



IDRETTSGLEDE FOR ALLE



INKLUDERING | SAMHOLD | UTVIKLING

Velkommen til Sædalen Idrettslag!

Sædalen idrettslag består i av 6 sær idretter: fotball, håndball, innebandy, taekwondo, ultimate frisbee og friidrett samt en rekke folkehelse tilbud. Alle idrettsavdelingene har ulike tilbud, med mange medlemmer som er avhengig- og takknemlig for bistand og drahjelp fra ledere-, trenere- og gjennom engasjerte foreldre.

I dette informasjonsheftet får du en kortfattet beskrivelse av klubbens driftsrutiner, som kan være nyttig uavhengig av hvilken rolle du innehar i klubben- og som kan gjøre rollen som trener, leder, ressursperson og foresatt rundt laget litt mer oversiktlig.

En mer utfyllende beskrivelse finner du på nettsiden (sedalenil.no).

Vi anbefaler at du gjør deg kjent med nettsidene våre, der finner utfyllende nyttig informasjon og oppskrifter for bruk av ulike systemer som klubben og lagene benytter seg av.

Innholdsfortegnelse

Klubben	3
<i>Verdier og visjon</i>	<i>3</i>
Fairplay.....	4
<i>Organisering av Sædalen IL</i>	<i>4</i>
Hovedstyret:	4
Avdelingsstyrene	4
Administrasjon	5
Lagene	5
<i>Organisering av laget</i>	<i>5</i>
Trener: Ansvar for det sportslige	5
Lagleder: Administrativt ansvar.....	6
Spondansvarlig:	6
Økonomiansvarlig: ansvar for lagkassen	6
Dugnad / arrangementsansvarlig	7
Hjelper.....	7
<i>Kommunikasjon.....</i>	<i>7</i>
Trenere	7
<i>Treningstid</i>	<i>7</i>
<i>På trening.....</i>	<i>8</i>
Oppstart	8
Hoveddel	8
Avslutning.....	9
<i>Politiattest</i>	<i>9</i>
<i>Utstyr</i>	<i>9</i>
Trenerklær	10
Drakter:	11
<i>Turneringer.....</i>	<i>11</i>
<i>Økonomi.....</i>	<i>11</i>
<i>Dugnad.....</i>	<i>12</i>
Vertskapsrollen	12
Julelotteri.....	13
Lagstyrte dagnader	13
Medlemmet.....	15
<i>Spond.....</i>	<i>15</i>
<i>Kontingent og treningsavgift</i>	<i>15</i>
<i>Klubbkolleksjon</i>	<i>16</i>

Klubben

Verdier og visjon

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

Verdier: Sædalen IL ar 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. Verdiene hjelper oss med å jobbe mot visjonen. Verdigrunnlaget består av tre faktorer:

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.

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.

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.

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.

På nettsiden (sedalenil.no) finner du en utfyllende beskrivelse av hva verdiene betyr for klubben

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 (sedalenil.no).

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 i alle lag – i alle aldre. Alle gruppene i klubben har et ansvar for å forsterke det gode miljøet og sørge for at Fair Play blir praktisert både på og utenfor banen. 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

Ultimate avdelingen kan kontaktes på: ultimate@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 Idretts-lag og -park, Pål: pht@sedalenil.no

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

Klubbkoordinator, Guro Eline Gjesdal: geg@sedalenil.no

Klubbkoordinator, Ulrikke Norill Kvalvaag: uk@sedalenil.no

Prosjektmedarbeider, Olav: ob@sedalenil.no

Lagene

Dere som ledere rundt laget har et spesielt ansvar for at:

- Alle får gode opplevelser i idretten
- Spillerne opplever både mestring og utfordring i trening
- Alle føler seg trygge og godt ivaretatt før, under og etter trening

Alle ledere har ansvar for å bidra til Fair Play. Det vil si blant annet si at aktiviteten skal være basert på positiv konkurranse, idrettsglede og fellesskap. Vi skal ha nulltoleranse for mobbing, rasisme, kjønnsdiskriminering og homofobi – og alle skal oppleve å bli behandlet med respekt og oppleve tilbudet som trygt å delta på. Idretten skal være ett sted for mestring og utvikling.

