



# Lørenskog Karate Klubbs retningslinjer for barneidretten



I samsvar med Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidretten



### Formål:

Alle barn skal oppleve at det er trygt, morsomt og inkluderende å delta på treninger, stevner og arrangementer sammen med Lørenskog Karate Klubb.

### Definisjoner:

Lørenskog Karate Klubb består av alle medlemmer (barn, ungdom og voksen) som har betalt siste semesters treningsavgift og medlemskontingent.

Barneidretts bestemmelser omhandler barn frem til det året de fyller 13 år.

Trygghet omhandler fysisk, følelsesmessig og sosial trygghet.

Med «arrangementer» menes treninger, treningsleirer, stevner, oppvisninger, konkurranser og lignende.

### Omfang:

Retningslinjene gjelder på alle treninger, stevner og arrangementer som arrangeres av LKK og på alle treningleirer, stevner eller andre arrangementer hvor trenere/coacher fra LKK reiser sammen med barna. Dersom foreldre/foresatte reiser sammen med barna på stevner gjelder likevel LKK sine retningslinjer.





---

## Generelt

---

Lek, trivsel, mestring og sosialt samhold skal være sentrale verdier i barneidretten. LKK jobber for inkludering, samhold og trygge, positive erfaringer for alle barn.

- Det oppfordres til at foreldre/foresatte også heier og gratulerer andres barn
- Foreldre/foresatte oppfordres til å fokusere på mestring, treningsglede, læring og prestasjon uavhengig av konkurranseresultat.
- Alle barn har rett til å vise følelser når de er lei seg, sinte, redde eller usikre. De voksne oppfordres til å veilede barna i hvordan slike følelser kan uttrykkes på en akseptabel måte.

---

## Treninger og arrangementer i regi av LKK

---

- Hovedinstruktør på hver trening er øverste myndighet under treningen og har ansvar for følgende:
  - **Sikkerhet** for alle som trener. Trenerne kan når som helst avvise/bortvise deltakere, publikum eller foresatte som ikke overholder retningslinjer og regler. Utøvere som har fått skader kan bli bedt om å sette seg på sidelinjen.
  - **Emosjonelle og sosial trygghet.** Barn som trener i LKK skal bli inkludert, sett og akseptert. For barn er deltagelse, samhold, læring og mestring viktig – ikke resultater og prestasjoner.
  - **Medvirkning.** Barn skal få treningene tilpasses barnas behov. Barn skal også ha anledning til å uttrykke sine ønsker og meninger og bli tatt på alvor. Barna har en egen barnekontakt som både barn og voksne kan kontakte på barnas vegne.
- Det er ikke anledning for foreldre og foresatte å bryte inn i treningene. Husk at det også kan være forstyrrende med foreldre/foresatte som kommer og går under treningene.
- Foreldre skal utvise respekt for alle utøvere, og ikke oppmuntre til atferd som er i strid med regelverk, retningslinjer eller god sportsånd. Karatens verdier skal alltid være et ideal som alle skal rette seg etter, både før, under og etter trening og arrangementer.
- Instruktørene kan etter muntlig advarsel, bortvise foreldre/foresatte/venner fra treningene dersom de ikke overholder muntlige anmodninger fra instruktørene eller vurderes av instruktørene som forstyrrende for barnas treningen.

---

## Arrangementer hvor barn fra LKK reiser for å delta

---



- Det er én ansvarlig reiseleder som er hovedansvarlig for barna på hvert stevne/arrangement hvor LKK reiser med barn. Ansvaret inkluderer reisen frem og tilbake og oppholdet knyttet til arrangementet. Reiseleder har øverste myndighet og ansvar for sikkerhet og trivsel på hele reisen.
- Deltakere som deltar i regi av LKK godkjennes av hovedinstruktør på forhånd og meldes inn til reiseleder/coach i god tid i forveiene.
- Barn og ungdom som reiser på arrangementer/stevner/treningsleirer i regi av LKK reiser som én gruppe og forholder seg til de avtalene som er gjort med hensyn til transport, overnatting og tilstedeværelse.
  - Ved spesielle hensyn kan det avvikes fra disse bestemmelsene.
  - Dette må meldes inn og godkjennes av reiseleder/coach på forhånd.
- På stevner og oppvisninger er det kun godkjente coacher som har ansvar for oppvarmingen, tidsplan og ivaretagelse av utøverene.
  - Utøvere forholder seg til sine coacher og oppholder seg i oppvarmingsområdet eller på avtalt samlingsplass for utøvere.
  - Foreldre/foresatte må oppholde seg på tribuene/publikums plass. Dersom lagleder/coach trenger hjelp vil vedkommende henvende seg til foresatte.
  - Dersom barnet under konkurranse eller stevne blir lettere skadet eller får en følelsesmessig reaksjon pga stress eller fysisk kontakt, har coach ansvar for å støtte og følge opp barnet, men kan tilkalle foreldre dersom dette er ønskelig eller nødvendig. Foreldre skal i slike situasjoner ikke uoppfordret assistere.
- Det forventes at deltakere som er ferdig med sine konkurranser er til stede for de øvrige utøverne og deltar med å heie på disse inntil alle deltakere er ferdige.

Med vennlig hilsen

Styret og instruktører i Lørenskog Karate Klubb

Lørenskog, 19.05.2019