**Aktivitetsguiden**

En digital læringsplattform om norsk idrettskultur. Lytt, les og surf deg gjennom kunnskapen!

Dugnad er en veldig sentral brikke i norsk idrett, uten dugnad og frivillighet hadde det vært vanskelig å drive idrettslagene. Det er vanlig at foreldre og andre frivillige engasjerer seg i de lokale klubbene, noe som bidrar til at flest mulig barn kan drive med aktiviteter som de elsker. Det kommer mye positivt ut av å melde seg som frivillig, så det er noe du bør vurdere.

**Dugnad gir alle en flott mulighet til å bidra til fellesskapet.**

Kroppen norsk idrett består av mange deler, men det er ingen tvil om at dugnaden er hjertet. Idrettslagene drives av foreldre og andre engasjerte på frivillig basis. Noen ønsker å være trenere mens andre foretrekker å være lagleder eller foreldrekontakt. I tillegg må noen holde orden på utstyr, anlegg, økonomi og organisasjon. Det er vanlig i Norge at foreldrene stiller opp som frivillig og det gir dem en god mulighet til å bidra i klubben barna er med i. Det beste med denne dugnaden, er at man sikrer at flest mulig barn og unge kan delta i organisert idrett.

Vel så viktig, det er ikke kun barna som drar fordeler av dugnaden. Et annet flott aspekt er at du blir kjent med andre, og ikke minst, vil det ofte føles givende å jobbe mot et felles mål. For noen kan nye bekjentskaper føre til muligheter for jobb. For de som er nye i landet gir utvidet nettverk muligheter for å øve språk og bli kjent med norsk kultur og tradisjoner. Det er ofte sosialt å jobbe dugnad, som også bidrar til å øke klubbfølelsen og tilhørigheten. Hvor mye du kan bidra med, og hva det er som må gjøres, varierer fra idrett til idrett og klubb til klubb.

Dugnad er frivillig arbeid som foreldrene må delta i for å hjelpe laget og klubben. Mange klubber har egne treningsanlegg og klubblokaler som det koster penger å holde ved like og drifte. Dugnadsinnsatsen er også med på å redusere egenandelene familiene må betale for barna. Dette kan for eksempel bidra til at det blir mye rimeligere å sende et lag på turnering eller stevne andre steder i landet.

Det koster mye å reise på tur og vi ønsker at alle skal få være med uansett om de har mye eller lite penger. Det kan være ulike måter å samle inn midler på. Et konkret eksempel er å samle inn flasker som pantes. For å få dette til trenger vi noen som kan lage informasjonsskriv for å varsle om innsamlingen og så må informasjon legges i postkassene i området hvor vi skal samle inn flaskene. Så må noen gå rundt og ringe på dører sammen med barna og til slutt må noen kjøre flaskene til butikkene, pante dem og ta ut penger.

Varetelling er et annet eksempel. Butikkene må telle varene sine flere ganger i året. Foreldre og barn som er gamle nok, jobber i butikken noen timer og får lønn som går til det enkelte laget. Dugnader skjer også internt i klubbene. De trenger blant annet vakter på arrangement, selge vafler, brus og kaffe, bake kaker som kan selges, sitte i sekretariat og dele ut diplomer og medaljer. Mange ganger må også ting ordnes både i forkant og etterkant av et arrangement.

For å opprettholde idretten som en frivillig organisasjon er vi avhengig av at alle på ulike måter gjør en frivillig innsats for idrettsklubben. Om det ikke passer å delta på ordinære dugnader, kan du ta en prat med idrettslaget om det er andre ting du kan gjøre. Kan du bidra med å lage mat, kjøre bil, gjøre fysisk arbeid, regnskap, treneroppgaver osv.? Hvis du ikke kan delta, er det viktig å gi beskjed og tilby hjelp en annen gang. Kanskje sitter du på gode ideer og da er det veldig hyggelig om du snakker med treneren eller foreldrekontakten om dette.

Når du er ferdig med innsats din i dugnaden, så sitter du igjen med en utrolig god følelse. En ting er at du har gjort en innsats for ditt eller dine barn, men ikke minst har du sørget for å bidra til fellesskapet.

FNs barnekonvensjon er en del av norsk lov og den er klar på at barn har egne rettigheter, noe som også handler om retten til en egen fritid. Barn skal ha mulighet til å drive med aktiviteter og idretter ut fra eget ønske og behov. Det vil også gi de en følelse av å være en del av et fellesskap hvor man får nye venner og utvikler kulturell tilhørighet og identitet gjennom deltakelse.

**Det samme målet for alle barn i Norge.**

FNs barnekonvensjon ble en del av norsk lov i 2003, og blir også kalt barnas egen grunnlov. Konvensjonen er klar på at barn har egne rettigheter. Det berører naturligvis også retten til en fritid, noe som er omtalt i artikkel 31 i loven. Den norske barneidrettsmodellen anerkjenner barnet som et selvstendig individ og at de dermed gis mulighet til å drive med idrett ut fra egne ønsker og behov.

En aktiv og meningsfull fritid utvikler mennesker. For barn og unge er fritidsarenaen ofte et sted hvor man blant annet får venner, blir en del av et fellesskap og utvikler kulturell tilhørighet og identitet gjennom deltakelse. Alle barn bør ha muligheten til å delta på slike arenaer.

Barnekonvensjonen skal passe på at barn, uansett hvem de er eller hvor de kommer fra, har det de trenger for å ha det bra. Alle har rett til lek, hvile og fritid. Denne retten skal være uavhengig av deres foreldre eller verges bakgrunn, samlivsform eller yrkesliv. Vårt felles samfunnsansvar er å sikre at alle barn får muligheten til å delta i aktiviteter innenfor idrett, musikk, dans, teater eller annen ønsket fritidsaktivitet.

Det er ikke mulig å sette ord og tall på hvor mye det betyr, og hvor viktig det er at barn har gode oppvekstvillkår, og da spiller fritidsaktiviteter en veldig sentral rolle. Vi må derfor legge til rette for at alle barn har like muligheter.

I Norge er det over to millioner medlemskap i idretten, så veldig mange mennesker bidrar i idrettslagene som tilrettelegger for aktivitetene i ditt nærområde. Som medlem, har du både rettigheter og medlemsforpliktelser, som blant annet betyr at du må betale medlemskontingent og treningsavgift. Dette er med på å bidra til at ditt barn får et godt treningstilbud i idrettslaget. Du kan også være med å påvirke det som skjer i idrettslaget som medlem, ved å delta på årsmøte. Du kan også engasjere deg direkte i f.eks. i en trenerrolle, gjennom styreverv eller som arrangementsansvarlig.

**Å være medlem i idretten**

De aller fleste i Norge treffer og blir involvert i idretten gjennom en klubb som tilrettelegger for aktivitet i et område. Et idrettslag kan også tilby flere enn én aktivitet og ha andre arrangementer enn idrett. I stor grad er det foresatte som driver klubben på dugnad mens noen idrettslag har egne ansatte. Dugnad er hjertet i den norske idrettsmodellen. Uten denne innsatsen fra tusenvis av mennesker ville ikke idretten eksistert slik vi kjenner den i dag. Det tilrettelegges for ulike aktiviteter i over 11.000 idrettslag over hele landet, og det er over to millioner medlemskap i norsk idrett. Svært mange mennesker er involvert og sørger for at idretten er en viktig del av oppveksten til mange barn og unge. I idretten er du medlem, og ikke kunde, for det er ikke en tjeneste du kjøper. Som medlem har du både rettigheter og medlemsforpliktelser, og det forventes at du overholder idrettens regelverk og vedtak. Medlemmet skal gjøre opp sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget, som er å betale medlemskontingent og treningsavgift og du er medlem når kontingenten er betalt.  Idrettslaget fører elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister, så det er viktig at du gir riktig informasjon ved innmelding. Som medlem får du være med og påvirke idrettens arbeid, gjerne i det idrettslaget du tilhører. En gang i året er det årsmøte i idrettslaget, hvor alle medlemmer inviteres. Her legges det frem både rapport for forrige år og planer for neste år. Idretten har egen lovnorm som du finner på Norges Idrettsforbund sine nettsider.