Vi forsøker å koordinere idrettene slik at de yngste barna kan drive flere idretter.

Organisering av laget

Spillerne og deres behov er alltid det viktigste. Rundt laget skal det være en gruppe som kommer fra foreldrene og som følger opp stort og smått i laget. For at ett lag skal fungere best mulig er det behov for fler ressurspersoner.

Lagleder og trener deler ansvaret for det enkelte lag. Ved oppstart av nye grupper skal det i løpet av høsten etableres et team bestående av minst 4 personer med trener / lagleder roller (for store kull og grupper vil det være behov for flere). Teamet fordeler selv oppgaver og ansvarsområder seg imellom.

Rollene rundt laget er fordelt slik:

Trener: Ansvar for det sportslige

- Lede og planlegge treningene i tråd med sportsplan for idretten
- Laguttak
- Lede laget når det spilles kamp

- Bestemme antall lag i serie
- Dialog med sportslig utvalg
- Delta på trenerforum
- I samarbeid med foreldrekontakt og trener, utarbeide års hjul for turneringer, sosiale samlinger og treningssamlinger i tråd med verdidokumentet for klubben

Lagleder: Administrativt ansvar

En lagleder er lagets teamleder. En lagleder skal bidra i planlegging og gjennomføring av aktiviteter laget har utenfor banen. Dette krever aktiv koordinering med trener, og videre god informasjon til spillere og foresatte. Det kan fint være flere som har denne rollen rundt laget.

- Være informasjonsformidler mellom trenere og lag/foreldre samt mellom klubb og lag
- Delta på arrangements kurs i regi av avdelingen
- Oversikt på treningstider og kampoppsett
- Melde laget på cuper/turneringer
 - Kjennskap og forståelse for profixio
 - Overholde tidsfrister for seriepåmelding
- Påse at medlemskontingent og treningsavgift er innbetalt for alle spillerne på laget. Informere administrasjonen ved behov for fritak i gruppen.
- Holde orden på lagets utstyr og sende bestilling ved behov for påfyll
- Bestilling gjøres via: Fotballutstyr@sedalenil.no eller handballutstyr@sedalenil.no
For øvrige grupper, sil@sedalenil.no
- Sørge for at førstehjelpsutstyret er i orden og medbringes på trening og kamp
- Sørge for at det er dommere til kampene og ta imot dommerne på hjemmekamp
- Sørge for at bane er klargjort til kampene
 - Fordele kampvert rollen mellom foreldre
- I samarbeid med øvrige roller og trener, utarbeide års hjul for turneringer, sosiale samlinger og treningssamlinger i tråd med verdidokumentet for klubben

Spondansvarlig:

- Sende inn liste- og oppdatere gruppen over spillere til gruppen til administrasjon
- Fjerne spillere som slutter løpende
- Kontaktperson med klubben
- Lage arrangement i spond
- [Her](#) finner du brukerveiledning til spond

Økonomiansvarlig: ansvar for lagkassen

- Etablering av lagkasse og sørge for at lage følger klubbens økonomiske retningslinjer

- Retningslinjer og utfyllende informasjon på nettsiden.
- Håndtering av utlegg
- Innsynsrett i lagkasse konto i bank
- I samarbeid med øvrige roller og trener, utarbeide års hjul for turneringer, sosiale samlinger og treningssamlinger i tråd med verdidokumentet for klubben

Dugnad / arrangementsansvarlig: Ansvar for dugnader og det sosiale rundt laget samt dialog mellom lag og foresatte.

- Kalle inn – og minne på dugnadsarbeid til alle foreldre.
- Ansvar for å påse at vertskapsrollen blir fulgt opp.
- Bistå lagleder i arrangering av foreldre møter, 2 ganger i året.
- Gjennomføre sosiale tiltak for laget og foreldregruppen
- Ansvar for utdeling av loddbøker ved julelotteri o.l. og fordeling av andre dugnadsoppgaver i regi av klubben.
- I samarbeid med øvrige roller og trener, utarbeide års hjul for turneringer, sosiale samlinger og treningssamlinger i tråd med verdidokumentet for klubben

Hjelper: udefinert rolle

- Ekstra ressurs rundt laget som bistår der det er behov

Kommunikasjon

Klubben benytter SPOND som sin kommunikasjonskanal mellom styret / administrasjon og trenere/ledere og medlemmer.

