

KLUBBHÅNDBOK
FOR
Nord-Østerdal Hestesportsklubb



Oppdatert 13.09.2023

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Nord-Østerdal Hestesportsklubb
Stiftet: 01.11.1994
Idrett(er): Hestesport
Postadresse: C/o Kvebergsveien 223, 2560 Alvdal
Epostadresse: nosthest@outlook.com
Internettadresse: www.nosthest.com
Organisasjonsnummer: 994 392 875
Bankforbindelse: Sparebank 1 Østlandet
Bankkonto: 1895.08.13683
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet: Norges Rytterforbund

Innhold

Klubbinformasjon.....	2
Innledning	5
Klubbens historie	5
Verdier	7
Visjon.....	8
Virksomhetsidé	8
Hovedmål.....	8
Organisasjon	10
Organisasjonsplan.....	10
Årsmøtet	10
Styret.....	11
Utvalg/komiteer	15
Ansatte	15
Klubbens lov.....	15
Medlemskap	16
Treningsavgifter	17
Startkontingenter – deltakeravgifter	17
Klubbens aktivitetstilbud	17
Barne- og ungdomsidrett.....	17
Reise i regi klubben	19
Til deg som er	19
Utøver	19
Forelder/foresatt	19
Trener.....	20
Teknisk Personell	20
Klubbdrift	21
Kurs og utdanning.....	22
Medlemshåndtering.....	22
Dugnad og frivillig arbeid	22

Politiattester	22
Klubbens antidopingarbeid.....	23
Kommunikasjon	23
Arbeidsgiveransvar	23
Sikkerhetsarbeid (HMS)	24
Økonomi.....	24
Forsikringer	24
Anlegg og utstyr	25
Utmerkelser og æresbevisninger	26
På neste side er det tatt med en liste med eksempler på maler som kan benyttes i klubben, og eksempler på egne retningslinjer i klubber.	26
Maler og eksempler	26

Innledning

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

Klubbhåndboka er laget av styret. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, styret, komiteer, utvalg, trenere, dommere og foreldre i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, og hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

Klubbens historie

Klubben ble stiftet i november 1994, under navnet Alvdal Kjøre- og Rideklubb. Det var mellom 20 og 30 medlemmer og mye aktivitet som felles turer, brukshest ridning- og kjøring, felles treninger i kjøring, ridning og samarbeid med flere hesteklubber om en cup i Nord-Østerdalen med deltagere fra Follidal, Rendal, Tynset og Alvdal, bla.a. I 2011 hadde klubben 20 medlemmer, dette var en nedgang fra året før. På denne tiden var det en utfordring å få avholdt treninger og stevner på grunn av få påmeldte.

I 2012 ble det foretatt en navneendring til Nord-Østerdal Hestesportsklubb som felles klubb for hele Norddalen. Dette brakte med seg nye medlemmer og håp for positiv utvikling av klubben. Etter navneendringen ble stevner og flere treninger avholdt, men uten kontinuitet. Arrangement var lagt kun til sommersesong grunnet vær og baneforhold.

Hestemiljøet har gradvis våknet mer til liv, med flere medlemmer fikk vi på denne tiden arrangert to-tre treningshelger i året samt to stevner ble gjennomført årlig i grenene sprang, dressur og kjøring i blant. Innkjøp av nytt hindermateriell og ny rail var en motivasjon, takket være dugnadsinnsats fra medlemmene kunne dette kjøpes inn. I årene fremover ble ønsket om en ridehall i Fjellregionen sterkere. På årsmøtet i mars 2016 stod Tirill Langleite opp «Vi må bygge en ridehall i Fjellregionen!» Vi satte sammen en ridehallkomitè som skulle jobbe videre med ridehall. Denne bestod av Tirill Langleite, Elin G. Gransletten, Ida Leteng, Hanne Syvertsen, Marianne S. Dalstrøen, Heidi Skybakk, André Nordhagen og Guri Grimgård. NØST søkte Alvdal kommune om midler til forprosjekt ridehall, og fikk 25.000 kroner. Disse ble brukt på tegninger og konsulenttjenester fra Rådhuset Vingelen. Mange timer gikk til planlegging og møter med Storsteigen og kommunen. Håpet var at Hedmark fylkeskommune som skoleeier ville bygge, og NØST leie. 10. januar 2017 dro vi tre fra ridehallkomiteen, to fra kommunen, rektor ved Storsteigen samt konsulent fra Rådhuset Vingelen til Hamar for møte med fylkeskommunen. Der ble det klart at fylkeskommunen ikke hadde økonomi til å bygge ridehall selv, men de ville være leietakere dersom noen bygget. Dermed måtte NØST få bygget hallen, og med Hedmark Fylkeskommune som fast leietager, i tillegg til brukere av hallen, var drømmen meget nærme! Videre gikk det mye tid til planlegging og møter med Storsteigen vgs, NØST, Alvdal kommune og Opplysningsvesenets fond, som var grunneier på halve tomten vi hadde sett oss ut. 22. oktober 2017 ble det vedtatt i Hedmark fylkeskommune makeskifte og leiekontrakt av tomten skulle plasseres på mellom dem og Opplysningsvesenets fond. Dermed var nå hele tomten eid av OVF, som leier ut tomten til ridehallen. Plasseringen var på jordet langs RV3 sør for