Innenfor idrettslaget er oppgavene mange og ulike, som for eksempel trenerrolle, styreverv, arrangementsansvarlige, praktiske oppgaver som kjøre skiløyper og steke vafler. Det løses gjennom frivillig arbeid og det bygger på felleskapstanken som er en sterk ramme for norsk idrett.

Vår visjon er idrettsglede for alle. Målet er at alle, uansett ståsted, skal kunne finne sin plass i idretten. Noen velger idrett og aktivitet i et helseforebyggende perspektiv, eller for sitt sosiale nettverk mens andre får en lang idrettskarriere i toppidrett. Starten foregår uansett for de fleste i barneidretten. Fra sentralt hold er det sterke føringer på aktivitet for barn i alderen 5-12 år i Norge.

FNs barnekonvensjon ble en del av norsk lov i 2003. Denne konvensjonen fastslår at også barn har egne rettigheter. Artikkel 31 som sier noe om retten til en fritid er også retningsførende for norsk idrett. Norsk idrett anerkjenner barnet som et selvstendig individ og det betyr at idrettens barnerettigheter og Barneidrettsbestemmelsene gjelder for alle barn bosatt i Norge. De regulerer all idrett for barn av begge kjønn til og med 12 år i Norge.

Barn skal ikke behandles som voksne i miniatyr og barneidretten skal være tilpasset barns fysiske utviklingsnivå og modningsnivå. Barn lærer mye gjennom lek og der er det lov å både prøve og å feile. Ord som allsidighet og mestring er viktige nøkkelord i den norske idrettsmodellen. Barneidretten har som mål å være helhetlig gjennom allsidig påvirkning. Fokus er ikke tidlig spesialisering, men heller bygge allsidighet gjennom et bredt bevegelsesgrunnlag. Deltagelse i idrettslaget i nærmiljøet skaper blant annet trygghet og tilhørighet, verdier som er langt viktigere og større enn bare for idretten. Med mål om flest mulig i aktivitet er trivsel og glede viktig i barneidretten og det gjør at idretten også er en viktig aktør i folkehelsearbeidet. Gleden ved å være i aktivitet er en viktig forutsetning for aktivitet som egenomsorg, uavhengig av deltagelse i idrett.

I Norge er bredde og toppidrett samlet under den samme paraplyen, med den samme visjonen og det samme verdigrunnlaget. Den norske idrettsmodellen bygger på et ønske om et felleskap hvor alle skal ha like muligheter.

Idretten skal være inkluderende. Dette gjelder paraidrett, men det gjelder også de økte forskjellene mellom fattig og rik i Norge. Antall barn som lever i familier med lavinntekt er sterkt økende og mange av disse familiene er også innvandrere, som er ukjent med norsk kultur og språk, og naturlig nok også hvordan norsk idrett fungerer. Når vi vet at over 90 % av barn under 12 år er med i barneidretten er det særdeles viktig at barneidretten også inkluderer de med lavinntekt og de med annen kulturell bakgrunn. Det er et mål å engasjere også de som er nye i Norge i denne samfunnsdugnaden, for i idretten er alle ressurser viktig. Kanskje kan vi i felleskap finne nye måter å drive dugnad og frivillighet på som i større grad inkluderer mangfoldet? Kom gjerne med ideer til idrettslaget du tilhører, hva du selv kan gjøre og eller nye dugnader som inkluderer flere. En frivillig organisasjon som idretten trenger flest mulig bidragsytere. Om denne fellesinnsatsen skulle forsvinne og alt måtte betales, ville kostnadene blitt svært høye med de konsekvensene det innebærer.

Idretten er en viktig samfunnsaktør i barns oppvekst, og speiler også de utfordringer samfunnet ellers opplever. Det afrikanske ordtaket «It takes a whole village to raise a child», gjelder også for idretten. I samspill med kommune og stat jobber idretten med at visjonen «Idrettsglede for alle» skal gjelde for alle som er bosatt i Norge og tilhører et idrettslag.

Barn liker å være aktive og idrettslag gir mange gode tilbud. Finn ut hvilke idrettslag som finnes i ditt nærmiljø og ta kontakt slik at ditt barn kan bli med. Når barnet har bestemt seg for en idrett, må du melde barnet inn og betale kontingent. Det er viktig at barna møter presis på trening, både for treneren, lagkameratene og så får barnet litt tid til å forberede seg. I ung alder er det vanlig at foresatte er med på treningen.

**Hvordan bli medlem i idrettslaget? Din første trening.**

Du kan starte med idrett uansett alder, for det er aldri for sent. Det er mange som blir med når de begynner på skolen i seksårsalderen. Det finnes også idretter som tilrettelegger for barn som er enda yngre. Det er vanlig, og et ønske, at barn skal drive idrett i eget nærmiljø. Slik at det er korte avstander og aktiviteten ofte skjer i lag med klassevennene. Det handler om å bygge trygghet og trivsel. Noen barn har et klart ønske om å drive en spesifikk idrett eller aktivitet, mens andre barn gjerne motiveres av at vennene gjør det. Iblant motiverer også foresatte barna til å begynne med idrett. Barn er ulike og har ulike interesser, foresatte kan hjelpe barna med å finne noe de tror barna vil kunne trives med. Om barnet ditt  er eller blir interessert i aktiviteten, så er sjansen også større for at barnet vil fortsette med det og ha glede av det i lang tid. Det går også an å spørre i skolen/barnehagen om hvilke idrettslag som ligger nærmest der du bor. Det er alltid noen som kan hjelpe deg. Om du syns det er vanskelig med for eksempel språk, kan du høre med læreren eller kontaktpersonen i kommunen, som kanskje kan hjelpe deg med å finne den rette personen i idrettslaget. I noen kommuner fins det ansatte i idrettsråd som også kan hjelpe deg. Når du har fått kontakt med klubbtrener/kontaktperson er det viktig å spørre hvor og når det er trening og hvilket utstyr som trengs. Det er ikke så farlig om du ikke har rett utstyr med på første trening, da det er viktigere å bli kjent, både for deg og for barnet. Det er noen idretter som krever litt ekstra utstyr på grunn av sikkerhet. Er det noe annet du lurer på, ikke vær redd for å spørre.

Det er veldig viktig å møte presis på trening og helst noen minutter før treningen starter. Da har du tid til å snakke med treneren eller andre voksne. Å ha respekt for tid betyr å komme tidsnok før treningen starter. Da blir oppgaven til treneren også lettere, og barnet får litt tid å forberede seg. Er det trener tilstede er det han/hun som bestemmer på treningen og det er viktig at du hjelper barnet ditt å respektere dette. Om du ønsker å snakke med treneren så gjør gjerne det og pass på at du tar voksenpraten med den voksne. Ikke bruk barnet ditt som tolk om du ikke kan norsk, men undersøk heller muligheten for språkhjelp. Om du ikke har bil kan du spørre om barnet ditt kan sitte på med noen til trening. Mange går, sykler eller tar buss. For de yngste barna er det vanlig at foresatte er med på trening. Det kan være lurt å spørre eller diskutere med treneren hva som er vanlig, det kan variere fra idrett til idrett og samtidig er barna forskjellige og har ulike behov, noe som er helt normalt. Det viktigste er at barnet ditt trives og føler seg trygg.

