REV	Beskrivelse av endring	VERIFISERT	GODKJENT
07	Oppdatering 2022	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
06	Oppdatering 2022	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
05	Oppdatering 2017	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
04	Oppdatering 2012	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
03	Oppdatering 2010	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
02	Oppdatering 2009	DATO OG SIGN	DATO OG SIGN
01	Førstegangs utgivelse	DATO OG SIGN 0906	DATO OG SIGN
Funksjonærhåndbok Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes			

Innhold

1 Friskis&Svettis' filosofi & mål 3

2 Historikk 3

3 Organisasjon 4

4 Trenere og verter 5

5 Rettigheter i forbindelse med verv i Friskis&Svettis – Stavanger-Sandnes 6

6 Lokaler 8

7 Generell informasjon 8

8 Kommunikasjon 10

9 Adresser 10

A. Lov for F&S Stavanger-Sandnes 11

B. Organisasjonskart 19

C. Avtale for ledere 22

D. Avtale for verter 24

E. Historikk og oversikter 26

1 Friskis&Svettis' filosofi & mål

1.1 Filosofi

Friskis&Svettis (F&S) er en ideell idrettsforening. Den bygger på et frivillig engasjement fra funksjonærene. Vi har ingen eiere og ingen gevinstinteresse. Blir det noe overskudd gjeninvesteres det i virksomheten. Vi er en medlemsstyrt organisasjon der medlemmene tar beslutninger på årsmøtet.

Vår trening skal være for alle, ha høy kvalitet, være lett tilgjengelig og være til glede for kropp og sjel.

1.2 Friskis&Svettis' idé

Friskis&Svettis' idé er å tilby en gledefylt og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for flest mulig mennesker.
F&S' treningsidé preger alle våre treningsformer og er en veiviser under utviklingen av vår organisasjon. Det kommer stadig nyheter på treningsmarkedet, våre egne konsepter utvikles og gjennomgås regelmessig.

1.3 Strategi og mål

Det overordnede målet for F&S Stavanger-Sandnes er å tilby en gledesfylt møteplass og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for flest mulig mennesker. Styret har ansvar for å utarbeide en langsiktig strategi for foreningens virksomhet og følge opp med styrevedtak for å styre utviklingen på et overordnet plan.

1.4 De fire grunnpilarene

All virksomhet i F&S drives ut fra denne filosofien og disse målene:

- Være for alle - alle skal kunne finne et treningstilbud som passer, uansett alder, kjønn og nivå.
- Ha høy kvalitet - i alle deler av organisasjonen
- Være lett tilgjengelig - treningstilbudet skal være tilrettelagt slik at inngangsterskelen oppleves som lav.
- Bevegelsesglede - F&S skal oppfattes som en levende forening med en positiv ånd.

2 Historikk

2.1 Friskis&Svettis - globalt

Friskis&Svettis ble startet i Stockholm i 1978 av Johan Holmsäter. Han var en entusiastisk gymnastikklærer som lyktes i å få med seg mange mennesker som engasjerte seg i en da revolusjonerende treningsform.

Den første Friskis&Svettis-foreningen i Norge ble startet i Oslo i 1983.

2.2 Friskis&Svettis – Stavanger-Sandnes

F&S Stavanger hadde konstituerende styremøte 4. oktober 1995. I januar 1996 startet ordinære treninger.

Foreningen startet treninger på Fredheim Arena i 2005 og målsetningen var å etablere egen forening i Sandnes. I 2010 ble det besluttet å inkludere denne delen av foreningen på samme vilkår som resten og foreningens navn ble endret til F&S Stavanger-Sandnes.

3 Organisasjon

3.1 Generelt

F&S drives etter samme prinsipper som alle andre idrettslag, med årsmøtet som høyeste bestemmende organ. Foreningen er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF) og er organisert som en egen krets i Norges Fleridrettsforbund (FIF). Alle foreningene er tilsluttet det svenske Riksrådet, som er det øverste organet.
For å kunne bruke F&S navnet og logoen, forplikter vi oss til konseptet og å drive ideelt. Tilknytningen til Riksrådet gir oss tilgang til utdanningstilbud i F&S regi. Utover det står F&S Stavanger-Sandnes fritt til å drive foreningen slik den ønsker.

Alle F&S foreninger i Norge er tilsluttet F&S Norge. Her er Kretstinget det høyeste besluttende organ. Kretstinget arrangeres annethvert år.

3.2 Friskis&Svettis – Stavanger-Sandnes

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Årsmøtet velger styret. Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har en ansatt.

3.2.1 Daglig leder

Daglig leder har ansvar for foreningens løpende aktiviteter og drift med rapporteringsansvar til styret, samt ansvar for kontakten med ledere, verter, styret, mosjonister, myndigheter, andre organisasjoner og personer for å gjennomføre foreningens målsetninger og aktiviteter. Den daglige ledelse omfatter ikke saker som er av uvanlig art eller av stor betydning. Slike saker skal styret og/eller årsmøtet avgjøre. Daglig leder er ansatt i 50 % stilling pr. 01.01.2020

3.2.2 Lederansvarlig

Lederansvarlig har ansvar for rekruttering, utdanning og kvalitetssikring av trenere.

3.2.3 Funksjonærene

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har følgende funksjonærroller:

- Treningsleder/instruktør (senere kalt trener)
- Lederoppfølger
- Lisensierer (godkjenner nye treningsledere)
- Vert
- Styreleder
- Styrets nestleder
- Styremedlem og vara
- Leder av valgkomité, samt to medlem og en vara

- Kontrollutvalg med leder, samt ett medlem og en vara

3.2.4 Formelle organer

Ordinært årsmøte finner sted en gang i året. Se vedlegg A, «Lov for Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes».

Styreleder og nestleder velges enkeltvis for ett år om gangen. Andre styremedlemmer velges samlet. Alle styremedlemmer velges for to år, vara for ett år. Valgkomité og kontrollkomité velges for ett år.

Styrets formelle ansvar og oppgaver er beskrevet i «Lov for Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes», § 18.

Styret har ansvar for å utarbeide en langsiktig strategi for foreningens virksomhet og følge opp med styrevedtak for å styre utviklingen på et overordnet plan. Styret skal gi råd og støtte til daglig leder og ta ansvar for konkrete oppgaver for å avlaste administrasjonen. Styrets arbeidsform varierer med oppgavene. Normalt avholdes ett ordinært styremøte hver måned, hvor det første finner sted rett etter årsmøtet. Daglig leder innkaller til styremøter. Styremedlemmer og daglig leder kan anmode Styreleder om å innkalle til styremøte. Styrets medlemmer og vara plikter å ta del på styremøter. Eventuelt forfall meldes i god tid til daglig leder. Styrets medlemmer fordeler ansvaret for oppgaver som markedsføring, strategi, økonomi, teknisk mellom seg.

Det skal gis skriftlig innkallelse til styremøtene, via mail, med minst en ukes varsel fra innkallingens dato hvis ikke daglig leder finner at det av presserende grunner må gis kortere varsel. Til innkallingen skal følge en dagsorden for styremøtet.

Daglig leder har rett og plikt til å delta på styremøtene og på årsmøtet, og er referent med mindre styret bestemmer annerledes i den enkelte sak. Ansatte har ikke stemmerett.

