



**Norges**  
**Håndballforbund**  
Region Vest

# Vi ønsker velkommen til SESONG 2021-2022

# Tilstede fra NHF Region Vest



Trine Skarstein Dalland  
Daglig leder



Trygve Johnsen  
Seksjonsleder  
Utviklingsavdelingen



Christine Ullestad  
Seksjonsleder Kampservice



Harold Sletten  
Styremedlem i regionstyret

[Nettside NHF region vest](#)

# Agenda

- #tilbaketilidretten
- Covid-19
  - Trygg aktivitet / gode arrangement i klubb
- Ivareta trenere, dommere og frivillige i klubb
- Delingskultur i klubbhverdagen
- Regionstyret om sesongen 2021/2022
- Viktig aktivitet og informasjon sesongen 2021/2022
- Åpen runde / spørsmål og svar

# Inspirere, motivere og begeistre til felles håndballaktivitet sesong 2021-2022

# #tilbaketilidretten

# TILBAKE til IDRETTE

1,9 millioner medlemskap, 9454 idrettslag og 58 millioner dugnadstimer

Velkommen #tilbaketilidretten

# En positiv og fremoverlent gjenåpning av idretten

- Et ønske om å fokusere på **mulighetene** som ligger i deltagelse i idretten. Det har vært mye fokus på frafall og utfordringer knyttet til pandemien.
- En gjenåpning bør preges av **glede** og **begeistring**, både blant utøvere, frivillige, trenere og støttepersoner slik at de ønsker å delta.



[Gjenåpningsfilm](#)

Link - [Tilbake til idretten \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no)



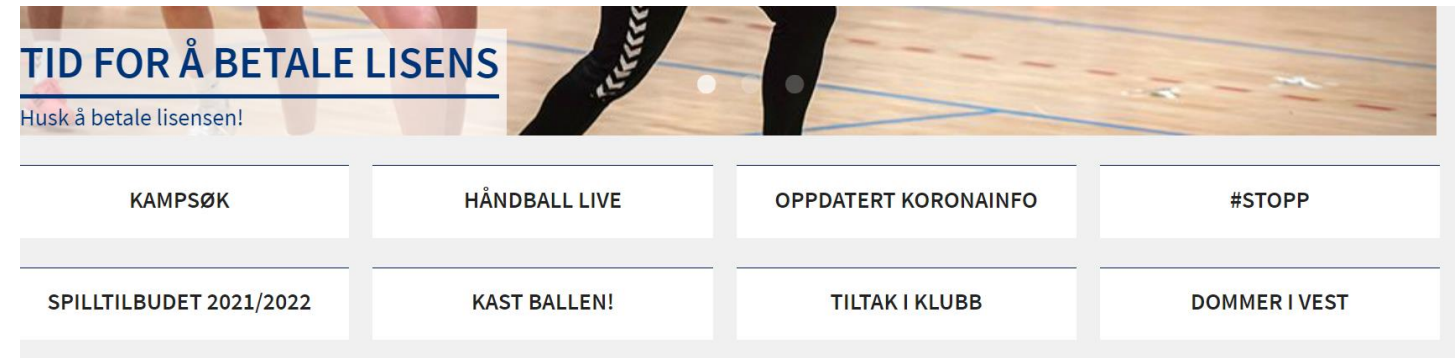
# NIF

- **Kick off lørdag 25.09**, anbefaler aktiviteter/tilbud til barn, ungdom og voksne i ukene 39, 40 og 41.
- Kampanjen kan gjerne knyttes til allerede planlagte arrangement.
- Vi mobiliserer alle IL i hele Norge til å synliggjøre hvilken kraft og glede som ligger i norsk idrett.



# Covid-19

# Relevante dokumenter



Det er klubbene ved **klubbens daglige leder og/eller styreleder som er ansvarlig** for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollene.

Det er **trenerens ansvar** å planlegge og gjennomføre aktivitet i samsvar med de gitte retningslinjene. Det er **spiller og evt. spillers foresatte/verger som er ansvarlig** for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltakelse i aktivitet.

[Protokoll for barne- og ungdomshåndballen / Treningsprotokoll](#)

[Trening- og kampprotokoll for lavere divisjoner \(20 år +\)](#)

Det er **klubbens ansvar** å planlegge og gjennomføre aktivitet i henhold til **kamp- og arrangementsveilederen**.

