KLUBBHÅNDBOK

FOR

Tromsø skiklub hopp

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret og lagt frem for årsmøtet. Klubbhåndboken oppdateres av styret og er et arbeidsverktøy for alle våre medlemmer, utøvere, foreldre, styret, utvalg og trenere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvordan vi er organisert, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

Oppdatert februar 2026

Innhold

Klubbinformasjon 3

Klubbens historie 3

Klubbens verdier og mål 4

Organisasjon 6

Årsmøtet 6

Styret 7

Utvalg/komiteer 8

Klubbens lov 9

Medlemskap og kostnader for utøverne 10

Skilisens 10

Deltakeravgifter 10

Støtte til hoppere 10

Solidaritetsfondet i Tromsø skiklub hopp 11

Klubbens aktivitetstilbud 12

Hoppskolen 12

Fellestreninger 12

Fri hopping i bakkene 13

Felles treningssamlinger 13

Rekrutteringsaktiviteter 13

Terminliste og klubbens arrangement 13

Reise i regi klubben 14

Klubbdrift 15

Årshjul 15

Kurs og utdanning 15

Dugnad og frivillig arbeid 16

Politiattester 16

Klubbens antidopingarbeid 16

Kommunikasjon 16

Sikkerhetsarbeid (HMS) 17

Økonomi 17

Forsikringer 17

Anlegg og utstyr 17

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Tromsø skiklub hopp
Stiftet:	1897
Postadresse:	Postboks 2089, 9298 Tromsø
E-postadresse:	post@tromsohopp.no
Internettadresse:	www.tromsohopp.no
Organisasjonsnummer:	937 012 659
Bankforbindelse:	Sparebank1 Nord-Norge
Bankkonto:	4750.27.12019
Medlem av:	Norges idrettsforbund
Tilknyttet:	Troms skikrets
Tilsluttet:	Tromsø Idrettsråd

Klubbens historie

Tromsø skiklub ble stiftet i 1897 og er en av landets eldste skiklubber. Vi har beholdt den gamle stavemåten med en «b» for å vise at vi er en klubb med lange tradisjoner.

Formålet med stiftelsen var å anspore medlemmene til å komme seg ut i naturen på ski, i en blanding av friluftsliv, selskapelighet og sport. Det ble arrangert premieskirenn, fakkelturer og andre utflukter. Det var flere skihytter på Tromsøya som ble brukt som turmål og utgangspunkt for aktiviteter. Den viktigste var det skiklubben selv som førte opp på Rismålshaugen i 1914. Hit gikk skiløypa på Øya, og den var i mange år senter for utfart og sosiale samlinger. Den ble drevet på dugnad og var viktig for å skaffe skiklubben inntekter. Utover på 1980- og 90-tallet klarte imidlertid ikke klubben å drive den, og kommunen overtok og la grunnlag for opprustning og ny drift.

Klubben samlet opprinnelig alle skidisipliner. Slalomaktivitetene foregikk i Tromsdalen og var utgangspunktet for Tromsø slålomklubb. Den ble opprettet på 1960-tallet. Langrenn fikk sin viktigste arena på Templarheimen, hvor klubbhuset («Skihuset») også lå. I 2003 skilte langrenn og hopp lag, men begge klubbene beholdt det samme navnet med forskjellen i den ene «b»-en.

Skiklubben engasjerte seg tidlig i å bygge hoppbakker. Det fantes svært mange hoppbakker rundt om på Tromsøya – og på fastlandet. Flest var det nok på 1950-1960 tallet. Foruten det lille og det store spretthoppet i Bak-Olsen var det bl.a.: Austad, Hansen, Bardon, Ulrikken, Eriksen, Gebhart, Rambergan, Korn-Bratta, TIL-Heia, Charlottenlund, Holmenkolmen, Doktordalen, Lille og Store Grønnåsen, Hungeren i Tromsdalen. I bakkene var det alltid liv og røre på vinteren.

Doktordalen ble bygget i 1908 og ble etter hvert den viktigste av disse. Mulighetene for å utvikle hoppbakken der var imidlertid begrenset, og familien som eide grunnen signaliserte at den ikke ønsket å forlenge leiekontrakten. På 1980-tallet besluttet derfor klubben å satse på å utvikle et hoppsenter i Grønnåsen.

Dagens hoppanlegg i Grønnåsen, K30, K45 og K70, ble bygget mellom 1987 og 1994. I hele denne perioden ble det drevet et omfattende dugnadsarbeid. Anlegget sto ferdig nyttårsaften 1993. Senere har det vært gjort løpende utbedringer av bakkene og bygget klubbhus.