Når barnet har bestemt seg for å bli med i en idrett må du melde barnet inn i idrettslaget. For å bli medlem må man melde seg/ og eller barnet inn med navn, fødselsdato, kjønn, bostedsadresse, telefonnummer og e- postadresse i det elektroniske medlemsregisteret idrettslaget bruker. Mange idrettslag bruker tjenesten Min idrett. I tillegg må man betale medlemskontingent og du er medlem fra den datoen både registrering og betaling er gjort. Medlemskontigenten må betales hvert år. Det er viktig at idrettslaget får riktige opplysningene slik at dere kan kommunisere. For de yngste barna foregår kommunikasjonen mellom de voksne, men når de blir eldre kan treneren også kommunisere direkte til utøverne. Mange lag har egne grupper på Facebook, Spond eller andre plattformer hvor viktige beskjeder blir gitt. Det kan være at treninger blir avlyst, bytte av treningstid, møter for foresatte du må møte på eller at det skal være dugnad. Du kan spørre treneren om det når barnet melder seg inn. Det er svært viktig både for idrettslaget, deg som foresatt og for barnet ditt at det er god kommunikasjon. Målet for alle er at barnet ditt og du skal trives best mulig i idrettslaget og dette krever innsats fra alle som er involvert.

Om du trenger hjelp til å betale kan du søke NAV/kommune eller for eksempel Flyktningetjenesten. Noen idrettslag har også Solidaritetsfond du kan søke. Hør ellers på episoden om Idrett og økonomi for mer informasjon.

Barneidrett er aktiviteter som barnet deltar i frem til det fyller 12 år og det er veldig viktig at det skjer på barns premisser. Det er meningen at barna skal lære, stimulere og mestre nye ferdigheter. I begynnelsen handler det ofte om å utføre enkle øvelser, men når de blir eldre, vil treningen være mer spesifikk. Barna er beskyttet gjennom idrettens barnerettigheter, som setter barnas behov i sentrum. Disse rettighetene er basert på FNs barnekonvensjon.

**Hva er barneidrett og hvilke rettigheter har de?**

Barneidrett i Norge er idrettsaktiviteter som skjer frem til barnet fyller 12 år. Aktivitetene skjer i ulike idrettslag og kan være både organisert eller uorganisert. I noen anlegg kan det være organisert egenaktivitet, noe som betyr at barna aktiviserer seg selv uten at noen leder aktiviteten. Dette er ofte vanlig i skatehaller, men det fins også åpne fotballhaller, klatrehaller og så videre. Noen idrettslag har allidrett, noe som betyr at barna får opplæring i flere idretter og i ulike miljø som for eksempel svømming, langrenn og handball.

Barneidrett skal være på barns premisser. Gjennom allsidig tilnærming og lek kan barn lære, stimulere og mestre nye ferdigheter. For de yngste er dette grunnleggende bevegelser som å hoppe, kaste, hinke osv. Etter hvert vil treningen være mer spesifikk øving på den enkelte idrett. På trening skal barna oppleve trygghet og trivsel, både gjennom voksne ledere og forutsigbare regler tilpasset den enkeltes aldersgruppe. Det kan være krevende å være trener for barn, så det er viktig at de foresatte er en støttespiller for treneren. Målet er at treningene skal stimulere barna til videre aktivitet, både i nåtid og i framtiden.

Gjennom aktivitet vil barna bli kjent med egen kropp og bygge et bevegelsesgrunnlag for videre aktivitet, uavhengig av hva de ønsker å drive med. Ingen barn er like, og har derfor ulik motivasjon og forutsetning for å drive aktivitet, noe som er viktig å ta hensyn til. Felles for alle er ønsket om å mestre. Barn vil alltid kunne lære og mestre nye ferdigheter og det er dette læringsfokuset som er viktigst å ivareta, for idretten er en læringsarena. For mange barn vil det etterhvert bety en lang karriere i idretten, på ulike nivå. Noen vil i senere alder velge å bruke mye tid på sin idrett for å nå store idrettslige mål, mens andre har stor glede av å drive idrett i lag med venner i breddeidretten. Målet er uansett at alle skal ha best mulig opplevelse i den tiden de er i idretten. Å bruke kroppen og være i aktivitet er noe av det beste og viktigste du kan gjøre for trivsel, egenomsorg og helsen. Det innebærer også å øve og jobbe for å lære nye ferdigheter. Det er viktig at du som foresatt støtter barnet ditt i denne prosessen.

Å bruke naturen aktivit kan være et godt tips for familier med barn, hvor barna kan utfolde seg gjennom naturlig lek. Mulighetene er mange og det kan være å gå i fjæra, i skogen eller leke med akebrett om vinteren. Aktivitet har en egenverdi, og er viktig for å forebygge sykdommer, både fysisk og mentalt.

For å sikre barneperspektivet i idretten er det utarbeidet egne bestemmelser og rettigheter.

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene baserer seg på FNs barnekonvensjon.

Rettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning.

**Idrettens barnerettigheter**

**1. Trygghet**

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under seks år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

**2. Vennskap og trivsel**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

**3. Mestring**

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

**4. Påvirkning**

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

**5. Frihet til å velge**

Barn har rett til å velge hvilken idrett, hvor mange idretter de vil delta i og hvor mye de vil trene.

**6. Konkurranser for alle**

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

**7. På barnas premisser**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

**8. Alle skal få være med på leken**

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

Alle som driver barneidrett skal sikres størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring.

Idretten i Norge skal arbeide for at alle mennesker, uansett kjønn, alder, funksjonsgrad, sosial eller etnisk bakgrunn, skal gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Det betyr at alle barn som vil drive med idrett, er hjertelig velkommen i idrettslagene. Det er også et mål at idrettsglede står i fokus, slik at barna kan drive med idrett i mange år under trygge og gode fellesskap. Idrettens verdier er leken, ambisiøs, ærlig og inkluderende.

**Idrettens mål og verdigrunnlag**

Idretten i Norge skal arbeide for at alle mennesker, uansett kjønn, alder, funksjonsgrad, sosial eller etnisk bakgrunn, skal gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Det betyr at om du finner en aktivitet som du eller barna vil drive med, og det finnes et slikt tilbud på ditt hjemsted, så blir du tatt imot med åpne armer i idrettslaget eller foreningen. Man ønsker også at flere skal være med og drive med idrett i mange år. Derfor skal det legges fokus på å ha det gøy i fellesskap, uansett hvilket nivå man er på. Visjonen for Norges Idrettsforbund er «Idrettsglede for alle» og tanken er at alle skal oppleve idrett, mestring, og utvikling i trygge og gode fellesskap.

Alle, uansett bakgrunn og forutsetninger, skal kunne finne sin plass og ha glede av å være med i idretten. Deltakere og foresatte må oppleve at aktiviteten som tilbys, er basert på fair play, med rettferdighet, samfunnets mangfold og like muligheter som forutsetning. Å delta i den aktive idretten gjennom idrettslaget bør være en mulighet som alle har gjennom hele livet. Livslang idrettsglede betyr bl. a at ingen skal bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. Tilbudet skal være inkluderende, tilrettelagt for alle og ha god kvalitet basert på verdiene til idretten.

Idretten er bygget på et sett med grunnverdier. På idrettstinget 2019 ble det vedtatt å innarbeide nye verdier. De nye verdiene er leken, ambisiøs, ærlig og inkluderende, men hva legger vi i disse verdiene?