[Kamp- og arrangementsveileder](#)

# Det aller viktigste fremdeles!

1. Om du er syk – hold deg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene praktiseres på trening og på kamp
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp
4. Sørg for god informasjon til foreldrene OG spillere.

Ta imot og ønsk velkommen tilbake til seniorspillere (informér)!

**Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommune.**

*Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i oppvarming og trenings-/kampaktivitet.*

# Protokoll for barne- og ungdomshåndballen

## Protokoll for lavere divisjoner / spillere over 20 år

- Ved mistanke om smitte: spilleren skal ikke møte/delta på trening/kamp før det er bekreftet, gjennom test, at spiller og/eller husstandsmedlem ikke er covid-19 smittet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
  - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
  - Når man forlater treningsfeltet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen merket drikkeflaske
- For innendørs trening med nærkontakt er den nasjonale anbefalingen å ha treningsgrupper på inntil 30 personer.
- Det er kun personer med oppgaver i tilknytning til treningen som skal være til stede. (Trenere, spillere og medisinsk ansvarlig.)
- Utstyr og apparater i treningsrom må rengjøres før og etter bruk. Fellesutstyr i hall (vester, markører osv.)
- Det er ingen restriksjoner med hensyn til å gå mellom lag/treningsgrupper i aldersbestemt håndball og seniorlag i 2. divisjon og lavere. Det anbefales likevel at antallet ulike treningsgrupper en person deltar i, begrenses.

Husk egen, merket,  
vannflaske

# Protokoll for lavere divisjoner / spillere over 20 år

## Egenrapportering:

- Alle klubber skal utpeke en smittevernsansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand, og at laget følger gjeldende retningslinjer og protokoller. Medisinsk ansvarlig gjerne helsefaglig kompetanse. (viktigste: at en person har oversikt – oppmann/kvinne eller andre)
- Smittevernsansvarlig skal jevnlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- Monitorering og egenrapportering: Spillere skal den dagen det er trening/treningskamp rapportere om egen helsetilstand (kroppstemperatur og evt. sykdomssymptomer). Resultat av egenrapportering skal registreres. Registrerte data skal slettes etter 10 dager.
- Personer som er fullvaksinert og personer som har gjennomgått covid-19 sykdom siste 6 måneder, er unntatt fra egenrapporteringen.
- Det er kun på spillebanen (20x40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen

# Trygg aktivitet / gode arrangement i klubb

# Veileder for kamper og arrangement

- **Deltagere = Spillere og publikum**
- **Funksjonærer = Alle som er nødvendig for gjennomføring av et arrangement**
- Der hvor det ikke er faste/tilviste plasser: 400 deltakere med maksimum 200 deltakere pr. kohort.
  - I enkeltkamper regnes utøverne og laglederne i kampen som en kohort og tilskuerne i annen kohort.
  - Ved runder eller turneringsspill hvor lagene spiller flere kamper samme dag, kan utøverne og laglederne som skal møtes i løpet av dagen regnes som en kohort og tilskuerne i annen kohort. Personer i ulike kohorter skal unngå kontakt.
  - Merk at tilskuerkapasiteten i enkelte haller vil være færre enn opp mot 200 plasser
  - Ved ikke fastmonterte seter, bør det være merking som viser 1-meter avstand
- Nasjonale og lokale krav til arrangementet skal etterleves. For arrangementer med flere enn 400 deltakere, må kommunelegen ha fått forelagt og godkjent smittevernplanen.
- Lagene bytter side
- To lag som møtes regnes som én kohort / Unngå nærkontakt med andre kohorter og lag utenom banen
- Garderober kan være stengt i enkelte haller – kom ferdig skiftet og ha med tørre klær til etter kamp
- Forlate banen/hallen sammen med laget relativt raskt slik at andre lag og publikum kan slippe til