Det siste tiåret har det vært planlagt helårs hoppbakker i Grønnåsen. Etter en imponerende dugnadsinnsats fikk Grønnåsen høsten 2021 ferdigstilt sine to første helårs hoppbakker, K6 og K15.

Klubben arbeider videre med prosjekt Grønnåsen2026, hvor første steg er plastlegging av K45 med byggestart sommeren 2024.

I tillegg er Tromsø skiklub hopp sammen med Kvaløysletta skilag med i Arktisk Arena AS som arbeider med å realisere et anlegg av internasjonal standard for nordiske grener på Kvaløya.

Æresmedlemmer

Forslag til æresmedlemmer foreslås for klubbens styre, som vedtar om forslaget skal fremmes på neste årsmøte. Æresmedlemmer i Tromsø skiklub hopp:

Ragna Johannessen

Tor Zachariassen

Stein Johannessen

Dag Tessem

Johann Andrè Forfang

Hugo Forfang

Klubbens verdier og mål

Tromsø skiklub hopp baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier og veivalg for norsk idrett: Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende. Klubbens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Disse verdiene skal hjelpe oss i Tromsø skiklub hopp til:

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å være en klubb som er åpen for alle,

Norges skiforbund Hopp har utarbeidet egne Hoppskrifter som forteller om hva som er viktige verdier i en hoppklubb som Tromsø skiklub hopp og på hvilket grunnlag klubben skal drives. Hoppskriftene gir også viktige råd til trenere og utøvere, samt inneholder egne foreldrevettregler. Vi oppfordrer alle klubbens medlemmer til å lese igjennom disse skriftene som finnes her: https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/hopp/regler-og-retningslinjer-utovere/hoppskrifter.pdf

Hovedmål for Tromsø skiklub hopp

Overordnet mål:

Som klubb for hoppsporten i Tromsø ønsker vi å arbeide for at alle utøvere, uansett nivå, skal ha mulighet til å utvikle seg som hoppere i Tromsø, og om så kunne nå et internasjonalt nivå med base her.

Delmål:

Sportslig: Tilby et treningstilbud til alle som vil hoppe på ski. Jobbe for at alle utøverne skal få oppleve mestring og utvikling. Stadig videreutvikle treningstilbudet sommer og vinter. Klubben skal jobbe for å utvikle et godt trenerteam og tilby trenerkurs.

Renn: Arranger hopprenn både sommer og vinter. Profesjonalisere våre arrangementer i tråd med Norges idrettsforbunds systemer.

Rekruttering: Rekruttere nye hoppere til klubben gjennom Hoppskolen høst og vinter. Markedsføre våre tilbudt bredt gjennom å arrangere åpen bakke, samarbeide med andre aktører i Tromsø, delta på rekrutteringsarrangement og gjennom å markedsføre våre tilbud via ulike sosiale medier.

Anlegg: Drifte og vedlikeholde Grønnåsen hoppsenter med fokus på langsiktig bruk og på god HMS samt på å holde anlegget åpent for hopping når forholdene muliggjør dette. Fortsette å utvikle og forbedre hoppanlegget i Grønnåsen med helårsbakker i alle bakkestørrelsene fra K6 til K70 gjennom prosjekt Grønnåsen2026. Arbeide for å realisere store hoppbakker av internasjonal standard gjennom samarbeidet i Arktisk Arena.

Kostnadsnivå: Arbeide for at klubbens tilbud skal bli rimeligst mulig for utøverne. Gi støtte til deltakelse på samlinger og hopprenn. Gi årlig støtte til våre hoppere i team. Tilby muligheter for lån av hopputstyr, og oppfordre til kjøp av brukt utstyr til hoppere i vekst. Forvalte klubbens solidaritetsfond.

Sosialt: Tilstrebe at alle klubbens medlemmer skal bli godt ivaretatt og inkludert i klubben. Gi utøvere, foresatte og alle klubbens frivillige en trygg og god sosial arena.

Organisasjon: Videreutvikle idrettslaget Tromsø skiklub hopp. Sikre at en har på plass de funksjonene som kreves for å drive Tromsø skiklub hopp. Rekruttere nye foresatte inn i de ulike rollene klubbdriften krever. Jobbe for en sunn økonomi i klubben og en bærekraftig drift.

