«Den grønne veien»
IHK Comet

Innhold

1. ”Den grønne veien”
2. Organisering av IHK Comet
3. Verdigrunnlag
4. Filosofi
5. Sosiale mål
6. Sportslige mål – og veien dit
   - 6.1 Regler for hospitering og hospitering/rekuttering til Elite
   - 6.2 Lagtilknytning
   - 6.3 Trenere
   - 6.4 Sesongplan
   - 6.5 Regler for bruk av trimrom
   - 6.6 Fordeling av istid
   - 6.7 Foreldrerollen
   - 6.8 Fordeling av lagapparat
7. Nettsted
8. Trafikksikkerhet

Vedlegg 1: Søknad om dispensasjon
Vedlegg 2: Lov for IHK Comet
Vedlegg 3: Samarbeidsavtalen Elite/bredde
Vedlegg 4: Regler for usportslig adferd

1. «Den grønne veien»

«Den grønne veien» er en manual skrevet for spillere, trenere, lagledere og foreldre/foresatte i IHK Comet. Vi ønsker med denne manualen å skape forutsetninger for en stabil foreningskultur samt sette felles mål for alle involverte.

Klubbmanualen «Den grønne veien» skal legge grunnlaget for den organisatoriske og sportslige virksomheten i klubben. Den skal være en veileder for trenere, spillere, lagledere og andre med verv i Comet. Den skal gi et klart bilde av hva vi ønsker i IHK Comet og samtidig være til informasjon for de som eventuelt vurderer medlemskap i klubben.

Klubbens mål er at «Den grønne veien» skal fungere som en støtte for aktive spillere, trenere og foreldre/foresatte i Comet Halden. Her sørger vi for felles informasjon som gjør at vi raskere kan korrigere eventuelle uoverensstemmelser eller mangler i virksomheten.

Lykke til!

2. Organisering av IHK Comet

IHK Comet er organisert som et allianseidrettslag med dispensasjon fra NIFs lov §10-9. Comet er underlagt NIFs regelverk til enhver tid.

Allianseidrettslaget er IHK Comet Bredde, med Comet Elite som underavdeling.
Comets lov er satt i allianseidrettslaget og følges av underenhetene.
Klubbens øverste organ er årsmøtet som holdes i slutten av mars hvert år.
Alle medlemmer i klubben blir innkalt til årsmøtet, og alle medlemmer over 15 år har en stemme.

Comet Bredde og Comet Elite er driftet av hvert sitt styre. Disse styrene har igjen egne underkomiteer. De to avdelingene er ulike rettsobjekter og økonomisk uforpliktet ovenfor hverandre.

3. Verdigrunnlag

IHK Comet har 3 kjerneverdier: Sunne holdninger, respekt og utvikling.

Vårt mål er å være en av de beste klubbene i Norge på å utvikle hockeyspillere. For å oppnå dette ønsker vi å ha et godt trenerteam rundt spillerne våre. Det skal være trenere med høy kompetanse og fokus på individuell utvikling samt sportslig suksess. Våre spillere er forventet å følge IHK Comets verdigrunnlag.

IHK Comets verdigrunnlag betyr:

- Holde avtalte tider for trening, kamp og andre forberedelser
- Vise felleskapsfølelse og ha respekt for hverandre
- Ha ambisjoner og treningsvilje
- Ha et ønske om å vinne
- Vise gode holdninger
- Være gode representanter for Comet hockey, både på og av isen

4. Filosofi

- Vi ønsker å se hver enkelt spiller
- Vi ønsker å øke interessen for ishockey både for gutter og jenter.
- Vi ønsker å gi hver spiller muligheten til å utvikle seg til sitt fulle potensiale.
- Vi ønsker å utvikle spillere som jobber hardt for å nå sine personlige mål.
- Vi ønsker at alle spillere skal lære å glede seg over sin egen og andres fremgang.
- Vi ønsker at spillerne skal ha en personlig utvikling gjennom ishockey.
- Vi ønsker at spillerne våre skal ha med seg gode holdninger og vise respekt for andre.
- Vi ønsker å gi best mulig kompetanse til våre trenere, ledere og lagapparat, slik at vi sikrer god kvalitet på tilbudet vi gir

spillerne våre.

