



Retningslinjer for involverte i NIHF- Region Nords regionslag sesongen 2021-2022

Vi har som mål å stille guttelag i NIHF's årlige Regionlagssturnering og i Barents Winter Games (BWG) som arrangeres annet hvert år. For jentene har vi som mål å stille samarbeidslag med en annen region, Turneringene er for U15 (født 2007), I NIHF's regionlagsturneringer for jenter har man tradisjonelt benyttet aldersspennet JU 14-17 (født 2005 -2008). I BWG har jenteklassen vært 15 - 19 år.

I NIHF Region Nord skal vi alltid representere regionen på en positiv måte.

- I NIHF Region Nord skal vi alltid gjøre hverandre gode
- I NIHF Region Nord har vi det høyt under taket, men når ledere tar beslutninger følger vi de lojalt

I NIHF Region Nord ønsker vi å skape et godt miljø, hvor idrett og sosialt fellesskap skal bidra til å skape en trygg ramme rundt våre forskjellige lag og aktiviteter. Nettopp derfor er positive holdninger noe av det vi målrettet setter fokus på.

Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:

- Mobbing
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og dårlig trivsel hos utøvere
- Holdninger blant foresatte der resultat- og prestasjonstenkning kommer foran felles retningslinjer for trivsel og utvikling

Samlinger

Aktuell aldersgrupper for gutter: Spillere født 2007 og 2008. Om ønskelig kan trenerne ta med enkelte overårige (2006). Spillere yngre enn 2008 skal ikke delta på regionlagssamlinger.

Jenter: Det vil bli to egne åpne jentesamlinger (U11-U17) i regionen denne sesongen og eventuelt samlinger sammen med annen region for de jentene som er



aktuelle for samarbeidslag.

Dersom trenerne vurderer det som hensiktsmessig kan jenter også bli invitert til guttelagets samlinger.

Uttak til samlinger:

Vi starter med samling hvor alle spillere i aktuell aldersgruppe inviteres. Etter hvert vil antall spillere på samlingene reduseres.

Det er regionlagstrenerens ansvar å velge hvilke spillere som kalles inn til regionlagssamlingene.

Spillerens rolle

Mobbing tolereres overhodet ikke.

Holdninger, generelt

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat
- Læring er aktiv innsats – vær 100% med
- Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling
- Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Årsak skal oppgis
- Møt opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales • Spilleren er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter
- Hold eget, andres og regionens utstyr i orden
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Gled deg over egen (og andres) suksess, men husk at den forplikter
- Vær lojal mot NIHF Region Nord, medspillere, trenere og ledere
- Si i fra omgående til trener eller lagleder om det er noe du ønsker å påpeke
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader
- Vis respekt for andres følelser og meninger
- Vis fair-play
- Ha kontroll over eget temperament
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp.
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør. Bidra til at alle føler tilhørighet.

Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, pucker og annet utstyr raskt. Ikke ta i bruk pucker før man får beskjed. Hold pucker i ro ved stopp
- Ikke klag på dømming
- Ta ansvar selv og vær ærlig



Ny istid i nord

Engasjert- Raus - Ekte

**Region
Nord**

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

Spesielt under kamp

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter
- Ikke prøv å påvirke bytter under kamp
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp
- Aksepter nederlag uten bortforklaringer
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenere
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere

Treneren, i samarbeid med lagledere, avgjør eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende retningslinjer på og utenfor isen.

Ved gjentatt overtredelser vil spilleren bli bortvist fra regionens lag/aktiviteter.

Spillers ansvar

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

Spillere som av ulike medisinske årsaker (astma, allergi eller andre kroniske sykdommer) må benytte seg av legemidler, som står på dopinglisten, må gi NIHF Region Nord beskjed om dette samt frembringe dokumentasjon fra lege på sykdom samt foreskrevet legemiddel.

Husk at dopingkontroller skjer uanmeldt og at straffen for å bli tatt er 2 års utestengelse fra all konkurranse-idrett.

NIHF Region Nord har besluttet at deltakere på JU17 og GU15 skal gjennomføre programmet "Ren Utøver", som er et nettbasert kurs I regi av Antidoping Norge.

