



**Friidrott**

# **Medlemshandbok**

Senast redigerad: 2022-03-31

## **Inledning**

Lidköpings IS bildades 18 februari 1910 och bedriver friidrottsverksamhet. Klubben är genom medlemskapet i Svenska Friidrottsförbundet även ansluten till Riksidrottsförbundet.

## **Klubben/organisation**

Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet som sammanträder innan utgången av mars månad. Rösträtt på årsmötet har medlem som betalt medlemsavgift och som under året fyller lägst tolv år. Årsmötet väljer en styrelse som sköter den dagliga driften under det kommande året.

## **Grundregler**

Lidköpings IS är en ideell förening. Föreningen förväntar sig att medlemmarna:

- Ställer upp och hjälper till i föreningens arbete.
- Ställer upp som funktionär vid föreningens arrangemang
- Deltar i föreningens gemensamma träningar
- Tävlrar för föreningen hela det aktuella tävlingsåret
- Använder föreningens tävlingsdräkt från 13 år och uppåt, för övriga används klubbklädesplagg
- Vid prisutdelning använder föreningens klubboverall eller liknande som visar klubbens logotype.
- Föreningen tar ställning mot doping och har en anti-doping plan. Som medlem förväntas man följa dessa regler.

## **Medlemsavgift och deltagande i tränings- och/eller tävlingsverksamhet**

Medlemsavgiften i LIS är baserad på kalenderår och gäller från 1/1 till 31/12 varje år.

Personer som verkar i klubben betalar minst stödmedlemsavgift för att inbegripas i klubbens verksamhet.

Medlem som börjar senare under året:

Januari - juli	100% tävlingsavgift plus medlemsavgift
Augusti – november	50 % tävlingsavgift plus medlemsavgift
December -	Endast medlemsavgift

### **Betalas inte tävlingsavgift så betalar den enskilde egna startavgifter.**

Avgifter fastställs årsvis på årsmötet. Nya medlemmar erbjuds prova-på vid två tillfällen innan medlemsavgift ska inbetalas.

Avgifterna ska vara betalda vid februari månads utgång. En förutsättning för att få delta i tävlingar, arrangemang och andra aktiviteter samt erhålla ersättning enligt regelverket är att avgifter och eventuella skulder är betalda. Betald medlem är försäkrad vid träning, tävling och arrangemang.

Deltagande i alla former av tävling skall ske efter bedömning av ansvarig tränare. Detta gäller speciellt deltagande i mästerskapstävling.

En tävlingsplanering ska upprättas i samråd med ansvarig tränare inför varje säsong i syfte att avdela rätt resurser. Under förutsättning att tävlingsavgift inbetalts, kan medlemmen delta i fyra grenar per tävlingsdag. Vid två, tre eller fyra dagars tävling kan medlemmen delta i totalt sex grenar under hela tävlingen. Undantag ges för de tävlingar som anses viktiga för aktiva inför ex. mästerskap. Dessa tävlingar skall då vara planerade tillsammans med tränaren.

### **Träning**

Föreningen organiserar träningen i träningsgrupper med ansvariga tränare/ledare från 6 år och uppåt.

### **Föräldraengagemang**

Föreningen förutsätter att du som förälder är delaktig i ditt barns utveckling och kommer på träningar och hjälper till. För att avlasta tränarna med uppgifter kring träningsgrupperna finns föräldrarepresentanter utsedda i syfte att vara sammanhållande i träningsgruppen och därmed stödja tränarna. Som förälder förväntas du vara funktionär vid föreningens arrangemang och delta i aktiviteter/arbetsdagar som bidrar till att stärka föreningens kassa. Dessa uppdrag sker vid några tillfällen under ett år. Det blir fler tillfällen ju äldre ditt barn är. Har man fler än ett aktivt barn förväntas man också delta i fler föräldrauppdrag.

### **Ansvariga ledare/tränare**

- Planerar och organiserar träningssäsongen.
- Gör för- och efterarbete och leder träningen. Ex. plockar in, ut redskap, krattar sandgrop, viker ihop gymnastikmattor, för in deltagare i LOK: stöds redovisning, har kontakt med och fördelar ut arbetsuppgifter till föräldrar under träning m.m.
- Deltar på de arrangemang som föreningen arrangerar.
- Coachar sina aktiva inför tävling och stöttar föreningens tävlingsdeltagare.

### **Tävlingsanmälan**

Alla anmälningar ska alltid ske av gruppansvarig ledare.