- Vi ønsker at våre spillere skal sette pris på å trene og utvikle seg.
- Vi sier nei til mobbing og alle typer diskriminering og støtende adferd.
- Vi ønsker å gi våre spillere muligheten til å kombinere ishockey og samtidig holde fokus på skolegang.
- Vi har absolutt nulltoleranse for alkohol, narkotika og doping.

5. Sosiale mål

Vi utdanner mer enn bare ishockeyspillere. Vi utdanner mennesker.

Vårt mål er å skape en livslang interesse for ishockey og trening. Samtidig skal vi lære bort verdien av å være et godt medmenneske som viser respekt for andre og tar hensyn. Det er viktig for klubben at spillerne våre lærer å ta ansvar, både individuelt og i grupper.

Vi viser alltid respekt og opptrer på en korrekt måte overfor:

- Trenere, ledere, medspillere og foreldre/foresatte.
- Våre konkurenter, motspillere og dommere.
- Personalet som jobber rundt klubben og organisasjonen.

Vi er gode kamerater og tar ansvar:

- Vi mobber eller krenker ingen i vår klubb, i andre klubber eller foreninger.
- Vi tar vare på de områdene vi disponerer.
- Vi rydder alltid opp etter oss i garderober og andre lokaler vi benytter.

Lagledelsen har hovedansvaret for et solidarisk og hyggelig miljø rundt sitt lag, og har ansvaret for at laget rydder opp etter seg på brukt areale.

6. Sportslige mål – og veien dit.

Comet ønsker alle barn og unge velkommen til å spille ishockey. Vårt naturlige nedslagsområde er Halden kommune og nærliggende områder. De generelle treningsmålene for trenere og spillere er basert på Norges Ishockeyforbunds retningslinjer.

Ifølge Norges Ishockeyforbunds retningslinjer er det først fra U14 at en mulig eliteinnsats skal begynne. Klubben forbeholder seg retten til fra og med U14, å velge spillere basert på sportslige prestasjoner og personlige egenskaper. Det er treneren på det respektive lag som velger dette sammen med klubbens sportskomite. Det skal alltid være et underliggende krav om deltagelse, adferd og interesse.

Nedenfor ligger en oppsummering av Comets sportslige mål for hvert nivå fra og med skøyte- og hockeyskolen og opp til A-laget. Før hver sesong skal sportskomiteen i samråd med klubbens trenere sette en plan for inneværende sesong.

Antall aktiviteter nedenfor for hvert alderstrinn er klubbens anbefalinger. Den detaljerte planleggingen av mengden istreninger, fystreninger og kamper foregår i henhold til lagets operative plan. I tillegg til vanlig seriespill, kan klubbens lag også delta i eksterne turneringer. Turneringene som et lag deltar i, er en del av aktivitetsplanleggingen og skal godkjennes av sportskomitéen.

Skøyte- og hockeyskole (-8år)

- Vi skal skape glede rundt ishockey og legge grunnlaget for en livslang interesse for sporten.
- Vi finner en plass til alle som har et ønske om å være med.
- Aktivitetsmengden er 1-2 ganger i uken oktober - mars
- Barna skal lære å stå på skøyter gjennom lek.
- Vi har mange veiledere tilgjengelig på is.

Opp til U9

- Vi skal skape glede rundt ishockey og legge grunnlaget for en livslang interesse for sporten.
- Vi finner en plass til alle som har et ønske om å være med.
- Fokuset ligger på å utvikle skøyte- og kølleteknikk.
- Aktivitetsmengden ligger på 2 – 3 treninger pr. uke september – mars.
- Fravær varsles i god tid.
- Lytte til trener
- Respektere og oppførere seg som en god lagkamerat mot våre medspillere/motspillere

