



# Groruddalens viktigste arena

## Inkluderende Utviklende Engasjerende

### STRATEGISK PLAN

#### Hasle-Løren ishockey yngres avdeling

##### Hva er en strategisk plan og hvorfor skal vi ha det?

En strategisk plan fastsetter visjoner, målsetninger og virkemidler for klubbens kortsiktige og langsiktige virksomhet. Planen er et beslutningsverktøy for styret og ledelsen i klubben samt en informasjon til våre medlemmer, spillere, ledere, trenere, foreldre, funksjonærer og omgivelsen for øvrig. En strategisk plan gir klubben en mulighet til å fatte mer riktige kortsiktige beslutninger fordi man ser de i sammenheng med klubbens visjoner og målsetninger.

STRATEGISK PLAN er felles styringsverktøy for Hasle-Løren Ishockey Elite (A-lag) og Hasle-Løren Ishockey Bredde (U8-U20) og skal etterleves.

##### VISJON: "Flest mulig, lengst mulig, best mulig"

##### Målsettinger:

- Klubbene skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Klubbene skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Klubbene skal være best i landet på å utvikle våre egne talenter både individuelt og som lagspillere til å bli komplette spillere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå

##### Sportslige mål.

- Klubben skal ha lag i alle aldersbestemte klasser, junior lag, dame-lag og A-lag.
- Lagene i aldersbestemte klasser U-16, U-18 og U-20 skal være blant de 4 beste i sine respektive avdelinger.

##### Økonomiske mål

Klubbene skal drives etter forretningsmessige, etiske og moralske prinsipper med et mål å gå i balanse hvert år. Eventuelt overskudd skal benyttes til aktiviteter og investeringer i klubbene til fremme av klubbens fremtidige virksomhet.

##### Organisasjonsmål.

Så raskt som mulig å bygge opp en administrativ og sportslig organisasjon som legger til rette og organiserer det frivillige støtteapparatet.

##### VIRKEMIDLER:

##### Spillerutvikling:

##### Rekruttering (4-9 år)

- Samarbeide med barnehager for skøytelek
- Løkkehockey etter skolen 2 dager pr. uke for bydel Bjerke.
- Skøyteskole for barn.