4 Trenere og verter

4.1 Treneren

Trenerens oppgave er å gjennomføre treningsprogrammet i henhold til Friskis&Svettis sin programprofil.
En detaljert oversikt over oppgaver og forpliktelser finnes i ”Avtale for Leder” (vedlegg C). Treneravtale skal signeres før utdannelsen påbegynnes.

Foreningen har som målsetning at alle trenere skal få faglig påfyll minst en gang i året. Dette kan skje gjennom Friskis&Svettis-dagene, kurs i regi av Friskis&Svettis Norge/Sverige eller ved lokalt arrangert kurs.
Foreningen kvalitetsikrer alle programmer som lages, derfor prioriteres det høyt å følge opp alle trenere hvert semester. Kvalitetssikringen gjennomføres av trenere som har videreutdannelse til dette.

Alle ledere i F&S må bruke uniform når de selv har timer.

4.2 Verten

Vertsavtale må signeres og leveres Daglig leder før oppstart. Vertsavtalen beskriver hva som kreves av en vert, både rettigheter og plikter. Avtalen er gjengitt i vedlegg D.

Det er en vert per treningstime. Alle verter i F&S må bruke uniform når de er vert.

Foreningen ønsker å kvalitetssikre arbeidet som vertene gjør, og det prioriteres å følge opp vertene jevnlig – ved besøk på treningsstedene og felles møter.

Styret oppnevner en vertsoppfølger/vertsansvarlig som ivaretar denne oppgaven sammen med Daglig leder.

5 Rettigheter i forbindelse med verv i Friskis&Svettis – Stavanger-Sandnes

5.1 Generelt

Rettighetene for F&S funksjonærer er definert i tabellen nedenfor. Styret har fullmakt til å endre rettigheter etter behov.

	Godt-gjørelse	Betaling		Treningsklær		Utlånsutstyr		
	Leder/trener oppfølger kr 1500 pr halvår Ledere/Trenere kr 1000 pr halvår	Betaler medlemsavgift uten treningsavgift	Betaler medl. avg + 50 % av treningsavgift	1 par sko/år (NB Makspris 1000 kr.)	Treningsklær	Minidisk/ MP3 spiller/Mixmeister/fitness player	Nøkkel til Hillevågsveien 23	Nøkkel til Fredheim Arena
Leder oppfølger	X							
Trener	X	X		X 2	X 3	X	X	
Vert		X			X 1			X
Ansatt		X		X			X	
Kontrollutvalg		X						
Styremedlem/ vara		X		X				
Medlem valgkomité			X					
Medlem arbeids gruppe			X					

Funksjonærene betaler kun medlemsavgift som fastsettes av årsmøtet.

5.2 Rikskort

Alle funksjonærer får et Rikskort per år som kan benyttes på treninger i andre byer. Dette gir fri adgang dersom det er plass. Rikskort kan hentes på kontoret.

5.3 Førstehjelpskurs

Det forventes at alle funksjonærer kan Hjerte-lunge-redning og enkel førstehjelp. Opplæring tilbys regelmessig.

5.4 Forsikring

Funksjonærer og mosjonister er forsikret på trening gjennom betalt medlemsavgift.

5.5 Styret skal etablere arbeidsdeling mellom styreleder og økonomiansvarlig.

6 Lokaler

Lokale	Adresse	Parkering	Tilgang
H23	Hillevågsveien 23	Gratis parkering	Trenere har fått nøkkel og alarmkode.
Fredheim Arena	Årsvollveien 21, like ved Stangelands-avkjørselen fra motorveien til Sandnes.	Gratis parkering på Arenas område.	Verter har fått nøkkel og alarmkode.
Utetrening	Oppmøte som anvist	Gratis parkering	

7 Generell informasjon

7.1 Rabatt på sko og klær

Friskis&Svettis har rabattavtale med flere sportsbutikker i Stavanger og Sandnes. For oppdatert informasjon, se nettsidene.
Medlemmer og funksjonærer må fremvise medlemskort i butikken for å få rabatt.

7.2 Informasjonsmateriell

Bankgiroer, timeplaner, Friskis&Svettis brosjyrer er tilgjengelig via daglig leder. Kontakt kontoret når det er behov for påfyll.

7.3 Ved ulykker/Skader

Viktige telefonnummer

AMBULANSE 113
POLITI 112
BRANN 110

LEGEVAKTEN Stavanger 51 51 02 02
LEGEVAKTEN Sandnes 51 97 10 97

Vertene på treningen har ansvar for å hjelpe mosjonisten ved ulykker, og også eventuelt varsle vaktmester eller ansvarlig person for treningslokalet.

Alle treningsstedene skal ha førstehjelpskrin. I Hillevågsveien 23 er der egen hjertestarter.

7.4 Politiattest

Idretten krever fremvisning av politiattest uten anmerkninger fra alle personer over 15 år som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming. Det gjøres for å bidra til at slike oppgaver kun utføres av skikkede personer, gjennom at personer som kan utgjøre en risiko for overgrep eller skadelig innflytelse forhindres fra å påta seg slike oppdrag.

Styret i Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har ansvaret for politiattestordningen, og skal utnevne en person som er ansvarlig for innhenting og oppfølging. Vedkommende skal ha en personlig vara. Dette skal gjøres gjennom et styrevedtak, slik at det kan dokumenteres hvem som til enhver tid har og har hatt dette ansvaret. Daglig leder Inger Vormestrand har hatt dette ansvaret siden 2010.

Den som plikter å fremlegge politiattest, må selv sende søknaden til politiet. Innhenting av politiattest er gratis. Dette kan gjøres elektronisk for alle, men for de mellom 15 og 18 år må det vedlegges en fullmakt fra foresatte. Når det søkes om politiattest, må det vedlegges en bekreftelse fra idrettslaget på at det foreligger et behov for politiattest. For mal til bekreftelsen, informasjon om søknadsprosedyrer mv.:

Steg for steg:

– for politiattestansvarlig

- Idrettslaget må avgjøre hvilke funksjoner/oppgaver som krever politiattest.
- Idrettslaget må lage en oversikt over alle personer som er omfattet av ordningen.
- Politiattestansvarlig skal fylle ut følgende skjema, og sende dette til de personene som skal fremvise attest sammen med lenken til denne nettsiden som beskriver formålet bak ordningen og søknadsprosessen.
- Politiattestansvarlig skal lage et godt system for registrering og oppfølging av ordningen. Som et minstekrav for oppfølging av ordningen skal politiattestansvarlig lagre opplysninger om:
    - hvem som har blitt avkrevd politiattest med kontaktinformasjon, for hvilke oppgaver/funksjoner, og dato for når dette ble avkrevd
    - dato for fremvisning

– for søker av politiattest

- Det er enkelt å søke politiattest på nett
- Personer under 18 år kan ikke søke elektronisk, og må sende søknaden per post, enten på bokmål eller nynorsk. Søknaden sendes til: Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester, Postboks 113, 9951 Vardø

Fremvisning av politiattesten
Etter at politiet har behandlet søknaden, blir attesten sendt til søkeren selv. Når politiattesten er mottatt, skal denne fremvises for den i idrettslaget som er ansvarlig for politiattester. Vedkommende skal nedtegne opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.