U10

- Opprettholde en høy interesse for ishockey
- Fokuset ligger på å utvikle skøyte- og kølleteknikk.
- Lære grunnleggende regler innen ishockey.
- Aktiviteten vil være preget av lek og glede.
- Aktivitetsmengde er 3 treninger på is pr. uke. I tillegg kommer fystreninger, kamper, vennskapskamper og turneringer.
- Ingen taklinger.
- Alle skal få anledning til å spille kamper.
- Valg av turneringer bestemmes av trener og klubbens sportsjef.
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.
- Fravær varsles i god tid.
- Lytte til trener
- Respektere og oppførere seg som en god lagkamerat mot våre medspillere/motspillere

U11

- Opprettholde en høy interesse for ishockey.
- Fokuset ligger på å utvikle skøyte- og kølleteknikk.
- Lære grunnleggende regler innen ishockey.
- Aktiviteten vil være preget av lek og glede.
- Aktivitetsmengde er 3 treninger på is pr. uke. I tillegg kommer

fystreninger, kamper, vennskapskamper og turneringer.

- Ingen taklinger
- Alle skal få anledning til å spille kamper.
- Valg av turneringer og kamper bestemmes av trener og klubbens sportsjef.
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.
- Fravær varsles i god tid.
- Lytte til trener
- Respektere og oppførere seg som en god lagkamerat mot våre medspillere/motspillere.

U12

- Oppretthold en livslang interesse for ishockey.
- Aktiviteten vil være preget av lek og glede.
- Lære grunnleggende regler innen ishockey.
- Teoretisk opplæring utføres kontinuerlig under sesongen
- Aktivitetsmengde: 3 isøkter pr. uke. I tillegg kommer kamper, vennskapskamper og turneringer
- 2 fysøkter pr. uke i den delen av sesongen vi ikke har istreninger.
- Valg av kamper/turneringer bestemmes av trener og klubbens sportssjef.
- Fravær varsles i god tid.
- Under treningen krever vi at spillerne lytter til trenere og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en måte som er akseptabel.
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.

U13

- Oppretthold en livslang interesse for ishockey.
- Aktiviteten vil være preget av lek og glede.
- Lære grunnleggende regler innen ishockey.
- Teoretisk opplæring utføres kontinuerlig under sesongen.
- Aktivitetsmengde: 3-4 isøkter pr uke. I tillegg kommer kamper, vennskapskamper og turneringer.
- 2-3 fysøkter pr uke i den delen av sesongen vi ikke har istreninger.

- Valg av kamper/turneringer bestemmes av trener og klubbens sportssjef.
- Forberede spillerne mentalt og fysisk til u14.
- Fravær varsles i god tid.
- Under treningen krever vi at spillerne lytter til trenere og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en måte som er akseptabelt.
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.

U14

- Opprettholde en livslang interesse for ishockey.
- Aktiviteten vil være preget av lek og glede.
- Lære grunnleggende regler innen ishockey.
- Teoretisk opplæring utføres kontinuerlig under sesongen
- Aktivitetsmengde er 3-4 isøkter pr. uke. I tillegg kommer kamper, vennskapskamper og turneringer. 2-3 fysøkter pr. uke.
- Valg av kamper/turneringer bestemmes av trener og klubbens sportssjef.
- 3 fysøkter pr. uke i den delen av sesongen vi ikke har istreninger.
- Oppfølging fysisk igjennom hele sesongen.
- Varsle fravær i god tid
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.
- Under treningen krever vi at spillerne lytter til trenere og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en måte som er akseptabel.

U15

- Teoretisk opplæring utføres kontinuerlig under sesongen.
- Opprettholde en livslang interesse for ishockey.
- Ekstern trener bør lede laget.
- Gjennomføre individuelle prestasjonsvurderinger/tester to ganger per sesong.
- Glede og fellesskap skal prege treningene.
- Aktivitetsmengde er 4-5 isøkter pr. uke samt 2-3 fysøkter pr. uke.
- 5-7 instruerte fystreninger i sesongen vi ikke har istreninger.
- Varsle fravær i god tid.
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.