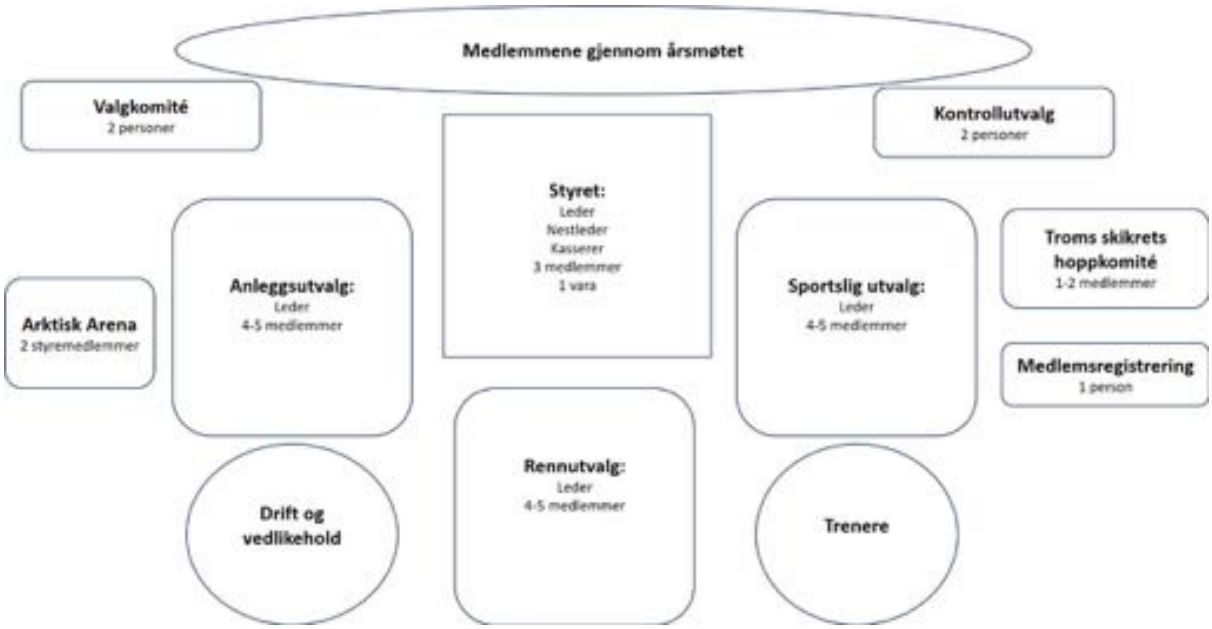
Les mer:

Handlingsplan for Tromsø skiklub hopp

Organisasjon

Tromsø skiklub hopp er organisert ved at årsmøtet med alle medlemmene er klubbens øverste organ, som også velger styret. Styret leder arbeidet i klubben gjennom året, mens mye av planleggingen og utførelsen av arbeidet foregår i ulike utvalg og komiteer. De ulike organisatoriske organene beskrives i avsnittene under. Idrettslaget skal også arbeide for lik kjønnsfordeling ved valg/oppnevning til styrer, komiteer mv. og representasjon til årsmøte/ting.

Organisasjonskart:



Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver og gjennomføring av årsmøtet er nærmere beskrevet i klubbens lov § 14-18. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside, facebookside og gjennom e-post til medlemmene.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet legges ut på klubbens hjemmeside.

Les mer
Maler for håndtering av årsmøtet

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet. Idrettslagets styre og oppgaver er også beskrevet i klubbens lov §20.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka
- Oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd.
- Rapportere organisasjonsdata i samsvar med krav fastsatt av Idrettsstyret.

Styrets arbeid

Styret i Tromsø skiklub hopp består av leder, nestleder, kasserer, 3 styremedlemmer og en møtende vara. Styret har møter jevnlig ved behov og minst 5 ganger per år. Leder innkaller til møter, utarbeider saksliste og leder styremøtene. Det føres protokoll fra hvert styremøte.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøtene avholdes som regel som fysiske møter, men kan også avholdes digitalt om dette er mer hensiktsmessig. Styresaker kan også avgjøres per e-post eller per telefon.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres. Deretter går man igjennom referat fra forrige styremøte for å avklare om vedtakene er fulgt opp, før sakslisten for møtet følges.

Utgifter over kr 10.000,- må godkjennes av styret før innkjøp.

Les mer: Maler for håndtering av styremøter

Utvalg/komiteer

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Det gjelder valgkomité og kontrollkomité.

For de styreoppnevnte utvalgene bør ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrives av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene. Beskrivelsen inneholder hvordan utvalget er bygd opp, og hvilket mandat og hvilke oppgaver utvalget har.

Lovpålagte komitéer og utvalg:

Kontrollutvalg: Består av to personer som velges av årsmøtet. Kontrollutvalgets oppgaver er beskrevet i Tromsø skiklub hopp sin lov § 21.