Trenere

Alle trenere og ledere skal legges inn i spondgruppen «Trenere/Ledere Sædalne IL», spondkode: **MMEQO**

Treningstid

Administrasjonen setter sammen med avdelingene treningstider året. Treningstidene justeres hvert høstsemester. Fotball gjør mindre justeringer på treningstidene sine gjennom året når kampsesongen er over og det er mer kapasitet på banene. Informasjon om treningstider legges ut i spond og blir oppdatert på nettsiden.

På trening

Alle trenerne trenger ikke delta på alle treninger, men det er viktig at det er nok voksne på plass til at hver spiller får nok oppfølging. Én – tre person (avhengig av gruppens størrelse) bør ha hovedansvar for å planlegge den enkelte treningen samt ha hovedansvar for å lede økten, de resterende trenerne fungerer som hjelpere på økten de ikke har ansvar for – dette kan gjerne rullere blant trenerne.

De første årene skal treningene være enkle med hovedfokus på aktivisering, mestring og lek, derfor forventes det ikke at trenere har inngående kunnskap eller erfaring med idrettene. Klubben legger til rette for- og informerer om ulike kurs og kompetansehevende tiltak trenere oppfordres til å delta på for å heve sin kompetanse og være trygg i rollen.

Treningene følger skoleruten og det er normalt ikke lagt opp til treninger i ferier, rød dager eller planleggingsdager i skolen. I juni hvert år settes treningstidene for høsten. Klubben legger, etter beste evne, til rette for at barna også skal kunne delta på flere idretter.

Fotballavdelingen har en etablert sportsplan som er retningsgivende for hvordan trenere, lagledere, foreldre og spillere som er involvert i fotballgruppen skal drive lagene. Klubbens overordnede sportslige retningslinjer er gjeldende for trening og kamp. Fotballtilbud, differensiering, jevnbyrdighet, hospitering, treningsmengde, inndeling av lag og trenerrollen omtales i planen som finnes på [nettsiden sedalenil.no](https://nettsiden.sedalenil.no) -> *idrettsgrener -> fotball -> sportsplan*

Håndball jobber med å utarbeide sin sportsplan, som i løpet av 2026 vil fungere på samme måte som fotballavdelingen sin.

Ballsidighet har en egen håndbok som det forventes av trenere gjør seg kjent med og som er retningsgivende for hvordan tilbudet skal drives.

En trening varer i 45 minutter – 90 minutter:

Oppstart: Det er viktig å skape trygghet og forutsigbarhet i gruppen, uavhengig av alder. For de yngste lagene burde treningene starte med opprop slik at trenere har oversikt over hvem som er på trening og barna føler seg sett. Etter hvert som barna blir tryggere anbefales det at barna selv sier navnet sitt under oppstart av økten.

Hoveddel: Den aktive delen av treningene bør organiseres i mindre grupper med voksne ledere på hver gruppe. Hver trening kan som tommelfingerregel deles inn i fire omtrent like store deler:

- Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk
- Basisøvelser: Balanse, koordinasjon, utholdenhet, styrke og bevegelighet

- Kast/Spark og mottak
- Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

Avslutning: Alle treninger burde ha en tydelig avslutning som oppsummerer økten og gir barna mulighet for å komme med tanker/refleksjoner om hvordan økten har vært og hva de ønsker å gjøre igjen, hva som var mindre gøy og hva som var utfordrende eller lett.

Om trenerne etter treningen kan svare «ja» på alle disse spørsmålene etter økten, har dere gjort en helt fantastisk jobb:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

Politiattest

Alle trenere og ledere som har med barn og unge under 18 år å gjøre, må levere politiattest til klubben. Dette gjøres for at alle barn og unge skal være mest mulig trygge på trening. Klubborganisasjonen har egen ansvarlig for politiattest, som har ansvaret for at alle ledere er godkjent for vervet av politiet.

