon til foreldremøte i vedlegg 3.
- Ein dedikert kontaktperson for foreldra til alle nye utøvarar.
- Jamleg og enkel informasjon gjennom sesongen.

Frå tilskodarar til deltakarar

Det viktigaste tiltaket er å spørje direkte, og vere konkret. «Kan du hjelpe til med kiosken på sundag?» fungerer langt betre enn «ta gjerne kontakt om du vil bidra.»

- **Låg terskel** - start med små, konkrete oppgåver.
- **Tydelege roller** - alle skal vete kva dei har ansvar for.
- **Brei involvering** - unngå at dei same personane alltid gjer alt.
- **Erfaringsoverføring** . kople saman ein ny foreldre med ein erfaren foreldre, det skaper både sosiale koplingar og lågare terskel for å delta.
- **Anerkjenn** - sei takk! Gjer innsatsen synleg.

> 📌 **Hugselapp: Folk bidreg oftare når dei blir spurt direkte og får konkrete oppgåver.**

Rolleavklaring mellom foreldre og trenar

Engasjerte foreldre er ein av klubbens viktigaste ressursar. Samstundes er det viktig med tydelege roller: trenaren har det sportslege ansvaret, og foreldra støttar frå sidelinja. Når desse rollene er klare frå starten, unngår ein misforståingar og konfliktar som elles kan tære på miljøet. Ein open og tidleg samtale om forventningar, gjerne på foreldremøtet, er det beste førebyggjande tiltaket.

Bruk foreldrehandboka som inspirasjon til å lage køyrereglar for foreldre i klubben.

Foreldrerolla er ikkje den same gjennom eit heilt skøyteliv. Etter kvart som barna blir eldre, endrar rolla seg. Behovet for praktisk hjelp blir mindre, medan støtte, tillit og dialog ofte blir viktigare. Målet er framleis det same: å bidra til at utøvaren trivst, utviklar seg og ønskjer å halde fram.

💡 **Ressursar:**

- **NIF — Idrettens barnerettigheter**
  www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/
- **forskning.no — «Slik dreper du idrettsgleden til barnet ditt»**
  forskning.no/a/358143

Del 4: Få fleire inn i roller utanfor isen

🎯 Mål

Rekruttere frivillige, trenarar og tillitsvalde.

I dei aller fleste skøyteklubbar og idrettslag er det eit fåtal personar som gjer omtrent alt. Å fylle roller utanfor isen handlar om meir enn å løyse eit kapasitetsproblem, det er ei naturleg og ønskt del av utviklingsreisa i skøytesporten.

Sportsplanen omtalar livslang idrett som det sjette steget i utviklingsmodellen. Det er ikkje slutten på noko, det er ein overgang til nye måtar å vere ein del av sporten på. Ein tidlegare utøvar som blir trenar, ein forelder som tek på seg eit styreansvar, ein frivillig som stiller opp år etter år som funksjonær, alle er døme på livslang idrett i praksis. Rekruttering til desse rollene bør sjåast i det lyset: me inviterer folk til å halde fram reisa i ei ny form.

Slik gjer du det

- **Spør direkte** - Ikkje forvent at folk melder seg frivillig. Eit direkte spørsmål gjer ein stor skilnad.
- **Ver konkret** - Beskriv kva oppgåva faktisk inneber. Kva er forventningane og kor mykje tid tek det?
- **Start smått** - Stegvis involvering byggjer kompetanse og tryggleik.
- **Gi støtte** - Nye frivillige treng opplæring, støtte og ei kjensle av at dei ikkje er åleine.
- **Anerkjenn innsatsen** - Frivillige held fram når dei kjenner at innsatsen er verdfull og synleg.

> 📌 **Hugselapp: Frivillige blir verande når dei kjenner meistring, samhald og meining.**

Tidlegare utøvarar som trenarar og leiarar

Den naturlege overgangen frå aktiv utøvar til trenar, leiar eller frivillig er ein av dei mest verdifulle rekrutteringsvegane ein klubb har, men han blir sjeldan forvalta godt. Ein utøvar som nettopp har trappa ned aktiviteten kjenner sporten, kulturen og miljøet frå innsida. Dei

veit korleis det kjennest å stille i konkurranse, kva som motiverer unge utøvarar, og kva som kjenneteiknar ein god klubbkultur. Det gjer dei til den aller beste rekrutteringa til ei ny rolle, anten det er som trenar, styremedlem eller frivillig på arrangement.

Problemet er at ingen spør. Overgangen skjer ikkje av seg sjølv, og utøvarar som gradvis trappar ned aktiviteten, glir ofte stille ut av miljøet utan at nokon har gjort eit forsøk på å halde dei inne på ein ny måte. Eit enkelt, direkte spørsmål på rett tidspunkt, gjerne medan utøvaren framleis er aktiv og kjenner tilhøyrsle til klubben, kan vere nok til å endre kurs.