## Bredde 7-13 år (U8-U14)

- Danne egne lagenheter fra og med det året spilleren fyller 7 år (U8).
- Klubben skal arrangere hockeyskoler i vinterferie, sommerferie og høstferie.
- Fra 7 år til og med 14 år (U8-U14) er regelen at spillerens alder er bestemmende for hvilken lagenhet spilleren tilhører. Spillere som er så gode at de ferdighetsmessig holder et så høyt nivå at de også er blant de bedre på lagenheten over og samtidig har fornuftige holdninger skal få tilbud om å trene og spille kamper med lagenheten over. En forutsetning for at dette systemet skal fungere er at hovedtrenerne på begge lagenhetene har en god dialog om hvilke spillere dette gjelder. Spillerne skal bli informert i god tid av sin egen trener ang. Oppflytting til ny lagenhet. Hovedtreneren på lagenheten som spilleren tilhører bestemmer over sin egen spiller. Hvis det oppstår konflikter knyttet til spillers trening og kamper for et annet lag så skal hovedtrener fra den lagenheten som spilleren tilhører, ta dette opp med sportslig utvalg som har myndighet til å foreta den endelige beslutningen som skal være i tråd med dette verdidokumentet I enkelte spesielle tilfeller når helt særskilte sosiale årsaker kan legges til grunn kan en spiller flyttes opp til en eldre lagenhet. Det bestemmes av styret etter søknad fra spilleren det gjelder. Hovedtrenerne til de to lagene som blir berørt skal konsulteres før beslutning tas. Tillatelsen for oppflytting til annet lag skal være tidsbegrenset og vurderes før hver sesong (1 august).
- Lagene organiserer seg med foreldre som lagleder, materialforvalter og kasserer.
- Klubben har ansvaret for å engasjere trenere til lagenhetene
- I aldersgruppen 7-13 år (U8-U14) gjelder prinsippet om at alle spiller omtrent like mange kamper i sesongen.
- I alderen 7-12 år (U8-U13) gjelder prinsippet om at alle spillere får omtrent like mye spilletid i kamper, dvs. rullering av alle rekkene.
- I 13 års klassen (U14) har treneren i enkeltkamper rett til å benytte enkelte spillere mer enn andre i f.eks. overtall og undertall og i situasjoner som krever dette for å vinne jevne kamper.
- Alle spillere som ønsker å trene ekstra kan trene så mye de ønsker med laget under deres eget alderstrinn. En forutsetning for dette er at treneren på laget under får forespørsel om dette fra spilleren senest dagen før trening.
- Fra og med 12 år (U13) begynner klubben å forberede spillerne på hva som kreves for at de skal utvikle seg optimalt ut i fra sine egne forutsetninger. Både treningsmengden og kravene til de enkelte spillerne øker. Kravet til deltagelse på treninger blir høyere.
- Alle lag skal delta i det norske seriesystemet på det høyeste nivået.
- Fra og med 11 år (U12) kan lagene delta i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.
- For kamper på stor bane skal det benyttes min. 3 rekker. Hospitering fra yngre lagenhet kan benyttes for å oppnå dette.
- Klubben skal for alle alderstrinn vektlegge spillerutvikling og ikke topping av lag. Det vil si at enkeltspillers utvikling er viktigere enn lagets resultater. Dette er spesielt viktig for alderstrinn opp til U-16 slik at vi får med oss «flest mulig lengst mulig».
- Spillere som viser treningsvilje og er innenfor normen for fremmøte (80 %) på treninger fra 13 års klassen (U-14), skal være med på laget.

## Forberedende U15/U16

### U15/U16:

- Fra og med U15 gjelder fortsatt hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lagenhet. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er store forskjeller i individuell utvikling er det viktig at spillere som ligger langt fremme i sin utvikling blir ivaretatt på en slik måte at de får tilstrekkelige utfordringer ved å spille og trene opp på lagenheter over. Det pålegges derfor trenere for disse aldersgruppene et spesielt ansvar for å påse at det sportslige opplegget for disse spillerne blir så bra at det gir mulighet for optimal utvikling. Sportslig utvalg i bredde kan i helt spesielle tilfelle flytte en U15 spiller permanent opp på en høyere lagenhet.

- I aldersgruppen U15 skal man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp. Hospitering fra yngre lagenhet skal benyttes for å oppnå dette.
- I NM kvalifisering og sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM kamper. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før turneringen starter.
- I U15 klassen skal alle spillere som er tatt ut til kamper spille minst 3 bytt i hver periode. I NM kamper (kvalifisering og sluttspill) gjelder ingen regler for spilletid.
- I 15 års klassen (U16) gjelder ingen regler for spilletid for hver enkelt spiller.
- Deltakelse i utenlandske cuper. Søknad må sendes klubbledelsen.
- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået.
- Deltakelse i NM

#### **U18:**

Sportslig utvalg bredde kan flytte en U18 spiller permanent opp på en høyere lagenhet. I aldersgruppen U18 skal man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp

- I NM sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM sluttspill. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før sluttspillet starter.
- I U18 klassen gjelder ingen regler for spilletid for hver enkelt spiller.
- Deltakelse i utenlandske cuper.
- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået.
- Deltakelse i NM sluttspill