Storsteigens utebane. 18.05.2017 ble Fjellregionens ridehall AS (FRAS) stiftet. NØST eier over 51% av aksjene, de andre eies av Elin G. Gransletten, Tirill Langleite, Martin Kjønberg, Trond Leet og Berit Grindflek. Derfra gikk det ikke mer enn ett år før 1. spadetak av Fjellregionens Ridehall ble tatt 2. mai 2018. Hallen stod klar for treninger november 2018 og i mars 2019 var den ferdigstilt. Finansiering har vært en stor jobb, egenkapitalen har vært sikret ved å selge "Gullsko" til alle som ønsket en sko med sitt navn på i hallen, vi har søkt støtte fra kommuner og frivillige organisasjoner som bonde- og bygdekvinnelag i hele Fjellregionen. Tidlig i prosessen ble vi gledelig overrasket av en da hemmelig gavegiver (senere gjort kjent som Jens P. Heyerdal via Mette Røed Heyerdahls fond), sikret oss en million i egenkapital. Uten dette ville vi aldri kunne startet byggingen så fort. Sponsorer fra det lokale næringslivet kom også godt med. Finansieringen var delt i egenkapital, spillemidler og lån. I prosessen mottok NØST midler fra NRYFs Krafttak for ridebanebunner på 75.000kr, Tirill Langleite fikk stipend som ildsjel fra Hest360s fond, og i februar 2020 mottok NØST første utdeling av Gjelstedstipendet på 100.000kr, som en av ti klubber, som gikk til etterlengtet vanningsanlegg i hallen.

5. juni hadde vi offisiell åpning av ridehallen med innslag fra alle grener fra ulike heste lag- og klubber og hund. Vi fikk storfint besøk av Hest360 ved Geir Kvamsvåg og Märtha Louise til å foreta snorklippingen.

Fjellregionens ridehall består av ridebane på 23*65 meter med filtbunn, klubbrom med kjøkken og kontor og lager til NØST, toaletter, 9 stallplasser med tilhørende vaskespilt, fôr, utstys- og tørkerom. FRAS eier ridehallen, hvor NØST har 53,75% av aksjeandelen. NØST drifter hallen med uteleie av ridebane, klubbrom og drop-in oppstalling, og FRAS leier ut fast stallplass med ansatt stallsjef og vaktmester. Vi har tilgang på Storsteigen vgs utebaner og parkering ved våre arrangementer.

I 2017-2018 jobbet vi mot å bli satsningsklubb i NRYF sitt klubb utviklingsprogram. Med solid hjelp av vår klubbveileder Trond Wæhler og med engasjerte medlemmer, ble vi godkjent Dette har vært viktig for oss å ha med i prosessen mot ridehall også.

I 2019 fortsatte vi jobben mot å bli veiviserklubb, og ble godkjent for 2020-2022.

15.11.2018 ble NØST sammenslått med Tyllidalen Rendalen Kjøre- og Ridelag, og en håndfull medlemmer samt midler for videre rekruttering ble overført.

Med ridehall økte både medlemsmasse og aktivitet betraktelig. Fra avlysning på avlysning i 2010, har vi nå flere treningshelger og -dager pr mnd, i tillegg til jevlige treninger med klubbtrener. En hall å gå inn i har også gjort det mulig å arrangere flere stevner uten å risikere avlysninger grunnet vær og baneforhold. Etter Covid-19 ble det tøffere å starte opp igjen med frivillighet på dugnad og deltagelse på treninger og stevner. Vi har merket oss følgene av det og økte priser ellers, at vi igjen i 2021, 2022 og 2023 har måtte avlyse noen stevner og treninger. Styret jobber med å tilpasse arrangement ut ifra pris og deltagere.