> 📌 **Hugselapp: Det beste tidspunktet å spørje ein utøvar om ei ny rolle er før dei forsvinn ut av miljøet.**

Ungdom i leiarroller

Unge mellom 15 og 19 år er ein ressurs dei fleste klubbar undervurderer. Ein ungdom som får ei avgrensa og ansvarleg oppgåve, til dømes som hjelpetrenar for dei yngste utøvarane eller som funksjonær i konkurransar, er ikkje berre nyttig der og då. Det er eit langsiktig grep for å behalde folk i klubben i ei fase der mange elles fell frå.

Det å gje unge ei rolle utover det å vere utøvar bidreg med dette. Dei unge blir sett i ein ny samanheng, dei opplever meistring på ein annan måte enn gjennom konkurranseresultat, og dei byggjer relasjonar til klubben som strekk seg ut over eiga trening. NIF tilbyr eigne leiarkurs for unge mellom 15 og 19 år gjennom idrettskretsane.

Forslag til attest for ungdom som har hatt ei rolle utanom å vere utøvar.

> 📌 **Hugselapp: Ein ungdom som får ei rolle, finn gjerne ein grunn til å bli.**

💡 **Ressursar:**

- **NIF — Kurs for unge leiarspirer:**
  https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/kurs-og-samlinger-for-unge-lederspirer/

Del 5: Bygg klubben for framtida

🎯 Mål

Sikre kontinuitet, kompetanse og berekraftig drift.

Gode klubbar blir ikkje bygde på entusiasme åleine. Dei blir bygde på kunnskap som blir delt vidare, roller som er moglege å ta over, og menneske som får støtte når dei tek på seg ansvar. Når kompetanse, erfaring og oppgåver er fordelte på fleire, blir klubben mindre sårbar og meir robust. Å byggje klubben for framtida handlar altså ikkje berre om å rekruttere nye menneske inn i roller, men òg om å gjere det mogleg for dei å lykkast når dei først har sagt ja.

Hindre overbelastning av nøkkelpersonar

Ei lita gruppe som tek ansvar for det meste, er sårbar. Det slit på dei som står i arbeidet, og kan skremme bort nye frivillige. Mange ønskjer å bidra, men få ønskjer å bli ein del av ein kultur der nokre få må bere nesten alt ansvaret.

Oppgåver bør fordelast på fleire skuldrer, ansvarsområde bør skiftast ut med jamne mellomrom, og ingen bør sitje i ei rolle lenger enn det er sunt. Tydelege rollebeskrivingar med avgrensa ansvarsområde gjer det enklare å seie ja til ei oppgåve, og enklare å seie frå når ein treng ein pause.

> 📌 **Hugselapp: Ein frivillig som brenn ut, tek som regel med seg to til tre andre når dei sluttar.**

Dokumentasjon og overlevering av roller

Alle sentrale roller bør ha ein enkel overleveringsdokumentasjon, eit notat, ei sjekkliste eller ein kort guide som gjer det mogleg for ein ny person å ta over utan å starte frå null. Det treng ikkje vere omfattande, men noko er alltid betre enn ingenting. Kunnskap som berre sit i hovudet på éin person, forsvinn når den personen sluttar.

Opplæring av funksjonærar og officials

Skøytekonkurransar krev utdanna funksjonærar og officials for å kunne gjennomførast på ein forsvarleg måte. Til somme roller, som overdommar, er det formelle krav til opplæring og godkjenning frå Norges Skøyteforbund. Dette krev at klubben og forbundet legg aktivt til rette for at folk kan bli kvalifiserte, og ikkje berre forventar at nokon finn vegen på eiga hand.

Skøytekretsane og Norges Skøyteforbund har kurs og opplæringsopplegg for ulike funksjonær-/ officials-roller. Klubbens ansvar er å gjere vegen inn synleg: å ha oversikt over kva kurs som finst, kommunisere dette til aktuelle personar, og peike på konkrete roller som treng å bli fylte.

> 📌 **Hugselapp: Ein person som veit kva opplæring som krevst, og kven som kan hjelpe dei dit, er langt meir tilbøyeleg til å seie ja.**

💡 **Ressursar:**

- **NSF — Utdanning og kurs:** https://www.skoyteforbundet.no/utdanning-og-kurs/
- **NSF — E-læring:** https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=125

Klubbrettleiar

Alle idrettskretsar i Noreg har klubbrettleiar, og dei er til for klubbane. Klubbrettleiarane hjelper klubbstyret til å gjere ein god jobb, anten det gjeld organisering, økonomi, rekruttering til styret eller den daglege drifta av klubben. Dei kan mellom anna kome på besøk til styremøte, halde styrekurs og hjelpe med å lage ein verksemdsplan for klubben.

Dette er relevant for rekruttering av eit heilt praktisk grunnlag: viss det er godt kjent at styrearbeid ikkje er noko ein må meistre åleine er det lettare å seie ja. Mange vegrar seg for å ta på seg eit styreverv fordi dei er usikre på kva det inneber eller om dei strekk til. Ein klubbrettleiar i ryggen gjer terskelen lågare.