# Veileder for kamper og arrangement

- Telling og registrering som i fjor / se pkt. 5.
- Spillere, lagledere og dommerne skal ikke håndhilse med hverandre.
- Tidtaker og sekretær skal sitte med minimum 1-meters avstand.  
Ved behov for at funksjonær eller andre skal inn på banen for å tørke væske, skal spillere og dommere overholde 1-metersregelen.
- Renhold av benker skal gjennomføres av arrangør minimum mellom hver kamp.
- Lagledere og dommere som signerer kamprapporten skal desinfisere hender før og etter bruk av pc/nettbrett. Minner om at dette gjøres FØR kampstart
- Arrangørens ansvar innebærer blant annet registrering, rutiner for å overholde maksgrensen på deltagere, vakter på tribunen, påse at sekretariatsbord samt andre kontaktflater og utstyr rengjøres mellom bytter, øvrig renhold, garderober, toaletter, informasjon, kiosk m.m.
- Dersom hallen har flere mulige innganger og utganger, bør inngang og utgang skjer i hver sin dør. Dette for å lette trykket ved skifte av utøvere, lag og tilskuere mellom kamper. Dersom slik mulighet ikke finnes, skal alle som skal forlate området, først ut - før nye utøvere og tilskuere slippes inn. - Eller det må organiseres på en måte som ikke blander personer fra ulike kohorter.

# Avkast i klubb – Løft klubben din!

- Et tverrfaglig arbeid gjort i NHF
- Publiseres og sendt klubb digitalt i august
- Styrke klubbfølelsen
- Sosial møteplass, skape begeistring
- Ulike arrangement for enkeltlag og/eller for klubben
- Skal være til inspirasjon
- Tips til gjennomføring av kampdager
- Skap det lille ekstra!



## «Avkast i klubb»-brosjyren

- Opprett et arrangementsteam
- Gjerne uniformert vertskap
- Ta godt i mot ALLE som kommer
- Skilting
- Musikk / speakertjeneste

# Ivareta trenere, dommere og frivillige i klubb



Norges  
Håndballforbund  
Region Vest



Gjensidige

REMA 1000

# Hvordan får vi med oss alle frivillige videre?

# Den viktige jobben denne høsten

- Denne høsten blir det kanskje enda viktigere enn tidligere å sette frivilligheten i fokus.
- Det blir viktig å ta vare på de som kanskje nå er litt lei.
- Uten de frivillige i klubben vil det være utfordrende å holde hjulene i gang.
- Hvordan kan dere som ledere legge til rette for at alle de frivillige er der nå når aktiviteten starter?

# Noen refleksjoner å starte med.

- Hvem er de frivillige i din klubb?
- Hva er frivillige opptatt av?
- Hva bør vektlegges i kommunikasjon med de frivillige?
- Hvordan ønsker vi i vår klubb å samarbeide med de frivillige?
- Hva kan vår klubb gi tilbake til de frivillige?
- Hvilken rammer gir vi de frivillige i vår klubb?

«Vi er for få som birar i klubben»!  
««Det er noen få som gjør alt»  
«Folk har ikke tid til å være en del av håndballklubben lenger...»

# Å skape de gode møteplassene

- Det er viktig å skape gode møteplasser for de frivillige. Det må også formidles ut at man har tilgang på veiledning og gjerne kurs og at det å være frivillig å være med.
- Kanskje denne høsten er tiden for å sette av en person eller en gruppe som har ansvaret for oppfølging av de frivillige.
- Gjennom å skape tilhørighet og eierskap til en klubb som oppleves som åpen og inkluderende ønsker vi at flere skal inviteres, inkluderes og bevisstgjøres på det viktige arbeidet deres klubb bidrar med inn i lokalsamfunnet.
- Det må også være et mål å synliggjøre at det er både morsomt og sosialt å være en del av håndballfelleskapet!

# Trenerrollen – hva innebærer den?

- Treneren skal SE og involvere alle spillerne
- Treneren skal ha God dialog med foresatte (involvere)
- Treneren skal ha God dialog med dommere
- Treneren skal ha God dialog med andre trenere
- Treneren skal ha Variert trening
- For å ivareta spillerne på best mulig måte er det så utrolig viktig at dere har trenere som er motiverte.
- Hvordan kan din klubb legge til rette for at dine trenere skal få til alt dette? Hva må til?

Være et forbilde!