Juli 2019 arrangerte vi sammen med Nord-Østerdal dølahestlag Dølahestmesterskapet 2019 i Fjellregionens ridehall og storsteigen vgs. Et arrangement vi sammen kan være stolte over, gjennomført med glans på et fantastisk flott anlegg.

I 2023 jobber vi mot regodkjenning som veiviserklubb og for å opprettholde og utvikle vårt gode tilbud innen trening og stevner, med fokus på rekruttering. November 2023 er vi re-godkjent Veiviserklubb 2023-2026.

Verdier

Nord-Østerdal Hestesportsklubb baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett: Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Nord-Østerdal Hestesportsklubb tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Nord-Østerdal Hestesportsklubb sine verdier:

Frivillighet

Likeverd

Inkludering

Respekt

Engasjement

Verdiene skal hjelpe oss til å bli tydelige, og klargjøre vår identitet. De skal ikke bare beskrive hvordan vi er, men også hvordan vi vil bli. Ideelt skal en besøkende kunne observere hvilke verdier NØST har.

I NØST synliggjøres verdiene ved:

Frivillighet	Medlemmer får bidra der de kan for å få oppnådd våre mål.
Likeverd	Hest som felles interesse, alle med, uavhengig av gren, rase eller status.
Inkludering	Takhøyde for alle, bidra med det man kan og vil.
Respekt	Ovenfor hverandre, for hesten, klubben, organisasjonen.
Engasjement	Hest er best! Sammen blir vi råbra!

Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

Visjon

Nord-Østerdal Hestesportsklubb sin visjon: **Sjuogtredve mil nordover, litt øst og oppover ligger NØSTs hjerte. Der yrer det av aktivitet og utvikling**

Virksomhetsidé

Nord-Østerdal Hestesportsklubb sin virksomhetsidé:

Nord-Østerdal Hestesportsklubb skal være en folkelig og imøtekommende klubb, med plass for alle hesteinteresserte.

Vi ivaretar både bredde og topp. Sørger for rekruttering, ivaretagelse og utvikling av medlemmer, for å skape hesteglede. Vi skal ha et godt samarbeid innad og med lokalsamfunnet.

Hovedmål

Hovedmålet til Nord-Østerdal Hestesportsklubb:

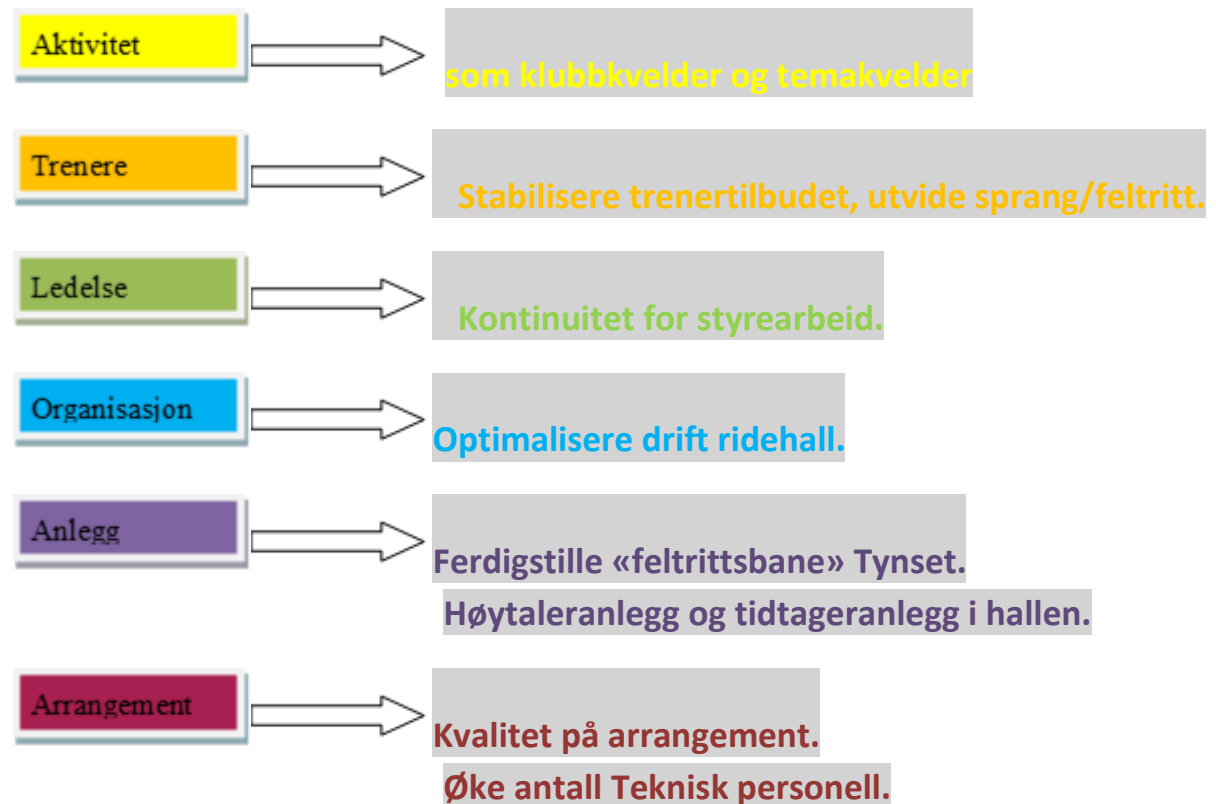
NØST skal være en attraktiv klubb med stor aktivitet og utvikling, og skal innen 2028 øke antall medlemmer med 25%.