Ta kontakt med din lokale idrettskrets for å kome i kontakt med klubbrettleiar.

> 📌 **Hugselapp: Du treng ikkje vite alt for å sitje i eit styre. Det finst hjelp å få.**

💡 **Ressursar:**

- **Klubbguiden:** https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/
- **Finn din idrettskrets:** https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/

Del 6: Kultur og identitet

🎯 Mål

Bygge ein kultur som folk vil vere ein del av over tid.

Ein kan ha dei beste aktivitetane og dei dyktigaste trenarane, og likevel miste folk fordi klubbkulturen ikkje er god. Kulturen i ein klubb er det usynlege limet som held alt saman.

Ein sterk kultur held lengre på utøvarar og frivillige, tiltrekk nye gjennom ryktet klubben har, aukar foreldredeltakinga og gjer det enklare å handtere konfliktar og utfordringar.

Inkludering som grunnverdi

Aktiv inkludering betyr at ein ikkje berre opnar døra for nye, men at ein sørger for at dei kjenner seg sett, velkomne og som ein del av miljøet. Det betyr at ingen blir ståande åleine i garderoben, på/utanfor isen, og at alle blir møtt med openheit. Inkludering gjeld òg for foreldre, for å byggje eit godt klubbmiljø må ein òg aktivt inkludere foreldra.

Fellesskap på tvers

- Felles arrangement der alle roller er representerte
- Tydelege verdiar som blir kommuniserte og omsett i praksis
- Tradisjonar og ritual som skapar identitet (t.d. sesongopning, felles avslutningskveld, juleløpet, felles kveldsmat annankvar onsdag)

> 📌 **Hugselapp: Kulturen er ikkje det de seier, det er det de gjer.**

Mangfald og inkludering

Skøytesporten skal vere open for alle, uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, økonomi eller kultur. Klubben bør jamleg spørje seg sjølv om det finst tersklar, synlege eller usynlege, som gjer at nokon ikkje kjenner seg velkomne. Det kan handle om språk, om økonomi, om at alle bilete på sosiale medium ser like ut, eller om at informasjon berre finst på norsk. Aktiv inkludering krev ikkje store tiltak, men det krev at nokon faktisk tenkjer over det.

💡 **Ressursar:**

- **NIF** — Mangfald og inkludering
  www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/
- **Paraidrett**: www.paraidrett.no
- **NIF** Trygg idrett www.idrettsforbundet.no/tema/tryggidrett/

Del 7: Måling og oppfølging

🎯 Mål

Følgje med på om fleire startar og blir verande.

For å vete kva som faktisk fungerer, og for å oppdage fråfall tidleg nok, bør klubben følge med på nokre nøkkeltal:

- **Nye utøvarar:** Kor mange starta denne sesongen? Kva kanal vart dei rekruttert gjennom?
- **Fråfall:** Kor mange slutta i løpet av sesongen? Kjenner de grunnane?
- **Deltaking:** Korleis er oppmøtet på treningar over tid? Ein reduksjon er eit tidleg teikn.
- **Foreldreengasjement:** Kor mange foreldre/føresette bidreg aktivt?
- **Frivillige og roller:** Er alle nødvendige roller fylt? Er det dei same få personane som sit i fleire roller, eller er det godt fordelt?
- **Dei som kjem tilbake:** Kor mange tidlegare utøvarar kjem tilbake til klubben, anten som aktive, frivillige eller i andre roller? Dette måler kor godt livslang-idrett-tanken faktisk fungerer i praksis.

Set av tid ein gong i halvåret til å gå igjennom nøkkeltal i styret og trenargruppa. Still spørsmåla: Kva fungerer? Kva må gjerast annleis? Tala er ikkje eit mål i seg sjølv. Det skal hjelpe klubben å oppdage utfordringar tidleg nok til å gjere noko med dei.

> 📌 **Hugselapp: Ikkje berre mål kor mange som startar, mål kor mange som blir.**

Del 8: Avslutning

Skøytesporten blir ikkje bygd av utøvarar åleine. Han blir bygd av foreldre som køyrer til trening, frivillige som står i kiosken, trenarar som ser den enkelte, og klubbmiljø som gir folk lyst til å kome tilbake.

Nokre blir verande i eitt år. Andre blir verande heile livet. Målet er ikkje at alle skal bli toppidrettsutøvarar. Målet er at flest mogleg skal få oppleve meistring, fellesskap og utvikling gjennom skøytesporten, og finne si eiga rolle på reisa.

Klubbane er grunnmuren i norsk skøytesport. Kvar gong ein ny utøvar blir tatt godt imot, ein ungdom får ansvar, eller ein forelder kjenner seg som ein del av fellesskapet, blir grunnmuren litt sterkare.

Flest mogleg. Lengst mogleg.