# Trenerutdanning

- Trenerattesten
- STARTPAKKA
- Barnehåndballtrener - Modul 1-4 på Trener 1
- Ungdomstrener - Hele Trener 1, starte på Trener 2
- Lerøy - Trener 2 for å være hovedtrener
- 2. divisjon - Trener 2, eller påbegynt
- 1. divisjon - Trener 3
- Elite - Trener 4

**Trener 1 kan arrangeres i egen klubb**

**Trener 2 settes i gang nå i høst, meld dere på 😊**

Gi barn og unge idrettsglede  
i et trygt treningsmiljø.

Ta trenerattesten!



# Trenerattesten – obligatorisk!

- Før sommeren ble det vedtatt av NIF at alle som trener barn og unge i norsk idrett skal ta Trenerattesten.
- Det er ikke lov å være trener uten å ha gjennomført Trenerattesten. Det er klubbens ansvar at deres trenere tar den.
- NIF IT skal utvikle mulighet for klubb og særforbundet til å kunne sjekke at trenerne har tatt attesten. Per dags dato er det bare via *idretts-CV'n* vi kan kontrollere dette.
- To attester: En for barn og en for ungdom. Du kan ta én eller begge.
- Attesten er med på å bevisstgjøre den viktige jobben å være trener er
- Trenere bidrar med å gi barn og unge trygge rammer

# Heia dommer'n!

- Dommerne er akkurat som lag og spillere - avhengig av ett sosialt miljø og kamptrening
- Dommerne har ikke samme treningsarena som lagene
- Kan klubben bygge opp ett dommerlag i klubben?
- Dommerne har heller ikke dømt på lenge. Derfor er det viktig å være tålmodige og støttende
- Tenk på at man skal skape gode opplevelser for alle involvert i håndballen
- Opptre som et forbilde for ALLE parter. Kommuniser på en god måte til andre trenere, spillere og dommere
- Vi er alle avhengig av dommerne!

# Hvordan skal din klubb ivareta de frivillige denne sesongen?

Mentimeter

Frivillighetsfest i november

Alle har fått ny bekledning

Trenermøter/ sosial-kveld  
Foreldrekontaktmøte  
Dommerutviklingsmøter

Hyppigere trenermøter/trenerforum

Trener-og lederfest

Støtte og skape lagånd sammen med resten av klubb  
gjennom legge saker om de på SOME

- inkludere dem i planlegging av arrangement- være flink å  
vise vår takknemlighet for den innsatsen de gjør

En liten julegave

Felles oppstartsmøte for alle trenere og oppmenn der vi  
idemyldrer om hvordan vi skal få sesongen igang på en god  
måte. I tillegg til hvordan vi skal dele oppgaver på en god  
måte slik at belastningen for enkeltpersoner ikke blir for høy.

# Hvordan skal din klubb ivareta de frivillige denne sesongen?

Mentimeter

Belyse verdien av jobben dei gjer.

Eigen frivillegansvarlegForeldremøteDugnader Invitere aktivt til kamper Danner fbgrupper

Vi prøver å lage ulike grupper, til barnearrangement, junior og seniorarrangement. Slik at det ikke blir så mye på hver. Opplæring i slt som inngår i ett arrangement og gjerne litt sosialt

Hylle og gi oppmerksomhet

Jeg forstår alle som bidrar til å holde tilbudet i gang, som frivillige. Det viktigste er å legge forholdene til rette for de som stiller opp.

Hvordan lage gode arrangement som fenger publikum

# Delingskultur i klubbhverdagen

# Delingskultur – får alle tilgang på informasjon?

- Deling mellom klubb og region
- Deling i klubb
- Deling mellom klubber
  
- Hvordan deler dere informasjon i deres klubb?
- Hva er din klubb sin viktigste informasjonskanal?
  - Facebook/Instagram
  - E-post
  - TA- oppdatert informasjon



# Hva tenker du blir det viktigste for din klubb å gripe tak i for å bedre delingskulturen hos dere?

Mentimeter

SOME strategi - lage relevante grupper, invitere andre på sidene

Konkrete grupper

En ansvarlig person som delerMålrettet gruppedelingLav terskel for info-flyt

Snakke med og til ulike målgrupper på ulik måte som er viktig for de su vil snakke med

Vi bruker SoMe og Spond aktiv i intern og ekstern kommunikasjon. Bruker også lokalmedia aktivt

Ha en som er ansvarlig for deling av info i en valgt gruppe og se til at det blir mottat.