Økningen regnes med utgangspunkt i medlemsantallet pr 31.12.2022: 103

For å nå hovedmålet om økt antall medlemmer legges innsatsen på følgende områder:

- Kurs og treninger, som miljøtrening, grønt kort, rideknappen
- Aktiviteter uten hest, som klubbkvelder og temakvelder
- Økt sportslig nivå og aktivitet
- Kjepphest
- Klubbånd på bortestevner

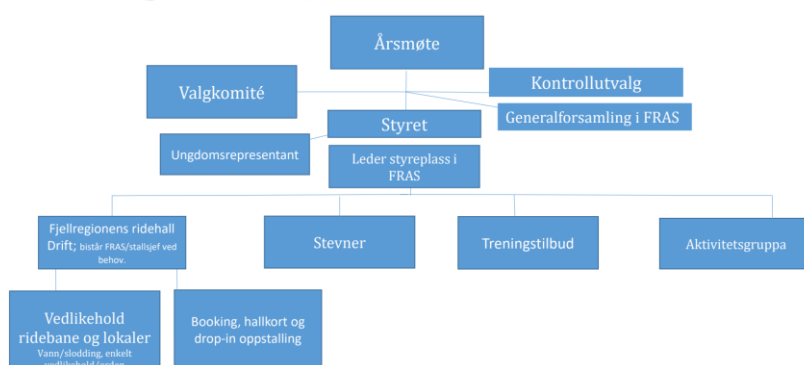
I tillegg skal følgende områder ha prioritet i planperioden:



Organisasjon

Organisasjonsplan

Organisasjonskart for NØST



Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Klubben kan innkalle på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen eller på idrettslagets internettside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skal skrives protokoll fra årsmøtet og denne bør være tilgjengelige for organisasjonsleddets medlemmer/tilsluttede organisasjonsledd for eksempel på klubbens hjemmeside. Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

Les mer (maler finnes bakerst i denne veilederen)

Lovhefte med [lovnorm for idrettslag](#), om årsmøtet i §§ 13, 14, 15, 16 og 17

[Sjekkliste for årsmøtet](#)

[Mal innkalling til årsmøtet](#)

[Mal årsberetning til årsmøtet](#)

[Mal protokoll årsmøtet](#)

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet.

Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

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

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboken

STYRET I NØST MED ROLLEBESKRIVELSER

Leder

Elin Grindvoll Gransletten, Mobilnr: 95889691 , Epost: elin_grindvoll@hotmail.com , adr: [Gransletten gård, 2542 Vingelen.](#)

- Lede styrets arbeid
- Barneidrettsansvarlig
- Sportsansvarlig
- Klubbtrener Dressur og Sprang (Utdannet Trener 1)
- Styrearbeid i praksis (høsten 2017 og 2019)
- Godkjenne fakturaer før utbetaling
- Styreplass i Fjellregionens ridehall AS og bindeledd mellom FRAS og NØST.
- Bistår stallsjef i FRASstallen ved behov
- Stevnegruppe