U16

- Opprettholde en livslang interesse for ishockey.
- Klubben vil forberede spillere for hockeylinje/ videregående opplæring.
- Ekstern trener bør lede laget.
- Gjennomfører individuelle prestasjonsvurderinger/tester 2 ganger per sesong.
- Glede og fellesskap skal prege treningene.
- Aktivitetsmengde er 4-5 isøkter pr. uke samt 2-3 fysøkter pr. uke.
- 5-7 instruerte fysøkter i sesongen vi ikke har istreninger.
- Varsle fravær i god tid
- Foreldre uten satte roller rundt laget skal ikke oppholde seg i garderober/spillerboksen eller rundt isflaten.

Junior / senior

- Opprettholde en livslang interesse for ishockey
- Målet er at Comets A-lag skal være et treningssted for lovende juniorspillere med høye ambisjoner.
- Aktivitetsmengde er 4 – 6 ganger i uken i gjennomsnitt over helårs sesongen.
- God kommunikasjon og målrettet arbeid mellom sport elite og sport bredde for å rekruttere spillere fra yngre lag.

6.1 Regler for hospitering og hospitering / rekuttering til Elite

Klubben ønsker at alle spillere skal få så mange istreninger og kamper som mulig. Klubben oppfordrer derfor til at så mange som mulig benytter seg av tilbud som ressurstrening/ løkkehockey, tekniske øvelser, frigåing, morgentrening når dette er mulig, hospiteringsmuligheter ned/opp osv.

Hospitering ned / opp til trening:

Opp til U13

Opp til U13 kan yngre spillere praktisere trening på tvers av alderstrinn ved behov for dette. Dette kan for eksempel være en ekstratrening med eldre eller yngre lag. Klubben skal til enhver tid følge reglene for barneidrett, §5-8. *«Hospitering av spillere innenfor barneidretten skal gjelde alle spillere innenfor samme årsklasse – alle skal ha likt tilbud. Det er ikke tillatt å selektere med bakgrunn i fysikk, ferdigheter eller andre forhold»*
Lagapparat på respektive lag skal sette seg inn i gjeldene regelverk å påse at dette følges.

Fra U14:

Fra U14 og opp gis det litt større spillerom til å avgjøre hvem og hvor mange som skal få mulighet til å hospitere. Fra og med U14 skal holdninger, treningsvilje, ferdigheter og fysisk utvikling veie tyngst. Dersom det oppstår utfordrende vurderingssituasjoner skal klubbens sportslige utvalg involveres og eventuelt fatte beslutning på vegne av Comet bredde.

Behovet for spillere på laget det hospiteres, skal også være en vurderingsfaktor for antall spillere og antall hospiteringer.

Dersom noen ikke kan møte på hospiteringstrening (og treninger for øvrig) skal det gis beskjed i god tid slik at trener har tid til å kalle inn andre på rulleringslista. Dersom det er gjentakende frafall, skal hospiteringsmulighet

revurderes.

Hospitering ned/opp til kamp:

Opp til u13:
Her skal klubben til enhver tid gjeldene regler for barneidrett, §5-8.
«Hospitering av spillere innenfor barneidretten skal gjelde alle spillere innenfor samme årsklasse – alle skal ha likt tilbud. Det er ikke tillatt å selektere med bakgrunn i fysikk, ferdigheter eller andre forhold»

Fra u14 og opp:
Her skal det følges en god kommunikasjon mellom trenere på laget spilleren hospiterer fra, og treneren på laget spilleren skal hospitere til.
Holdninger, treningsvilje og sportslig utvikling skal her veie tyngst.

Hospitering og rekruttering til A-LAG/ELITE:
Det forutsettes spill i 1. divisjon for IHK Comet Halden Elite ved hospitering og rekruttering til Elite.