Valgkomité: Består av to personer som velges av årsmøtet. Valgkomitéens oppgaver er beskrevet i Tromsø skiklub hopp sin lov § 22.

Styreoppnevnte utvalg:

Sportslig utvalg: Består av leder og 3-5 medlemmer, hvor minst en av deltakerne skal være representert i styret.

Utvalgets mandat er å planlegge det sportslige opplegget i klubben herunder rekrutteringstiltak og treninger for barn og ungdom inkludert Hoppskolen Høst og Vinter og innetreninger. Planlegge felles treningssamlinger sommer, høst og vinter. Planlegge felles reiser til renn og samlinger som krever en lengre reise med overnatting. Planlegge trenerkurs. Det sportslige utvalget er også et kontaktledd til trenerteamet og til klubbens hoppere/foresatte til hoppere. Det sportslige utvalget orienterer styret om planene fortløpende på styremøtene.

Anleggsutvalg: Består av leder og 3-5 medlemmer, hvor minst en av deltakerne skal være representert i styret.

Utvalgets mandat er å planlegge utviklingen av Grønnåsen Hoppanlegg til et helårs anlegg for hoppsporten, gjennom langsiktig planlegging, inkludert økonomisk planlegging. Utvalget vil også bistå styret med søknader og andre finansieringsmuligheter for finansiering av utviklingen av anlegget. Anleggsutvalget er også et kontaktledd til medlemmene som arbeider med drift og vedlikehold i Grønnåsen. Anleggsutvalget orienterer styret om planene fortløpende på styremøtene.

Rennutvalg: Består av leder og 3-5 medlemmer, hvor minst en av deltakerne skal være representert i styret.

Utvalgets mandat er å planlegge gjennomføringen av klubbens hopprenn, vinter og sommer/høst. Dette inkluderer å holde seg oppdaterte på systemer for gjennomføring av renn, samt bistå styret med å fylle ut rennmal for hopprennet og gjennomføre rennmøte for de planlagte rennene. Rennutvalget orienterer styret om planene fortløpende på styremøtene.

Annet:

Tromsø skiklub hopp er medeier i Arktisk Arena AS, org.nr: 921700644, med 50 % av aksjene. Troms skiklub hopp har to styrerepresentanter i Arktisk Arena.

Tromsø skiklub hopp er med i Troms skikrets. Troms skikrets har en egen Hoppkomité hvor Tromsø skiklub hopp skal være representert med minst ett medlem.
Les mer: https://www.skiforbundet.no/troms/hopp_og_kombinert/hoppkomite/

Klubbens lov

Tromsø skiklub hopp har en egen lov. Loven er basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av idrettskretsen, se klubbens lov § 24.

Les mer
Tromsø skiklub hopp sin lov: https://tromsohopp.no/wp-content/uploads/Lovnorm-TSK.pdf

Norges Idrettsforbund, lovnormer: https://www.idrettsforbundet.no/tema/juss/lovnormer/

Medlemskap og kostnader for utøverne

Tromsø skiklub bruker medlemssystemet Klubb Admin for å administrere medlemskap. Dette systemet er utviklet av Norges Idrettsforbund og godkjent i henhold til GDPR, derfor må du selv søke om medlemskap i klubben. For å bli medlem i Tromsø Skiklub må du ha en bruker på www.minidrett.no. Utøvere under 15 år må registreres av en foresatt. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt og utmelding skjer skriftlig til medlem@tromsohopp.no.

Tromsø skiklub hopp har to typer medlemskontingenter: individuelt medlemskap og familiemedlemskap. Spesielt for foresatte til barn under 15 år anbefaler klubben at en tegner familiemedlemskap der også foresatte meldes inn som medlemmer. Dette er på grunn av at en må være over 15 år for å ha stemmerett på årsmøte og derigjennom kan være med å stemme over eventuelle endringer som kan ha betydning for klubbdriften.

Mer informasjon om innmelding i klubben, samt om størrelsen på medlemskontingenten finnes på vår hjemmeside: https://tromsohopp.no/om-klubben/bli-medlem/

Eventuelle endringer i medlemskontingenten vedtas på årsmøte.
Regler knyttet til medlemskap er beskrevet i Tromsø skiklub hopp sin lov § 3.

Skilisens

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år.

Skilisens er påkrevet for utøvere fra fylte 13 år for å kunne delta i terminfestede skirenn, og nytt lisensår starter 1. oktober. Skilisensen er en idrettsskadeforsikring som gjelder på terminfestede skirenn, men som også gjelder på trening. Skikisens bestilles det året utøveren fyller 13 år gjennom epost til medlem@tromsohopp.no, og faktureres gjennom www.minidrett.no.