Nestleder

Heidi Skybak, Alvdal. Mobil: 97953467, Epost: heidi7887@hotmail.com

- Muligheter for å være klubbtrener i kjøring (Utdannet Instruktør 1 i kjøring)
- Politiattestansvarlig
- Klubb admin kurs Tynset
- Styrearbeid i praksis (e-læringskurs 2020)
- Ansvarlig for e-posten og videresender til de retter personer.
- Ansvarlig orden på kjøkken i klubbrom

Kasserer

André Nordhagen, mobilnr 90011827, Epost: andn91@hotmail.com ,

adr: Kvebergsveien 223, 2560 Alvdal

- Føre regnskap
- Betale regninger, fakturere ut og følge opp innbetalinger.
- Medlemsskap; register og -rapportering.
- Besvare mailer/sende mailer ved behov.
- Utarbeide budsjett
- Grøntkort ansvarlig.
- Hallkort/utleie av Fjellregionens ridehall.
- Styrearbeid i praksis (e-læringskurs 2020)
- Klubbadmin kurs Tynset
- Steward1
- Styreplass i FRAS

Sekretær

Tonje Bekkevold, Alvdal. Mobil nr: 48045962 mail: tonje-95@hotmail.com

- Materialforvalter
- Stevnegruppa og aktiviteter
- Innkalling og sakliste til styremøter, styremøteprotokoller.
- Innføring i styrearbeid (e-læringskurs 2023)

Styremedlem

Hanna Sundberg Ingebrigtsen, Tolga. Mobil: 40303985, Epost: hanna.sunding00@gmail.com

- Styrearbeid i praksis (e-læringskurs 2020)
- Hjemmesideansvarlig

1.Vara

Marianne Moan , Alvdal. Mobil: 46966750 mail: mariannemoan@live.no

- Innføring i styrearbeid (e-læringskurs 2023)
- Ungdomsrepresentant.

2.Vara

Maria Flottorp, Rendalen. Mobil: 93249631 Mail: flott_79@me.com

- Innføring i styrearbeid (e-læringskurs 2023)
- Rekruttering barn/unge m og u hest.
- Panteflasker i hallen

Styrets arbeid

Her kan det beskrives kort hvordan styret arbeider:

- Vi avholder styremøte etter behov, stort sett hver måned. Ca 10 møter årlig.
- Møtene avholdes i klubbrommet i ridehallen, hjemme hos styrets medlemmer, eller i lokale på Tynset.
- Møtene avholdes fortrinnsvis fysisk, med mulighet å stille via skype/telefon/mail etc.
- Vi har møtende varamedlemmene på styremøtene.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes skriftlig(for eksempel per. epost) eller i fjernmøte(for eksempel per. telefon/videokonferanse) dersom et flertall av styre medlemmene gir sin tilslutning til dette. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

Les mer (maler finnes bakerst i denne veilederen).

[Mal for innkalling til styremøte](#)

[Mal for protokoll fra styremøte](#)

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Dette gjelder valgkomité og valgt revisor (ev. kontrollkomité der det er et krav).

For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Slik blir det lett å finne ut hva de tillitsvalgte i komiteer og utvalg kan og skal gjøre. Beskrivelsen bør inneholde hvordan utvalget/komiteen er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget/komiteen har.

Aktuelle styreoppnevnte funksjoner/utvalg:

- Stevnegruppe - arrangerer stevner, fordeler oppgaver før, under, etter. Minst 2 fra styret med.
- Aktivitetsgruppe/ ungdomsgruppe – Rekrutterer nye medlemmer til aktiviteter med og uten hest, kjepphest, møteplass for ungdommen, hente innspill fra unge. Ungdomsrepresentant og vi prøver å få inn to engasjerte elever fra Storsteigen vgs i ungdomsgruppa som bindeledd mellom skolen og klubb. Samt 1-2 fra styret.
- Fjellregionens ridehall
 - Drift – FRAS drifter stall, NØST ridebanen og utleie. NØST utarbeider regler rundt bruk.
 - Vedlikehold – Etter avtale med FRAS. Nøst vedlikeholder underlaget, vanningsanlegg, høytaleranlegg og våre eiendeler i klubbrom/kontor . Annet går via FRAS.
 - Utleie/booking – bookingansvarlig fra NØST er André Nordhagen og Marianne Dahlstrøen. Oppdaterer facebookgruppe med hallplan og oversikt.