Anmälan ska vara gruppansvarig tränare tillhanda senast 5 dagar innan arrangörens anmälningstid går ut.

### **Anmälnings-/startavgift (under förutsättning att tävlingsavg är inbetald)**

Föreningen betalar startavgift för deltagande i tävlingsklass enligt nedan.

- Arena: max fyra grenar vid 1-dagarstävling. Sex grenar under flerdagarstävlingar.
- Terräng/Långlopp: Deltar i de tävlingar som ingår i den tävlingsplanering som finns godkänd av styrelsen.
- Efteranmälningsavgift (överskjutande belopp) betalas av den tävlande.
- Startar den aktive inte i anmäld gren utan giltigt skäl (sjukdom, skada, krockande tidsprogram, oförutsedd familjeangelägenhet etc.) kommer den aktive att krävas på anmälningsavgiften.

## **Götalands mästerskap (GM)**

Distriktet sköter uttagning av aktiva 13-14 åringar till GM-tävlingar. Föreningen står för Västsvenska friidrottsförbundets paketkostnad för resa, logi, mat och startavgift, inkluderar även tränare som leder de aktiva. För kvalificering till Götalandsmästerskap (GM) gäller att kvalgränser och uttagningsregler uppsatta av Västsvenska friidrottsförbund uppfylls. Subvention för logi, resa och kost utgår, enligt Västsvenska friidrottsförbunds bestämmelser, till aktiva som klarat uppsatta kvalgränser.

## **SM-tävlingar**

Uttagningar till SM-tävlingar görs av ansvarig tränare. Föreningen har riktlinjer inför USM, JSM och SM. Styrelsen tar årsvis fram kvalgränser. Dessa finns på hemsidan.

## **Barntävlingar och ungdomstävlingar**

Med tävling för barn menas tävlande som är 11 år eller yngre. Inriktningen från Svenska Friidrottsförbundet är att tävlande för barn ska vara en naturlig del. Det är också viktigt att friidrotten erbjuder en mångfald av tävlingsformer för barn och att resultatbaserad utslagning inte hör hemma i barnidrotten. Tävlingar för barn sker främst i närområdet.

Fr.o.m. 12 år tävlar barnen i ungdomstävlingar. Då börjar ett regelstyrt grenprogram gälla med färdiga löpsträckor, tyngd på kastredskap samt avstånd och höjder på häckar. För denna ålder bör tävlingarna ske inom distriktet där både lagtävlingar och individuella tävlingsformer förekommer.

Barnen ska anmälas i sin åldersgrupp vid tävlingar. Det är framför allt viktigt i gränsen mellan barn- och ungdomstävlingar. I barntävlingar är tävlingen mer lekfull och främjar deltagande snarare än resultat. Barnet ska inte anmälas i en äldre åldersklass då det strider mot Svensk Friidrotts rekommendationer.

Utförligare info finns på [friidrott.se](http://friidrott.se) under Barn & Ungdom/Tävlingar för barn och ungdomar.

## **Egna arrangemang**

Föreningen arrangerar årligen ett antal tävlingar, både arena och långlopp, för att ge våra aktiva optimala tävlingsmöjligheter. Tävlingarna ger inte bara tävlingsmöjligheter på hemmaplan utan bidrar även till en gemenskap i föreningen och ger även ett tillskott i föreningskassan. Väl genomförda arrangemang ökar även möjligheten för föreningen att få sponsorer, synas i media och rekrytera nya medlemmar. Arrangemangen kräver ofta väldigt mycket hjälp av funktionärer och vi är beroende av ideella krafter för att dessa arrangemang ska gå runt. För att minska arbetsbördan är det viktigt att alla medlemmar i föreningen hjälper till med vad de kan. Funktionärsutbildning sker vid behov.

## **Resor och logi**

I vissa fall ges ersättning för resa och logi i samband med tävling eller i samband med styrelse/ledaruppdrag. För mer information se hemsidan. .

## **Träningsläger**

Föreningen anordnar regelbundet träningsläger i närområdet, som en del i föreningens verksamhet. Träningsläger, där utöver, och eventuellt ekonomiskt bidrag därtill, beslutas efter bedömning av ansvarig tränare samt styrelsen. Bedömning görs utifrån utvecklingsmöjligheter, ålder, uppnådda resultat m.m.

## **Avtal/ Överenskommelse/Sponsring**

Ungdom/Junior/Senioraktiv med hög utvecklingspotential/hög resultatnivå kan bli aktuell för sponsravtal och därmed ges ekonomisk ersättning. Tränare samt styrelsen fattar beslut i frågan.