Mer informasjon om skilisens finner du her: www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/

Deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever ofte startkontingent. I hovedsak betales dette av utøver selv.

Støtte til hoppere

Tromsø skiklub hopp tilstreber å holde kostnadene nede i forhold til medlemskap og deltakelse på klubbens aktiviteter. Klubben tilbyr også mulighet for gratis lån av hoppski til rekrutter, samt at vi også har en god del utstyr; ski, sko og dresser, også til mer øvede barn og ungdommer.

Klubben gir økonomisk tilskudd til deltakelse på felles reiser til samlinger og renn. Klubben samarbeider også med Troms skikrets om hoppaktiviteter for kretsen shoppere som dels også støttes økonomisk gjennom kretsens hoppkomité. Klubben tilstreber også å gi støtte til deltakelse på andre renn og samlinger nasjonalt.

Klubben gir også økonomisk støtte til medlemmer av Tromsø skiklub hopp som hopper for andre Team (for eksempel gjennom Trønderhopp).

Solidaritetsfondet i Tromsø skiklub hopp

Tromsø skiklub hopp har opprettet et eget Solidaritetsfond. Norges idrettsforbund har opprettet tiltaket Solidaritetsfond der målet er at ingen barn/unge skal falle ut av idretten pga. familiens økonomi. Det er Tromsø idrettsråd som administrerer dette i Tromsø. Les mer her: https://www.xn--idrettsrd-d3a.no/tromsogfinnmark/Tromso/inkludering-i-idrettslag/solidaritetsfond/

Fondets formål er å gi barn og ungdom som er medlemmer av Tromsø Skiklub hopp mulighet til å delta på aktiviteter i klubben som en ellers ikke ville kunne deltatt på, grunnet private økonomiske forhold. Eksempler kan være støtte til reiser til medlemsavgift, reiser til renn eller samlinger i klubbens regi, utstyr en ikke kan låne i klubben, klubbjakke eller bompenger til og fra treninger. Midler kan dekke utgifter i sin helhet eller delvis.

Midlene kan gå til barn og ungdommer inntil fylte 18 år, som er medlemmer av Tromsø Skiklub hopp eller som ønsker å bli medlem. Foresatte søker på vegne av barnet/ungdommen. Støtteordningen er tillitsbasert. Når en søker om økonomisk bistand, er dette i utgangspunktet alltid reelt, og det vil ikke stilles noen spørsmål fra klubbens side.

Fondet administreres av to fondsforvaltere, som kun informerer styret om hvor mye penger som til enhver tid står på fondskonto. Alle søknader og utbetalinger behandles strengt konfidensielt.

Informasjon om hvordan man søker og klubbens retningslinjer for fondet finnes her: https://tromsohopp.no/solidaritetsfond/

Klubbens aktivitetstilbud

Tromsø skiklub hopp tilbyr et aktivitetstilbud for alle som vil hoppe på ski. Vi tilbyr Hoppskole for nye hoppere, treninger for mer øvede hoppere samt felles treningssamlinger. Vi arrangerer også kretsrenn og klubbrenn, samt at vi reiser på andre renn i Troms skikrets eller til nasjonale renn. Vi deltar også på ulike rekrutteringsarenaer.

Vi annonsere våre tilbud på vår hjemmeside www.tromsohopp.no samt i en lukket Facebook gruppe. I tillegg sendes e-post til hoppere og foresatte samt at treningsgruppene bruker Appen Spond.

Skihopping er en liten idrett og Tromsø skiklub ønsker også å være en god samarbeidspartner for å bidra til aktivitetstilbud også i andre klubber i Troms skikrets, i Nord-Norge og nasjonalt.

Tromsø skiklub støtter seg på retningslinjer fra Norges skiforbund knyttet til aktivitetstilbud til barn og ungdom. Les mer om Norges skiforbunds retningslinjer her:

Bestemmelser om barneidrett

Idrettens barnerettigheter

Retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges Idrettsforbund

Hoppskolen

Vi arrangerer Hoppskole vinter og høst i småbakkene i K6 og K15. Her kan alle som ønsker prøve seg på skihopping og få en første innføring i hoppteknikk. Mestring, glede og fellesskap blant hoppere og foresatte er viktige stikkord for denne aktiviteten. Hoppskolen arrangeres tirsdager kl 18. Hoppskolen vinter starter andre tirsdag i januar og holder på ca. til påske. Hoppskolen Høst starter tirsdag i uka etter skolestart og holder på ca. 6 eller 7 ganger.