Ansvar for oppdatere Facebook andre medier deles på flere

Riktig verv fordeler mail og informasjon til rette personer.Ikke pøs ut alt til alle. Da blir det for mye informasjon.Egne grupper for trenere, foreldrekontakten, styre osv på FB

Få ein kommunikasjonsansvarlegLage retningslinjer for kommunikasjon

# Hva tenker du blir det viktigste for din klubb å gripe tak i for å bedre delingskulturen hos dere?

 Mentimeter

Involvere flest mulig på deling av info

Økt bruk av Facebook som er hovedkanalen vår.

Rydde i antall Facebook grupper. Bruke klubbens Facebookside mer aktivt.

Bruker både face og Insta med egne grupper. Insta er mest for inspo deling. Face for info til oppmenn spillere og foreldre i egne grupper slik at info blir tilpasset.

# Registrering av kontaktinformasjon

- Klubbene må på hvert lag registrere trener(e) og/eller lagleder i Sportsadmin (SA) før hver sesong
- Deretter må trener(e) og/eller lagleder gå inn på sin profil på Minidrett for å godkjenne publisering av kontaktinfo på internett
- Dette er nødvendig for lagene skal kunne komme i kontakt med hverandre
- Gjelder også dommere
- Lag kan flyttes i TA; Dette må starte øverst (J/G 17-20)

# Hvor ofte leses klubbmailen?

- Rvn-mailen (klubb@rvn.handball.no) er klubbenes offisielle e-postadresse gjennom NHF Region Vest. Det er denne mailen som benyttes når vi sender ut viktig informasjon til klubbene.
- Vår erfaring tilsier at ikke alle klubbene er like flinke til å lese denne mailen, og distribuere informasjonen videre innad i klubben.
- Vi anbefaler å sjekke denne mailen minst tre ganger i uken

# Regionstyret om sesongen 2021/2022

# Regionstyret om sesong 2021 - 2022

## Bidra til å få aktiviteten i gang

- Bidra til å få breddhåndballen som har vært uten aktivitet de siste 18 månedene tilbake til hallen.
- Bidra til å få spillere, dommere og trenere som har sluttet tilbake til hallen.
- Bidra til at flere spiller håndball samt å hindre frafall

## Fortsette å skape gode møteplasser, fysisk og digitalt.

- Bruke digitale møteplasser der dette er hensiktsmessig. Tids- og kostnadseffektivt.
- Ønsker en god dialog med klubbene
- **Anleggsutvikling**; arbeide for flere haller og gratis halleie i alle kommuner.
- **Opptatt av "Ansiktet" ut mot klubb.**
  - Være tilstede med ressurser der aktiviteten skjer
  - klubbutvikling

# Viktig aktivitet og informasjon sesongen 2021/2022

# Lisens sesong 2021-2022



- Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet, skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år
- Gjelder all kamp og trening i regi av klubb/region/NHF
- 2009-årgangen med halv lisens etter 1. januar 2022
- Trener må sjekke at spillerne har betalt lisens i god tid før første seriekamp
- Spillere som opplever økonomi som barriere, kunne også i år søke NHF om støtte til dekning av lisensen. Frist for å søke var 31. august 2021



# Aktivitet regionalt - møteplasser

- AVKAST SESONG 2021 -2022 klubbledere
- **AVKAST ulike møter**
  - Dommere
  - TH- trenerne
  - Barnehåndball
  - 13 årsklassen
  - Arrangørmøte
  - Spillerutvikling 13-16 år
  - Sonemøter
  - Kast Ballen!

**BEGEISTRING**  
**RESPEKT**  
**INNSATSVILJE**  
**FAIR PLAY**

# Kubbseminar - med klubbledere i sone 1-3 og i sone 4-8.

**Målet er å motivere og inspirere:**

- Bygge klubb
- Frivilligheten tilbake
- Trenere tilbake
- Motivasjonsseminar
- Høyt fokus på det sosiale og delingskultur.