Leken betyr en idrett som tar vare på gleden, leken og nysgjerrigheten i alle idrettslige sammenhenger.  Slik lek kan man gjøre alene eller sammen med sine venner også utenfor organisert trening. Idrett kan også være variasjon i aktivitet, ikke det at man skal bli god i en idrett. I ballidrettene kan du f.eks. leke seg med ballen på egen hånd og utvikle tekniske ferdigheter fordi du syns det er artig.

Barn lærer ofte nye ferdigheter gjennom lek. Idrett er lek, idretten ønsker å skape glede av å være i aktivitet, uansett prestasjonsnivå. Å drive aktivitet og idrett skal være med smil om munnen. Det er viktig at aktiviteten gir gode opplevelser, selv om du jobber hardt for å bli bedre eller hjelper dine lagvenner til å nå felles mål.

Ambisiøs kan være å være målrettet. Målrettet betyr planmessig tilnærming til utvikling på alle idrettens områder og viser samtidig et ønske om å utvikle seg. Alle som driver med idrett har et ønske om oppleve mestring og forbedring. Også idretten på ulike nivå har et ønske om å utvikle seg og bli en bedre idrettsorganisasjon, og ambisiøs signaliserer dette ønsket. Det er også lov å være ambisiøs i egen utvikling. Spør gjerne trener eller andre hva som må til for å bli bedre og hva du kan trene på. Du kan ta få tips som du kan ta med deg hjem slik at du kan trene på disse tingene utenfor den organiserte treningen. Å lære nye ferdigheter, eller oppleve at man mestrer ting enda bedre er også positivt fordi det skaper glede og selvtillit og er med på å øke motivasjon. Det vil også kunne gi inspirasjon til å sette seg nye mål.

I idretten er det veldig viktig med fair play og ærlighet. Det er viktig å følge reglene, både på trening og på idrettsarrangementene. Den enkelte idrett har sine regler, og det enkelte idrettslag har også sine regler og føringer på sin aktivitet. Det er et mål å behandle alle i idretten - lagkamerater, trenere, ledere, dommere og motstandere med respekt selv om man ikke alltid er enig med dem. Derfor bør man ikke filme, jukse eller prøve å tøye reglene. Det er viktig å og opptre ærlig i alle sammenhenger. Ledere, trenere og foresatte må gå foran som gode rollemodeller.

Inkluderende betyr en organisasjon som ser alle, skaper trygghet og tar vare på alle. Idretten skal sørge for trivsel, gode fellesskap og ikke minst skal alle kunne delta og prestere på eget nivå og etter eget ønske. Inkluderende handler om vår medlemsbaserte organisasjon, hvor alles stemme er like mye verdt. Det betyr at Norges Idrettsforbund har som mål å ta vare på mangfoldet i samfunnet inn i idretten, slik at norsk idrett speiler det samfunnet vi er en del av og der ingen skal ekskluderes. En inkluderende idrett er samlende for både lokalsamfunn og storsamfunn. Du vil bli tatt imot med åpne armer og gjennom idrettslaget vil du få et nytt miljø hvor nye vennskap oppstår. Dette gjelder både barn og foresatte.

Frivillighet og dugnad er fundamentet i idretten, og i klubbene og det er derfor viktig å ta godt vare på alle som engasjerer seg og bidra til at de trives sammen med andre frivillige og de aktive. Demokrati er også en nøkkel. Det er viktig å samles rundt og respektere flertallets avgjørelse. Medlemmene skal få mulighet til å si sin mening. Derfor oppfordres det til at de som ønsker å bidra litt ekstra kan være til å være ledere og trenere. Det kan bidra til at nettopp du kan være med å dra klubben i en mer positiv og ønsket retning. Det er også avgjørende at man er lojal mot klubben og de andre medlemmene, slik at verdier, mål og regler blir fulgt av alle. Og ikke minst, alle mennesker skal behandles med respekt. Det er plass til å være annerledes i idretten og alle er like mye verdt.

Idretten i Norge er en svær organisasjon, så den er delt inn i mange nivåer. Det er alt fra idrettsstyret til administrasjonen i Norges Idrettsforbund, særforbund, idrettskretser, særkretser, idrettsråd og idrettslag. Det er i det øverste organet, idrettstinget, hvor det blir bestemt hvordan ting skal gjøres i fremtiden. Hvert enkelt nivå har sine oppgaver for å legge til rette for at man kan drive idrett i Norge.

**Idretten som organisasjon**

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) består av 55 særforbund, 17 idrettskretser, 375 idrettsråd og 10 787 idrettslag, og har rett i underkant av 2.100.000 medlemskap. På idrettstinget, som blir holdt annet hvert år blir det bestemt hvordan ting skal gjøres i fremtiden innenfor idretten.  Det er idrettsstyret sin jobb å sørge for at bestemmelsene fra idrettstinget blir gjennomført. Særforbundene, som for eksempel fotball, ski og volleyball, organiserer og leder de ulike idrettsgrenene, og har ansvar for konkurransevirksomheten og utvikling av særidretten sin både nasjonalt og internasjonalt.

De som jobber i administrasjonen i Norges Idrettsforbund tar seg av en rekke oppgaver på vegne av særforbundene og idrettskretsene, som kontakt med statlige organer, søknader og viderefordeling av spillemidler.

Idrettskretsene er inndelt i geografiske regioner og deres oppgave er å fremme samarbeid mellom særkretsene, de enkelte idrettslagene, idrettens organisasjonsledd, og fylkeskommunen. Kretsene skal også drive med veiledning til idrettslagene i økonomiske, administrative og organisatoriske spørsmål.

Hvert særforbund har også en særkrets. Deres oppgave er å administrere de ulike idrettene i fylkene. Blant deres viktigste oppgaver er å gjennomføre utdanningstiltak og å sørge for gjennomføring av kamper, stevner og liknende innenfor deres idrett. Så for eksempel er det Troms Fotballkrets som setter opp kampprogrammet i alle fotballseriene i Troms siden de har ansvaret for dette. Det betyr også at de tar seg av å få dommere til kampene.

Idrettsrådene består av alle idrettslagene som er medlemmer av Norges Idrettsforbund i en kommune. De kommunene som har flere enn tre idrettslag skal ifølge NIFs lovverk ha et idrettsråd. De skal blant annet formidle idrettslagenes anleggsbehov til kommunale myndigheter, fordele midlene fra den statlige tilskuddsordningen til lokale lag og foreninger og jobbe med inkludering i idrettslagene. Noen kommuner har ansatte i idrettsrådet, mens de aller fleste idrettsråd består av frivillige fra ulike idrettslag i kommunen.

Idrettslagene i Norge er frittstående organisasjoner med personlige medlemmer, som styres av et demokratisk valgt styre og der årsmøtet er idrettslagets øverste myndighet. Ingen kan eie et idrettslag, for det er selveiende. Et idrettslags formål er å drive idrett. Alle som ønsker det kan søke om medlemskap. Det er også slik at dersom du ønsker å konkurrere, så må du være medlem av et idrettslag.

Det er også visse prosedyrer som må følges. Et idrettslag må velge medlemmer til nødvendige verv i styre, valgkomite, kontrollkomite og andre årsmøtebestemte oppgaver og verv. De personer som skal velges inn i disse, må være valgbare medlemmer. Det vil si at de må ha betalt sitt medlemskap, være fylt 15 år og ha vært medlem i minst en måned.

Idrettslag med én idrett kalles særidrettslag, mens idrettslag med flere grupper av idretter kalles fleridrettslag. Bedriftsidrettslag rekrutterer sine medlemmer fra arbeidsplasser og ulike faglige sammenslutninger.