Følgende samhandling er ønskelig å oppnå mellom bredde og A-lag /elite:

- U20/21/Comet 2 skal være hovedrekrutteringskilden til A-lag/Elite, og skal ha fortrinnsrett i forhold til spillere fra andre klubber med tilsvarende kvalifikasjoner og sportslig nivå. Spillere utviklet i andre klubber må i tilfelle ha helt spesielle ferdigheter langt over egenutviklede spillere dersom de skal gå foran.
- Målet er at A-lag/Elite bør bestå av minimum 5-7 egenutviklede spillere.
- Det er ønskelig at Elite tar opp minst 1 førsteårssenior fra breddeklubben hvert år. Dvs. en spiller som er utviklet i egen klubb.
- Minst 2 treningsplasser bør til enhver tid være forbeholdt hospitering opp fra U20/21/Comet 2. Kriteriene ferdigheter, holdninger og fysisk utvikling skal veie tyngst angående tilbud om hospitering opp til Elite.
- Trenerne på begge lag skal i samarbeid bestemme hvem som skal få dette tilbudet, men det er trener(e) på A-laget som til syvende og sist avgjør hvilke spillere som skal hospitere til deres treninger/kamper.
- Hospitering bør gjelde trening og etter hvert kamp, slik at spillerne kan kjenne på nivået og lære hva som må til for å kunne nå nødvendige ferdigheter. Hvis flere spillere oppfyller disse kriteriene bør flere få mulighet til å vise seg også på kamp for å kunne konkurrere om en plass med samme forutsetninger.
- Det kan tillates at trening med elitelaget erstatter trening med eget lag, forutsatt at trener på eget lag tillater dette.

6.2 Lagtilknytning

Hovedregelen i Comet er at du spiller i aldersgruppen du tilhører. Hvis man skal få tillatelse til å spille i en annen aldersgruppe så er det lagets trener sammen med sportskomiteen som tar denne avgjørelsen. Det er klubbens sportskomité som deretter tar den formelle avgjørelsen om spilleren skal spille i et annet alderstrinn enn sitt eget.

Sportskomitéen vil informere spilleren og hans/hennes foreldre/foresatte om avgjørelsen og varigheten rundt dette. De skal også informere om når det blir evaluert på nytt. Å spille i en annen aldersgruppe betyr at spilleren blir utlånt til den andre aldersgruppen. Det kan være for en lengre eller kortere periode i løpet av sesongen. Den grunnleggende tilhørighet er alltid egen aldersgruppe såfremt spilleren ikke er søkt permanent opp eller ned av andre årsaker.

Spillere som spiller i annen aldersgruppe enn sin egen skal alltid delta, dersom det er nødvendig, i aktivitetene til den aktuelle aldersgruppen. Dette forutsatt at den er i samsvar med seriereglene til NIHF.

De pedagogiske og sportslige målene regulerer spillerens representasjon. Spillere betaler treningsavgiften til Comet bredde basert på hvilken aldersgruppe spilleren opprinnelig tilhører.

Fra U11 bør spilleren velge om man er keeper eller utespiller. Antall keepere per lag avgjøres sammen med sportskomiteen.

Permanent flytting opp:

- Hovedregel er at spilleren tilhører laget til sin egen aldersgruppe fra U8 til U13. Hvis spesielle forhold tilsier at dette er vanskelig å følge, kan foreldre/ foresatte søke styret om plassering på annet lag. Styret vurderer søknaden og beslutter etter samtale med trener og lagleder på aktuelt lag.
- Hovedregel er også at spiller tilhører laget til sin egen aldersgruppe fra U14 og opp. Hvis spesielle forhold tilsier at dette er vanskelig å følge, kan foresatte søke styret om plassering på annet lag. Men i tillegg kan spiller flyttes permanent et (eller to) alderstrinn opp dersom følgende 2 kriterier er oppfylt:
    - Ferdighetsnivå er over de beste på eget nivå og på linje/bedre enn de beste på laget over.
    - Spilleren er hindret i videre utvikling ved å trene/spille på eget aldersnivå.

- En permanent flytting opp skal besluttes av styret basert på en anbefaling av trenere eller søknad fra spilleren og hans foreldre/foresatte. Søknaden skal inneholde en vurdering av trenere på begge lag.
- Spilleren (og foreldre/foresatte) skal organisatorisk tilhøre laget over og plasseres i samme garderobe/lagerrom som laget over. Spilleren skal da kun trene og spille kamper med sitt nye lag, da han/hun ferdighetsmessig anses å være overkvalifisert for å trene/spille på eget lag og skal kunne hospitere på et enda høyere nivå.
- Spilleren kan når som helst flyttes ned igjen og en ny vurdering skal gjøres før hver sesong. Det skal ikke være en automatikk i å skulle fortsette på laget over.