Denne handboka er eit startpunkt, ikkje eit sluttpunkt. Norges Skøyteforbund oppmodar alle klubbar til å bidra med erfaringar, konkrete tiltak og gode eksempel frå sitt eige miljø.

- Ta kontakt med Norges Skøyteforbund og del erfaringane dine
- Send inn tiltak, malar eller gode historier frå klubben din
- Kom med tilbakemeldingar på innhaldet, kva manglar, kva kan forbetrast?

Bruk denne e-postadressa skoyteforbundet@nif.idrett.no

Flest mogleg skal få vere med. Og flest mogleg skal bli verande, lengst mogleg. Ein god klubb gjer det enklare å bli verande enn å slutte.

Oktober 2026
Sissel K. Borgen, styremedlem NSF – breidde og rekruttering

Vedlegg 1: Nyttige lenker og ressursar

- **Norges Skøyteforbund:** https://www.skoyteforbundet.no
- **Norges Idrettsforbund:** https://www.idrettsforbundet.no
- **NIF — Idrettsglede for alle:** https://www.idrettsforbundet.no/idrettspolitikk/idrettsgledeforalle
- **Frivillighet Norge:** https://www.frivillighetnorge.no
- **NIF — Frivillighet i klubben:** https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/frivillighet

Fleire lenker blir lagt til etter kvart.

Vedlegg 2: Velkomstinformasjon til nye familiar

Når ei ny familie melder barnet sitt inn i skøyteklubben, kjem dei ofte med mykje entusiasme og lite kunnskap om sporten. Det som er sjølvsagt for dykk i klubben, er framandt for dei. Lag eit enkelt velkomstbrev som går gjennom ein del praktisk informasjon.

Her er inspirasjon for klubbar om kva de bør fortelje nye familiar. Hugs å skrive som om lesaren aldri har sett ei isflate frå innsida.

1. Praktisk informasjon om trening

Treningstider og stad: Fortel kor og når treninga er. Nye familiar treng meir enn eit klokkeslett. Dei treng å vite kvar dei skal parkere, kva inngang dei skal bruke, og om dei skal gå rett inn eller vente ein bestemt stad.

Kva ein skal ha på seg: Varme, rørslevenlege klede i lag, gjerne ullundertøy og eit ytterlag som toler is og fall. Hanskar er viktige. Hjelm er obligatorisk. For dei som trenar ute er det også viktig å seie noko om korleis ein bør kle seg når det er nedbør og/eller ekstra kaldt.

Skøyter: Fortel kva type som passar for aldersgruppa. Om klubben låner ut skøyter dei første treningane, er det avgjerande å seie det klart.

Sliping og oppbevaring/ vedlikehald av skøyter: Dei aller fleste nye foreldre veit ikkje at skøyter må slipast jamleg. Fortel kor ofte det bør gjerast, og korleis ein kan få det gjort. *Hugs at uslipte skøyter fort kan øydelegge all skøyteglede.*

Kontingent og betaling: Ver tydeleg på kva kontingenten er, kva den dekker, og kva som kjem av kostnader det første året.

2. Kommunikasjon

Kva kanal brukar de: Om klubben brukar Spond, e-post eller noko anna, må de seie det tydeleg og forklare korleis ein får tilgang.

Kontaktperson for nye familiar: Peik ut éin person som er kontaktpunkt for nye familiar.

Korleis melde fråvær: Fortel korleis ein melder at barnet ikkje kjem på trening.

3. Den første treninga

- Anbefal at dei kjem 15-20 minutt før trening byrjar
- Fortel kven som tek imot dei
- Gi ei lita skildring av kva som skjer: fokus på moro og bli kjent, ikkje prestasjon

4. Løp, oppvisning og sosiale arrangement

Løp, oppvisning og konkurransar: Forklar kva eit skøyteløp/konkurranse er, om deltaking er frivillig eller forventa, og kva det krev av utstyr og tid. Del terminlista der det er aktuelt.

Tradisjonar: Mange klubbar har faste tradisjonar som gjentek seg år etter år, til dømes juleshow, nisseløp, helgetur. Del desse med nye familiar tidleg.

5. Foreldrerolla

Formelt forventa: Sei tydeleg kva som faktisk er forventa, som kontingentbetaling, melding om fråvær og dugnadsdeltaking.

Foreldrekontakt/ mentor: Vurder å kople kvar ny familie saman med ein erfaren forelder som kan ta ei uformell mentorrolle dei første månadane.

Frivillig innsats: Fortel kva konkrete moglegheiter som finst for å bidra.

6. Garderoben

Garderoben er ikkje berre ein stad for å skifte, det er ein viktig plass for å bygge samhald, før og etter trening. Nye barn og foreldre bør vite at dette er ein viktig del av å skape godt miljø.

Tips til foreldre: La barnet bruke tid i garderoben. Det er der vennskapet blir bygd, og det er ingenting å skunde seg vekk frå.