Klubben sender ut forespørsel om politiattest gjennom systemet «manymore». Her kan trenere/ledere søke om politiattest og/eller laste opp sin politiattest. Har du ikke mottatt forespørsel i løpet av den første mnd som trener? Ta kontakt med klubbkoordinator Ulrikke på epost uk@sedalenil.no

Utstyr

Utstysansvarlige: Fotballavdelingen og håndballavdelingen har vi egne utstysansvarlige som **alle** bestillinger sendes til. Disse kan kontaktes her:

- fotballutstyr@sedalenil.no
- handballutstyr@sedalenil.no
- For basketball, innebandy, friidrett, ballsidighet og idrettsskole mm er det administrasjonen, som er utstysansvarlig og kan nås på epost sil@sedalinil.no

Utstyrsansvarlige holder oversikter over bestillinger og fakturaer går via daglig leder. *Uttak som gjøres uten godkjenning fra utstyrsansvarlig blir belastet lagkasse eller privatperson.*

Idrettsskole og ballsidighet benytter utstyret som er tilgjengelig i gymsal på NOT.

Oppstartslag (1.klasse) i fotball får utdelt utstyrspakke med lett-baller, padder, vester og førstehjelp i en utstyrs bag ved oppstart fra fotballstyret.

Oppstartslag i håndball (1.klasse) benytter utstyr tilgjengelig på NOT, men får utdelt trener bag med førstehjelpsutstyr og fløyter. Når laget går fra mini-ball til 00 (?) ball får de utdelt nye baller fra klubben. Mini-ballene går i arv fra lag til lag og lagene samarbeider om bruken.

Fotballer og håndballer har en forventet levetid på minst 2 år, og lagene får ikke nye baller hver sesong.

Trenerklær

Som trener eller lagleder skal du få treningsdrakt av Sædalen IL som takk for innsatsen du legger ned i klubben og rundt laget*.

- Utendørsidrettene får tilgang på regnjakke isteden for t-skjorte.
- Innendørsidrettene får ved behov et ekstra sett med treningsdrakter, spesielt hvis lagene benytter klister i treningshverdagen.
- Utstyr til trenere tas ut samlet via klubben 2 ganger i året (15.03 og 15.09). Bestillinger som ikke er mottatt hos utstyrsansvarlig innen disse datoene blir tatt med i neste runde.

Er du ny trener i klubben eller det har gått minst 3 år siden sist du fikk treningsdrakt melder du fra til utstyrsansvarlig for din avdeling. Legg ved størrelse i bukse, overtrekkjakker/genser/regnjakke og t- skjorte. Trener er selv ansvarlig for at utstyrsansvarlig har nødvendig informasjon til riktig tid.

*For oppstartslag lagene (6.åringer) er det behov for mange trenere per år i oppstarten. I tillegg er det stor utskiftning i trenere. Hovedregelen for trenerutstyr for disse lagene er:

Trenere på oppstarts-lag får regnjakke/zip-genser og t-skjorte:

- Regnjakke/ Zip-genser deles ut på høsten (bestilling må være sendt inn innen 15. september)
- T-skjorte deles ut på våren (bestilling må være sendt inn innen 15. mars).

Ballsidighet: trenere får t-skjorte

- Bestilling må være sendt inn innen 15.september til daglig leder.

Når lagene begynner i 3.klasse og utnevner hovedtrenere får hovedtrenere supplementert til full treningsdrakt (fotball: zip genser og bukse). Hjelpetrenere og assistenter får zip genser.

Drakter:

Per i dag er alle lag i Sædalen IL selv ansvarlig for å ha drakter til alle spillere. Det betyr at alle lag i Sædalen IL må være flink å søke etter støtte til drakter, enten det er via kampanjer (Sparebanken Vest, Eviny eller lignende) eller via bedrifter. Vi anbefaler også at trenere og lagledere sjekker i foreldregruppen om det er noen som jobber i bedrifter som ønsker å gi økonomisk støtte til draktsett. Er laget i en vanskelig situasjon kan de søke råd hos utstyrsansvarlig eller daglig leder.

