



Trygge Rammer

Kvalitetsklubb

HVA

Viktig:

- at aktivitet forgår i **TRYGGE** omgivelser
- at miljøet er **GODT** og positivt for alle
- at spillerne møter gode **ROLLEMODELLER**
- at klubben har et **GODT** omdømme

HVORDAN

Sørge for:

- Trafikksikkerhet
- Sunt kosthold og ernæring
- Skadeforebygging
- Røyk-, snus- og rusfritt miljø
- Ren idrett (doping)
- Bekjempelse av seksuelle overgrep / trakassering

OPPGAVER

- Klubben har klare **RETNINGSLINJER / HOLDNINGER**
- Styret velger **ÅRETS TEMA** for klubben
- **PRESENTASJON** på hjemmesiden
- **PRESENTERES** på trenerforum, rekrutteringsdagen, foreldremøter, spillermøter

**Respekt
Trygghet
Mestring
Trivsel**



Trygge Rammer

Årets Tema 2017 - Trafikksikkerhet



TRYGGE RAMMER

Årlige tema:

- Trafikksikkerhet
- Sunt kosthold og ernæring
- Skadeforebygging
- Røyk- og snusfritt
- Rusfritt
- Ren idrett (doping)
- Seksuelle overgrep/ trakassering

MYKE TRAFIKKANTER

- Refleks
- Synlige klær
- Lys på sykkel
- Sykkelhjelm

TRYGG OG SIKKER TRANSPORT

- Erfarne sjåfører
- Bruk setebelte
- God tid / Riktig fart
- Uthvilt og våken sjåfør
- Sjekk lys, bremses, dekk, last
- Mobilvett

Videosnutter til bruk på møter:

[Rollemodell \(2:58\)](#)

[Pakk bilen riktig \(1:03\)](#)

[Først til trafikkulykken \(1:20\)](#)

[Refleks redder liv \(0:45\)](#)



Back up



Trygge Rammer

Trafikksikkerhet – klubbens retningslinjer



- Trygg og sikker transport
 - Avreisetidspunkt planlegges med god tidsmargin
 - Sikring av last
 - Fartsgrensen overholdes og tilpasses etter forholdene
 - Erfarne sjåfører skal foretrekkes
 - Sjåføren sjekker bilen med fokus på lys, bremses og dekk
 - Passasjerene gir beskjed til fører dersom det oppleves utrygghet under transporten
 - Alltid bilbelte, sjåfør og passasjerer, foran og bak
 - Sjåføren tar ansvar og sikrer alle
 - Vi benytter buss med setebelter som alle bruker
 - Sjåføren er uthvilt og våken
 - På lengre turer tar vi hvilepauser eller bytter på å kjøre
 - Vi skal være synlige, bruke lys, refleks og synlige klær
 - Vi bruker hjelm når vi sykler
 - Vi parkerer med fronten mot neste ønsket kjøreretning
 - Refleksvest er på plass i bilen

Trygge Rammer

Årshjul / Implementering



Hvem	Hva
Styret	Klubben har klare retningslinjer / holdninger (ref. klubbhåndboken)
Fair Play ansvarlig	Lage presentasjon for årets tema
Styret	Styremøte - godkjenne presentasjon
Styret	Rekrutteringsdag - presentere trygge rammer og årets tema
Daglig leder	Presentasjon på hjemmeside Mail til trinnledere i barneavdeling og trenere/leder i ungdomsavdeling
Treneransvarlig	Trenerforum - presentere trygge rammer og årets tema
Lagleder	Foreldremøter - presentere trygge rammer og årets tema
Lagleder	Spillermøter - presentere trygge rammer og årets tema