

Bli med!

.....

Vi ønsker flere barn, unge og deres familier med i våre idrettslag. I denne brosjyren kan du lese mer om hva et idrettslag er, hva du kan være med på og hvordan du blir medlem.



سماجی وابستگی
صحّة Sağlık Uczciwość
idrettsglede اشتراك
Daacadnimis
Honesty دوررش خوند

Velkommen til idretten!

Vi ønsker alle barn, unge og deres familier velkommen til idrettslaget (IL). I Norge er det ca 12 000 idrettslag. IL er åpent for alle, uavhengig av språk, kultur, alder, kjønn eller funksjonshemning. Du er hjertelig velkommen for å se hvilket tilbud vi har, og du velger selv den aktiviteten du vil delta på. Vi tilbyr aktiviteter av god kvalitet i et trygt, rusfritt og hyggelig miljø. Du trenger ikke være god for å delta. Det er plass til alle uansett ferdighetsnivå. Noen idrettslag har også aktivitet for foreldre og foresatte mens barna er i aktivitet.

Les mer om ditt ILs aktiviteter på baksiden av brosjyren og ta kontakt med idrettslaget for mer informasjon.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

Hva er et idrettslag (IL)?

IL er en viktig møteplass i lokalmiljøet. Mange barn, unge og voksne tilbringer mye av fritiden sin her, og det er medlemmene som bestemmer aktiviteten. I Norge er det som regel foreldre og foresatte eller andre voksne som driver IL frivillig uten å få betalt.

Mange idrettslag har både kvinnelige og mannlige trenere som sørger for at ditt barn opplever mestring og idrettsglede.



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK



Hvorfor skal du bli med?

1

Ha det gøy sammen med andre!

Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Her lærer barna å ta ansvar og hensyn til hverandre. Det å ha noe å drive med etter skoletid er meningsfylt. Som medlem i et IL kommer du lettere i kontakt med andre mennesker, du får flere venner og blir en del av et større sosialt nettverk. Det betyr mye for barna at foreldrene og de foresatte engasjerer seg i idrettslaget.



2

Trening er sunt!

Det å være i fysisk aktivitet er viktig. Av erfaring vet vi at det er lettere å være fysisk aktiv sammen med andre enn å drive aktivitet alene. I tillegg er det gøy å være sammen med andre barn i lekpreget aktivitet, og hvert barn lærer mye av å delta. Sunt kosthold og fysisk aktivitet gir barna mer energi i hverdagen. Mer energi kan igjen føre til bedre konsentrasjon og innsats på skolen. Ved å delta i idrett som barn er sjansen større for at man bedriver idrett også som voksen.

3

Trygt og godt!

Alle idrettslag (IL) forplikter seg til å gi barn og ungdom et trygt og godt tilbud. Idretten har klare rammer og jobber aktivt mot mobbing, trakassering, rasisme og vold. Skal du være trener eller leder for barn og unge må du ha en godkjent politiattest. Dette gjelder alle personer i et IL som skal utføre oppgaver for laget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Foreldre og foresatte kan også ha verv i IL, eller bli med å bidra som trener, leder og/eller dommer.

Norge regulerer barneidretten gjennom "Idrettens barnrettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett", som beskriver hvordan vi ønsker at barneidretten skal drives i idrettslaget. Målet er at alle skal oppleve mestring og idrettsglede.





4

Bli med og bidra, møt nye mennesker!

Idrettslaget (IL) drives i hovedsak av frivillige. Foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. De frivillige bidrar slik at IL har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være for alle i lokalmiljøet. Det er mange oppgaver som skal løses i et IL, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer IL til gode kalles «dugnad». Dugnaden gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. IL er helt avhengig av at voksne bidrar med dugnadsarbeid i løpet av året. På den måten får barn og unge et godt idrettstilbud. Din innsats blir satt stor pris på!

5

Mye for pengene

Alle må betale for å delta i idrettslagets aktiviteter.
Det er to typer betaling som er mest vanlig:

1. Medlemskontingent – de som ønsker å drive organisert idrett må være medlem i idrettslaget.
2. Treningsavgift – alle som er med i én av idrettene må være med å dele kostnader som f.eks. leie av bane, utstyr til laget, deltakelse i serie/konkurranser, reiser.

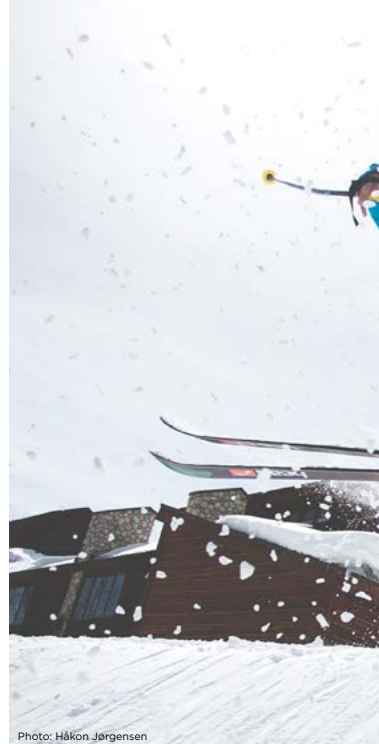


Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen



6

Utstyr

For de fleste aktiviteter trenger barna kun enkelt utstyr som t-skjorte, treningsbukse og joggesko. Det går fint å trene med lange bukser og hodeplagg, uansett idrett. Flere idrettslag låner ut utstyr.



Vårt idrettslag er medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Idretten er Norges største folkebevegelse, med ca. 2,2 millioner medlemskap.

NIFs visjon er «idretts glede for alle», og vårt mål er å tilrettelegge for alle som har lyst å begynne med en aktivitet eller idrett. Idrettene er organisert gjennom 54 særforbund, som hver har ansvaret for sin aktivitet.

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdiene «idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet» og norsk idrett skal preges av «frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd».

Ønsker du å prøve en idrett? Kontakt oss!



Photo: Vidar Noreng



Photo: Stian Lysberg Solum/NTBscanpix