** Sædalen IL er forpliktet av sponsoravtaler og samarbeidsavtaler med Nike, Torshov Sport og Select. Disse aktørene er klubbens eksklusive leverandør av sportsartikler (klær, baller, kjepler, vester, isposer, sportstape osv). Det er ikke anledning til å benytte andre varemerker som er i et konkurranseforhold med Nike, Torshov Sport og Select. I spesielle tilfeller kan det benyttes såkalte «no-brands», hvis aktørene ikke kan levere det lagene trenger. Dette skal på forhånd avtales med utstyrsansvarlig og daglig leder.*

Turneringer

For de respektive lagene i Sædalen IL dekkes påmelding til seriespill samt 2 turneringer i året. Turneringer, treningsleirer og andre typer samlinger utover dette dekkes vanligvis ikke av idrettslaget og må eventuelt dekkes inn økonomisk av lagkassen, dugnad eller lignende.

- For at påmeldingsutgifter til turneringer skal utløses, må laget ha meldt inn eller oppdatert rollene rundt laget i Spond slik at apparatet rundt laget er rustet for å reise på turnering samt har gjennomført dugnadsarbeid i regi av klubben.

Økonomi

Alle lag i Sædalen IL skal ha lagkasse med eget bankkontonummer i Sparebanken Norge underlagt Sædalen ILs organisasjonsnummer. Når økonomiansvarlig i laget er på plass må denne personen ta kontakt med daglig leder for nærmere informasjon.

Ansvarlig person for hvert lag får disposisjonsrett samtidig som økonomiansvarlig for avdeling og daglig leder har innsynsrett. Det er ikke anledning til å ha lagkasser i andre banker enn Sparebanken Norge – tilknyttet idrettslaget. Etter Norges Idrettsforbunds regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet NIF § 2-2, nr. 2, skal alle transaksjoner og andre regnskapsmessige disposisjoner bokføres på en

fullstendig måte i regnskapssystemet. Dette innebærer at alle utgifter og inntekter knyttet til lagene i en klubb må inngå i totalregnskapet, og for å få mva. kompensasjon for transaksjoner som går fra lagskasser må vi ha dokumentasjon på alle transaksjoner. Utbetalinger til privatpersoner for utlegg må dokumenteres med bilag for at betalingene ikke skal registreres som lønn. Derfor er det viktig med gode rutiner der bilagene er tilgjengelig for regnskapsfører og revisor.

Oppskrift på refusjon av utlegg, samt betaling av faktura via lagkasse finnes på nettsiden: sedalenil.no -> klubben -> økonomistyring.

Økonomiansvarlig får også tilsendt disse dokumentene, og bes gjøre seg kjent med retningslinjene og rutinene.

Dugnad:

I Sædalen IL oppfordrer vi til dugnadsarbeid. Foreldre som ikke har trener eller laglederoppgaver må være med å bidra rundt laget ved annet dugnadsarbeid. Idrettslaget er avhengig av dugnadsinnsats rundt trener/leder rollene på lagene, måking av fotballbaner, arrangementer, markedsundersøkelser osv.

Vertskapsrollen

Sædalen IL har siden 2019 hatt vertskapsrollen i Sædalshallen. Vertskapsrollen må i hovedsak utføres på dugnad. Det forutsettes at Sædalen IL skal ha en voksen person (over 18 år) til stede i hallen som sikrer et godt miljø og som kan ha et oppsyn med sikkerheten i hallen i tilfelle behov for rømning mv. Det skal dog ikke utføres noe arbeid i hallen i form av renhold, tilsyn eller daglig vedlikehold ettersom disse oppgavene i sin helhet skal utføres av Bergen kommune på dagtid. Tilstedeværelsen av en voksenperson medfører heller ikke at vedkommende har noe ansvar for å igangsette noen form for aktivitet blant brukerne av hallen. Avdelingene fordeler vertskapsrollen mellom lagene, og lagene fordeler sine dager mellom foreldrene. Det er viktig at vaktdager følges opp og at lagene stiller på vakt. Avdelingene får tilskudd fra klubben som fordeles på lagene ut i fra antall vakter laget har gjennomført i løpet av ett semester. Pengene overføres til lagkassen, etter hvert semester er fullført (juni og desember).