#### **U20:**

- På U20 skal mye trening og teoriundervisning ha høy prioritet.
- Laguttak baseres på talent, ferdigheter og at man har en seriøs innstilling til idretten.
- U18 spillere med spesielt talent og treningsvilje skal få et tilbud om treninger og kamper med U20 laget. Sportslig utvalg bestemmer hvilke spillere dette gjelder. Sportslig utvalg skal ha dialog med trenere i forkant av avgjørelsen.
- U20 laget er hoved rekrutteringskilden til Hasle-Løren sitt A-lag.
- Troppen til U20 tas ut etter 3 uker på is og man er ikke lenger garantert en plass i spillertroppen.
- I NM sluttspill skal man alltid stille med det beste laget. Det er hovedtreneren for laget som spiller NM som velger ut spillere (som er spilleberettiget iht forbundets regler) han skal ha med i NM sluttspill. Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet er disponible for oppkjøring med laget inntil 10 dager før sluttspillet starter.
- Klubben kan bestemme at U20 spillere som ikke følger klubbens treningsopplegg, ikke er motivert, viser dårlige holdninger eller ligger for langt etter ferdighetsmessig ikke får plass i laget. I de fleste slike tilfeller så vil klubben være behjelpelig med å finne alternative klubber å spille for.

#### **Hospitering**

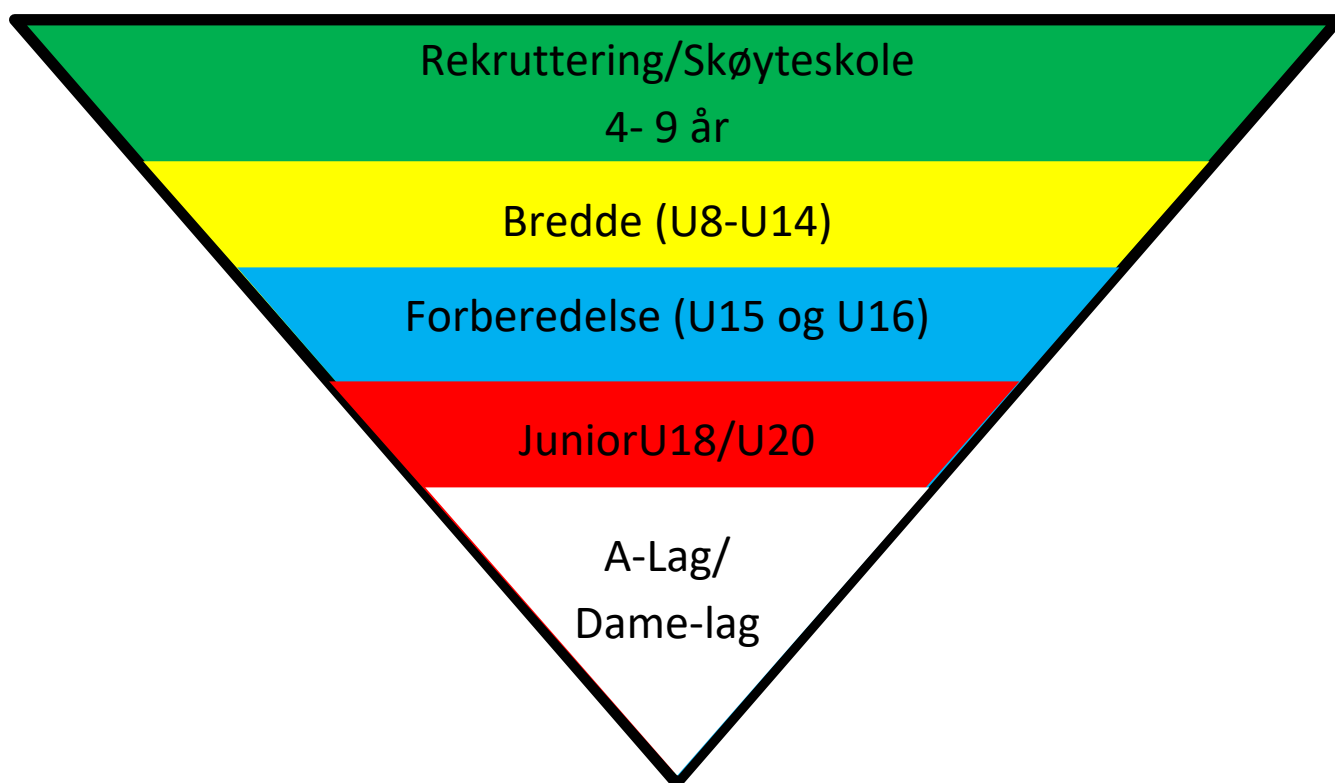
For samtlige lagenheter i alle trinn i begge klubbene gjelder følgende kjøreregel:

- Eldre lagenhet som ønsker å ha med spillere fra yngre lagenhet til kamp/trening skal forespørre dette til trener på yngre enhet.
- Forespørsel kan være med navngitt spiller(e).