Vi tilstreber å ha trenere i begge bakkene, samt å ha personer fra sportslig utvalg til stede for å gi informasjon og hjelpe med skiutstyr m.m., hver tirsdag så lenge Hoppskolen pågår. Nye hoppere kan prøve seg et par ganger i bakken før en melder seg inn i klubben. Klubben serverer kveldsmat i klubbhuset for en billig penge i samarbeid med hoppernes foresatte gjennom vinterens hoppskolekvelder.

Les mer om Hoppskolen på våre hjemmesider: https://tromsohopp.no/hoppskole/

Fellestreninger

Tromsø skiklub hopp jobber for å videreutvikle treningstilbudet sommer og vinter til hoppere også utenom Hoppskolen. Inkludert i dette er å utvikle et godt trenerteam. Også for dette treningstilbudet til mer øvede hoppere som hopper i K30, K45 og K70 er stikkordene mestring, glede og fellesskap viktigst. Treningstilbudet for mer øvede hoppere vil også fokusere på å gi hopperne forståelse for hoppteknikk og veiledning i øvelser og ferdigheter for å mestre å gjennomføre gode skihopp.

Vi ønsker å gi tilbud om minst to fellestreninger med trenere per uke i vintersesongen og i høstsesongen. Tilbudet vil utvikles i samråd mellom trenere, hoppere og klubbens sportslige utvalg.

For hopping i de tre største bakkene med bruk av heis kreves også heisvakt! Heisvakt må også skrive seg inn i heisprotokolen før heisen kjøres. På fellestreninger settes det opp vaktlister for foresatte til denne viktige oppgaven.

Fri hopping i bakkene

Alle som er medlemmer i klubben kan fritt benytte bakkene til skihopping. Bakkene preppes jevnlig ved gode hoppforhold. Overrenn i småbakkene kan en også preppe selv, be gjerne om opplæring første gang. Ved sommerhopping må en ha opplæring i bruk av vanningsanlegget før første gangs bruk. Husk heisvakt om en hopper i K30-K70. Heisvakt må også skrive seg inn i heisprotokolen før heisen kjøres.

Når bakkene preppes annonseres dette ofte på vår lukkede Facebook gruppe: https://www.facebook.com/groups/440861449402334. Spond kan også benyttes av hoppere for å avtale hopping utenom treningstidene.

Felles treningssamlinger

Klubben ønsker å arrangere, eller delta på, felles treningssamlinger for hopperne i løpet av året. Ønsket er å gi tilbud om en samling om vinteren, en om sommeren og en om høsten. Samlingene kan en med fordel samarbeid med andre kretser nasjonalt om. På slike samlinger er målet å styrke det sosiale fellesskapet og å gi hopperne nye treningsimpulser.

Felles samlinger vil annonseres via e-post og gjennom vår Facebook gruppe. Spond er også aktuelt for annonsering og informasjon.

Rekrutteringsaktiviteter

Det er meget viktig for jevn og god klubbdrift å sikre årlig ny-rekruttering til klubben. Hoppskolen er vår viktigste rekrutteringsaktivitet, men for å informere om dette tilbudet og om hoppsporten deltar vi på ulike rekrutteringsarenaer i løpet av året. Blant annet deltar vi med stand og aktivitet på eksterne arenaer som Frivillighet i sentrum i regi av Tromsø kommune på sensommeren og Barnas Dag i regi av Tromsø idrettsråd i uke 46.

I tillegg arrangerer vi Åpen dag i bakken ved anledning og greie hoppforhold i vintersesongen, gjerne i samarbeid med skiforbundets tilbud Skisprell. Vi er åpen også for ulike samarbeid, for eksempel med skoler, SFO og barnehager, så langt det er mulig personalmessig for klubben. Vi søker også å rekruttere gjennom digitale medier, for eksempel Facebook, Tromsø kommunes friskus.no samt gjennom ungfritid.no.

Terminliste og klubbens arrangement

I samarbeid med Troms skikrets´ Hoppkomité er Tromsø skiklub hopp med på å sette opp terminlisten for kretsen i løpet av høsten. Tromsø skiklub søker å arrangere to kretsrenn i løpet av vintersesongen. Tromsø skiklub ønsker også å arrangere klubbrenn både i vintersesongen og i plastbakkene om høsten. I tillegg vil vi arrangere treningssamlinger (se ovenfor).

Vi oppfordrer også våre hoppere til å delta på andre hopprenn i kretsen.

I hovedsak for ungdom fra 12 år ønsker vi å dra felles på minst to nasjonale hopprenn i løpet av vintersesongen. Disse rennene velges ut og annonseres i klubben i god tid før sesongen starter.