Ansatte

Klubben har ingen ansatte.

Klubbens lov

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

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

NØST sin lov ble sist vedtatt 01.01.2020 Les mer

<https://www.nosthest.com/dokumenter>

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres via minidrett.nif.no med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Medlemmene skal melde seg inn i klubbens medlemssystem som enten er min idrett eller medlemssystem som tilbys av integrasjonspartner med avtale med NIF. Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslaget eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Medlemskontingenten skal minst være kr. 50,-. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Klubben kan vedta ulike typer kontingenter, for eksempel for barn, ungdom og voksne. Man kan også vedta en rabattordning for eksempel for familier. Dette betyr at en familie på 5 likevel må minst betale 250 kr kroner samlet. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og epostadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud. Det kan være treningsavgifter for de ulike aktivitetene, inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i konkurranser og på kurs. Treningsavgiften skal vedtas av årsmøtet, ev kan årsmøtet gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette disse.

Prisene gjelder for 2023:

- Senior 600kr
- Junior 400kr
- Familie 600kr + 100kr pr ekstra medlem

Treningsavgifter

Treningsavgiftene skal fastsettes av årsmøtet, eller av gruppestyrene dersom de har fått fullmakt av årsmøtet til å fastsette disse. Treningsavgiften bør fastsettes på bakgrunn av faktiske kostnader med aktivitetene.

Klubben har i dag ingen fast treningsavgift medlemmene betaler årlig, men medlemmene betaler selv for det de melder seg på.

Kursavgiften dekker den aktuelle treningen medlemmet et påmeldt til. Pris er avhengig av hvilken instruktør som er leid inn. Alle treninger faktureres ut ifra påmelding, dog før hver trening avholdes. Klubben har mulighet for at alle barn og unge oppad til 21år kan søke opp støtte for treninger.

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever startkontingent. I individuelle idretter er det som oftest slik at startkontingenten påløper for hver konkurranse. Vi praktiserer det slik at alle medlemmer dekker dette selv, men kan søke om refusjon i henhold til kriterier for barn og unge oppad til 21år.

Ved deltakelse i lagidretter kreves det lagsavgifter. Dette dekker klubben, i Hedmark rytterkrets sendes lagavgift rett til klubben. Ved deltagelse i KM/HM med mer så kan utøver søke styret om støtte.

Klubbens aktivitetstilbud

Klubben har fast klubbtid i ridehallen på mandager. Vi avholder da klubbtreninger med klubbtrener, samt at vi har innleide instruktører etter behov, ca hver måned. Det varierer på om det er helgetreninger eller kvelder. Vi prøver å dekke alle grenene vi har utøvere i.

I klubbtiden, og andre tider, arrangerer vi også miljøtreninger, løshopping, bom-bonanza og annet.

Vi skal ha aktiviteter uten hest også, temakvelder, klubbkvelder, utstyr-byttekvelder, med mer. Kjepphesten skal tas mer i bruk fremover, vi har allerede stor interesse for kjepphest ved oppstart i 2023 og fortsetter med dette flotte lavterskeltilbudet. Målet er å skape et godt miljø og få mer kunnskap.

Vi viser til klubbens hjemmeside for mer informasjon.

Les mer

<https://www.nosthest.com/faste-trenere>

Barne- og ungdomsidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig for barneidretten (Lovnorm - § 18 Idrettslagets styre (2) f).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser

- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Utøvere med en funksjonsnedsettelse

Utøvere med funksjonsnedsettelse har en naturlig plass i klubben. Klubber som ikke har et tilbud i dag, kan synliggjøre hvor klubben kan søke om kompetanse og økonomisk støtte i forbindelse med oppstart av tilbud eller utvikling av eksisterende tilbud.

Les mer

Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund

Aktivitetsplan/terminliste

Klubben bør sette opp en terminliste over konkurranser/stevner/cuper klubben arrangerer, i tillegg ha rytterkretsen sin tilgjengelig for sine medlemmer. Aktivitetsplanen over planlagte aktiviteter et halvt år av gangen og terminlisten skal publiseres på klubbens hjemmeside.

