



IDRETTSGLEDE FOR ALLE



INKLUDERING | SAMHOLD | UTVIKLING

Informasjon til medlemmet i Sædalen IL

Innholdsfortegnelse

Idrettslagets formål	2
Verdier og visjon	2
Fairplay.....	3
Organisering av Sædalen IL	4
Hovedstyret:.....	4
Avdelingsstyrene	4
Administrasjon	5
Kontaktinformasjon og roller administrasjon:	5
Medlemmet	5
Medlemssystem	5
Kommunikasjon.....	5
Kontingent og treningsavgift	5
Betalingsutfordringer.....	6
Forsikring.....	7
Klubbkolleksjon	7

Idrettslagets formål

Hovedstyret har utformet et formål for Sædalen IL som bygger opp under de forpliktelser idrettslaget har som en del av idrettsbevegelsen. Forventningen om at et idrettslag både skal kunne klare å drive aktivitet i bredde samtidig som at det også skal gis mulighet til å bli god – altså en klubb for «alle». Det folkehelsemessige vektlegges gjennom at det søkes å gi et tilbud som sikrer fellesskap, vennskap, mestringsfølelse og integrering. Sædalen Idrettslag skal være en aktør for **alle** i nærmiljøet som ønsker å drive med idrett- og fysisk aktivitet, og gjennom dette bidra til ett trygt og godt oppvekstmiljø samt en aktiv fritid.

Sædalen idrettslag består særrettene: fotball, håndball, innebandy, ultimate frisbee og taekwondo samt en rekke folkehelse tilbud. Alle idrettsavdelingene har en rekke ulike tilbud, med mange medlemmer som er avhengig og takknemlig for bistand og drahjelp fra ledere-, trenere- og engasjerte foreldre. I dette informasjonsheftet får du utfyllende beskrivelser av klubbens driftsrutiner, som kan være nyttig uavhengig av hvilken rolle du innehar i klubben.

Har du behov for oppfølgingsspørsmål eller oppklaringer? Send e-post til sil@sedalenil.no

Verdier og visjon

Visjon: Sædalen Idrettslag skal skape *idrettsglede for alle*.

Verdier: Sædalen IL har utarbeidet et verdigrunnlag som det er ønskelig at gjenspeiler seg i alle ledd i idrettslaget. Verdigrunnlaget skal hjelpe oss til å bli tydelige og å klargjøre vår identitet; hva klubben står for, samt hvordan vi ønsker at alle medlemmer og lag av organisasjonen skal opptre. Verdien hjelper oss med å jobbe mot visjonen. Verdigrunnlaget består av tre faktorer:

- Inkludering
- Samhold
- Utvikling

Verdiene skal bidra til å skape et idrettslag hvor alle trives, vokser og presterer sammen. Skal vi bygge et sterkt lag, må vi sørge for at alle føler seg inkludert, at vi fremmer samhold både på og utenfor banen, og at utvikling er noe vi strekker oss etter –som idrettslag, enkeltspillere og som fellesskap.

Inkludering: Handler om å skape et fellesskap der alle føler seg velkommen, uansett bakgrunn, evner eller erfaring. Det innebærer å legge til rette for like muligheter, anerkjenne mangfold og sørge for at ingen føler seg ekskludert.

Å være inkluderende i Sædalen IL handler om mer enn å ha åpne dører – det betyr å aktivt sørge for at alle føler seg velkommen, sett og verdsatt, uansett ferdigheter, bakgrunn eller forutsetninger. Et inkluderende lag tar hensyn til at ikke alle har de samme mulighetene, enten det gjelder økonomi, helse eller sosiale barrierer. Det handler om å tilrettelegge slik at ingen står utenfor, skape et miljø der alle føler seg som en del av laget, og gi like muligheter til å bidra og utvikle seg. Det innebærer å skape et miljø hvor ingen føler seg alene, hvor alle har en plass, og hvor forskjeller blir anerkjent som en styrke. Der alle er en del av laget, og gi like muligheter til å bidra og utvikle seg. Når vi inkluderer alle, bygger vi et sterkt fellesskap hvor samhold, lagånd og trygghet står i sentrum.

Samhold: Handler om å skape noe sammen, der alle jobber mot samme mål og for å skape en «vi-kultur». Dette innebærer å heie på- og respektere hverandre, laget, klubben, dommerne, de frivillige og motstanderen.