- Trener på yngre lagenhet kan godkjenne og forplikter seg til å informere egenspiller om hvor og når aktuelle spiller(e) skal møte.
- Trener på yngre enhet kan, hvis det er forhold som tilsier det, bestemme at en spiller i sin tropp ikke er aktuell. Dette kan være forhold som skade, sykdom, ikke møtt til trening eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l. Dette må respekteres av trener på eldre lag. Dette vil være viktig for at klubbens Strategiske Plan skal utøves i praksis.
- Trener på yngre lag skal foreslå eventuelle andre spillere til hospitering opp.
- Forespørsel direkte til spiller fra eldre lag skal ikke forekomme.
- Det er trenere som er ansvarlige for dialog og avklaringer.

### A-Laget/Dame-laget (senior)

#### Prinsipp for spissing inn mot A-laget/Dame-laget



**Spillerne:** Mobbing tolereres overhode ikke og blir slått hardt ned på i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans eksklusjon fra klubben

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling
- Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunnen skal oppgis
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Vær ydmyk. Da kommer du lenger.
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humor i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Treneren bestemmer i samarbeid med sportslig ledelse eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende regler for holdninger på og utenfor isen.

#### **Barmarkstrening:**

**U20/U18** Oppstart medio april og frem til 30. juni 5-6 dager pr uke 2-3 dager barmark og 2-3 dager vekttrening Egentrening i juli

**U16/U15** Oppstart i midten av april og frem til 30. juni 3-4 ganger pr uke. Klubben legger til rette for at spillere kan trene andre sommeridretter.

#### **Utviklingstrappa:**

Utviklingstrappa til NIHF ligger til grunn for testing og utvikling av spillere i klubben. Trappa er et mål som skal ligge til grunn for veiledning om egen utvikling og er ikke et absolutt mål. Spillere som ikke når opp på tidlige alderstrinn må oppmuntres til videre satsing for å nærmer seg kravene i utviklingstrappa.

#### **Tren/Spis/Hvil:**

Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer som må være oppfylt samtidig. Trene, spise og hvile. Mat er like viktig for å oppnå fremgang. Pass på å spise riktig og sunn mat. Mest mulig fersk mat, kjøtt, grønnsaker og frukt.

#### **Treneren:**

Trenere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Deres kompetanse og holdninger er derfor avgjørende for at klubben skal oppnå sine mål

Trenere skal gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere og foreldre.

Han skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettleidning og læring

Treneren skal på og utenfor banen respektere klubbens lover og regler herunder dette dokument. Treneren skal etterleve alle lover og regler samt pålegg gitt av NIHF.

Mange av trenerne i klubben har selv vært aktive ishockeyspillere og klubben skal gi disse en så god opplæring som mulig. Klubbens målsetting er at samtlige trenere skal gjennomgå

NIHFs trinnvise trener utdanning. Utover dette kan klubben tilby kompetanseutvikling for sine ledere internt og eksternt gjennom lagledermøter, trenerforum, deltagelse på kurs i regi av NIHF samt studieturer.

Hovedtrenere plikter å delta på klubbens trener-møter med Sportslig utvalg/ledelse igjennom sesongen.

Treneren for de respektive lag skal før hver sesong presentere sitt eget lags sportslige plan for sesongen til sportslig utvalg i klubben som godkjenner planen.