Les mer

<https://www.nosthest.com/>

Klubbens arrangementer

På Klubbens hjemmeside står det om klubbens arrangementer. Vi bruker facebookgruppen for rideklubben først og fremst til å fremme aktiviteter og sørge for dialog og påmelding der.
<https://www.nosthest.com/dokumenter>

Reise i regi klubben

Ved representasjon for klubben på møter, for eksempel kretsting, kan medlemmene søke om å få dekt reise, utover dette dekker ikke klubben reisegodtgjøring. Ved reise til utdanning av tekniskpersonell tar styret stilling til klubbens økonomi for avgjørelse.

Til deg som er ...

Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

Les mer

Eksempel på retningslinjer for utøvere:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbhandboka/>

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer av barna med hest
- politiattest

- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

NØST forventer at foreldre følger opp sine unge utøvere og spør og samler info der de selv er usikre. Vi ønsker et godt samarbeid hvor man sammen jobber for at barnet får en mest mulig trygg og god oppfølging og opplæring innenfor hestesporten. Foresatte er den ansvarlige for barnet ved treninger, arrangement og konkurranser.

Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- Trenerattest
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Les mer

Mal på [Treneravtale](#) fra Norges Idrettsforbund

Teknisk Personell

Klubben er avhengig av teknisk personell for å kunne avholde ønsket konkurranseaktivitet. Vi jobber mot å ha flest mulig utdannet personell i egen klubb, i tillegg til å leie inn noe.

Les mer

<https://www.rytter.no/stevnestart/reglement/>

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Klubben bør ha en oversikt som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år. Noen klubber velger å lage et årshjul, mens andre setter oppgavene inn i en kalender som viser når ting skal gjøres.

Januar

- *Fastsette årsmøte dato
- *Revidere budsjett
- *Årsmelding

Februar

Sende ut årsmøtepapirer

Mars

- *Årsmøte må avholdes innen utgangen av mars

April

- *Samordnet rapportering må gjøres i klubbadmin innen 30. april
- *Oppdatere Brønnøysund etter årsmøtet

Mai

Juni

Juli

August

September

- *Klubbmesterskapsstatutter

Oktober

- *Stevner for neste år til terminlistemøte

November

- *Revidere sportsplan

Desember

- *Revidere sportsplan
- *Varsle valgkomiteen(valgkomitekurs)

Les mer

Eksempel på [årshjul faste oppgaver](#) i klubben

Kurs og utdanning

- Klubben har stadig behov for nytt teknisk personell, ta kontakt med styre for å vite klubbens behov.
- Klubben kan dekke kurset etter søknad og klubbens likviditet.

Les mer

Informasjon om trenerutdanning fra Norges Idrettsforbund

<https://www.rytter.no/utdanning/generelt/>

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/inlandet/idrettslag/klubbutvikling/vare-kurs/>

Eksempel på [funksjonsbeskrivelse for utdanningsansvarlig](#)

Medlemshåndtering

Nord-Østerdal Hestesportsklubb benytter KlubbAdmin som medlemsregister. KlubbAdmin er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

Dugnad og frivillig arbeid

I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. Idrettslagene kan oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet. Idrettslaget kan beslutte at medlemmer som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingenten og/eller avgift som reflekterer andelen av de totale kostnadene.

Medlemmene bør vite hva klubben har tenkt å gjennomføre ved hjelp av dugnad. For å få dugnadsordninger til å fungere er det viktig at medlemmene får en forståelse av hvorfor det er viktig at dugnaden blir gjennomført.

Eksempel info om dugnad:

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

Les mer

Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges Idrettsforbund

Eksempel på retningslinjer for dugnad og lagskasse

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med

utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Les mer

Informasjon om [politiattest](#) for idrettslag fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben bør ta aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Klubben er registrert som «Rent idrettslag».

Les mer

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Klubber som klarer å kommunisere godt og er bevisst hvordan de oppfattes, vil ha en stor fordel.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, www.nosthest.com.

Les mer

Mal på [kommunikasjonsstrategi i idrettslag](#)

Arbeidsgiveransvar

Klubben har ingen ansatte, utover de frivillige i styret. Klubbtrenerne har egen avtale, men er ikke ansatt.

Alle som har påtatt seg styreverv i klubben, må være medlemmer av klubben.

Les mer

Mal for [midlertidig arbeidsavtale fra NIF](#)

Veiledning om [Klubben som arbeidsgiver](#) fra NIF

E-læring [Idretten som arbeidsgiver](#)

Brosjyre fra Skatteetaten: [Arbeidstaker eller næringsdrivende](#)

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser i regi av klubben og under opphold i klubbens lokaler og anlegg. Tydelige regler for brukere er tilgjengelig både i hallen og på hjemmesiden til hallen og facebook.

