

ORIGINAL

KLUBBHÅNDBOK

FOR

Lillehammer Ro- og Kajakklubb



Fremlagt på årsmøtet 22. Februar 2018

Endringslogg

Dato	Versjon	Sign	Beskrivelse
19.06.17	0.5	Audun	Et tidlig førsteutkast. Audun Gjevre Nestleder og Jan Flohr Valgkomiteen.
14.11.17	0.6	Arve	Oppdatering
03.12.17	0.7	Audun, Arve og Jan	Oppdatering, alle kapitler
22.01.18		Audun Arve	HMS-dok og klubbens vedteker lagt inn i egne kapitler

Hensikt

Hensikten med denne klubbhåndboka er å samle viktig informasjon rundt Lillehammer Ro - og Kajakklubb. Forhold knyttet klubbens formål, verdier, organisasjon, styring og ledelse, medlemskap, utstyr, aktivitet, økonomi, lover, regler, vedtekter, historikk, HMS, mm skal finnes tilgjengelig i klubbhåndboka.

Klubbhåndboka bør leses av alle klubbens medlemmer. Spesielt viktig er klubbhåndboka for klubbens valgte styre, utvalgsledere og personer med utvidet ansvar. Klubbhåndboka er klubbens "grunnbok" og informasjon og aktivitet skal være i samsvar med klubbhåndboka.

Det til enhver tid sittende styre er ansvarlig for å holde klubbhåndboka ajour og oppdatert. Bidrag til å gjøre boka så hensiktsmessig og god som mulig skal skje fra alle medlemmer og utvalg i klubben. Endringer og justeringer fremsendes styret som ivaretar alle oppdateringer og justeringer.

Klubbens nettsider og klubbhåndboka skal ikke motsi hverandre. Klubbens nettsider kan ha utdrag, linker osv til klubbhåndboka. Klubbens nettsider nyttes i større utstrekning for å gjøre en del viktig og praktisk informasjon lett tilgjengelig for alle.

Innholdsfortegnelse

1. Grunnlagsopplysninger	7
2. Organisasjon	8
2.1 Årsmøtet	9
2.2 Styret	9
2.3 Utvalg.....	13
2.3.2 Kurs.....	13
2.3.3 Flattvann/hav	14
2.3.4 Elv	14
2.3.5 Roing.....	15
2.3.6 Anlegg og utstyr	15
2.4 Webansvarlig.....	16
2.5 Kontaktliste	17
3. Medlemmer	17
3.1 Bli medlem.....	18
3.2 Nøkkeltkort	18
3.3 Medlemskontingent	19
3.4 Utlån av klubbens materiell	20
Rettigheter og plikter:	21
4. Aktivitet.....	22
4.1 Kurs.....	22
4.2 Flattvann/hav	22
4.2.1 Generelt:.....	22
4.2.2 Utstyr:.....	23
4.2.3 Kurs:.....	23
4.3.4 Padleområder:	23
4.3.5 Sikkerhet og miljø:	23
4.3 Elv	24
4.3.1 Generelt:.....	24
4.3.2 Utstyr:.....	24
4.3.3 Kurs:.....	24
4.3.4 Padleområder:	25
4.3.5 Sikkerhet og miljø:	25
4.4 Roing	25
5. Årlige faste oppgaver	25
6. Handlingsplan 2017	26
7. Økonomi	26