Hvis det er anmerkninger på attesten
Dersom det er anmerkninger knyttet til attesten, eller attesten ikke er fremvist, er det ikke anledning til å la vedkommende utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

7.5 GDPR - Håndtering av medlemsinformasjon

Hvert år rapporterer Friskis&Svettis inn sine medlemmer til NIF (Norges Idrettsforbund) Vi lagrer derfor personlig informasjon i form av fødselsdato, navn, mailadresse og telefonnummer. Denne informasjonen deles ikke videre, og håndteres i henhold til personvernloven i EU, GDPR. Statistikk over medlemmenes deltakelse på ulike aktiviteter kan bli brukt for å planlegge, utvikle og følge opp treningstilbudet til medlemmene.

8 Kommunikasjon

www.friskissvettis.no
er internettadressen til Friskis&Svettis Norge. Her finnes overordnet informasjon + navn på alle foreningene i Norge.

www.stavanger.friskissvettis.no
gir all informasjon om treninger i Stavanger og Sandnes. Her finner en blant annet timeplaner og nyheter.

www.funknet.friskissvettis.se
er nettsiden til funksjonærene og inneholder all nødvendig informasjon om utdanning, kurs, møteplasser med mer.

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har også en egen Facebook-side.

9 Adresser

Foreningens adresse er:

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes
Hillevågsveien 23
4016 Stavanger

Mobil	950 27 927
E-post	Stavanger@friskissvettis.no

Kontorets åpningstider finnes på nettsiden.

Daglig leder vedlikeholder en liste med alle funksjonærers kontaktinformasjon. Denne distribueres jevnlig til alle via e-post.

Foreningens kontonummer er: 3201.40.55427

VEDLEGG

A. LOVNORM FOR IDRETTSLAG

Vedtatt av Idrettsstyret 23. oktober 2019.

LOV FOR Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes
Stiftet 4.oktober 1995
Sist endret 01.01.2020

I. INNLEDENDE BESTEMMELSER

§ 1 Formål

(1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

(2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

(1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

(2) Idrettslaget er medlem av Fleridrettsforbundet.

(3) Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Rogaland Idrettskrets og er tilsluttet Idrettsrådet Stavanger

(4) Idrettslaget skal overholde overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak. NIFs regelverk gjelder for idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov.

§ 3 Medlemmer

(1) For at en person skal opptas i idrettslaget må vedkommende:
a) Akseptere å overholde idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
b) Ha gjort opp eventuelle økonomiske forpliktelser til idrettslaget og andre organisasjonsledd i NIF.

(2) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller nekte en person medlemskap. Før vedtak treffes, skal personen gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang. Vedtaket kan påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at det er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker.

(3) Medlemskap i idrettslaget er først gyldig fra den dag kontingent er betalt.

(4) Medlemmet plikter å overholde idrettslaget og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.

(5) Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

(6) Idrettslaget kan frata medlemskap fra medlem som etter purring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år, taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste.

(7) a) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller frata et medlem medlemskapet for en periode på inntil ett år. Før vedtak treffes, skal vedkommende gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang.

b) Ved fratakelse av medlemskap kan den saken gjelder kreve at vedtaket behandles av ordinært/ekstraordinært årsmøte, og har rett til å være til stede ved årsmøtets behandling av saken. Kravet må fremsettes innen én uke etter at vedtaket er mottatt, og årsmøtet må deretter avholdes innen én måned.

c) Ved fratakelse av medlemskap kan idrettslagets vedtak påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at vedtaket er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket dersom det er fattet av styret selv. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker. Idrettslagets vedtak trer ikke i kraft før klagefristen er utløpt, eventuelt når klagesaken er avgjort.

(8) Idrettslaget skal føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret.

II. TILLITSVALGTE

§ 4 Kjønnsfordeling

(1) Idrettslaget skal arbeide for lik kjønnsfordeling ved valg/oppnevning til styrer, komiteer mv. og representasjon til årsmøte/ting. Ved valg/oppnevning av styre, råd, utvalg/komité mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, skal begge kjønn være representert. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at ved valg/oppnevning av mer enn tre personer, skal det velges/oppnevnes minst to personer fra hvert kjønn. Bestemmelsen gjelder også der det velges mer enn ett varamedlem. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

(2) Ved valg/oppnevning til styre, råd, utvalg/komité mv. i strid med bestemmelsen, skal styret innen én måned etter årsmøtet sende ut innkalling til ekstraordinært årsmøte der nytt valg foretas. Eksisterende medlemmer i det aktuelle styret, komiteen mv. blir sittende til nytt styre, komité mv. er valgt/oppnevnt.

(3) Idrettsstyret kan pålegge idrettslaget å oppfylle bestemmelsen, herunder innkalle til nytt årsmøte eller foreta ny oppnevning.

(4) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen for et valg/oppnevning.

§ 5 Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

(1) For å ha stemmerett, være valgbar til årsmøte-/tingvalgte organer og kunne velges/oppnevnes som representant til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget.

(2) Et medlem kan ikke samtidig inneha mer enn et av følgende verv i idrettslaget: medlem av styret, valgkomité, kontrollutvalg, lovutvalg, revisor, utvalg som ilegger sanksjoner.

(3) Et medlem kan ikke ha styreverv i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse. Tilsvarende gjelder andre tillitsverv som gir påvirkningsmulighet over den aktuelle konkurranseaktiveten, eller tilgang på informasjon som kan benyttes til ett av idrettslagenes fordel.

(4) Forslagsrett:
a) Et medlem har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
b) Styret i idrettslaget har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
c) Møteberettiget komité/utvalg har forslagsrett til årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde, og dets representant(er) har forslagsrett på årsmøtet innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.

(5) Møte- og talerett:
a) Representant fra overordnet organisasjonsledd har møte- og talerett på årsmøtet i idrettslaget.
[b) Revisor har møte- og talerett på årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.]

§ 6 Stemmerett, valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker

(1) Med arbeidstaker etter denne bestemmelsen menes person som:
a) utfører lønnet arbeid for idrettslaget tilsvarende en stillingsbrøk på mer enn 20 %, eller
b) mottar mer enn 1 G i lønn/andre ytelser fra idrettslaget i løpet av et kalenderår.

(2) En arbeidstaker i idrettslaget har ikke stemmerett på idrettslagets årsmøte, og er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. i idrettslaget eller overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse, plikter å fratre tillitsvervet ved tiltredelse av stillingen, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt.

(3) En arbeidstaker i idrettslaget kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som er arbeidstaker i det organisasjonsledd representasjonen skjer.

(4) Bestemmelsen er ikke til hinder for at idrettslaget gir de ansatte rett til å utpeke ansattrepresentant(er) til idrettslagets styre.

(5) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses ikke som valgt eller oppnevnt.

(6) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra bestemmelsen for et valg/oppnevning.

§ 7 Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget

(1) Et medlem som har en økonomisk særinteresse i driften av idrettslaget som overstiger 1 G i løpet av kalenderåret, er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. i idrettslaget eller overordnet organisasjonsledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt eller aksjonær med vesentlig innflytelse, i en

juridisk person som har slik økonomisk særinteresse som nevnt i første setning. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av idrettslaget. Tillitsvalgt som får slik økonomisk særinteresse, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet mv. er opphørt.