Ved stevner styrer Reglementet (KR) mye av sikkerheten i selve ridearenaen. I tillegg har vi førstehjelpsutstyr tilgjengelig for alle.

Anlegget ved Fjellregionens ridehall har egen internkontroll og egne ansatte som har ansvar for tekniske installasjoner.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren/kassereren.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Les mer

Informasjon og nyttige tips om [klubbøkonomi](#)

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år. Klubben må undersøke hva som gjelder i de forbundene den er tilknyttet og beskrive hva som er forsikret gjennom medlemskontingenten.

Klubben har forsikringer som dekker:

- Ansvar for styret
- Ansvarsforsikring
- Dugnad for klubbens medlemmer
- ATV
- Kriminalitet(underslag)
- Rettshjelp

Anlegg og utstyr

Her bør klubben beskrive hvilke anlegg som benyttes, og definere hva klubben har ansvar for når det gjelder disse anleggene.

- Hvilke anlegg benytter klubben:
 - Fjellregionens Ridehall, kontor, klubbrom med mer.
 - Storsteigen videregående skoles utebaner.
- Hvem har ansvar for hva når det gjelder anleggene som benyttes
 - Ridehallen:
 - Klubben har ansvaret for drift som angår utleie og bruk til hest/hund og vedlikehold
 - FRAS som eier har ansvar for regnskap, utleie som ikke angår hest/hund, forsikringer etc.
 - Storsteigen:
 - Her har skolen hele ansvaret for alt vedlikehold.
- Hvilket utstyr disponerer klubben
 - Klubben har eget sprang materiell med tall
 - Dressurail med bokstaver
 - Kjørekjegler med baller som kan lånes etter avtale, til organiserte treninger og stevner.
 - Maratonvogn til utlåne ved kjørekurs og evt stevner i Fjellregionens ridehall.
 - ATV
 - Klubbpc , skriver og prosjekter (pluss annet kontormateriell)
- Har klubben noe utstyr som kan lånes
 - Klubbens medlemmer kan låne sprang materiellet og vogn til private treninger

Dersom klubben eier anlegg selv: (NØST eier ikke, men drifter, vi lister derfor opp punkter)

- Er det laget bruksregler eller sikkerhetsrutiner for anlegget
 - Klubben har satt opp tydelige hallregler for benyttelse av ridehallen og stallen.
 - Det er utarbeidet en hallplan som ligger digitalt på facebook, hjemmesider samt ved oppslag i ridehallen. Hvordan skjer service/vedlikehold og annen oppfølging; FRAS.
 - Ridehallen (FRAS) har 2 ansatte som følger opp daglig drift stall og vedlikehold på anlegget utover det som klubben ikke har ansvar for, i henhold til egen avtale.
- Er det laget systemer for opplæring i bruk av anlegget
 - Vaktmester og stallmester i FRAS har ansvar for opplæring av tekniske installasjoner med mer.
- Leies anlegget ut til andre
 - Anlegget leies ut på forespørsel både til privatpersoner og andre lag/foreninger.

Les mer

www.fjellregionensridehall.no

<https://www.nosthest.com/fasiliteter>

Utmerkelser og æresbevisninger

Klubben deler ut følgende utmerkelser på årsmøtet:

- Årets hest
- Årets Medlem
- Årets Senior
- Årets Junior
- Årets Fremskritt
- Årets GULLmøkkatømmer

Retningslinjene ligger på hjemmesiden.

Maler og eksempler

Følgende maler og eksempler finnes nederst på:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbhandboka/>

Maler for klubb, finnes på NIF.no

Innkalling til styremøte

Protokoll fra styremøte

Årshjul med faste oppgaver i klubben

Kommunikasjonsstrategi for idrettslag

Økonomihåndbok

Sjekkliste årsmøter

Forslag til innkalling til årsmøte i idrettslag

Forslagskjema sak til årsmøtet

Årsberetning til årsmøte

Protokoll fra årsmøte

Eksempler på retningslinjer i klubb

Retningslinjer foreldre/foresatte

Retningslinjer mobbing

Retningslinjer for reiseleder ved representasjon

Retningslinjer skikk og bruk epost

Retningslinjer trenere

Retningslinjer for utdanningsansvarlig

Retningslinjer utøvere

Retningslinjer valgkomité

Retningslinjer alkohol