Idrett bidrar til at barn får gode opplevelser på fritiden. De får føle mestring og utvikling i aktivitetene de er med på, og når man er en del av et fellesskap, så skaper man vennskap med andre barn som kanskje varer livet ut. I tillegg så lærer man blant annet å samarbeide med andre, struktur, jobbe mot felles mål eller takle motstand. Flere barn enn tidligere sitter mye inne, og det er viktig å oppfordre til aktivitet ut fra et helseperspektiv slik man holder seg i bedre form.

**En meningsfull fritid**

Idretten er den største fritidsarenaen for barn og unge i Norge. Mange barn opp til 12 år er med i idrett, mens flere faller fra i ungdomsårene, altså fra 13 årsalderen. Norge er en ledende nasjon for vinteridretter, og vinteridrettene står sterkt i Norge. Den største idretten i Norge både for jenter og gutter er fotball. Tilbudene er mange innenfor idrett, og i tillegg fins det mange andre tilbud innenfor bl.a kultur. Korps, teater og kor er eksempler på dette.

Barn er ulike, og har ulike interesser. Det er viktig at du som foresatt hjelper barnet finne en fritidsarena barnet kan trives med. Svært mange starter med fritidsaktiviteter når de starter på skolen, men dette varierer. Målet er at barnet får gode opplevelser innenfor den aktiviteten de deltar på. Dette kan både være organisert og uorganisert. Barn lærer mye gjennom lek og uorganisert aktivitet, og dette kan du som foresatt legge til rette for gjennom f.eks. ta barna med ut i naturen. En tur i skogen eller fjæra gir barn mange motoriske utfordringer de ikke automatisk opplever innendørs.

En organisert trening gjennom idretten i uka vil ikke veie opp for aktivitet og lek hver dag. Aktiviteter kan være å gå til skolen, sykle eller generell lek utendørs. Barn trenger å være i aktivitet, og forskning viser at barn i Norge bruker mer tid enn tidligere på stillesittende aktiviteter som tv spill og tv titting. Å lære å mestre kroppen gjennom ulike aktiviteter er viktig for alle, og kan også ha betydning for hvordan man mestrer livet i senere alder. Det er viktig for alle å ivareta sin egen helse og fysiske form, og da er aktivitet en viktig del av dette.   Aktivitet er også forebyggende for mange sykdommer. På denne måten er idretten en viktig bidragsyter også i et helseperspektiv.

Barn utvikler seg, vokser og lærer i ulikt tempo. Det som er rett for noen trenger ikke være det for andre. Uansett vil gode opplevelser øker sjansen for at de vil ha glede av sin fritidsaktivitet lenge, og for noen varer interessen hele livet.  Idretten er også en læringsarena for barn og unge, hvor du lærer mer enn idrettsferdigheter. Dette er en arena hvor barnet får venner og nettverk, og hvor også du som voksen blir kjent med andre foresatte. Er du ny i Norge og trenger å lære språk er dette også en utmerket språkarena både for barna dine og du som foresatt. Gjennom idretten får barnet andre venner og flere venner enn bare på skolen, noe som er en verdi i seg selv. Å lære seg være i lag, samarbeide med andre, lære seg struktur,jobbe for felles mål eller takle motstand er også life skills som er viktig i livet generelt.  I idretten er målet at barnet er i et trygt idrettsmiljø med tydelige og omsorgsfulle voksne. Trenere og foresatte jobber i felleskap for at dette miljøet skal være både inkluderende og trygt for alle. Dette gjelder all idrett, både for barn, ungdom og voksne.

For de minste barna er det som oftest 1- 2 organiserte treninger i uka, mens dette øker når barna blir eldre. For ungdom som satser på sin idrett er det ikke uvanlig med treninger 5-7 dager i uken. Det er mulig drive med flere idretter samtidig, men dette bestemmes individuelt alt etter interesser hos det enkelte barn, tilbud der du bor og deres familier. Det fins også åpne anlegg og tilbud som tilrettelegger for mer uorganisert aktivitet. Åpne svømmehaller, skatehaller og fotballhaller kan være eksempler på dette.

Å ha en meningsfull fritid er viktig for barnet ditt. Det kan bety at barnet ditt kanskje finner en interesse de vil ta med seg resten av livet. Både barnet og du som foresatt vil få større nettverk. Barnet vil lære seg ulike grunnleggende ferdigheter og er med andre trygge voksne. Det er viktig at du som foresatt hjelper barnet finne ut hva det trives med. Av og til er det også en verdi å finne ut hva man ikke trives med på lik linje med å finne noe man liker og trives med.

Norges Idrettsforbund har visjonen «Idrettsglede for alle», noe som betyr at man ønsker at flest mulig skal kunne delta i idrettslige aktiviteter. Det er mye frivillighet i idrettslagene, noe som gjør at det er mulig å være på aktiviteter uten at det koster for mye. Hvor mye det er, varierer ut fra hvilken idrett man driver med. Det finnes også økonomiske ordninger som gjør at det blir enklere å være en del av et idrettslag.

**Hva koster det å delta i idrett**

Det er et overordnede mål i Norge at alle som ønsker det skal ha mulighet til å delta i idrett eller drive egenorganisert fysisk aktivitet. Visjonen «Idrettsglede for alle» innebærer at idretten skal inkludere bredt, og at økonomi ikke skal være en barriere for barn og unges deltagelse.

Likevel viser forskning at noen barn ikke har mulighet til å delta i fritidsaktiviteter på grunn av økonomi.  Foreldrene har ganske enkelt ikke råd. Slik skal det ikke være.

Gruppen barn som vokser opp i fattigdom er økende i Norge. Med økte forskjeller trenger samfunnet generelt og idretten selv økt bevissthet om kostnadene ved å drive idrett. Skal alle barn ha muligheten til å drive idrett, må vi også ha kunnskap om hvor det er mulig å få hjelp for de familiene dette gjelder. Det handler om at både idretten selv, foresatte og samfunnet generelt tar ansvar.

I Norge har foresatte hovedansvaret for å forsørge sine barn. Dette gjelder også barns deltagelse i fritidsaktivitet.  Jo yngre barna er, jo mer har de behov for hjelp fra foresatt. Det kan være å passe på at de kommer seg til trening, at de har med rett utstyr og forholder seg til reglene som er i idrettslaget. Idretten i Norge er basert på frivillighet. I de aller fleste idrettslag stiller foreldre og andre opp som trenere og ledere. Vi har en sterk dugnadskultur. Å bidra på denne måten gir en følelse av felleskap som betyr mye for mange. Å bli kjent med nye mennesker er noe av gleden ved å bidra på dugnader.

Å ha en meningsfull fritid hvor du både får venner, lærer nye ferdigheter og får interesser som for noen varer hele livet, er viktig både for trivsel og livskvalitet. Idretten er den største fritidsarenaen for barn i Norge.

Idrettsaktiviteter skjer i idrettslag. I Norge er det rundt 11 000 idrettslag som tilrettelegger for aktivitet for både voksne og barn. Å drifte et idrettslag er ikke uten kostnader.

Noen få idrettslag har egne anlegg, og noen har også folk som er ansatt. Dette og andre variasjoner gjør ofte at kostnader med deltagelse er ulik fra klubb til klubb, og idrett til idrett. Det koster også å delta på cuper/ arrangement, og da er det ofte en egenandel som må betales. Denne egenandelen kan gå til overnatting, mat og reise. Mange klubber arrangerer dugnader for å begrense egenandelen. Har du ikke bil kan du alltid spørre om skyss med noen andre. Snakk gjerne med trener eller lagleder om dette.