Vedlegg 3: Foreldremøte ved sesongstart

Inspirasjon og rettleiing for skøyteklubbar når dei skal arrangere foreldremøte ved sesongstart. Eit godt foreldremøte tek ikkje lang tid å planlegge, men det krev at de tenkjer gjennom det på førehand. Den tida de legg ned der, betalar seg att gjennom heile sesongen.

1. Kvifor foreldremøte?

Foreldremøtet handlar ikkje primært om informasjon, det handlar om å byggje fellesskap.

Foreldre som kjenner kvarandre:

- snakkar saman på sida av isen
- hjelper kvarandre med skyss og logistikk
- stiller opp når klubben treng ei ekstra hand

Det første møtet set ramma for kva slags foreldregruppe de får. Opnar de med varme og tydelege verdiar, møter de det att gjennom heile sesongen.

2. Tidspunkt og rammer

- Hald møtet tidleg i sesongen, gjerne i samband med ei av dei første treningane
- Avgrens til 60-90 minutt
- Gi beskjed minimum ei veke i forvegen
- Vurder om møtet kan gå samstundes med treninga, det sparer familien for ein ekstra kveld.

3. Kva bør dekkjast?

A. Velkomen og presentasjon: Presenter trenar og nøkkelpersonar. Gjer ein rask runde der kvar forelder seier kven dei er og kven dei er foreldra til.

B. Klubben og verdiane: Kva vil de at barna skal sitje att med? Kva er viktigare enn resultat?

C. Praktisk informasjon: Overordna nivå, mykje av det same som står i velkomstinformasjonen.

D. Sesongen: Del terminlista, gå gjennom konkurransar, sosiale arrangement og andre faste punkt gjennom sesongen.

E. Foreldrerolla: Ver tydeleg på formelle og kulturelle forventningar. Presenter foreldreheftet viss aktuelt. Inspirasjon til foreldrehefte i vedlegg 7.

F. Frivillig innsats: Lag liste over konkrete oppgåver. Spør direkte.

4. Tonen i møtet

- Kaffi og noko å bite i senkar stemninga og viser at de har førebudd dykk
- Planlegg tid til uformell prat etter møtet, det er starten på å byggje «sosialt lim» mellom dei nye foreldra og foreldre som allereie er erfarne.
- Rydd ikkje rommet med ein gong, la samtalen gå.

5. Etter møtet

- Send eit kort referat i kommunikasjonskanalen
- Gi foreldre som ikkje var til stades ei direktemelding med same informasjon.

Vedlegg 4: Rollebeskrivingar for frivillige og tillitsvalde

Tydelege rollebeskrivingar gjer det enklare å rekruttere frivillige, spreie ansvar og overlevere roller. Oppdater beskrivingane kvart år, gjerne i samband med årsmøtet.

Dette vedlegget er til inspirasjon. Ingen klubbar er like. Rollene, ansvarsfordelinga og måten ting er løyst på varierer frå klubb til klubb. Eksempla er ikkje ein fasit. Bruk det som er nyttig, tilpass det som treng tilpassing, og sjå vekk frå det som ikkje passar.

💡 **Ressursar:**

- **NSF Klubbdrift:** https://www.skoyteforbundet.no/forbundet/klubbdrift/
- **NIF Drifte eit idrettslag:** https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/

Mal for rollebeskriving

Rolle / tittel	[Namn på rolla]
Hovudansvar	[1-2 setningar om kva rolla eigentleg handlar om]
Konkrete oppgåver	[Punktliste over oppgåver]
Rolla har ikkje ansvar for dette	[Oppgåver som ligg hjå andre roller, med rollenamn i parentes]
Tidsbruk	[Timar per veke i normal periode og ved ekstra arbeid]
Kven du samarbeider med	[Viktigaste samarbeidspartar]
Støtte og opplæring	[Kva hjelp og ressursar finst?]

Styreleiar

Hovudansvar	Styreleiar leier styret og har det øvste ansvaret for at klubben fungerer etter vedtektene og dei vedtaka årsmøtet har gjort. Styreleiar er klubbens talsperson utad.
Konkrete oppgåver	• Leie styremøte, normalt ein gong i månaden • Følgje opp at vedtak blir gjennomførte • Representere klubben overfor krets, NSF, kommunen og samarbeidspartar • Skrive under kontraktar og offisielle dokument • Leie arbeidet med årsmelding og innkalling til årsmøte • Halde jamleg kontakt med trenarane

Ikkje ansvar for	• Dagleg rekneskapsføring (kasseraren) • Direkte trenaroppgåver (trenaren) • Koordinering av dugnad (foreldrekontakten) • Stemneavvikling (arrangement- og stemneansvarlege)
Tidsbruk	3-5 timar per veke. Meir rundt stemner, rekneskapsslutt og årsmøte.
Kven du samarbeider med	Resten av styret, trenar, foreldrekontakt, arrangement- og stemneansvarleg, krets og NSF.
Støtte og opplæring	Styreleiarkurs frå kretsen. Grundig gjennomgang med den som hadde rolla tidlegare.