(2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant med tilsvarende tilknytning til det organisasjonsledd representasjonen skjer.

(3) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses som ikke valgt eller oppnevnt.

(4) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen for et valg/oppnevning.

§ 8 Inhabilitet

(1) En tillitsvalgt, oppnevnt representant eller ansatt i idrettslaget er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:

a) når vedkommende selv er part i saken,
b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i opp- eller nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken,
c) når vedkommende er eller har vært gift med eller er forlovet eller samboer med en part,
d) når vedkommende leder eller har ledende stilling i, eller er medlem av styret i et organisasjonsledd eller annen juridisk person som er part i saken.

(2) Likeså er vedkommende inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet; blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av en part.

(3) Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i idrettslaget.

(4) Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte, oppnevnte representanten eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende viker sete.

(5) Med part menes i denne bestemmelsen person, herunder juridisk person, som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.

(6) I styrer, komiteer og utvalg treffes avgjørelsen av organet selv, uten at vedkommende medlem deltar. Dersom det i en og samme sak oppstår spørsmål om inhabilitet for flere medlemmer, kan ingen av dem delta ved avgjørelsen av sin egen eller et annet medlems habilitet, med mindre organet ellers ikke ville være vedtaksført i spørsmålet. I sistnevnte tilfelle skal alle møtende medlemmer delta. Medlemmet skal i god tid si fra om forhold som gjør eller kan gjøre vedkommende inhabil. Før spørsmålet avgjøres, bør varamedlem eller annen stedfortreder innkalles til å møte og delta ved avgjørelsen dersom det kan gjøres uten vesentlig tidsspille eller kostnad.

(7) I øvrige tilfeller avgjør vedkommende selv om vedkommende er inhabil. Dersom en part krever det og det kan gjøres uten vesentlig tidsspille, eller vedkommende ellers finner grunn til det, skal vedkommende selv forelegge spørsmålet for sin nærmeste overordnede til avgjørelse.

(8) Bestemmelsen gjelder ikke på årsmøtet i idrettslaget.

§ 9 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

(1) Styrer, komiteer og utvalg i idrettslaget er vedtaksføre når et flertall av medlemmene er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møteleders stemme avgjørende.

(2) Vedtak kan fattes ved skriftlig behandling eller ved fjernmøte, dersom et flertall av medlemmene gir sin tilslutning til dette. Ved skriftlig behandling sendes kopier av sakens dokumenter samtidig til alle medlemmer med forslag til vedtak. Ved fjernmøte skal alle møtedeltakerne kunne kommunisere med hverandre.

(3) Det skal føres protokoll fra styremøter. Protokollene skal være tilgjengelige for idrettslagets medlemmer, med mindre styret bestemmer noe annet i den enkelte sak.

§ 10 Tillitsvalgtes refusjon av utgifter. Godtgjørelse

(1) Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter som påføres vedkommende i forbindelse med utførelsen av vervet.

(2) Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjørelse for sitt arbeid.

9.1.1 *(3) Godtgjørelse til styret og daglig leder skal klart fremgå av vedtatt budsjett og regnskap.*

III. ØKONOMI

§ 11 Regnskaps- og revisjonsplikt mv.

(1) Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig, og skal utarbeide et årsregnskap som vedtas av årsmøtet. Årsregnskapet skal undertegnes av samtlige styremedlemmer. Dersom idrettslaget har daglig leder, skal også daglig leder undertegne.

(2) Idrettslaget skal følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon der dette gjelder. Idrettslag med en årlig omsetning på fem millioner kroner eller mer, skal engasjere revisor og følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon selv om de ikke er forpliktet til dette etter alminnelig lovgivning. For idrettslag som ikke har regnskapsplikt etter alminnelig lovgivning, gjelder uansett følgende:

a) Regnskapet skal vise en oppstilling over inntekter og kostnader i regnskapsåret og skal omfatte hele idrettslagets aktivitet. Dersom idrettslaget er inndelt i flere grupper/avdelinger, skal de enkelte grupper/avdelingers aktiviteter også vises i regnskapet.
b) Alle transaksjoner skal dokumenteres på en måte som viser deres berettigelse.
c) Regnskapet skal bokføres og spesifiseres så ofte som opplysningenes karakter og idrettslagets art og omfang tilsier.
d) Regnskapet med alle bilag, bokførte opplysninger og underdokumentasjon skal oppbevares på en trygg måte i minimum fem år etter regnskapsårets slutt.
e) Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget, og skal disponeres av minimum to personer i fellesskap. Alle utbetalingstransaksjoner skal være godkjent av minimum to personer i fellesskap.

(3) Idrettslaget skal ha underslagsforsikring.

§ 12 Budsjett

(1) På årsmøtet skal det vedtas et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Eventuelle midler avsatt til kontrollutvalgets arbeid skal spesifiseres særskilt.

(2) Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital.

(3) Det vedtatte budsjettet bør fremkomme i egen kolonne når årsregnskapet fremlegges.

§ 13 Utlån og garanti

Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.

IV. ÅRSMØTE, STYRE, UTVALG MV.

§ 14 Årsmøtet

(1) Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet, og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned.

(2) Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Innkallingen kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på idrettslagets internettside eller på annen forsvarlig måte. I så fall skal det fremgå at dokumentene vil bli gjort tilgjengelige senest én uke før årsmøtet. Forslag som skal behandles på årsmøtet, må være sendt til styret senest to uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag til årsmøtet må være gjort tilgjengelig senest én uke før årsmøtet.

(3) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.

(4) Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan beslutte at andre personer og/eller media kan være til stede, eventuelt at årsmøtet kun er åpent for medlemmer og andre med møterett.

(5) Årsmøtet er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigede medlemmer som minst tilsvarer antall styremedlemmer som skal velges av årsmøtet. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.

(6) På årsmøtet kan ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på den saklisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigede vedtar det ved godkjenning av saklisten.

§ 15 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt(e) dirigent(er). Verken dirigent eller protokollfører behøver å være medlem.

§ 16 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
2. Velge dirigent(er).
3. Velge protokollfører(e).
4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen.
5. Godkjenne innkallingen.
6. Godkjenne saklisten.
7. Godkjenne forretningsorden.
8. Behandle idrettslagets årsberetning.
9. Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning [og revisors beretning].
10. Behandle forslag og saker.
11. Fastsette medlemskontingent på minst kr 50, og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
12. Vedta idrettslagets budsjett.
13. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.

14. Foreta følgende valg:
    a) Styre med leder, nestleder, tre styremedlemmer og ett varamedlem.
    b) Kontrollutvalg med to medlemmer og minst ett varamedlem.
    c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
    d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.
    e) Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan.

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere varamedlemmer skal det velges 1. varamedlem, 2. varamedlem osv.

[15. Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap.]

§ 17 Stemmegivning på årsmøtet

(1) Med mindre annet er bestemt i denne lov, skal et vedtak, for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmer. Ingen representant har mer enn én stemme, og ingen kan stemme på vegne av andre. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.