#### **Foreldre:**

Som forelder så inngår du i lagetets foreldregruppe som er ansvarlig for at laget får de beste forutsetninger for å gjennomføre de planlagte aktivitetene. Hvert lag må som minimum ha: en lagleder, en materialforvalter og en kasserer. Disse skal velges på et foreldremøte før sesongstart og senest innen 1 september. Sportslig utvalg og styremedlemmer i klubben har rett til å delta på alle foreldremøter.

## **Foreldre skal**

- Respekter klubbens beslutninger og retningslinjer.
- Respekter trenerens laguttak og bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver alltid å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse - uten noen form for press
- Foreldre/foresatte skal ikke oppholde seg i garderoben (unntak for knytting av skøyter for de aller yngste (5-9 år)
- Delta på dugnader, betale treningsavgifter, kontingenter og egenandeler innen fastsatte frister

Gjør ditt for at ishockey blir morsomt for ditt barn. Ikke lev opp til skrekkbildet av en forelder som tar barnets idrett så blodig alvorlig at man kjefter på dommere, spillere og trenere.

## **Laglederen:**

- Lagleder velges av foreldrene på foreldremøte etter hver sesong og senest innen 30. mai.
- Lagledere plikter å innkalle til dette foreldremøtet og foreldrene på laget er ansvarlig for at det velges et nytt lagstyre (lagleder, kasserer, materialforvalter) som skal rapporteres inn til klubbens administrasjon.
- Laglederen skal i hovedsak jobbe rundt laget slik at alt det som skjer utenfor isen blir ivaretatt på en profesjonell måte. Et godt samarbeid mellom lagleder og trener er helt avgjørende for at lagenheten skal fungere optimalt i alle sammenhenger.
- Lagledere skal lojalt følge opp sportslige avgjørelser tatt av treneren og skal ikke forsøke å påvirke/endre trenerens avgjørelser på noen som helst måte.
- Lagledere som ikke fungerer, og som skaper uro i lagenhetene kan bli avsatt av styret, og foreldregruppen må velge en ny lagleder. Lagleder plikter å delta på klubbens lagleder/trenermøte i første uken av juni hvert år.
- Er lagets overordnede og underlagt Styret ved Breddekoordinator
- Lagleder skal ha kjennskap til grunnleggende regler for ishockey
- Ivaretar det langsiktige perspektivet for laget, har en plan for å ivareta kontinuitet i ledelsen av laget og fører "lagdagbok" bl.a. med oversikt over kontaktpersoner mv

## **Ansvar:**

- Etablering og organisering av komplett lagledelse
- Ansvarlig for å kontrollere at spillerlisenser er i orden.
- Ansvarlig for gjennomføring av lagets hjemmekamper, bemanning av sekretariat, føring av matchprotokoll, utlegg for betaling til dommere, rydding av garderober, kjøring av is og oppsett av kioskvakter
- Ansvarlig for spillerregistrering til klubben
- Kjenne til klubbens retningslinjer og policyer og kommunisere disse til øvrig lagledelse, spillergruppen og foreldre.
- Bidra til forbedring av klubbens organisering og prosesser
- Ivareta og følge opp omberamminger av kamper.
- Oppfølging av matchstraffer gitt til trenere eller spillere

## **Arbeidsoppgaver:**

- Lage rammeplan ved sesongstart (samlinger, turneringer og cuper)
- Etablere og vedlikeholde oversikt over spillere og draktnummer.

- Etablere og vedlikeholde ajourført liste med e-mail adresser til foreldrene
- Etablere og vedlikeholde kontakten med andre lag i serien laget spiller.
- Delta på lagledermøter i klubben
- Videreformidle informasjon til foreldre og spillere og ivareta foreldrekontakten
- Arrangere foreldremøter (minst 3 ganger i året)
- Ved hjemmekamper – sørge for at motstanderlaget tas imot på en god og høflig måte og gis nødvendig informasjon.
- Ved bortekamper – arrangere fellestransport der det er ønskelig og søke om støtte fra klubben til finansiering av transporten.
- Kontrollere ukesoppsettet av istid for å sikre at endringer fanges opp og kommuniseres til lagets spillere, foresatte og foreldre.
- Holde orden på lagets budsjett og økonomi og føre regnskap som leveres til økonomiansvarlig i klubben på anmodning. Dette kan også delegeres til en kasserer, men lagleder er ansvarlig.
- Være kjent med forsikringsdekning og bistå ved skaderapportering
- Sørge for førstehjelpsutstyr er tilgjengelig ved gjennomføring av trening og kamper
- Organisering av aktivitetsdager, cuper og transport
- Kjennskap til relevante regler
- Skrive årsmelding for laget som innleveres snarest etter sesongslutt
- Delta på klubbens årsmøte