Fordeling internt:

Mandag: Fotballavdelingen

Tirsdag: Klubbkoordinator Ulrikke.

Onsdag: Håndballavdelingen

Torsdag: Klubbkoordinator Guro.

Fredag: Fotballavdelingen (januar-juni) Håndballavdelingen (august-desember)

Tidspunkt for tilsyn:

Mandag – torsdag: kl. 15.45 – 22.30

Fredag: kl. 15.45 – 20.30

Alle som skal ha vertskapsrollen må gjennom opplæring. Daglig leder har vertskapsrollen hver mandag fra 15.30 til 22.30, det gjennomføres regelmessig opplæring tirsdag (partallsuker) og torsdag oddetallsuker klokken 18.00. Trenere og ledere i klubben blir informert om dette via felles spondgruppe og melder på foresatte.

Ballsidighet og idrettsskole er unntatt dugnaden «tilsynsvakt i sædalshallen» men foresatte må belage seg på å bidra med dette når barna går inn i de spesifikke idrettene.

Kiosk

- Håndball har arrangementer i helg gjennom sesongen. Laget som har arrangement har ansvar for tilsyn av hallen gjennom dagen og for å drive kiosk. Inntektene fordeles til håndballavdelingen og laget som har arrangementet.
 - o Avdelingen har en arrangementsansvarlig som kan svare på spørsmål og som sender ut info: handballarrangement@sedalenil.no
- Fotballavdelingen kommer høsten 2025 i gang med kioskdirft i på dager det er mange hjemmekamper (3 eller flere) på Sædalen Arena. Kiosken drives ut av sosialt rom på skolen. I hverdager er det allerede tilsynsvakt i hallen, mens i helg må laget som driver kiosk også ha bemanning som tilsynsvakt.
 - o Avdelingen har en arrangementsansvarlig som kan svare på spørsmål og som sender ut info: fotballarrangement@sedalenil.no

Julelotteri:

I perioden november til desember gjennomfører idrettslaget sitt årlige julelotteri. Hele idrettslaget skal fra midten av november til midten av desember **hvert år** selge lodd bøker i regi av klubben. Julelotteriet er i regi av hovedstyret i klubben og en dugnad som involverer alle medlemmene. Inntektene fra julelotteriet går til anleggsutvikling og klubb utvikling for å skape ett enda bedre tilbud for barn og ungdom i nærmiljøet.

Lagstyrte dugnader

Klubben skal bli informert om de ulike dugnadstiltakene lagene gjennomfører i løpet av klubben for å kunne koordinere innsatsen og spre det utover året.

Salgsdugnader: Dugnader som baseres på salg av varer, tjenester eller liknende på de ulike lagene skal koordineres med avdelingsleder og daglig leder for å sikre at ikke lag konkurrerer med hverandre på samme tid i Sædalen. Lagene blir da også informert om regler i relasjon til mva, o.l.

Loddsalg: Øvrig loddsalg gjennom året kan lagene benytte Sponds skrapelodd, men vær obs på at Spond tar en cut av inntektene fra loddsalget.

Det er et krav at retningslinjene til Lotteritilsynet følges og at det koordineres internt i Sædalen IL for hvilken periode man kan selge lodd.

Annet: Det er ellers muligheter for å melde seg til ryddedugnad i regi Bergen kommune mot tilskudd, panteaksjon, juletrehenting eller andre tiltak for å skaffe inntekter til lagkassen.

Medlemmet

Spond

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	-

Dersom noen av økonomiske årsaker ikke har mulighet til å betale, ber vi lagleder eller foresatt ta kontakt med klubben på sil@sedalenil.no 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.

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 anerkjennelse av den jobben som blir gjort.

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.