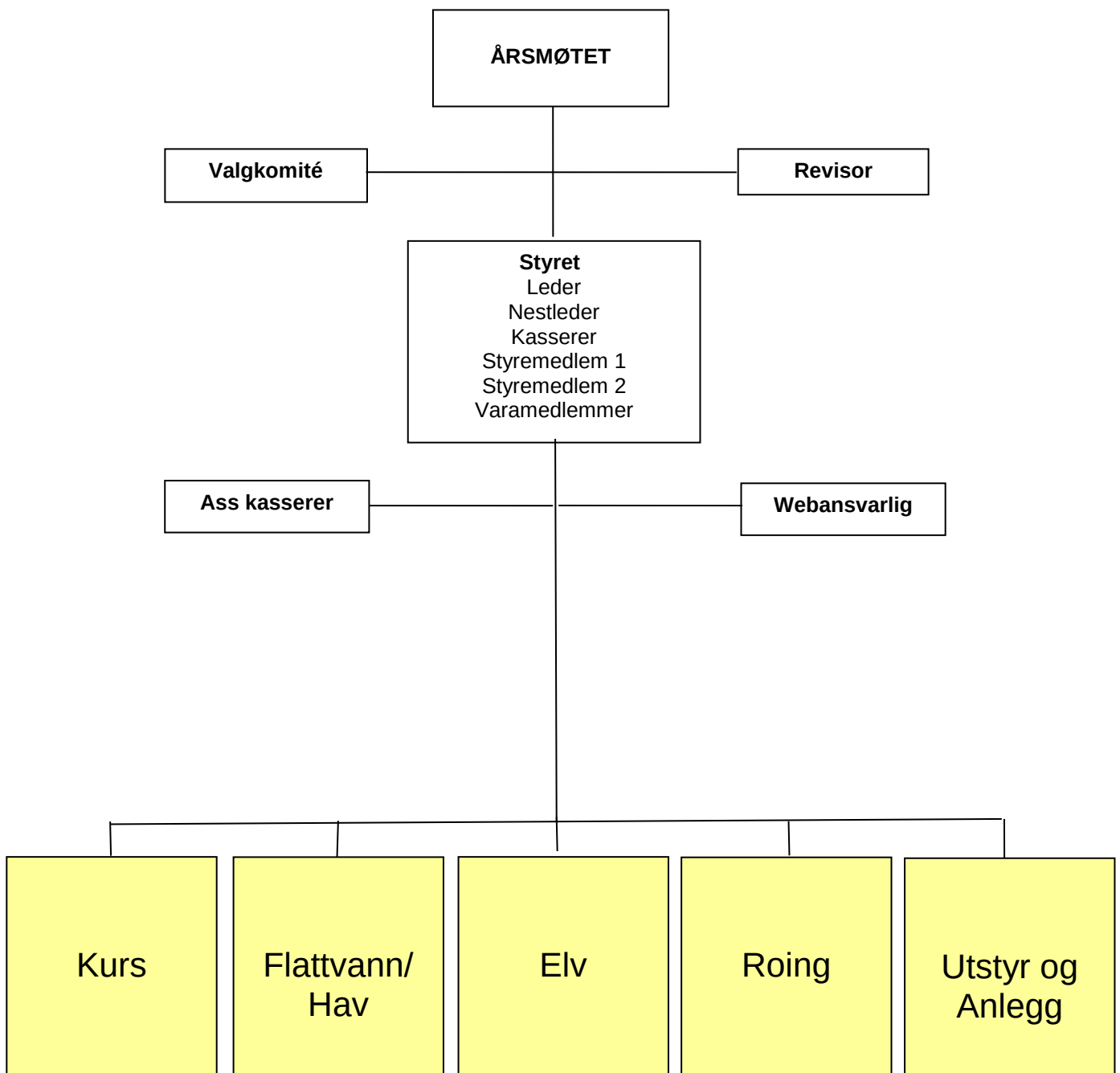
7.1	Regnskap	27
7.2	Lønn og honorar	27
7.3	Retningslinjer for bruk av økonomiske midler til klubbaktiviter	28
7.4	Økonomisk utroskap/varslingsplikt	29
8.	Historikk	29
9.	Klubbens formål	30
9.1	Visjon	30
9.2	Mål	30
9.3	Verdigrunnlaget	31
9.4	Virksomhetsideen	31
10.	Andre regler for LRKK	31
12.	HMS	31
	Innledning	33
	Lover og regler som gjelder for LRKK	33
	Mål for helse, miljø og sikkerhet	34
	Virksomhetens organisasjon	34
	Aktiviteter i klubbregi	35
	Politiattest	35
	Rutiner	36
	Vedlikehold av utstyr	36
	Rapportering av uønskede hendelser	36
	Informasjon om turer	36
	Lån / Leie av klubbåter	37
	Gjennomføring av kurs hav/flattvann	37
	Gjennomføring av større arrangement	37
	Risikoanalyse av kjerneaktiviteter	38
	Elvepadling	38
	Sikkerhetsrisiko ved elvepadling	39
	Miljørisiko	41
	Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi	42
	Sikkerhetsutstyr	42
	Redning	42
	Flattvann/Havpadling	43
	Generelle anbefalinger	43
	Risikovurdering Hav/flattvann	44
	Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi	45
	Utstyr	45
	Redning	45
	Roing	46
	Generelle anbefalinger	46
	Risikovurdering Roing	46
	Utstyr	47
	Rednings punkter	47
	Kanopadling	47
	Generelle anbefalinger	47