I tillegg har vi de siste årene arrangert Hoppfest annet hvert år som en flott avslutning på hoppsesongen. Her ønsker vi å invitere landets beste hoppere sammen med alle kretsens hoppere – og helt nye hoppere, til renn i alle bakkestørrelsene. Grønnåsen5 er den gjeveste konkurransen der vinneren er den med lengst hopplengde totalt i alle bakkestørrelsene en stiller i. Stort publikumsoppbud, annonsering og salg gjør også dette arrangementet til klubbens mest inntektsbringende arrangement, gir en flott oppmerksomhet om skisporten og er således en flott rekrutteringsarena, i tillegg til at det gir inspirasjon og en fin avslutning på sesongen for klubbens egne hoppere.

Terminliste annonseres og informeres via e-post, klubbens Facebook side og gruppe samt hjemmeside. I tillegg finner man alle renn nasjonalt via siden www.isonen.no

Oversikt over ulike renntyper:
Klubbrenn: Hopprenn for alle klasser uten stildømming.
Kretsrenn: Hopprenn i kretsen for utøvere fra 12 år og oppover med stildømming.
Solan Gundersen vinterleker i Alvdal: nasjonalt mesterskap for ungdom 12-14 år.
Hovedlandsrennet: Nasjonalt renn i nordiske grener for ungdom på 15 og 16 år.
Nordnorsk mesterskap: NNM i nordiske grener fra 12 år og oppover til veteran.
RC-renn: Nasjonal rekruttcup fra 12-16 år. Rennene har også klasser for yngre og eldre hoppere.
NC-renn: Nasjonal Norges cup for junior og senior.

Mer informasjon og retningslinjer m.m. for ulike renn finnes hos Norges skiforbund Hopp:
https://www.skiforbundet.no/hopp/hopprenn/sesonginformasjon/

Reise i regi klubben

På reiser i regi av klubben (samlinger, konkurranser osv.) bør det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksen. Alle barn under 12 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan vi arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Kalenderen viser en oversikt over de viktigste punktene knyttet til klubbdrift.

Januar	Februar	Mars
Oppstart Hoppskole	Utsending medlemsavgift	Søknadsfrist Tromsø kommunes tilskuddsordninger for idrett (15.mars) Årsmøte (frist 31.mars)
April	**Mai**	**Juni**
Deltakelse årsmøte Tromsø idrettsråd Frist samordnet rapportering (30.april) Søknadsfrist for treningstimer i kommunale idrettsanlegg (30.april)		Deltakelse Troms skikrets Idrettsting og vårmøte
Juli	**August**	**September**
	Deltakelse Frivillighet i sentrum Oppstart Hoppskole Momskompensasjon (Frist 15.aug)	Fornying skilisens: skilisensen varer fra 1.oktober-30.september påfølgende år
Oktober	**November**	**Desember**
Søknadsfrist Tromsø kommunes tilskuddsordninger for idrett (15.oktober) Deltakelse Høstmøte for Troms skikrets	Deltakelse Barnas Dag	Frist søknad momskompensasjon idrettsanlegg (1.des) Søknadsfrist og rapporteringsfrist for Inkludering i idrettslag (TIR)

Kurs og utdanning

I samarbeid med Troms skikrets ønsker klubben å tilby trenerkurs i Tromsø. I tillegg støtter vi trenere som ønsker å videreutvikle seg som trenere innen skihopp. Vi oppfordrer også til deltakelse på andre kurs og webinarer knyttet til klubbdrift, arrangement, anlegg eller barn og ungdomsidrett.

Norges skiforbund har utviklet en trenerattest for alle som trener barn og ungdom. Trenerattesten er en elektronisk løsning, og Tromsø skiklub hopp vil arbeid med å få alle klubbens trenere til å gjennomføre denne.

Les mer

Link til trenerattesten

Informasjon om trenerutdanning innen hopp fra Norges skiforbund

Dugnad og frivillig arbeid

Tromsø skiklub hopp har ingen ansatte og all drift av klubben drives av frivillighet. Klubben oppfordrer foresatte og andre medlemmer til å bidra i de mange små og store gjøremål som til sammen gjør at vi kan tilby et fint sportslig opplegg til hopperne, gode og trygge anlegg, og en bærekraftig klubbdrift – i en klubb der alle kan trives. Din innsats blir satt stor pris på!