Flytting av spiller et alderstrinn ned (2 alderstrinn for jenter):

- En spiller kan flyttes ned et alderstrinn selv om det finnes lag på eget nivå eller et alderstrinn over. Dersom spilleren skal delta i seriespill i regi av NIHF, må dette søkes om før seriestart. Dette søkes om på eget skjema og iht. retningslinjer fra forbundet.
- Foreldre/foresatte og klubbens leder skal godkjenne søknaden før innsendelse til forbundet.
- Eksempel på tilfeller på dette er når spillerens ferdighetsnivå tilsier at dette er en fordel for videre utvikling eller ved sosiale årsaker. Spiller er da permanent flyttet ned og skal da heller ikke trene med eget alderstrinn. Spilleren kan når som helst flyttes opp igjen og en ny vurdering skal gjøres før hver sesong.
- Regler for hospitering ned gjelder alle lag fra U11 og oppover.

For vurdering av permanent flytting opp/ned må helheten i klubben vurderes. Lag på alle alderstrinn må dekkes og spillere må bli korrekt plassert. Søknad ned og flytting opp skal derfor sees i sammenheng med alle spillere i bredde. Flytting av spillere kan ikke virke ødeleggende på laget som spilleren kommer fra.

6.3 Trenere

Sportsutvalget utnevner trenere til alle lag. Våre kvalitetskrav for trenere skal alltid være høy og fra U15 og opp skal lagene alltid trenes av en ekstern trener.

For å utvikle våre trenere er Comets mål:

- Å arbeide for at våre trenere har høy kompetanse.
- Å sørge for at trenerne tilpasser treningene etter gjeldende lags behov.
- Å sørge for at trenerne har trenerkurs.
- Å gi trenerne utvikling gjennom konstruktive tilbakemeldinger og coaching.

Comet har som mål at alle hovedtrenere i klubben skal gjennomgå Norge ishockeyforbunds utdanninger og trenerkurs i de respektive gradene.
I tillegg til dette tilbyr klubben utdannelse i egen klubb når det kommer til ishockeyelementer som istrening, fysisk trening, keeepertrening og kosthold.

6.4 Sesongplan

Hovedtrener har det sportslige ansvaret for de respektive lagene. Lagledere har hovedansvaret for det ikke-sportslige rundt disse lagene.

Lagledelsen har ansvaret for å utarbeide en sesongplan som skal presenteres for klubbens sportsjef før sesongstart. Denne skal følges opp av lagledelsen sammen med sportsjef før jul og etter endt sesong. Sesongplanen skal etter godkjenning av sportsjef presenteres for spillere og foreldre. Den skal presenteres av hovedtrener og lagleder.

Klubbens sportsavdeling har sammen med sportsjef hovedansvaret for at hvert enkelt lag følger opp sin fastsatte sesongplan. Dette med tanke på klubbens retningslinjer og målsetninger ihht «Den grønne veien». Målet er at alle klubbens lag skal følge den samme plan som settes av klubben.

Sesongplanen skal evalueres med klubbens sportsjef før jul og den endres da eventuelt i samråd med sportsjef og sportskomité.

6.5 Regler for bruk av trimrom

- Ungdomslag som bruker trimrommet skal ha en ansvarlig trener/leder fysisk tilstede i trimrommet under hele treningsøkten opp til U14.

- Ungdomslag fra U14 til U18 må ha en skriftlig kontrakt mellom klubben, foreldre/foresatte og spillere for å kunne trene uten leder på plass. Kontrakten sier at Comet fritar seg for ansvaret i forhold til skade på individuelle utøvere ved bruk av trimrommet. (ref retn. D.G.V)

- Etter trening skal man alltid tørke av utstyr som har vært i bruk med desinfeksjonsvæske som står på rommet. Rommet skal være ryddet etter bruk.

- Apparatene skal brukes i henhold til bruksanvisning og oppslag.

- Bruk av utstyr med tung belastning og feil bruk kan føre til alvorlige skader. Bruk derfor god tid på oppvarming og tren med mange repetisjoner i stedet for ekstrembelastning. Trimrommet skal gi god helse, ikke ødelegge den.