Samhold i Sædalen Idrettslag bygger på felles gode holdninger, åpenhet og entusiasme. Vi er ikke bare lagkamerater, vi er medmennesker som støtter hverandre i gode og utfordrende tider. På banen betyr det å spille fair, følge reglene, vise god sportsånd og være positive. Utenfor banen handler det om å anerkjenne hverandres innsats, være der for hverandre i både medgang og motgang, og forstå at alle har ulike utgangspunkt og utfordringer. Gjennom mestring og motgang bygger vi sterke relasjoner som styrker laget og klubben, hvor alle føler seg trygge til å utvikle seg, hvor ingen blir sett ned på eller utelatt, og hvor fellesskapet styrkes gjennom gjensidig forståelse, støtte og annerkjennelse. Gjennom fellesskap og samhold ønsker vi å skape en positiv påvirkning, ikke bare for våre egne utøvere, men for hele nærmiljøet. Vi tar del i noen som er større enn oss selv, klubben er mer enn en idrettsarena – vi er en del av samfunnet.

Utvikling: Handler om kontinuerlig forbedring, læring og vekst – både personlig, faglig og sosialt. Det innebærer å strebe etter fremgang, tilegne seg ny kunnskap og være åpen for endringer som fører til positiv forandring.

Utvikling i idrett handler ikke bare om å bli raskere, sterkere eller teknisk bedre – det handler også om å vokse som lagspiller, utfordre seg selv og bygge mestringsfølelse. Sædalen IL skal skape en arena hvor alle får muligheten til å utvikle seg, både individuelt og som en del av laget, sportslig og som menneske. Dette krever et miljø hvor det er rom for læring, hvor feil ses som en naturlig del av prosessen, og hvor alle får veiledning til å nå sitt fulle potensial. Utvikling handler også om å styrke lagånden, bygge gode holdninger og skape en kultur der alle motiverer hverandre til å bli bedre – både som idrettsutøvere og medmennesker. I Sædalen IL handler også utvikling om strukturer utenfor idrettsbanen, det handler om å hele tiden jobbe for å ta nye steg som organisasjon for å skape idrettsglede på ett høyere nivå i alle ledd. Utvikling skjer ikke alene, vi lærer av hverandre gjennom felles erfaringer, kunnskapsdeling og støtte fra trenere, ledere og medspillere, og sammen bygger vi ett miljø der alle kan vokse. Sædalen IL skal være en klubb i kontinuerlig utvikling, ikke bare for utøverne, men for klubben som helhet.

Virksomhetside: Hva klubben i hovedsak skal drive med, og for hvem klubben eksisterer.
Til sammen gir visjon, verdier og virksomhetside en god forståelse for hvem klubben er

Sædalen Idrettslag skal være et samlingspunkt for idrettsglede i vårt nedslagsområde, fra Nattlandsfjellet og Birkelundstoppen til Midttun. Vi er et breddeidrettslag som skal tilby ulike idretter og fysisk aktivitet av høy kvalitet gjennom godt trenings-, utviklings- og konkurransemiljø, for alle som ønsker å være en del av idrettslaget og drive idrett.

Det er utarbeidet et strategidokument som peker på målene klubben har satt seg, samt hvordan man skal arbeide for å nå disse målene. Strategidokumentet finner du på nettsiden.

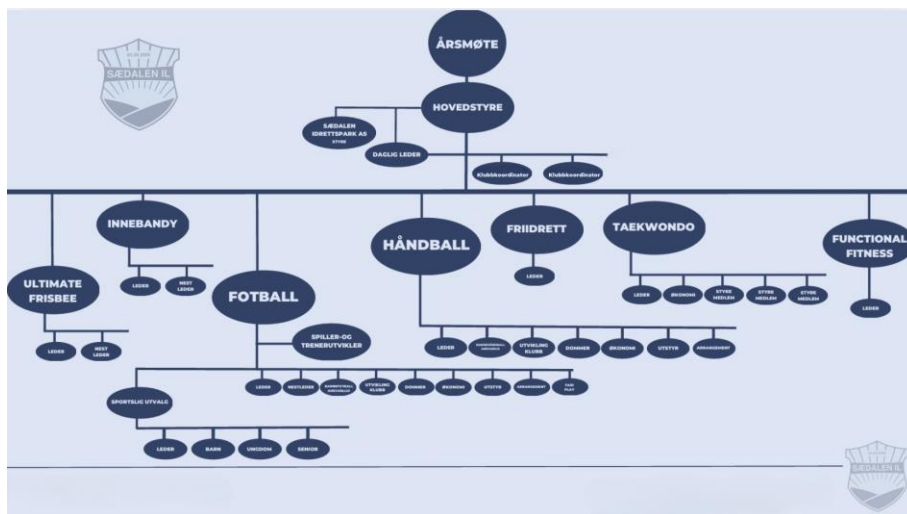
Fairplay

Spillere, trenere, ledere, dommere, foresatte/foreldre, besteforeldre, publikum, supportere, media eller en annen aktør har et ansvar for å opptre i tråd med Fair Play-verdiene. Målsettingen med Fair Play-arbeidet er at alle involverte i norsk idrett skal ha et bevisst forhold til grunnverdier forankret i prinsippet om Fair Play. Prinsippet om Fair Play skal vises gjennom positive og

konkrete handlinger. Alle målgruppene har et ansvar for å forsterke det gode miljøet. Alle har også et ansvar for å endre og/eller påvirke holdninger, der en opplever episoder preget av manglende respekt og toleranse.