(2) Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Blanke stemmer, eller stemmer på kandidater som ikke er foreslåtte, eller som inneholder flere kandidater enn det antall som skal velges, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

(3) Når et valg foregår enkeltvis og ingen kandidat oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

(4) Når det ved valg skal velges flere ved en avstemning, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av varamedlem. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så omvalg mellom de øvrige kandidater og etter denne avstemning anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

§ 18 Ekstraordinært årsmøte

(1) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 2 ukers frist etter:
a) vedtak av idrettslagets styre,
b) vedtak av styre eller årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, eller
c) skriftlig krav fra 1/4 eller 50 av idrettslagets stemmeberettigede medlemmer.

(2) Saklisten og andre nødvendige dokumenter skal vedlegges innkallingen eller være gjort tilgjengelig på forsvarlig måte og dette skal fremgå av innkallingen.

(3) Ekstraordinært årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigede medlemmer som minst tilsvarer antall medlemmer av styret iht. denne lov. Dersom det ekstraordinære årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.

(4) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet/kravene om innkalling av det ekstraordinære årsmøtet.

(5) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør det ekstraordinære årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om det ekstraordinære årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.

§ 19 Disposisjoner av vesentlig betydning, ekstraordinær karakter eller betydelig omfang

Disposisjoner av vesentlig betydning, ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse eller virksomhet, kan kun vedtas av årsmøtet.

§ 20 Idrettslagets styre

(1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret som representerer idrettslaget utad. Styret er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene.

(2) Styret skal blant annet:
a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnede organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
c) Oppnevne komiteer/utvalg, og utarbeide mandat/instruks for disse.
d) Oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen og en ansvarlig for barneidretten.
e) Oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.
f) Rapportere organisasjonsdata i samsvar med krav fastsatt av Idrettsstyret.

(3) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

§ 21 Kontrollutvalg

(1) Kontrollutvalget har følgende oppgaver:
a) Påse at idrettslagets virksomhet drives i samsvar med idrettslagets og overordnet

organisasjonsledds regelverk og vedtak.

b) Ha et særlig fokus på at idrettslaget har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

c) Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

d) Føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon, med mindre idrettslaget har engasjert revisor. I så fall skal utvalget minst ha et årlig møte med revisor, og kan ved behov engasjere revisor for å utføre de revisjonsoppgaver utvalget finner nødvendig.

e) [Utføre de oppgaver som fremgår av vedtatt instruks.]

(2) Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.

§ 22 Valgkomité

Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen med mindre vedkommende skriftlig meddeler valgkomiteen og forslagsstiller at vedkommende ikke er aktuell for vervet.

§ 23 Grupper

(1) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 16 pkt. 13.

(2) Dersom idrettslagets årsmøte ved behandlingen av organisasjonsplanen har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende:

a) Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet. Gruppen foreslår kandidater til gruppestyret til valgkomiteen. Eventuelt kan årsmøtet gi hovedstyret fullmakt til å oppnevne gruppestyrer etter forslag på kandidater fra gruppen.

b) Gruppen avholder et årlig møte før årsmøtet i idrettslaget. Hovedstyret fastsetter en siste frist for avholdelse av det årlige møtet. Møtet innkalles av gruppestyret med minst én ukes frist. Det årlige møtet skal behandle gruppens regnskap, og kan fremme innspill til hovedstyret om blant annet idrettslagets regnskap, årsberetning, treningsavgift, budsjett og årsplan.

c) Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.

d) Gruppestyret fastsetter eventuell årlig treningsavgift innenfor rammen av fullmakt gitt av årsmøtet.

(3) Gruppestyret eller representanter for grupper kan ikke inngå avtaler eller på annen måte forplikte idrettslaget uten fullmakt fra hovedstyret.

V. ØVRIGE BESTEMMELSER

§ 24 Lovendring

(1) Styret skal oppdatere loven i samsvar med eventuelle endringer i NIFs lov/lovnorm, og gjøre endringene kjent for idrettslagets medlemmer så snart de er vedtatt av styret.

(2) Øvrige lovendringer kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer. Endringene trer i kraft straks, med mindre årsmøtet vedtar noe annet. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer, sendes protokollen til idrettskretsen. Ved eventuell motstrid mellom idrettslagets regelverk og NIFs regelverk, går NIFs regelverk

foran. Idrettskretsen kan, som overordnet organisasjonsledd, pålegge nødvendig endring for å unngå motstrid med NIFs regelverk.

(3) Endringer i §§ 24 og 25 kan ikke vedtas av idrettslaget selv med mindre endringene følger av NIFs regelverk eller lovnorm.

§ 25 Oppløsning, sammenslutning, utmelding og annet opphør

(1) Forslag om oppløsning må vedtas med 2/3 flertall på to påfølgende årsmøter, der det etterfølgende årsmøte må avholdes minimum tre måneder og maksimum 6 måneder senere. Dersom idrettslagets årsmøte vedtar oppløsning ved enstemmighet, er idrettslaget oppløst uten påfølgende årsmøte. Idrettslaget skal skriftlig varsle idrettskrets og særforbund senest 14 dager før idrettslagets årsmøte behandler forslag om oppløsning.

(2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av idrettslaget. Vedtak om sammenslutning eller utmelding fra særforbund og/eller NIF treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 24.

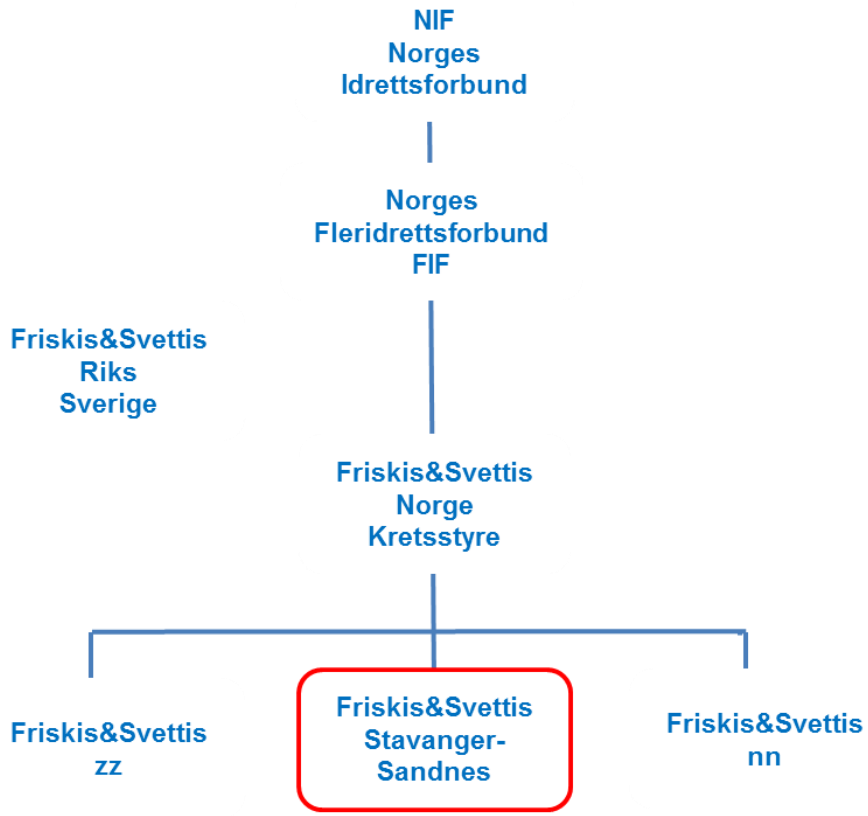
(3) Ved utmelding tilfaller idrettslagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret hvis det er ytet offentlig støtte/spillemidler til disse eiendeler. Ved oppløsning eller annet opphør av idrettslaget tilfaller lagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av idrettskretsen. Underretning om at idrettslaget skal oppløses, skal sendes til idrettskretsen 14 dager før idrettslaget holder sitt ordinære årsmøte for behandling av saken.