Kostnadene for å være med i idrett varierer.  Ishockey og alpint er idretter som totalt sett ofte koster mer enn for eksempel basket, håndball, friidrett og fotball. Dette skyldes bl.a. klær og utstyrsbehovet i disse idrettene. Å drive ishockey f.eks. setter store krav til utstyr til den enkelte. Kostnadene øker når barna blir eldre. Husk at barnet ditt ikke trenger det dyreste av utstyr, men utstyr som er funksjonelt og tilpasset alder og nivå.

Snakk gjerne med trener eller andre om du har spørsmål rundt dette. Det er også mulig å kjøpe brukt av andre, og det fins grupper på blant annet Facebook. Noen idrettslag eller andre arrangerer også bruktmarked hvor det er mulig kjøpe utstyr/ klær til en billig pris. Dette er både fornuftig i forhold til økonomi, gjenbruk og av miljøhensyn.

I noen kommuner kan man også få lånt gratis utstyr gjennom ordninger som BUA.

Om du av ulike grunner har begrenset økonomi fins det muligheter for økonomisk hjelp.  En slik situasjon kan de fleste komme opp i, og det er viktig at barna får delta i en fritidsaktivitet de ønsker. Det fins ulike økonomiske støtteordninger fra kommune til kommune, så snakk med noen i din kommune hvilke muligheter som fins for hjelp. Generelt kan du som foresatt søke støtte fra NAV, og er du deltager på introduksjonsprogram kan det være mulighet for hjelp hos Flyktningetjenesten eller kommunen.

I idrettslaget kan du be om å få delt opp regningen i flere deler, og noen idrettslag har også egne solidaritetsfond/ inkluderingsfond eller ordninger du som foresatt kan søke om støtte fra. I noen kommuner kan også Røde Kors og Frelsesarmeen være behjelpelig.

Regningen skal betales innen fristen når den kommer, og ta kontakt med idrettslaget om du ikke får betalt eller vil ha utsettelse eller delt opp regninga. Bor du i en kommune som har ordningen aktivitetsguide, kan du også få veiledning om støtteordninger fra denne personen. Ellers kan du også snakke med f.eks. idrettsrådet, helsesykepleier, rådgiver på skole eller kontaktperson i kommunen. Løsninger fins som regel, bare man vet om utfordringene.

Idretten jobber kontinuerlig for å begrense kostnadene til trening og konkurranser. Det samme gjelder bruk av dyrt utstyr, dette gjelder spesielt i barne -og ungdomsidretten.  Dette er et felles ansvar for alle involverte, både idretten selv og foresatte.

Det vi alle er ute etter alle sammen, er å skape «idrettsglede for alle». Visjonen er ambisiøs, men fra vår side vil vi å strekke oss langt for at absolutt alle skal få oppleve gleden ved å drive idrett.

Paraidrett er idrett for mennesker med funksjonsnedsettelser og i Norge legger man til rette for at alle uansett funksjonsevne og nivå, skal få oppleve idrettsglede. Og mulighetene er mange, for hele 55 særforbund har et tilbud, og her finner man blant annet fotball, judo, roing og innebandy. Det er fire målgrupper innenfor paraidrett og det er bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede.

**Paraidrett**

Paraidrett er en fellesbetegnelse og defineres som idrett for mennesker med funksjonsnedsettelser. I Norge ønsker man å legge til rette slik at alle skal få oppleve idrettsglede, uansett funksjonsevne og nivå. Over 11.000 funksjonshemmede er med i idrettslag i Norge og det er selvsagt plass til mange flere. Har du lyst til å starte med idrett, eller bidra som trener, i styre eller andre ting? Da kan du ta kontakt med noen i idrettsrådet, kommunen, idrettskretsen eller Norges Idrettsforbund, for det er en bra mulighet for at du kan være aktiv i en paraidrett. I Norge er hele 55 særforbund med under paraplyen paraidrett. Det gjelder alt fra fotball, judo, roing, klatring, riding til innebandy. Så mulighetene er mange.

Det er fire målgrupper innenfor paraidrett og det er bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede.

Mange barn, unge og voksne har redusert evne til bevegelse på grunn av ukontrollerte bevegelser eller nedsatt / manglende funksjon i ben, armer eller hender. Dette kan være både permanent og for kortere tid, for eksempel på grunn av benbrudd eller på grunn av varige, medfødte fysiske forhold, alder eller skader. Idrettslagene i Norge har mange gode tilbud for bevegelseshemmede enten der mennesker med funksjonsnedsettelser er inkludert i ordinær aktivitet eller er i egne grupper med tilpasset aktivitet. For at personer med funksjonsnedsettelse skal kunne delta i idrett, er det utviklet en rekke aktivitetshjelpemidler.

Alle kan søke NAV om aktivitetshjelpemidler, uansett alder. For de under 26 år er det ingen egenandel. For de over 26 år det en maks egenandel på kr. 4000,- pr. aktivitetshjelpemiddel.

Også for synshemmede er det mange gode tilbud i Norge. Det samme gjelder her, at det er mulig å være med i ordinær aktivitet eller i egne grupper hvor aktivitet er mer tilpasset. Synshemmede trenger ofte ledsagere, og både i idrettslagene og på arrangement stiller frivillige ofte opp som ledsagere. Kanskje er dette noe du kunne tenke deg å gjøre som foreldre? Norges Idrettsforbund har kurs som gjør at du kan være med som frivillig ledsager. Kanskje trenger du en treningskompis? Flere kommuner har treningskontakter som en del av sin støttekontakttjeneste. Dette er støttekontakter som er glad i aktivitet og som har vært gjennom et kurs.

Hørselshemning er et vidt begrep og det finnes mange grader og typer hørselshemning. Døvhet er høygradig hørselstap, medfødt eller ervervet, som er med på å redusere muligheten for å forstå tale eller kunne kontrollere egen tale. Er du tunghørt, er dette en mildere form, hvor du forstår tale og kan kontrollere eget språk. De som er tunghørt får ofte hjelp av høreapparat til å fungere bedre i hverdagen. Idrett for hørselshemmede ble organisert allerede i 1925. I dag er det åtte egne idrettslag for hørselshemmede i Norge, men dessverre er det ingen nord for Trondheim. Ta kontakt med idrettsrådet eller kommunen for å høre hva slags tilbud som finnes for deg.

Også for utviklingshemmede finnes det gode tilbud hos idrettslagene i Norge. Du kan være med i ordinær aktivitet eller egne grupper med tilpasset aktivitet. Det er mulig å nå langt i idretten selv om man er utviklingshemmet. En jente i Stabæk har hele 41 gull i rytmisk sportsgymnastikk og har blitt den første treneren fra Norge i Special Olympics med Downs syndrom. Så man kan bli både utøver og trener med en utviklingshemming.

Når man er med i konkurranser er deltakerne klassifisert ut fra hvor sterk funksjonsnedsettelsen er, slik at det skal bli mest mulig rettferdig. For de som er ambisiøse kan målet være å enten delta i Norgesmesterskap eller representere Norge og bli med i Paralympics, Deaflympics eller Special Olympics World Games med flagget på brystet.

Ren idrett betyr at det skal gi alle muligheten til å delta under like vilkår. Det er ikke lov å ta kunstige eller ulovlige midler for å bli bedre i en idrett. Det er viktig å holde idretten fri for juks og dårlig påvirkning og at man følger idrettens fair play-regler. Som foresatt bør man vise gode holdninger og være en positiv rollemodell for barna. Er du usikker på hva som er greit eller ikke, så ta kontakt med noen i idrettslaget.