💡 **Ressursar:**

- **NIF Klubbutvikling:** https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbutvikling/
- **NIF Kurs for styret:** https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=151

Kasserar

Hovudansvar	Kasseraren har det løpande ansvaret for klubbens økonomi, rekneskap og rapportering. Kasseraren følgjer òg opp kontingentbetaling i samarbeid med den som har rolla som medlems- og lisensansvarleg.
Konkrete oppgåver	• Betale rekningar og godkjente utlegg fortløpande • Følgje opp at kontingent blir betalt, og sende purring • Lage budsjettforslag og presentere rekneskap på styremøte • Søkje om tilskot frå kommunen, NIF og andre • Levere rekneskap til revisor • Samarbeide med medlems- og lisensansvarleg om NIF-registeret
Ikkje ansvar for	• Innkjøp utan godkjenning frå styret • Trenaroppgåver (trenaren) • Koordinering av dugnad (foreldrekontakten) • Lisensar (medlems- og lisensansvarleg)
Tidsbruk	1-3 timar per veke. 5-8 timar per veke ved rekneskapsslutt.
Kven du samarbeider med	Styreleiar, styre, medlems- og lisensansvarleg, eventuell ekstern rekneskapsførar.
Støtte og opplæring	NIF kurs i idrettsøkonomi, klubben dekkjer kursavgifta. Grundig overlevering og tilgang til tidlegare rekneskap.

💡 **Ressursar:**

- **NIF Minidrett (medlemsregister):** https://minidrett.nif.no

Hovudtrenar

Hovudansvar	Trenaren planlegg og gjennomfører treningane og har det faglege ansvaret for si gruppe. Trenaren er ansvarleg for at kvar utøvar utviklar seg, trivst og er trygg.
Konkrete oppgåver	• Planlegge og gjennomføre treningar i tråd med gruppa sine mål og nivå • Koordinering med hjelpetrenarane • Følgje opp kvar utøvar og gi tilbakemelding • Halde jamleg kontakt med foreldre om utvikling og utfordringar • Delta på trenarutdanning og halde seg fagleg oppdatert • Koordinere stemnepåmelding saman med arrangement- og stemneansvarleg • Sjekke at utøvarar har gyldig NSF-lisens før konkurranse • Varsle styret om helse- eller trivselsutfordringar
Ikkje ansvar for	• Økonomi og kontingentoppfølging (kasseraren) • Koordinering av dugnad (foreldrekontakten) • Stemnelogistikk og funksjonærar (arrangement- og stemneansvarlege) • Oppdatering av medlemsregisteret (medlems- og lisensansvarleg)
Tidsbruk	Treningsdagane pluss 1-2 timar planlegging per veke. Meir i stemnesesongen.
Kven du samarbeider med	Dei andre trenarane, utøvarar, foreldre, foreldrekontakt, arrangement- og stemneansvarleg, styret.
Støtte og opplæring	Klubbar skal leggje til rette for at trenarar tek relevant utdanning i tråd med NSF sine retningslinjer. Klubben dekkjer som hovudregel kursavgifta. Ein ny trenar blir kopla til ein erfaren trenar det første halvåret.

💡 **Ressursar:**

- **NSF Utdanning og kurs:** https://www.skoyteforbundet.no/utdanning-og-kurs/
- **NSF Lisens:** https://www.skoyteforbundet.no/forbundet/lisens/

Foreldrekontakt

Hovudansvar	Foreldrekontakten er bindeleddet mellom foreldregruppa og klubben, koordinerer dugnad og tek imot nye familiar på ein god måte.
Konkrete oppgåver	• Ta imot nye familiar og hjelpe dei til rette dei første vekene • Setje opp og halde ved like dugnadsrota • Vidaresende informasjon frå klubb og styre til foreldregruppa • Ta opp tilbakemeldingar frå foreldre med rette vedkomande • Organisere mentorordning der erfarne familiar hjelper nye • Bidra til eit godt sosialt miljø gjennom sesongen
Ikkje ansvar for	• Faglege trenaroppgåver (trenaren) • Offisiell kommunikasjon frå klubben utad (styret) • Økonomi og kontingentoppfølging (kasseraren)
Tidsbruk	1-2 timar per veke. Noko meir rundt arrangement og sesongstart.

Kven du samarbeider med	Trenar, arrangement- og stemneansvarleg, styret og foreldra i gruppa.
Støtte og opplæring	Ingen formelle krav. Innføring frå styreleiar og tilgang til dugnadsrota og kontaktlister.