Forutenom verv og oppgaver knyttet til styret, utvalg og komitéer (se organisasjonskartet), er også dugnadsinnsats nødvendig knyttet til kafé og heisvakter, rengjøring av klubbhus, prepping av klubbens ski, oppgaver knyttet til hopprenn, prepping av bakker, vedlikehold av anlegget m.m.

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Politiattest er en forutsetning for at vi skal kunne ha en trygg idrett og oppnå idrettsglede for alle. De som har merknader på sin politiattest skal ikke ha slike oppgaver i idretten. Dette gjøres for å hindre at personer som tidligere har begått alvorlige lovbrudd, skal kunne gjøre nye lovbrudd i idretten.

Tromsø skiklub hopp krever blant annet politiattest for alle som har oppdrag som trenere i klubben. Klubben har også en egen politiattest-ansvarlig.

Les mer
Informasjon om politiattest for idrettslag fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler.

Kommunikasjon

Vi bruker den lukkede gruppen Tromsø Skiklub Hopp
https://www.facebook.com/groups/440861449402334 for daglig kommunikasjon omkring bruk av hoppanlegget, og tilrettelegging for trening og skihopping. I tillegg innkaller vi til treninger og renn, og gir direkte informasjon til treningsgruppene via Spond.

Nettsidene våre, http://tromsohopp.no brukes primært for publisering av varig informasjon av interesse for klubbens medlemmer, og til publisering av invitasjoner og resultatservice fra hopprenn. I tillegg brukes e-post til møteinnkallinger og informasjon.

I tillegg administrerer vi facebook-siden https://www.facebook.com/tromsohopp hvor vi deler informasjon av allmenn interesse, både fra rekruttnivå og fra elite.

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben jobber for at bakker og anlegg skal være trygge for utøvere og støtteapparat.

Vi har en egen internkontrollhåndbok for drift og vedlikehold av skitrekk. Dette er under kontinuerlig tilsyn fra Statens Jernbanetilsyn med hjemmel i Taubanelovens §12. https://lovdata.no/lov/2017-05-22-29/§12 Kontrollhåndboken skisserer også klubbens opplæringsprogram for å være ansvarlig heisvakt. I tillegg fører vi driftshåndbok som dokumenterer drift og daglig ettersyn av anlegget.

Til bruk under preparering har klubben en del maskinelt utstyr. Dette utstyret er kun tilgjengelig for medlemmer som har fått spesiell opplæring.

Økonomi

Klubben jobber for en sunn økonomi. Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet gjennomføres av klubbens kasserer, og alle utbetalinger må godkjennes av klubbens leder og kasserer i samarbeid. Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig, og skal utarbeide et årsregnskap som vedtas av årsmøtet, sammen med budsjett for inneværende regnskapsår. Årsregnskapet skal undertegnes av samtlige styremedlemmer, og revideres av klubbens Kontrollkomité.

Klubben har opprettet et Solidaritetsfond hvor utøvere eller foresatte kan søke om tilskudd for å stimulere til idrettsaktivitet. Dette fondet er fristilt fra klubbens styre, og har kun informasjonsplikt til styret. Av konfidensialitetsgrunner er solidaritetsfondet og dets utbetalinger unntatt revisjon.

Forsikringer

Klubben har tegnet klubbforsikring, som inkluderer forsikring under dugnad, og forsikring mot kriminalitet og underslag. I tillegg har vi ansvarsforsikring og ansvar for taubane. Alle bygningsdeler er forsikret mot brann og skade, samt at vi har forsikring på redningsscooteren.

Anlegg og utstyr

Anlegget består i dag av 5 hoppbakker, K6, K15, K30, K45 og K70, samt skitrekk og lysanlegg. I tillegg har vi et godt vedlikeholdt klubbhus, to dommertårn og to redskaps- og vedlikeholds-containere.

Klubben har tilgjengelig et utvalg hoppski og sko, hoppdresser og hopphjelmer til gratis utlån til våre medlemmer. Dette utstyret vedlikeholdes jevnlig på felles dugnadskvelder. Vi har kjøpt inn et smørebord tilpasset hoppski som kan brukes til vedlikehold av både klubbens og privat utstyr. I tillegg har vi tilrettelagt for en skibod til oppbevaring av privat utstyr, og både gutte- og jentegarderobe med plass til privat hoppbekledning.

Vi har tilgjengelig et utvalg med maskinelt og manuelt prepareringsutstyr, tilgjengelig for bruk etter opplæring. Dette gjelder spader, snøfresere, sportrekkere, bakkeslodder, elektrovinsj med mer. I tillegg har vi kjøpt en redningsscooter til bruk ved preparering og til transport ved skader.

Les mer
https://tromsohopp.no/bakkene/