## **Sogn og Fjordane,**

- Scandic Sunnfjord, lørdag 13.november.
- Lørdag formiddag møterom fra 11- 16:30
- Middag Scandic Sunnfjord kl. 19:00.
- Regner ca. 30-50 personer (litt vanskelig å forutse)

## **Hordaland**

- Bergen Scandic City, lørdag 23.oktober
- Lørdag formiddag møterom fra 11- 16:30
- Middag kl. 19:00, gjerne på hotellet for enkelhetens skyld.
- Regner med ca. 40 – 60/70 personer her (også her vanskelig å forutse).

# Hvilket tema ønsker du/din klubb at vi skal ta opp på våre møteplasser kommende sesong?

Mentimeter

Tettere samarbeid mellom klubber  
Utvikling av Delingskultur mellom klubb

Gode historier fra klubber som har lyktes med noe

Vedlikehold av frivilligheten

Lokale samlinger for spelarar sonevis

Forventinger til klubbene om samarbeid rundt rekruttering.  
Hva tenker håndballforbundet om koordinering /samarbeid mellom ulike idretter for å kunne beholde lenger og ikke komme inkonføikt med feks forball

Hvordan lage gode arrangement slik at publikum kommer igjen og igjen

Fortsette med webinarer med forskjellig tema og innhold slik at vi kan dele med forskjellige grupper i klubben. Tror terskelen for å bli med på webinar er lavere enn fysiske møter,

# Idrett for alle Handball Camp med Bjarte Myrhol

- Lørdag 2. oktober arrangeres Handball Camp for barn og unge med nedsatt funksjonsevne. Påmeldingen er åpen!
- Årets arrangement holdes i Åsane Arena i Bergen lørdag 2. oktober fra 09.30 til 16.00 og er gratis å delta på.
- [Påmelding finner du her.](#)



# Fokus på barnehåndballtreneren

- Denne sesongen har vi fokus på barnehåndballtreneren.
  - 4.oktober: 4'er håndball, foreldretrenerrollen, arrangør, kursing
  - 6.oktober: 5'er og 6'er håndball foreldretrenerrollen, arrangør, kursing
- Uke 43: Webinar med Bjarte Myrhol
  - Hvordan lage en gøy og samtidig utviklende treningsøkt for barn 6-12 år.
- Uke 48: Webinar med Geir Bangstad
  - Hvordan legge til rette for ALLE barn, også de som stadig utfordre oss på treningsfeltet. Barn med usynlige behov.

# Nasjonalt seminar for Barnehåndballtrenere

- Ett seminar i hver region denne sesongen – delta der det passer deg 😊
- Region vest arrangerer dette en helg på vårsesongen
- Vi kommer nærmere tilbake til tid og sted.
- Kjente forelesere med:
  - Thorir (ball og ballbaneorientert forsvar)
  - Marit Breivik (Hvordan være trener for HELE laget når det er store sprik i ferdighetene hos utøverne)
- Inspirasjon for alle barnehåndballtrenere



# Kast Ballen! – FOREGÅR NÅ!!!

- et skoletiltak for 1.-3.trinn med fokus på ball lek, mestring og glede
- en ypperlig anledning til å fokusere på rekruttering i klubb
- Stor interesse.; **83 skoler regionalt** og **42 klubber**
- **Skoletiltaket gjennomføres i uke 37,38,39** og *Kast ballen*-dagen for tredjeklasse arrangeres ila uke 41-43
- Klubbene gjennomføre rekrutteringstiltak i forbindelse med *Kast ballen*, samt utarbeider rekrutteringsplan i løpet av neste sesong
- God geografisk spredning på deltakende skoler regionen.
- Det er Johan som er Kast ballen – general!



# Få informasjon fra NHF Region Vest.

- HUSK Å DEL INFORMASJON SOM KOMMER FRA REGIONEN INTERNT I EGEN KLUBB!
- Viktig å registrere rett kontaktinformasjon til både lagledere og klubbledelse i våre systemet.
- Ellers er vi å finne på [www.handball.no/rvn](http://www.handball.no/rvn) og på facebook: <https://www.facebook.com/nhf.rvn> og Instagram: @handballvest





# Åpen runde / spørsmål og svar

Tusen takk for oppmerksomheten. Har du spørsmål etter møte ta kontakt med oss på [nhf.rvn@handball.no](mailto:nhf.rvn@handball.no)



Fair Play • Begeistring • Respekt • Innsatsvilje