(1) Forslag om oppløsning av idrettslaget må først behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte tre måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

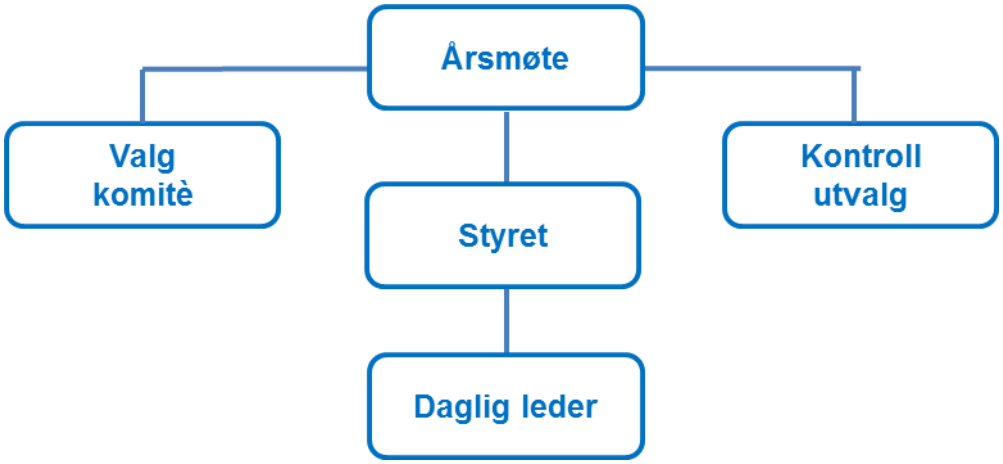
(2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av laget. Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 21.

(3) Ved oppløsning eller annet opphør av idrettslaget tilfaller lagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av idrettskretsen. Underretning om at idrettslaget skal oppløses, skal sendes til idrettskretsen 14 dager før idrettslaget holder sitt ordinære årsmøte for behandling av saken.

B. Organisasjonskart



Oganisasjon per 1 januar 2020



C. Avtale for ledere

KONTRAKT MELLOM

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes

og

Navn:
Adresse:
Fødselsdato:

I dag er det inngått følgende avtale:

1. **Bakgrunn**

Friskis&Svettis har et unikt treningskonsept. Det er utarbeidet et eget opplæringsprogram for ledere, med teoretisk test og avsluttende praktisk eksamen. Lederne blir fulgt opp jevnlig for å sikre et høyt treningsfaglig nivå i tråd med de retningslinjer som Friskis&Svettis arbeider etter på de ulike intensitetene. I Friskis&Svettis sal-trening bruker en betegnelsen ”leder” i stedet for ”instruktør”.

NAVN på ny leder ønsker å delta på utdanningen i regi av Friskis&Svettis. Vedkommende bekrefter med denne kontrakten å ha forstått de krav som stilles til leder, og stiller seg lojal overfor dette.

Friskis&Svettis vil utdanne NAVN på ny leder til å bli leder i Friskis&Svettis Stavanger- Sandnes. Dette er en utdanning som medfører totale kostnader (reise, opphold og kursavgifter) på ca. kr 25.000,- for Friskis&Svettis Stavanger

Denne avtalens formål er å klargjøre forholdet mellom Friskis&Svettis Stavanger og den enkelte som deltar i utdannelsen.

2. **Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes forplikter seg til å:**

a. Bekoste grunnutdanningen til lederne. I tillegg til kursavgifter inkluderer dette også reise- og oppholdskostnader.
b. Sørge for faglig personlig oppfølging av den enkelte leder.
c. Tilby kurs for videreutvikling i henhold til aktuell kursmeny. Kursene vil være kostnadsfri for den enkelte leder.
d. Sørge for en regulert tilgang til musikkstudio for å lage og videreutvikle programmer.
e. Sende ut regelmessig informasjon om hva som skjer i foreningen til lederne.

3. **Lederne forplikter seg til å:**

a. Opprettholde god kvalitet på treningen ved å lage et program som har riktig intensitet, god effekt, lav skaderisiko og er funksjonelt oppbygget ut ifra kunnskap og materiell en får på grunnutdanningen og i etterutdanningskurs.
b. Opprettholde god kontakt, skape stemning og være tilgjengelig for foreningens medlemmer.
c. Holde seg oppdatert på hva som skjer i foreningen.
d. Ta ansvar for egen kvalitet og utvikling ved å delta på videreutdanning som tilbys i foreningen internt og eksternt. Lederne må også ta ansvar for egen kvalitet og utvikling ved å samarbeide med sin oppfølger og ta til etterretning de forandringer (program/musikk/øvelser/lederskap/fysisk kapasitet) som det måtte bli enighet om.
e. Rapportere til daglig leder eller fagansvarlig dersom det oppstår problemer som må løses.
f. Tilby medlemmene oppdatert program hver termin. Hele programmet skal byttes ut hver høst, 2/3 skal byttes ut til vår-terminen.
g. Ta ansvar for egen time ved å møte opp i tide og ta ansvar for å skaffe vikar dersom man selv ikke kan stille.
h. Ikke drive konkurrerende virksomhet hvor en bruker Friskis&Svettis sin utdanning, eller tjener penger på treningen andre steder. Avtaler med bedrifter, skoler og diverse arrangementer etc. må alltid gå gjennom administrasjonen, da vi vil vurdere om dette lønner seg for oss i forhold til kapasitet, økonomi og om det er konkurrerende virksomhet eller ikke.
i. Forholde seg lojal til F&S og følger de retningslinjer som er skissert opp i forhold til hvordan konseptet og filosofien er i foreningen.

4. **Plikt til å lede trening etter utdanning.**

Den som utdannes til leder forplikter seg til å

a. Lede opptil to timer i uken det første året etter utdanning, eller fordele det på flere år, ut ifra kapasitet.
b. Lede minst en time trening det andre året etter endt utdanning. Bindingstiden på 2 år gjelder fra den dagen lederen er diplomert.
c. Delta i rullering i helgene og i ferier etter foreningens behov.
d. Stille på vikartimer ved behov.
e. Lederen plikter å ta de treningstimer (på de steder og tider) som man blir tildelt fra Friskis&Svettis Stavanger. Så langt det lar seg gjøre av hensyn til det totale programmet og tilgjengelige ressurser, vil Friskis&Svettis Stavanger- Sandnes forsøke å tilpasse treningstidene til ledernes ønsker og behov.
f. Dersom det skulle bli behov for eventuell utsettelse av å overholde plikten til å lede treningstimer pga. sykdom, utdanning, midlertidig flytting eller arbeidsmessige eller familiære årsaker, må det søkes spesielt om aksept for dette fra Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes.