Tren / Spis / Hvil

Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer som må være oppfylt samtidig. Det hjelper ikke å trene hardt og spise riktig, hvis du ikke hviler. Det hjelper heller ikke å hvile mye og trene hvis du ikke spiser nok og riktig. Og hvis du spiser og hviler mye, men ikke trener så får du heller ikke så mye fremgang. Så alle disse 3 faktorene er like viktig for å oppnå fremgang. Pass på at du får i deg riktig mat. Mest mulig fersk mat, kjøtt, grønnsaker og frukt. Brus og sjokolade bør begrenses til et minimum, og skal ikke forekomme i forbindelse med treninger eller kamper!



Ny istid i nord
Engsjert- Raus - Ekte

Region
Nord

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

Trenerens rolle

Treneren utpekes av regionens styre. Trenerne har det sportslige ansvarlig for laget. Treneren er også ansvarlig for å utvikle hver enkelt spiller sine individuelle ferdigheter.

Trenerne vil alltid fremstå som eksempler for spillere i NIHF Region Nord. Gode holdninger hos trenerne vil lett smitte over på både spillere og foresatte.

Det er også trenerne som i første rekke vil representere NIHF Region Nord overfor foresatte og andre lag og miljøer innen ishockey.

Trenerne skal:

- gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foresatte.
- legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettleiding og læring.
- både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig utsatt ved manglende prestasjon eller resultat
- gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden
- Trenerne og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle knyttet til NIHF Region Nords regionslag

På og utenfor banen skal treneren følge kamp- og turneringsreglement, spilleregler og respektere dommere, motstandere, ledere, trenere og publikum.

Utenfor banen skal treneren respektere organisasjonens lover og regler.

Olympiatoppens undersøkelse oppsummerer de positive egenskapene hos treneren som ble trukket mest fram var:

- generell dyktighet
- evne til å gjøre treningen variert og lystbetont
- positiv og miljøskapende personlighet
- evne til å motivere til innsats på trening

Laguttak/Kamp

Trenerne gis mandat til å utforme et sportslig opplegg som passer den enkelte spillegruppe. Trenerne skal føre en tett dialog med treneren i moderklubben til den enkelte utøver. Utøverens opptreden/prestasjon skal være med på å gi et grunnlag for utvelgelsen.



Ny istid i nord
Engsjert- Raus - Ekte

**Region
Nord**

SAMFUNNSLØFTET
SpareBank 1 Nord-Norge

Lagleders rolle

Laglederen utpekes av regionens styre. og lagleder skal i hovedsak jobbe rundt laget, slik at alt det som skjer utenfor isen blir ivaretatt på en profesjonell måte. Et godt samarbeid mellom lagleder og trenere er helt avgjørende for at regionslaget skal fungere optimalt i alle sammenhenger. Lagleder skal lojalt følge opp sportslige avgjørelser tatt av trenerne, og lagleder skal ikke forsøke å påvirke/endre trenernes avgjørelser på noen som helst måte.

Laglederen skal svare på henvendelser fra foresatte.

Foresattes rolle

NIHF REGION NORD stiller høye krav til dere som foresatte. Ishockey er en sport som krever mye tid. Som foresatt inngår du som ansvarlig for at laget får de beste forutsetninger som finnes for å gjennomføre de planlagte aktivitetene.

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i ishockeymiljøet
- Verdsatt opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommeren prøver alltid å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Resultatet må ikke bli for viktig – den enkelte spillers mestring har også stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare dine kjente
- Stimuler til deltakelse – uten noen form for press

Tenk på at det er ditt barn som driver idrett på sine vilkår og ikke på dine. Innrett deg på å være en støtte for barnet i med- og motgang. Legg forholdene til rette for trening, sportslig opptreden og bidra med et engasjement rundt laget sine ulike støttefunksjoner. Gjør ditt for at ishockey blir morsomt for ditt og andres barn.

Foresatte som er med på bortekamper, cuper, turneringer og reiser betraktes som representanter for NIHF REGION NORD.

Det er viktig at du som foresatt respekterer NIHF REGION NORDs og ledernes beslutninger og retningslinjer for virksomheten.

Det er viktig at du som foresatt aksepterer trenernes beslutninger når det gjelder regler for laget, treninger, laguttak, disponeringer av spillere under kamper mm.. **Det er ikke akseptert at foresatte blander seg inn i sportslige avgjørelser.**



Ny istid i nord
Engasjert- Raus - Ekte

**Region
Nord**

SAMFUNNSLØFTET
SpareBank 1 Nord-Norge