Organisering av Sædalen IL

Årsmøtet er klubbens høyeste organ. Årsmøtet samles i løpet av mars måned hvert år for å behandle årsmelding, regnskap, foreta valg og behandle eventuelle andre innkomne saker. Sædalen IL videre er organisert med et hovedstyre som mellom årsmøtene er det høyeste organet i idrettslaget og har det overordnede driftsansvaret av idrettslaget. I tillegg er det etablert avdelingsstyrer / ledere for de respektive idrettsgrenene.



Hovedstyret:

Oppdatert oversikt over styremedlemmer finner dere på nettsiden.

Henvendelser til hovedstyret sendes til styret@sedalenil.no

Avdelingsstyrene

Avdelingene jobber med aktivitetstilbud, påmelding til serier og cup, sportsplan, fordeling av treningstider og skal være en sparringspartnere for trenere og ledere. Oppdaterte oversikten over representanter i de ulike styrene finnes på nettsiden.

Fotballstyret kan kontaktes på: fotball@sedalenil.no

Håndballstyret kan kontaktes på: handball@sedalenil.no

Taekwondo styret kan kontaktes på: taekwondo@sedalenil.no

Innebandy avdelingen kan kontaktes på: innebandy@sedalenil.no

Administrasjon

Idrettslaget har en administrativ ledelse som er hovedstyrets forlengede arm i den daglige driften av idrettslaget og anleggene.

Kontaktinformasjon og roller administrasjon:

Daglig leder Sædalen Idrettslag, Pål: pht@sedalenil.no

Klubbkoordinator, Guro: geg@sedalenil.no

Klubbkoordinator Ulrikke: uk@sedalenil.no

Spiller og trenerutvikler i fotballavdelingen, Marcin: mw@sedalenil.no

Hovedinstruktør, Guro: geg@sedalenil.no

Medlemmet

Medlemssystem

Sædalen IL bruker SPOND som sitt medlemssystem og som kommunikasjonskanal internt i grupper, mellom trenere/lagledere og foresatte, mellom klubb og lagene og mellom klubb og avdelingene.

I medlemssystemet vil kun administrasjon og en representant fra hver gruppe kunne redigere medlemmer (legge til nye og slette de som har sluttet). Lagene må sende informasjon til sin gruppeansvarlig når nye spillere/utøvere begynner eller slutter.

Kommunikasjon

Alle medlemmer av idrett i Sædalen IL skal være registrert i medlemssystemet Spond. Lagleder har ansvar for medlemsregistrering og å holde spillerlistene i spond oppdaterte til enhver tid. Klubben oppretter en spondgruppe for nye grupper som foresatte kan melde barnet inn i via spondkode i oppstarten. Deretter vil det være lagleder sitt ansvar å legge inn eller godkjenne nye medlemmer, samt fjerne medlemmer som slutter.

Medlemmets foresatte har ansvar for at profilen er koblet mot NIF. Klubben vil jevnlig sende ut påminnelser og beskrivelser av hvordan dette skal gjøres.

Kontingent og treningsavgift

Alle deltakere må betale medlemskontingent og treningsavgift. Kontingenten bestemmes av årsmøtet hvert år og sendes opprinnelig ut i overgangen mars/april. Kontingenten og treningsavgiften sendes ut via spond, og det vil komme purringer dersom betalingsfristen er utløpt og medlemmet ikke har betalt. Medlemmet betaler en kontingent, men treningsavgift for hver idrett.

For medlemmer som start i august blir det sendt ut halv kontingent i oktober.

Struktur kontingent – og treningsavgift 2025

Medlemskontingent		Treningsavgift						
Årsklasse	Kontingent	Fotball	Håndball	Innebandy	Taekwondo	Idrettsskole	Basket	Friidrett
0 - 5 år	1300	-	-	-	-	-	-	-
6 - 12 år	1200	650	650	650	800	-	650	650
13 - 25 år	1200	1 150	900	900	1 000	-	900	900
26 – 99 år	1350	1 400	1 400	1 400	1 400	-	1 400	1100
Student	700	875	875	875	1 400	-	875	-
Trenere	100	0	0	0	0	-	0	0
Ledere	100	0	0	0	0	-	0	0
Folkehelse	1300	0	0	0	0	-	0	-
Mosjonist	600	0	0	0	0	-	0	-

Også ledere (trenere, lagleder og foreldrekontakter) rundt laget og andre tillitsvalgte betaler en minimumskontingent på kr 100,- Grunnen til dette er regler fra Norges Idrettsforbund som skal forhindre medlemsjuks. Hovedstyret i Sædalen Idrettslag har låst kontingenten til trenere/ledere til 100,- som en annerkjennelse av den jobben som blir gjort.