5. **Konsekvens av avbrutt utdanning og ikke overholdt plikt til å lede timer**.

Avbrutt utdanning
Dersom en leder velger å avbryte utdanningen, kan Friskis&Svettis Stavanger kreve at de totale utgiftene forutdanningen blir helt eller delvis refundert av lederen med inntil kr 25.000,-.
Dersom Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes velger å avbryte utdanningen, eller velger å ikke sertifisere en leder, påløper ikke plikt til tilbakebetaling av de totale kostnadene. Det forutsettes imidlertid at lederen har gjort en helhjertet innsats og arbeidet aktivt for å gjennomføre utdanningen.

Ikke overholdt plikt til å lede treningstimer
Dersom en leder ikke overholder de krav som er satt i punkt 4 til å lede treningstimer etter endt utdanning, kan F&S kreve at de totale utgiftene til utdanningen blir helt eller delvis refundert av lederen med inntil kr 25.000,-.
Tilsvarende plikt til å refundere kostnadene gjelder også dersom en leder ikke følger de krav som er satt i punkt 3, og Friskis&Svettis Stavanger ser seg nødt til å avsette en treningsleder i henhold til punkt 6, det vil si at kravene til å holde treninger jfr. punkt 4 ikke blir oppfylt.

6. **Vurdering av ledernes treninger**

Dersom en leder ikke forholder seg til foreningens retningslinjer, eller ikke holder høy nok kvalitet på treningene, vil rollen som treningsleder bli vurdert.

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har rett til å avsette en treningsleder som ikke forholder seg til retningslinjer og kvalitetskrav, som ikke møter til avtalte treningstider, eller av andre grunner ikke oppfyller de krav som er satt i punkt 3.

7. **Oppfølging av lederne**

Oppfølgingen vil skje både gjennom lederoppfølgere og gjennom faglig ansvarlig i Friskis&Svettis Stavanger.

Faglig ansvarlig og/eller daglig leder i Friskis&Svettis Stavanger har rett til å gi instrukser om hvordan treninger og annet skal utføres. Det er faglig ansvarlig og/eller daglig leder som har rett til å avsette en leder i henhold til punkt 6.

8. **Diverse**

Denne avtale i 2 eksemplarer; en til hver av part.

Stavanger, dato_____

NAVN PÅ LEDER	**FOR FRISKIS&SVETTIS STAVANGER-SANDNES**
----------	----------
	Lederansvarlig

D. Avtale for verter

Avtale mellom Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes (F&S) og vert

1 **Hva avtalen gjelder**
Denne avtalen beskriver plikter og rettigheter for F&S som oppdragsgiver og den enkelte vert.

2 **Vertens plikter**

2.1 Ved siden av lederne er vertene foreningens ansikt utad, og har en sentral jobb for å bidra til at mosjonistene trives og får mest mulig utbytte av treningen. Verten må være kjent med F&S' idé, å tilby en gledefylt og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for flest mulig mennesker. Verten skal gjennom sine oppgaver og sin adferd bidra til å oppfylle disse målene.

2.2 Verten får tildelt én treningstime ukentlig. F&S vil så langt mulig finne en treningstime som passer for verten. I tillegg må verten stille opp på enkelte helgetreninger som ikke har faste verter; ca. to helger per halvår. I sommermånedene holdes ca. fire treningstimer per uke (ikke helg), og verten forventes å bidra på én eller flere av disse.

2.3 Verten skal stille på treningsstedet minst 20 min før treningen begynner, og være iført det treningstøyet som er tildelt for vertsrollen etter de regler F&S fastsetter om dette. Verten skal ikke være "uniformert" når hun/han deltar på andre treninger som vanlig mosjonist. Med "uniform" menes topp og bukse sammen. Buksen kan brukes utenom vertsrollen, men ikke toppen; dette for at det skal være tydelig for leder og mosjonister hvem som er vert. Verten har selv ansvar for å sørge for vikar ved å bytte med andre dersom det på grunn av sykdom eller andre viktige årsaker ikke er mulig å komme til en trening. Ved langvarig sykdom eller lignende skal verten snarest kontakte F&S slik at det kan ordnes med vikar i perioden.

2.4 Vertens oppgaver foran, under og etter treningen består i:

- Sette ut bukken med F&S-logoen på de treningsstedene denne finnes. Ikke glem å ta den inn igjen etter treningen (hvis man har «bukk» på stedet).
- Ta imot mosjonistene på en god måte. Mosjonisten skal føle seg velkommen, og bli "sett".
- Sjekke at mosjonistene har booket time.
- Telle antall frammøtte og føre inn antall og evt andre kommentarer i treningsloggen.
- Være lederens "høyre hånd", spesielt være oppmerksom på signaler fra lederen under treningen med hensyn til endringer i musikkvolumet.
- Verten er også en rollefigur under treningen, og skal derfor følge lederens øvelser, selv om lederen oppfordrer mosjonistene til å velge alternative øvelser dersom de ønsker det.
- Gi informasjon til mosjonistene når lederen ber om det, under utstrekningen. Informasjonen som skal formidles sendes på e-post til vertene.
- Så langt mulig ha et øye med mosjonistene, og følge opp dersom noen skulle vise tegn på å være skadet, uvel eller lignende.
- Sette seg inn i hvor førstehjelpsutstyret er plassert og gjøre seg kjent med innholdet og hvordan det brukes. Dersom det er to verter på en trening, skal det på forhånd være avtalt hvem som gjør hva i en nødsituasjon, det vil si hvem som ringer etter ambulanse (som regel den som styrer musikken) og hvem som hjelper mosjonisten. Verten skal denne sørge for å tilkalle ambulanse, mens lederen sørger for å få mosjonistene ut av rommet og evt be om bistand fra én eller flere av mosjonistene.
- Være tilgjengelig, imøtekommende og serviceinnstilt overfor mosjonistene etter treningen. Verten skal normalt være den siste som går.

Tilleggsoppgaver for vert i H23:

- Sjekke søppelbøtter (8) på alle garderober/toaletter – tømmer i en svart søppelsekk bøttekott, sjekker at toalettene (5) ser lystbetont ut, samt vaskene/speilene ser ok ut
- Tar en runde med moppen hvis det ser vått og svettet ut i salen
- Lagerrom skal være låst samt utgangsdør når treningen pågår (nøkkel til lagerrom ligger i kjøkkenskap rett over ventilator (første hylle).

- Bøttekottet skal være låst, men nøkkelen skal stå i døra
- Tørkepapir / såpe etc. ligger i bøttekottet
- Tar imot mosjonistene som vanlig, sjekker kort og PASSER PÅ AT DE LAR UTESKO STÅ I SKOHYLLA

Verten skal *ikke:*

- Kommentere mosjonistenes måte å trene på. Hvis verten ser at øvelser blir utført feil, kan dette formidles til lederen, som eventuelt kan gi informasjon om den aktuelle øvelsen i forkant av senere treninger.

3 **F&S' plikter**

3.1 F&S utstyrer vertene med treningstøy, bestående av en topp og en bukse, strømper og en genser. Se punkt 2.2 om bruken av vertstøyet.

3.2 I tråd med dugnadsprinsippet i F&S lønnes ikke vertene, men de slipper treningsavgift. Dersom en vert slutter, men ønsker å fortsette som medlem, betales en forholdsvis andel av treningsavgiften for den gjenværende delen av kalenderåret.