- Retten for bruk av trimrommet gjelder alle aktive spillere med eller uten trener etter retningslinjene i følge ”Den grønne veien” . Alle med tillitsverv rundt de enkelte lag, samt alle med tillitsverv i klubben har også bruksrett på rommet.

- **Retten til å bruke trimrommet kan bortfalle dersom gjeldende regler ikke følges.**

6.6 Fordeling av istid

Prinsippene for fordeling av istid er knyttet til alderstrinn og sportslige mål og avgjøres av sportskomitéen i samråd med trenere for hver sesong.

Følgende utgangspunkt er grunnlaget for fordelingen av istider:

- Hockeyskolen legges til to dager pr. uke og skal legges til et hensiktsmessig tidspunkt for aldersgruppen.
- U8. Legges til kl 16-19 på hverdager og på helger mellom kl 8-18. En-to økter på is. Starter i september.
- U9-U10. Legges til kl 16-19 på hverdager, og på helger mellom kl 8-18. Tre økter på is per uke. Starter i september.
- U11-U12. Legges til kl 18-20 på hverdager, og på helger mellom kl 8-20. Tre økter på is per uke.
- U13-U14. Legges til kl 17-21 på hverdager, og på helger mellom 10-21. Fire økter på is per uke.
- U15-U16. Legges til kl 17-22 på hverdager. En gang per uke kan en økt slutte etter 22. På helg legges istid mellom kl 10-21. Fem økter på is per uke.
- Comet 2 Legges til kl 21-23 på hverdager. Starter i september.
- Keepertreninger er organisert en gang per uke, enten som en hel gruppe eller fordelt på aldersgrupper. Isen deles med annet lag, eller man har hele isflaten alene. Tilgjengelighet til istid må vurderes.

Det kan komme avvik fra overstående oppsett basert på individuelle ønsker og behov.

6.7 Foreldrerollen

Involvering

Som forelder/foresatt er ditt engasjement viktig. Det er viktig for barnet ditt og viktig for oss som klubb. Ditt engasjement og din støtte er hjørnesteinene som store deler av vår virksomhet er basert på. Ved å bli medlem i klubben kan du som forelder/foresatt få muligheten til å delta på klubbens årsmøte og dermed bidra i utviklingen av klubben.

Foreldre/foresattes rolle utenfor organisasjonens oppgaver er å støtte i medgang og motgang. Dere oppfordres til å gjennomføre nødvendig opplæring for å kunne bidra til ulike støttefunksjoner rundt laget. Dette for å sikre at laget har de beste forutsetninger for å kunne utføre planlagte aktiviteter. Ishockey er for det meste gjennomført på non-profit og foreldre/foresattes støtte er helt nødvending.

Samarbeid

IHK Comet bredde ønsker foreldre/foresatte velkommen! Å være foreldre/foresatt til en idrettsutøver er blant de morsomste tingene som finnes. I tillegg til alt det morsomme du får oppleve, former du vennskap med andre foreldre som kan vare livet ut.

Fra U15 og oppover er målet en ekstern betalt trener for hvert lag. Før det er trenere som oftest foreldre/foresatte. Det er du som skaper muligheter for at barna skal få en betydningsfull fritidsaktivitet. Noen ganger kan det være tøffe tak. Det er ikke alltid vi kan vinne. Husk da at man ofte lærer mye gjennom et tap, og at barn glemmer lett og ser fremover. Å støtte, trøste og oppmuntre i alle situasjoner er en del av din rolle som hockeyforelder/foresatt.

Klubben gir støtte via:

- Oppstartsmøter for nye team.
- Lederskapstrening ifølge Comet hockeys treningsplan.
- Løpende informasjonsmøter, skriftlige lederinformasjon og teamledermøter.
- Obligatorisk foreldreutdanning.