Betalingsutfordringer

Ingen i Sædalen IL skal gå glipp av aktiviteter på grunn av dårlig økonomi. Hovedstyret ønsker at idrettslaget skal bistå familier som trenger drahjelp. Hovedstyret og administrasjon trenger hjelp fra trenere/lagledere eller foreldre til å kartlegge behovet og ta kontakt for å finne løsninger sammen. Klubben ber om at lagleder på laget informerer alle foreldre om dette slik at terskelen for å spørre om hjelp blir lav.

Har du behov for hjelp? Ta kontakt med administrasjonen eller trener/lagleder som tar bistår med kommunikasjonen videre med klubb (sil@sedalenil.no) så finner vi en løsning sammen. Det er også mulighet for å dele opp betalingene gjennom året.

Bergen kommune har etablert en egen stønadsordning som skal sikre barn deltagelse på en valgfri fritidsaktivitet. Målgruppen er barn i Bergen som ikke kan delta på en fritidsaktivitet fordi familiens inntektssituasjon ikke gir rom for dekning av slike utgifter. Det kan gis støtte til en konkret fritidsaktivitet med inntil kr. 3.000,- pr. år. Ordningen gjelder barn fra 1. klasse til de er 18 år. Beløpet skal dekke utgifter til innmelding/kontingent, utstyr og eventuelle egenandeler ved reise i tilknytning til aktiviteten. Stønaden kan ikke fordeles på flere aktiviteter. Denne støtteordningen har ingen søknadsfrist. Ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor. [Les mer og søk her](#)

- Det er viktig at medlemskontingenten og treningsavgift betales. Dersom en ikke har betalt regnes man ikke som gyldig medlem av idrettslaget. Det er bedre at man tar kontakt med oss i forkant slik at vi kan finne en løsning sammen. Det viktigste er at de unge får ta del i idretten!

Forsikring

En forutsetning for alle forsikringsordningene er at spilleren er medlem i en klubb tilknyttet Norges idrettsforbund. Du regnes som medlem i klubben når du har betalt medlemskontingent for inneværende år.

Har du behov for bekreftelse på medlemskap ta kontakt med daglig leder.

Barn

Frem til året barnet fyller 13 år er medlemmer av idrettslag forsikret på trening og kamp gjennom idrettens barneforsikring via Gjensidige Forsikring. Barneidrettsforsikringen gjelder under organisert aktivitet i regi av klubben.

- Les mer her: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/forsikring/>

Hva gjør du ved skade?

1. Det er medlemmet selv som må melde skade via Gjensidige forsikring
2. Skaden må melde så raskt som mulig, og før du starter behandling.
3. Gå til <https://www.gjensidige.no/meld-skade/idrettsforsikring>
4. Logg inn med BankID og velg forbundet ditt
5. Svar på spørsmål om hva som har skjedd
6. Straks du har meldt saken, får du viktig informasjon om veien videre i skadesaken din
7. Deretter følger forsikringsselskapet opp saken

Klubbkolleksjon

Sædalen IL samarbeider med Nike og Torshov Sport om klubbkolleksjon. Avtalen gjelder ut 2029. Det er viktig at alle medlemmer, grupper og lag bruker butikk og utstyrsleverandør, det er ikke anledning til å benytte andre varemerker som er i et konkurranseforhold med Nike, Torshov Sport og Select.

Sædalen sine farger er lyseblå, mørkeblå og rød. Det er ikke anledning til å bruke logo eller navn på andre farger enn dette uten at det er avklart med daglig leder eller hovedstyret.

Sædalen IL logo skal ikke trykkes på av andre enn Torshov sport: [Strandgaten 198, 5004 Bergen](#)

- Medlemsfordeler: Klubbens medlemmer får rabatt på 15 % på veiledende priser inklusiv mva på alle Nike-produkter (Sko, klær og tilbehør) og 25 % ved gruppekjøp/felleskjøp.
- 2 ganger i året arrangerer vi handledager i samarbeid med Torshov Sport med ekstra gode tilbud på klubbkolleksjon.

Sædalen IL heier på gjenbruk og ønsker at pent brukt klubb-og idrettsutstyr så leve så lenge som mulig. Vi har opprettet facebook gruppen **Sædalen IL: Selge, kjøpe, bytte, gi bort**. I denne gruppen kan du selge, kjøpe, bytte og gi bort treningsklær - og annet utstyr - med og uten Sædalen-logo. Miljøvennlig, inkluderende og bærekraftig! Søk opp på facebook og meld dere inn.