4 **Varighet av avtalen**

Verten forplikter seg for minimum to terminer (høst og vår) + sommertrening (et "vertsår"). Dersom avtalen er inngått inne i et vertsår, gjelder forpliktelsen for ett kalenderår. Dersom det i dette tidsrommet skulle oppstå uforutsette forhold som gjør det umulig eller urimelig å overholde denne forpliktelsen, vil F&S gjøre det som er mulig for å tilpasse vertens oppgaver til den aktuelle situasjonen, og om nødvendig heve avtalen.

I god tid før nytt vertsår begynner (ca. april), sender F&S ut forespørsel om verten ønsker å fortsette, hvor verten kan framsette ønsker om dager og tider som passer best.

F&S kan si opp avtalen ved utløpet av et vertsår, for eksempel dersom endringer i treningsplaner og lignende endrer behovet for antall verter. Se også punkt 5 om brudd på avtalen.

Verten kan, etter at "pliktåret" er utløpt, si opp avtalen med rimelig varsel (helst tre måneder). Det er likevel mest ønskelig at et vertsforhold avsluttes ved utgangen av et vertsår.

5 **Brudd på avtalen**

F&S kan skriftlig si opp avtalen med umiddelbar virkning ved alvorlige eller gjentatte brudd av vertens plikter. F&S vil imidlertid så langt mulig informere om forhold som anses som avtalebrudd og gi veiledning til verten for å hindre at en slik situasjon oppstår.

Dersom verten mener at F&S har brutt avtalen og derfor ønsker å si opp denne, skal det gjøres skriftlig med begrunnelse. F&S vil for øvrig sette pris på at eventuelle motsetninger meddeles snarest og før et forhold får utvikle seg til et problem for partene.

Jeg har lest og godtar ovenstående avtale. Stavanger/Sandnes ……..

NAVN PÅ VERT **FOR FRISKIS&SVETTIS STAVANGER-SANDNES**

---------- ----------

Daglig leder

(foresattes underskrift hvis vert er under 18 år)

E. Historikk og oversikter

E.1 Utvikling av type intensiteter

Timer/ uke	**1996**	**1997**	**1998**	**1999**	**2000**	**2001**	**2002**	**2003**	**2004**
	2 (vår)	6	7	10	13	14	16	17	19
Inten-siteter	Middels	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis
		Middels	Middels	Middels	Middels	Middels	Middels	Puls-B	Puls-B
				Intensiv	Hoppfri-M	Hoppfri-M	Hoppfri-M	Middels	Middels
					Styrke-M	Styrke-M	Styrke-M	Hoppfri-M	Hoppfri-M
					Puls-M	Stasjon-M	Puls-M	Styrke-M	Styrke-M
					Intensiv	Intensiv	Lang-M	Puls-M	Puls-M
							M-stasjon	Lang-M	Lang-M
							Rygg-M	Stasjon-M	Stasjon-M
							Intensiv	Rygg-M (vår)	Ung-M
								Ung-M	Intensiv
								Intensiv	

Timer/ uke	**2005**	**2006**	**2007**	**2008**	**2009**	**2010**	**2011**	**2012**	**2013**
	22	23	19	20	24	23	23	25	27
Inten-siteter	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis
	Puls-B	Middels	Middels	Middels	Middels	Puls - B	Puls - B	Puls - B	Stasjon Basis
	Middels	Hoppfri-M	Hoppfri - M	Hoppfri-M	Hoppfri-M	Middels	Middels	Middels	Basis 75
	Hoppfri-M	Lang-M	Lang -M	Lang - M	Lang - M	Styrke-M	Stasjon - M	Stasjon - B	Middels
	Styrke-M	Puls-M	Puls -M	Puls - B	Puls - B	Puls-M	Puls/M	Stasjon - M	Puls - M
	Puls-M	Ski-M	Stasjon - M	Stasjon - M	Stasjon - M	Stasjon - M	Intensiv	Intensiv	Hoppfri - M
	Lang-M	Styrke-M	Styrke -M	Styrke-M	Styrke-M	Step-M	Dans	Step	Flex
	Stasjon-M	Jogging-M	Jogging - M	Jogging - M	Jogging - M	Dans	Styrke-M	Dans	Intervall Flex
	Ung-M	Stav gang-M	Stav gang -M	Intensiv	Intensiv	Jogging - M	Intervall flex	Puls - M	Vektstang
		Intensiv	Intensiv	Step	Step	Intensiv	Jogging	Vektstang	Dans
		Ung-M	Step		Dans		Cross	Jogging	Soft
							Flex	Cross	Jogging
								Intervall flex	Cross 75
								Flex	Cross

Timer/ uke	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**	**2020 Korona (høst)**		
	26	26	27	27	22	24	23		
Inten-siteter	Basis	Basis	Basis	Basis	Soft	Soft	Soft		
	Stasjon Basis	Lang basis	Stasjon basis	Middels	Basis	Basis	Basis		
	Middels	Middels	Middels	Puls - M	Middels	Middels	Middels		
	Puls - M	Puls - M	Puls - M	Yoga	Puls-M	Puls-M	Puls-M		
	Intervall Flex	Flex	Flex	Intervall Flex	Vekstang intervall	Vektstang	Vektstang		
	Dans	Intervall Flex	Intervall Flex	Cirkelfys	Power Hour	Vekstang intervall	Vekstang intervall		
	Vektstang	Dans	Cirkelfys	Cirkelfys grund	Yoga	Intervall Flex	Intervall Flex		
	Vektstang intervall	Vektstang intervall	Cirkelfys grund	Vektstang intervall	Enkel jympa	Yoga	Yoga		
	Teen-Power	Power Hour	Vektstang intervall	Power Hour	Cross	Enkel jympa	Cross		
	Soft	Soft	Power Hour	Soft	Løping/ kvalitet/ distanse	Cross	Løping/ kvalitet/ distanse		
	Enkel jympa	Enkel jympa	Soft	Core		Løping/ kvalitet/ distanse	Utefys 10'rn		
	Jogging	Jogging	Core	M30-Flex30					
	Cross	Cross	Enkel jympa	Enkel jympa					
			Jogging	Jogging					
			Cross	Cross					

E.2 Medlemsutvikling, treningstimer, ledere & verter

	2002	**2003**	**2004**	**2005**	**2006**	**2007**	**2008**	**2009**	**2010**
Medlemmer	760	960	980	1140	1058	1034	967	999	1010
Treningstimer	16	17	19	21/19	23/21	20	19	24	23
Aktive ledere	12	11	12	13	13	15	18	22	14
Ledere i perm	1	5	6	6	3	4	2	3	4
Verter	32	32	44	44	44	30	27	25	27

	2011	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**
Medlemmer	910	859	759	797	722	689	663	660	612
Treningstimer	22	24	27	26	26	27	27	22	24
Aktive ledere	18	20	19	23	24	21	23	20	20
Ledere i perm	2	2	2	2	1	4	2	5	4
Verter	24	26	26	24	23	25	25	21	21

	2020								
Medlemmer	530								
Treningstimer	23								
Aktive ledere	21								
Ledere i perm	3								
Verter	22								