## **Utbildning**

Föreningen har som målsättning att kontinuerligt utbilda tränare, ledare, funktionärer och föräldrar. Föreningen står för utbildningskostnaderna efter styrelsebeslut.

## **Fotopolicy**

Eftersom vi vill att fler människor ska få ta del av vad som händer i vår förening fotograferar vi/andra under både träningar, tävlingar och andra klubbaktiviteter. Bilder kan läggas ut ex. på vår hemsida och Facebooksida och användas i marknadsföringssyfte i olika sammanhang. Godkänner man inte detta skall du meddela föreningen detta vid inträde i föreningen eller när du börjar din tävlingskarriär. Har man speciella skäl (till exempel skyddad identitet) till att inte förekomma på bild får man aktivt meddela klubben och ev. fotografen detta. I övrigt gäller GDPR-lagen.

## **GDPR**

Finns att läsa på LIS hemsida.

## **Media/kommunikation**

Vi vill gärna att andra ska få läsa och se positiva nyheter och inlägg om vår förening. För att ge en bra bild av vår verksamhet så finns det några punkter att ta hänsyn till vid denna kommunikation.

Barn, upp till och med 11 år:

Barn tävlar inte för att vinna, fokus ligger på deltagande och personlig utveckling. Placering ska inte kommuniceras. Om nyhet skickas till tidning, publiceras på hemsida eller sociala medier ska denna fokusera på en större grupp av aktiva och inte enskilda aktiva.

Ungdom, 12-17 år:

För ungdomar behöver inte det självklara fokuset vara placering utan även här personlig utveckling. Placering kan kommuniceras om det bedöms tillföra nyheten värde. Om nyhet skickas till tidning, publiceras på hemsida eller sociala medier ska denna fokusera på en större grupp av aktiva och inte enskilda aktiva. Avser kommunikationen enskilda aktiva ska detta stämmas av med aktuell ledare och styrelse innan publicering.

Junior och äldre, 18- år:

Kommunikation av individuella prestationer och placering kan göras utan inblandning av ledare eller styrelse.

Gemensamt för all kommunikation är att den ska ge en positiv bild av föreningen och förmedla glädje och gemenskap.

## **Registerutdrag**

Från och med 1/1-20 ska alla specialidrottsförbund och idrottsföreningar begära att ledare och styrelseledamöter uppvisar ett begränsat registerutdrag. Mer info finns på hemsidan.

## **Utmärkelser**

På klubbens säsongsavslutning erhåller aktiva priser för prestationer gjorda under tävlingssäsongen enligt nedanstående utmärkelser.

## **Klubbrekord**

Pris utdelas till aktiva som under tävlingssäsongen slagit klubbrekord. Klubbrekorden publiceras på hemsidan enligt nuvarande grennormer i klasserna PF 12, 13, 14, 15, 17, 19, 22 och senior. I seniorklassen redovisas de bästa resultaten som uppnåtts oavsett den aktives ålder. Resultatet ska vara uppnådda vid sanktionerad tävling och under godkända förhållanden. Listorna är indelade i inomhus- respektive utomhusresultat.

## **Ungdomsmärke**

Ungdomsmärket delas ut till ungdomar för att på ett konkret sätt uppmärksamma deras prestationer. Stipulationsgränserna finns på friidrott.se under Ungdom/Ungdomsmärket. Ungdomar som erhållit utmärkelsen ska rapporteras av ansvarig tränare till styrelsen efter avslutad utomhustävlingssäsong.

## **Vandringspris**

Klubbens vandringspris för aktiva från 14 år upp till 19 år delas ut efter styrelsen beredning. Premisser som värderas är resultat vid GM- och SM-tävlingar samt Världsongdomsspelen VU. Därtill värderas även tangerade eller slagna klubbrekord samt placering i aktuell svensk statistik (25 bästalistan).

## **Kontaktuppgifter Lidköpings Idrottssällskap:**

<b>Adress</b>	Idrottsvägen 4
<b>Postadress</b>	531 60 Lidköping
<b>Telefon</b>	Ordf. Johan Larsson tel 070-7532739
<b>E-post</b>	<a href="mailto:info@lidkopingsis.se">info@lidkopingsis.se</a>
<b>Hemsida</b>	<a href="https://www.laget.se/LidkopingsIS">https://www.laget.se/LidkopingsIS</a>