Arrangement- og stemneansvarleg

Hovudansvar	Arrangement- og stemneansvarleg planlegg og koordinerer gjennomføring av lokale arrangement og konkurranse/ stemne som klubben er vertskap for.
Konkrete oppgåver	• Lage arrangementsplan for sesongen • Søkje krets og NSF om å arrangere stemne • Sette opp bemanningsplan og fordele oppgåver • Koordinere funksjonærar og officials • Evaluere etter kvart arrangement
Ikkje ansvar for	• Faglege trenaroppgåver (trenaren) • Løpande økonomi (kasseraren) • Foreldreoppfølging og dugnadsrota (foreldrekontakten)
Tidsbruk	1-2 timar per veke i rolege periodar. 10-20 timar totalt dei to vekene rundt eit arrangement.
Kven du samarbeider med	Styre, trenar, foreldrekontakt, funksjonærar, krets og NSF.
Støtte og opplæring	Kurs i stemneavvikling frå kretsen. Sjekklister frå tidlegare arrangement i klubbens fil-arkiv.

💡 **Ressursar:**

- **NSF Utdanning og kurs:** https://www.skoyteforbundet.no/utdanning-og-kurs/

Andre roller

Dei fem rollene over er eksempel, ikkje ei fullstendig liste. Kvar klubb organiserer seg ulikt. Bruk malen til å lage beskrivingar for eigne roller.
Døme på vanlege roller:

- Nestleiar, sekretær, medlems- og lisensansvarleg
- Dugnadsansvarleg, utstyrsansvarleg, marknads- og sponsoransvarleg
- SoMe-ansvarleg, rekrutteringsansvarleg, sosialansvarleg
- Hjelpetrenarar, funksjonærar og officials

Merknad om Medlems- og lisensansvarleg:
Ansvaret inneber å halde NIF-registeret oppdatert, følgje opp at nye medlemmar blir registrerte, og sikre at aktive utøvarar har gyldig lisens. Bruk malen og tilpass til din klubb.

- **NSF Lisens:** https://www.skoyteforbundet.no/forbundet/lisens/
- **NIF Minidrett:** https://minidrett.nif.no

Kontaktmatrise

Fyll inn namn og e-post for kvar rolle. Hald oversikta oppdatert ved kvart årsmøte. Bruk rollebaserte e-postadresser der det er mogleg (t.d. styreleiar@klubbnavn.no). Kan publiserast på nettsida.

Rolle	Namn	E-post / kontakt
Styreleiar Nestleiar Kasserar		
Sekretær Trenar Trenar		
Foreldrekontakt Arrangement- og stemneansvarleg Medlems- og lisensansvarleg		
Dugnadsansvarleg Utstyrsansvarleg		
Andre roller Andre roller		

Sist oppdatert: _____

Vedlegg 5: Attest for ungdom

Ungdom som tek på seg ei trenar- eller leiarrolle i klubben gjer ein verdifull innsats, og dei fortener at det blir synleggjort. Ein attest dokumenterer kva dei har gjort og kva dei har lært, og kan brukast på CV og i jobbsøknadar. Klubben bør gi attesten aktivt ved avslutning av ei rolle, ikkje berre om nokon spør.

ATTEST

[KLUBBNAMN] bekreftar at

Namn: _____

Fødselsdato: _____

har hatt følgjande rolle i klubben:

Rolle/tittel: _____

Periode: frå _____ **til** _____

Beskriving av oppgåver:

Her skriv klubben kort kva personen faktisk har gjort. Til dømes: «Assistenttrenar for gruppe 8-10 år. Leia oppvarming, assisterte hovudtrenar under øktene og bidrog til planlegging av treningsopplegg.»

_____

***Namnet på utøvaren* har i denne rolla mellom anna vist:**

- Ansvarskjensle og pålitelegheit
- Evne til å kommunisere med og motivere barn/unge
- Samarbeidsevne med trenar og andre frivillige

Klubben kan justere eller leggje til punkt som passar rolla.

Stad og dato: _____

Signatur: _____

Namn og rolle i klubben: _____

Vedlegg 6: Praktisk verktøykasse

Ulike oversikter som kan brukast som inspirasjon. Klubbane bør skrive ned sine eigne lister slik at ein kan bruke dei same listene frå sesong til sesong. Det er spesielt viktig når nye personar overtek ei rolle.

Sjekkliste: Oppstart av nytt kull eller ny sesong

- Trenar(ar) på plass i god tid før sesongstart
- Informasjon ute på heimeside og sosiale medium
- Velkomstbrev/informasjonsskriv klart for nye utøvarar/familiar
- Foreldremøte planlagt og tidspunkt kommunisert
- Utstyr til utlån klargjort
- Påmeldingsløysing testa og klar

Sjekkliste: Den første treninga

- Trenar er tidleg ute og ynskjer alle velkomne
- Dedikert kontaktperson for foreldra til nye utøvarar er til stades
- Alle namnelister er klare
- Aktivitetane er planlagde og enkle
- Fokus på trivsel og moro, ikkje prestasjon
- Informasjon til foreldra etter treninga

Sosiale aktivitetar for å skape samhald

For utøvarane:

- Sesong-kickoff
- Fri tid på isen etter den organiserte treninga, 15-20 minutt utan struktur
- Klubbkonkurransar med uvanlege disiplinar
- Dei eldre lærer dei yngre
- Kveldsmat etter trening
- Brettspelkveld eller filmkveld
- Felles frukost før ei tidleg trening
- Sesongavslutning med utdeling av ulike heidersbevis som ikkje relaterer seg til ordinære konkurransar (
- Overnattingstur

For foreldre/føresette:

- Uformell kaffikveld tidleg i sesongen
- Foreldrekveld med eit enkelt tema
- Sosiale soner ved isen
- Felles dugnad

- Foreldregruppe på Spond/WhatsApp
- «Bli kjent»-runde på foreldremøtet

Aktivitetar på isen for å skape meistring og skøyteglede

Døme på arrangement som skaper skøyteglede.

- Foreldretrening
  Inviter alle foreldre/føresette på trening saman med utøvarane, Skaper felles forståing av kor gøy det er på isen.
- Fleskemila
  Små og store går 10 kilometer i eige tempo, arrangement i romjula i Sørmarka arena
- Felles juletrening 24.12
  Slåtthaug isbane kvar juleftan kl 10
- 5000 m kvar onsdag på Eidsvoll
  Lågterskel mogelegheit til å gå rundar

Fleire punkt vil bli lagt til etter innspel frå klubbane.

Vedlegg 7: Foreldrehefte

Til foreldre som har barn/ ungdom som går på skøyter

Foreldre treng også guiding for kva som er god oppførsel når ein er idrettsforeldre. Her er inspirasjon til enkle retningslinjer.

Introduksjon til temaet:
Du er ein av dei viktigaste personane i skøytelivet til barnet eller ungdommen din. Ikkje fordi du kan noko om skøyter, men fordi du er der. Forsking på barne- og ungdomsidrett viser at foreldre si åtferd rundt trening og konkurranse har stor innverknad på om unge held fram i idretten, og om dei trivst medan dei er der. Dette dokumentet er til deg, uansett kor gamalt barnet ditt er.

God rollefordeling gjer samarbeidet betre. Trenaren har det sportslege ansvaret. Du har ansvaret for å støtte og skape tryggleik rundt barnet ditt. Begge delar er like viktige.

Det finaste du kan gi eit barn eller ein ungdom i idrett, er kjensla av at dei er verdifulle uavhengig av korleis det gjekk på isen i dag.

Til deg med yngre barn

Barnet går på skøyter for sin eigen del: Det er barnet som er på isen, ikkje du.
Gleda over å meistre noko nytt, kjensla av fart og fellesskap med dei andre, det er det som driv dei. Di rolle er å gjere plass til den gleda, ikkje å forme ho.

Den viktigaste setninga etter trening: «Det var moro å sjå deg på trening i dag.»
Den setninga seier: eg er her, eg bryr meg, eg er glad uavhengig av korleis det gjekk.

Skryt utan instruksjonar: Fjern verba som fortel barnet kva det skal gjere annleis.
I staden for «no må du hugse å bøye knea meir» seier du «bra innsats» eller «du gjekk fint den runden.» Trenaren instruerer. Du heiar.

Kroppen din talar òg: Barn er gode til å lese dei rundt seg.
Eit sukk, ein spent kjake eller eit blikk du trur ingen såg, det registrerer dei. Det du ikkje seier høyrer dei likevel.

Heie på alle på isen: Eit heiarop til alle uavhengig av ferdigheit skapar eit varmare miljø for heile gruppa.

Samtalen med trenaren tek du etterpå: Under trening treng trenaren fokus på barna. Vent til etterpå.

Til deg med ungdom

Ungdommen går på skøyter for sin eigen del: Dei vel aktivt å vere på isen.
Støtta di skal kjennast som fridom, ikkje press.

Rolla di endrar seg: Di viktigaste oppgåve no er å vere tilgjengeleg utan å vere påtrengande.

Stillheit er ikkje avvising: Ein ungdom som kjem heim frå trening og ikkje vil prate treng ro.

Ver varsam med kropp og vekt: Det du seier heime om kropp set djupare spor enn du trur.

Overgangsfasar er risikosoner: Mange unge sluttar i skiftet mellom skulestega. Korleis du møter ein periode der entusiasmen dabbar, er avgjerande.

Hei framleis, men på deira premissar: Spør kva dei ønskjer av deg på konkurranse.

Vil du lese meir?

- **NIF og Olympiatoppen — Foreldreguide:** https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/36131ddbe1984c1c938d964ef8f77586/ferdigstilt-foreldreguide-8.-desember-2023-i-pdf.pdf
- **NIF — 9 anbefalingar til foreldre:** https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/troms/barn-og-ungdom/artikler/9-anbefalinger-til-alle-foreldre-som-har-barn-i-idretten-slik-blir-du-en-god-idrettsforelder2/
- **NIF — Barneidrett:** https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/
- **NIF — Ungdomsidrett:** https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/