### **Materialforvalter/ Sliper**

#### **Ansvar:**

- Ivaretagelse av lagets materiell og utstyr
- Slipe lagets skøyter i forbindelse med trening og kamp
- Laget kan ha mer enn en sliper, men det er kun en som er ansvarlig

#### **Arbeidsoppgaver:**

- Holde orden og oversikt over lagets utstyr og kampdrakter, reservedrakter og treningsdrakter.
- Innrapportering og supplering av defekt og manglende utstyr, herunder også førstehjelpsutstyr
- Utlevering og innhenting av drakter til spillere før/etter sesongstart/-slutt.
- Hente og rydde tilbake utstyr i forbindelse med trening og kamp
- Sørge for at førstehjelpsutstyr er tilgjengelig for laget under trening og kamp
- Legge forholdene til rette for bestilling av overtrekks drakter
- Legge forholdene til rette for bestilling av keeperutstyr og påse at keepere mottar økonomisk støtte i henhold til klubbens retningslinjer
- Etablere og vedlikeholde liste over slipere dersom laget har flere enn en sliper
- Bruke slipemaskin iht. klubbens prosedyre
- Melde behov for vedlikehold og reparasjon av slipemaskin til Hovedmaterialforvalter.

#### **Overganger:**

Klubben ønsker ikke å rekruttere aktive spillere fra andre klubber i nærområdet. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Ingen aktive spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for har godkjent dette. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIF og NIHF.

## **Organisasjon:**

### **Administrativt:**

Styret er klubbens øverste beslutningsorgan. Klubben er besluttet delt i 2 styrer fra årsmøtet 2012. Hasle-Løren Bredde Ishockey og Hasle-Løren Elite Ishockey. Styrene har en felles målsetting som er regulert i Strategisk Plan. Styrene ansetter daglig leder samt de stillinger som er nødvendig for at klubbene skal fungere administrativt i henhold til godkjente administrativt oppsett. Klubbene skal samarbeide om administrasjon når dette er mulig for å holde kostnadene nede. Respektive styreledere kan møte på styremøter i de angjeldende klubber for å følge opp utviklingen i respektive Idrettslag. Daglig leder er ansvarlig for øvrige ansettelse i respektive klubben. Styret setter sammen et sportslig utvalg bestående av minimum 3 personer.

### **Sportslig:**

Det sportslige skal organiseres med én sportslig leder i Bredde samt et sportslig utvalg (U8-U20). Sportslig Ledelse Bredde kan deles i 2 stillinger grunnet antall lag og aldersmessige forskjeller på spillerne fra 7-8 år til 19 år.

### **Dommerkontakt:**

Klubben har som mål å rekruttere klubbdommere fra egne rekker. Alle spillere vil hvert år fra og med ungdomstrinnet få et tilbud om å delta på dommerkurs i regi av Norges Ishockeyforbund. Klubben har egen dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

### **Økonomi:**

Klubbene har som mål å drive sin virksomhet på en profesjonell og forretningsmessig måte. Det er derfor helt avgjørende at alle betaler sin kontingent og treningsavgift ved forfall.

### **Medlemskap:**

Alle spillere plikter å være betalende medlem av klubben: En spiller er ikke spilleberettiget før medlemskontingent og spillerlisens er betalt. Spillere som melder seg inn i klubben etter 1. august betaler ½ medlemskontingent ut året.