Som en forelder/foresatt i Comet forventer vi at du*:*

- Inspirerer og motiverer barnet.
- Støtter Comets mål og retningslinjer.
- Godtar at rollene leder og forelder/foresatt er forskjellige.
- På kamper og andre anledninger skal det ikke uttrykkes misnøye mot dommere, spillere eller andre foreldre/foresatte.
- Følger med på informasjon som publiseres.
- Tar del i dugnadsvirksomheten.
- Tar del i andre klubbaktiviteter i henhold til hvilket ansvar de ulike lags foreldre har ansvar for den gitte sesongen.

Som foreldre/foresatte er vi forbilder. Når vi spiller kamper mot andre lag representerer vi Comet. Positive foreldre som oppmuntrer sitt lag og applauderer motstanderne gir klubben et godt omdømme.

Vi jobber også for en felles visjon i klubben hvor vi husker på at alle tilhører samme klubb og vi viser alle respekt. Vi gir støtte til andre foreldre/foresatte og ledere.

Trenerne administrerer trening, laguttak og coaching av spillerne mens de spiller. Instruksjoner fra foreldre/foresatte kan være mer skade enn godt. Dommerne bestemmer, og det er viktig at vi som foreldre respekterer dette. Vær en god rollemodell!

6.8 Fordeling av lagapparatet

Organiseringen av laget er en viktig del av virksomheten. Hovedtrener og trener har det overordnede ansvaret for hvert lags treningsopplegg, samt evaluering av sesongens aktiviteter. Hovedtrener har det overordnede sportslige ansvaret. Ansvaret omfatter også å kommunisere med foreldre/foresatte og regelmessig arrangere foreldremøter.

Organiseringen av et lag i Comet hockey består av følgende personer:

- Trener
- Lagleder
- Materialforvalter
- Kasserer
- Dugnadsansvarlig

De ovennevnte og andre tillitspersoner rundt laget skal utnevnes i begynnelsen av hver sesong (april-mai) og godkjennes i samråd med sportskomiteen. Treneren blir utnevnt på det siste møtet av sesongen og er bestemt av sportsutvalget. Trener er oppnevnt for en sesong av gangen.

To til tre foreldremøter skal avholdes per sesong. Hvis noe vesentlig endres i løpet av sesongen bør det informeres på et ekstraordinært møte.

For mer informasjon om organisering av lagene med en beskrivelse av de ulike funksjonene, se Comets håndbok.

7. Nettsted

Ishockeyklubbens Comet`s nettsted www.comethockey.no er også klubbens ansikt utad. Nyheter blir publisert på nettsiden, samt informasjon om klubben og kontaktinformasjon for klubbens tjenestemenn. Hvert lag har sin egen lagside, og treneren er ansvarlig for å sikre at lagets egen side er oppdatert og inneholder riktig informasjon.

Tekster publisert på klubbens nettsider skal være utformet i samsvar med klubbens regelverk.

8. Trafikksikkerhet

Målet med dette er å gjøre alle reiser mer trygge og miljøvennlige. All transport relatert til klubben skal utføres med erfarne sjåfører, trafikksikre kjøretøy og i henhold til regelverk. Alle medlemmer, foreldre/foresatte og andre som kjører på vegne av klubben skal informeres om denne politikken:

- Planlegg reiser til treninger og konkurranser i god tid.
- Fartsgrenser skal konsekvent følges for å gjøre turene tryggere og mer klimavennlige.
- Justér hastigheten etter kjøreforhold, for å minimere risikoen for ulykker.
- Alle passasjerer, samt sjåfør, skal bruke sikkerhetsbelte.
- Som sjåfør; Vær uthvilt og ikke påvirket av alkohol eller narkotika. Ikke snakk i telefon eller bruk telefonen på andre måter under reisen.
- Bidra til klimavennligere transport gjennom samkjøring til treninger og kamper.
- Alle som sykler til og fra sportslige aktiviteter bør bruke sykkelhjelm.

Her er hvordan vi kan spre vår trafikksikkerhetspolitikk til våre medlemmer og andre:

- Publiser retningslinjene for sikkerhet på nettsiden vår.
- Sportsutvalget informerer alle trenere og ledere.
- Treneren informerer alle aktive i det respektive lag.
- Trener/ lagleder informerer alle foreldre på sitt lag.