**Ren idrett**

Tanken bak ren idrett er at alle skal kunne delta under like vilkår. At man ikke skal bruke kunstige eller ulovlige midler for å bli bedre enn konkurrentene. Fair play er der for å beskytte idrettens verdier. Det skal bidra til å holde idretten ren for juks og dårlig påvirkning, sikre at miljøet i og rundt aktiviteten er preget av trygghet og respekt, slik at alle i og rundt idrettsmiljøet kan føle at deltakelse i idretten gir dem noe tilbake, enten det er som aktiv, leder eller tilskuer. Det er da viktig å være bevisst på egne holdninger og verdier og at de samsvarer med idretten sine. Vær en rollemodell, front fair play og vær klar på at juks ikke er greit. Skulle du som aktiv utøver eller foresatt møte et etisk eller moralsk dilemma, eller du ikke er sikker på hva som er greit eller lov, så ta kontakt med en trener, leder eller noen andre i idretten. For eksempel er det mange som bruker kosttilskudd, som er konsentrerte kilder av næringsstoffer eller andre stoffer som har en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt. Det er en viss risiko for at enkelte kosttilskudd kan være forurenset, det vil si at produktet inneholder forbudte stoffer fra dopinglista uten at det står oppført på produktet.

Doping er en form for juks og ofte er det snakk om medikamenter som er tatt for å bedre prestasjonen.

Alle idrettsutøvere i Norge må følge Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités bestemmelser om doping.

Verken idrettslag eller idrettene kan ha egne dopingregler. De må følge reglementet som er satt av internasjonal lov innenfor doping.

Det er flere ting som anses som et regelbrudd som tilstedeværelse av et forbudt stoff i kroppen din, bruk av forbudt metode (som for eksempel høydehus i Norge), dersom man nekter å avgi prøve, forsøk på å ødelegge prøve, innføre forbudte stoffer til Norge eller om man omgås en trener eller leder som er utelukket fra å være en del av idretten på grunn av en dopingdom.

Poenget med idrett er at man skal delta uten noen form for juks.

Gutter og jenter skal ha likeverdige muligheter til å drive idrett og det finnes ingen idretter hvor jenter ikke kan delta. I mange idretter, som løping, svømming og langrenn, så trener gutter og jenter ofte i lag, men de konkurrerer hver for seg. I mange lagidretter, som basketball, fotball og volleyball, så er lagene stort sett kjønnsdelte. I Norge er det er mål at alle som ønsker det skal kunne drive med idrett og at dette skal være en trygg arena for alle som er med.

**Likeverdig tilbud til gutter og jenter i idretten**

I Norge har idretten visjonen «Idrettsglede for alle». Det betyr at både jenter og gutter skal ha likeverdige muligheter til å drive idrett. Idretten er Norges største frivillige organisasjon og over 90 % av alle barn under 12 år er aktive innenfor minst en idrett. Det er vanlig at barn starter med organisert idrett når de begynner på skolen i seksårsalderen. Noen starter før og noen etter.

De aller fleste idrettstilbudene skjer etter skoletid, det vil si etter klokken 16.00.  Noen steder fins det idrettstilbud i SFO-tiden. Det er dine interesser eller hva som fins av tilbud der du bor, som avgjør hvilken idrett du kan drive med. Det er fint å være i lag med andre som har samme interesse og det fins ingen idretter som ikke passer for jenter. Det er mange muligheter og det er fint at barna får oppleve et variert aktivitetstilbud gjennom at de får prøve flere aktiviteter i ulike miljøer, for eksempel i gymsal, i skogen, på snø eller i vann. Noen idrettslag har allidrett hvor barna får være med i flere idretter. Varierte og allsidige aktiviteter gir barna et godt utgangspunkt for å mestre kroppen sin og kunne delta i flere idretter senere i livet. Det er viktig for barna å ha en aktiv og meningsfull fritidsaktivitet, uansett hva de har lyst til å gjøre. Noen vil gjerne drive med lagidrett som for eksempel basketball, fotball eller volleyball. Her er lagene stort sett alltid kjønnsdelte. Andre trives bedre med individuelle idretter som løping, langrenn, svømming eller kampsport. Jentene og guttene trener ofte i lag, men konkurrerer hver for seg. Det er vanlig at gutter og jenter har trening samtidig i svømme- og idrettshaller. Det er også fint om de foresatte er med på forskjellige aktiviteter i ulike miljø i lag med barna sine utenfor den organiserte idretten.

Idrett er ett av mange tilbud, for det fins også korps, kor, teater og andre aktiviteter for barn. Noen ganger må kanskje du som foresatt hjelpe barnet ditt å finne en passende aktivitet. For barn er en meningsfull fritid viktig, men også senere i livet trenger vi fysisk, motorisk, sosialt og mental stimulering. I idretten får du venner, lærer og mestrer nye ferdigheter og blir kjent med deg selv. For de som er ny i Norge er idretten også en fin arena til å øve og lære snakke norsk. Du blir kjent med andre voksne, noe som er fint både for deg og for barnet ditt.

Noen ganger reiser laget på arrangementer som krever overnatting og dette er helt vanlig og ufarlig. Det er imidlertid ikke vanlig for de minste barna. På slike turer er voksne med og de har ansvaret for hele gruppen. Det er som regel andre foresatte. Du kan gjerne melde deg til å være med som reiseleder på en slik tur. Det er ofte fint og viktig med god voksentetthet på slike turer. Å reise bort i lag er en positiv og viktig aktivitet som de unge ofte husker hele livet. De blir kjent med hverandre på en annen måte og de får også nye venner. Det er også mye sosial læring på en slik tur, som å omgås andre over lang tid og passe på tingene sine. Det er en fin måte å øve på selvstendighet. Overnattingen kan skje på klasserom på skoler eller andre steder og det er alltid voksne i lag med barna på rommene. Barna har med sovepose, liggeunderlag og eget utstyr.

Forskning viser blant annet at jenter med innvandrerbakgrunn er underrepresentert i idretten og det er ulike grunner til dette. For idretten i Norge er det et mål at alle som ønsker det skal ha en mulighet til å drive med idrett. Idretten skal være en trygg arena for alle medlemmer. Det er trenere/ledere av begge kjønn, selv om det er en overvekt av menn i mange aktiviteter. Idretten ønsker flere kvinner både som trenere og ledere og det jobbes det aktivt med. Alle jenter som vil, skal få drive med idrett, både barn, ungdom og voksne.

Jenter i puberteten kan være i aktivitet selv om de har fått menstruasjon og for noen hjelper aktivitet også mot menstruasjonsplager. Jentene kan bruke tampong eller bind, men hvis man skal bade, fungerer det best å bruke tampong. Om man har spørsmål om dette kan man gjerne spørre en kvinnelig trener, helsesykepleier eller noen andre man har tillit til. Det fins også informasjon om dette på nettet.

I idretten skal du kunne utvikle deg som menneske, med tydelige og omsorgsfulle voksne som leder aktiviteten og idrettslagene. De voksne er som regel foresatte som gjør dette på dugnad for å skape best mulig aktivitets- og oppvekstsvilkår for barna i nærområdet. Det er alltid bruk for flere voksne til slike jobber, så det er fint om du spør om du kan hjelpe til med noe. Det er viktig at du som foresatt blir med barnet ditt på trening av og til, for da får du kontakt med trenerne og ikke minst er det viktig for barnet ditt at du er med. Idretten tilbyr også kurs om du har lyst å lære mer om temaer innenfor idrett.