### **Treningsavgift:**

Treningsavgift for hele sesongen faktureres med en faktura.

Årligmøte fastsetter treningsavgiften for hver sesong før sesongstart.

Målvakter fra og med U13 betaler kr 500 i treningsavgift.

Søskenmoderasjon: Den laveste treningsavgiften reduseres med 50 %.

I tillegg kommer slipeavgift med kr 301 pr spiller.

### **Treningsavgifter når spiller slutter på HL – regler om betaling av treningsavgift**

- Spiller som slutter før 1. november betaler 1/4 treningsavgift og full slipeavgift
- Spiller som slutter før 31. desember betaler 1/2 treningsavgift og slipeavgift
- Spiller som slutter før 15. februar betaler 3/4 treningsavgift og slipeavgift
- Spiller som slutter etter 15. februar betaler full treningsavgift og slipeavgift

### **Skøyteskole vs. treningsavgift**

a) For dem som er både på skøyteskole og trener med lagenhet gjelder at man skal ikke betale for begge

b) De som trener med U9 og eldre betaler treningsavgift men ikke for skøyteskolen.

c) De som trener med U8 og yngre betaler skøyteskolen men ikke treningsavgift.

d) De som er på skøyteskolen og begynner så på et lag betaler ikke treningsavgift den samme sesonghalvdel, kun for skøyteskolen. Deretter betaler de etter regler a) til c)



**Kommunikasjon:**

Det meste av kommunikasjonen mellom klubben, lagledere, trenere og spillere foregår via E-post og klubbens hjemmesider. Det er derfor viktig at klubben til enhver tid har riktig E-post adresser til alle medlemmene.

**Årsmøtet:**

Klubben avholder årsmøte hvert år innen utgangen av mai måned. Alle medlemmer som er over 15 år som har vært medlem i minst 1 måneder og som ikke skylder kontingent har stemmerett på årsmøtet. Bare personlig fremmøte gir stemmerett, ikke fullmakter.

**Styret:**

Styrene velges på årsmøtet i klubben og har ansvaret for klubbens totale virksomhet. Styrene skal fastsette retningslinjer og handlingsplaner som er tilpasset virksomhetens visjon og mål. Forslag til endringer som berører klubbens virksomhet skal behandles i styret og på årsmøtet.

**Logo:**

Alle rettigheter knyttet til bruk av Hasle-Løren sine logoer eies av klubben. Alle som ønsker å benytte klubbens logoer må søke styret om tillatelse til dette.

**Helse/Doping:**

Klubben aksepterer ikke bruk av tobakk, alkohol eller narkotika i blant spillere i vår forening. Bruk av dopingmidler er ikke tillat, og klubben står 100% bak idrettsforbundets antidoping holdning. Det forventes at alle ledere i klubben står bak den samme holdningen. Klubben er tilknyttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF) og er underlagt NIFs lov. Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt å rettsstridig bruke midler og metoder som fremgår av WADAs internasjonale dopingliste og av den nasjonale dopinglisten.

Den internasjonale dopinglisten oppdateres normalt en gang pr. år og er gyldig fra 1. januar hvert år. Den beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Kravene i den nasjonale dopinglisten er identiske med den internasjonale dopinglisten, men gir i tillegg en oversikt over norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse. Den nasjonale dopinglisten oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge. Oppdateringen skjer elektronisk slik at siste utgave vil finnes på denne nettsiden. Papirkopier kan være utdaterte.

<http://www.antidoping.no/internett/medisinsk-info/dopinglisten/>

**Utøvers ansvar**

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

*Spillere som av ulike medisinske årsaker (astma, allergi eller andre kroniske sykdommer) må benytte seg av legemidler som står på dopinglisten må gi klubben beskjed om dette samt frembringe dokumentasjon fra lege på sykdom samt foreskrevet legemiddel.*

Husk at dopingkontroller skjer uanmeldt og at straffen for å bli tatt er 2 års utestengelse fra all konkurranseidrett.