Alle som utfører oppgaver i norsk idrett, som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige, eller personer med utviklingshemming, skal fremvise politiattest (barneomsorgsattest).

Idretten har ulike leveregler som er retningsgivende på hvilke foresatte man ønsker å ha i idretten. Man ønsker at foresatte skal være en flott støttespiller og forbilde for barna, men det også viktig å være bevisst på din rolle i idretten. Ditt engasjement og involvering vil ha en stor påvirkning på barna og miljøet rundt.

**Leveregler for foresatte i idretten**

Å være foresatt i idretten handler om å være en god støttespiller for barnet ditt og samtidig være bevisst på din plass og ditt bidrag i idretten. Idrettsglede for alle innebærer å være bevisst både på voksenrollen og som forbilde for barn. Da kan disse 19 levereglene være retningsgivende på hvilke idrettsforeldre vi ønsker i idretten.

1. Verdsett at klubben din gir ditt og andres barn aktivitetstilbud i nærmiljøet.

2. Idrettsglede er gleden ved å være i aktivitet, som er det viktigste vi kan utvikle og gjøre i lag med barn.

3. Vær en positiv bidragsyter både for barnet ditt, klubben og idretten generelt – klubben er også deg.

4. La barn få være barn, og ta voksenpraten med de voksne.

5. Sett deg inn i hvilke regler, føringer og bestemmelser som gjelder for idretten. Dette kan variere fra idrett til idrett.

6. Delta på foreldremøter, dugnader og andre aktiviteter i regi av klubben.

7. Møt fram til kamper/ konkurranser og treninger – du er viktig både for barnet ditt, for de andre utøverne og miljøet.

8. Gi oppmuntring til alle i med- og motgang. Vi har alle ansvar for å skape miljøet vi vil være en del av.

9. La treneren få være trener – ha en konstruktiv dialog med trener og klubb.

10. Gjennom Fair Play handler det om å skape bevissthet om hvordan  vi i ulike roller oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor idrettsarenaen.

11. Vær et godt forbilde som voksenperson i idretten, gjennom dine

 holdninger og din adferd.

12. Hjelp barnet ditt å skape positive holdninger til seg selv og sine lagkamerater.

13. Vær opptatt av mestring og læring, og ikke bare resultat.

14. Gjennom klubben kan du få opplæring og kurstilbud innen ulike sider av idretten, kontakt klubben.

15. Bidra til at alle som gjør en jobb for klubben får en trivelig, og enkel jobb.

16. Ha øynene åpne for barn/ familier som trenger hjelp til skyss, utstyr etc.

17. Tenk gjenbruk og miljø når det gjelder idrettsutstyr.

18. Bidra til at prisnivået på utstyr og aktivitet er tilpasset alder, og barnets behov.

19. Engasjementet for barnet ditt i idretten kan også gjøre en stor   forskjell for deg som foresatt.

Det er viktig, og i barnas interesse, at foreldrene følger opp barna når de er med i et idrettslag. Det kan skje på mange måter, både hjemme og i idrettslaget. Det kan være ting som å sørge for at barna har utstyr, kjøre de til kamper og passe på de møter i tide på trening. Eller at man stiller opp som trener, medlem av styret eller står i kiosk under arrangement. På denne måten får du dele barnas opplevelser og være med på utviklingen deres innenfor idretten samt muligheten til å knytte kontakter gjennom andre foresatte.

**Det følger med mange positive ting ved å være en foresatt i idretten.**

Barne- og ungdomsidretten i Norge er klubbstyrt og foreldredrevet. Idretten organiseres gjennom idrettslag tilknyttet Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite og foregår stort sett etter skoletid. Idrettslaget er en demokratisk organisasjon og drives i stor grad av foreldre. Motivasjonen deres er å skape gode oppvekstvillkår for barn og unge i eget nærområde og som frivillig i idretten jobber du uten betaling. Det finnes mange ulike oppgaver som blant annet trener, medlem av styret, kasserer som passer økonomien, stå i kafé når det er arrangement, kjøre skiløyper og bake kake. Disse oppgavene, både små og store, kalles dugnad. Foresatte skal utøve foreldreansvaret også i idretten ut fra barnets alder, behov og interesser. Mange barn har idrett som fritidsinteresse, mens andre finner glede i andre aktiviteter som korps, teater og kor.

Som foresatt er det naturlig å følge opp barnets interesser på best mulig måte. Sørg for at barna har det de trenger av utstyr og ikke vær redd for å spørre en trener om du usikker på hva som trengs. Det er viktig at barnet møter til rett og avtalt tid. Det er også viktig å gi beskjed til treneren om at barnet ditt uteblir eller er forsinket til trening.

Ta gjerne turen på trening, se ditt barn ha det gøy og treff andre foresatte. Det kan være viktig for barnet ditt at du kommer og ser på når han/hun trener. Det samme gjelder turneringer/arrangement klubben/laget deltar på. Når du kommer og ser på treningen til barnet ditt, er det for at du skal se om barnet ditt trives, og om det er noe barnet ditt trenger din støtte til. Det aller viktigste som foresatt er å kunne dele barnets opplevelser og delta aktivt i dets utvikling. I et barns liv er det mange viktige begivenheter og opplevelser, og mange av dem kommer på fritidsarenaen.

Idretten er en fin arena for å bli kjent med andre foresatte, og det gjør det mulig for deg å snakke med treneren. I idretten skapes vennskap og fellesskap på tvers av kjønn, alder og bosted. Dette gjelder også de foresatte. Er du ny i Norge kan idretten være en læringsarena for foresatte hvor du lærer språk og utvider nettverket. Idretten har vist seg å ha andre positive effekter, blant annet er det eksempler på at noen har klart å få seg jobb gjennom å være en del av dette nettverket.

Det er viktig at klubben får kontaktinformasjon om både barnet og deg som foresatt. Navn, adresse, fødselsdato, mobilnummer og e-post. Det er for å sikre at både du som foresatt og barnet ditt får den informasjonen dere trenger. Det kan være treninger som blir avlyst, kamper som blir flyttet, møteaktivitet eller turer som planlegges. Det er også viktig å ha disse opplysningene når barnet blir medlem i idrettslaget, spesielt med tanke på forsikring.

**Transport i forbindelse med aktiviteter**

Når laget skal delta på aktiviteter borte fra hjemstedet, kan du spørre andre foresatte om ditt barn kan få sitte på med dem hvis du ikke har bil selv. Hvis du ønsker å være med, og det er plass, er det veldig hyggelig om du blir med på turen. Mange lag/treningsgrupper organiserer felles transport for barna på aktiviteter utenfor nærområdet. Om du lurer på dette eller andre ting, kan du alltid spørre treneren eller noen av de andre foresatte.

**Idretten trenger deg**

Idrettslaget drives av foreldre og andre engasjerte på frivillig basis. Noen ønsker å være trenere, andre kan være foreldrekontakt mens andre må hjelpe til for å holde orden på utstyr, anlegg, økonomi og organisasjon. Det er vanlig at foreldrene må stille opp som frivillig for at ungene skal få gode muligheter for trening/aktivitet. Hvis du ikke kan delta, er det viktig å gi beskjed om dette og gjerne tilby hjelp en annen gang. Gjennom felles dugnad sikrer man at flest mulig barn og unge kan delta i organisert idrett.

Mange klubber har egne treningsanlegg og klubblokaler som det koster penger å holde ved like og drifte. Dugnadsinnsats er også med på å redusere egenandelene familiene må betale for barna. Gjennom dugnad blir du kjent med andre og følelsen av å jobbe mot et felles mål oppleves ofte givende for de som deltar.