Risikovurdering Kano:	47
Utstyr:	48
Rednings punkter:	48
Vedlegg 1: Skjema for rapport om uønsket hendelse, RUH	48
Vedlegg 2: LRKK`s utlånsreglement.	49
Vedlegg 3: Oversikt over klubbens kurs.	52
Introduksjonskurs Hav/flattvann.	53
Grunnkurs. Hav/flattvann.	53
Grunnkurs elvekajakkpadling.	54
Vedlegg 4: Skjema for tapt eller skadet utstyr.	57
13. Utfyllende informasjon om lover og vedtekter for LRKK	58

1. Grunnlagsopplysninger

Navn	Lillehammer Ro- og Kajakklubb
Initialer	LRKK
Stiftet	1932
Idrett	Roing og padling
Postadresse	Strandgata 25, Vingnes
Epost	post@lrkk.no
Bankkonto	2000.25.63445
Bankforbindelse	DNB
Hjemmeside	Lrkk.no
Organisasjonsnummer	992307099
Anleggsadresse	Vingnes
Telefon	
Tatt opp som medlem i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF:	Registrert tilknytning til Oppland idrettskrets Registrert tilknytning til Lillehammer idrettsråd Registrert tilknytning til Norges Roforbund og Norges Padleforbund Registrert tilknytning til Oppland krets
Klubbnummer i NIFs medlemsregister	KL05010025
Årsmøtemåned	Senest i februar

2. Organisasjon



Merknader:

- **Styret:** Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av årsmøtet
- **Utvalgene:** Klubben har som mål å etablere 5 utvalg (Kurs, Flattvann/Hav, Elv, Roing og Utstyr & Anlegg). En forutsetning for at klubbens utvalg kan

etableres og evt oppheves av styret tilgjengelighet på frivillig kompetent personell.

- Medlemsansvarlig: Klubbens medlemsansvarlig skal ivaretas av styret. Utvalgets medlemsansvarlig ivaretas av det enkelte utvalg.
- Kajak Ung: Inngår i Kursutvalget.
- Politiattest: Ansvar for politiattest ordningen ligger i styret og politiattest kreves av personell som omfattes av ordningen.

2.1 Årsmøtet

- Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet.
- Årsmøtet blir avholdt 1. gang i året og som fastsatt i loven.
- Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettsrådet i kommune, og de særkretser idrettslaget er tilsluttet. Protokollen legges ut på idrettslagets internettsider.
- Innkalling til årsmøtet skal skje 1. måned før årsmøtet avholdes.
- Innkalling annonseres på nettet eller i avisen, eller sendes/legges ut til medlemmene.
- Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet og sakspapirene skal sendes ut 1. uke før.
- Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §15

2.2 Styret

Minimumskrav til styrets sammensetning er leder, nestleder, kasserer, 1 styremedlem og 1 varamedlem. Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av årsmøtet

Dette er et minimumskrav og det anbefales at styret består av flere styremedlemmer medlemmer og varamedlemmer enn dette. Det er ikke noe i veien for at styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver.

Det skal tilstrebes å være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert" Jf. Idrettslagets lov § 5.

Styret skal

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i §1 NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben
- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter
- Stå for lagets daglige ledelse, og representere laget utad
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og fordele disse etter plan og godkjent budsjett
- Oppnevne komiteer og utvalg etter behov, og utarbeide instruks for disse.
- I henhold til NIF's lover, er det styrets oppgave å innstille nye medlemmer til valgkomiteen.

Det er viktig at alle tillitsvalgte har klart definerte oppgaver og ansvarsområder. Det anbefales at styret og eventuelle grupper/utvalg, diskuterer arbeidsfordeling, og at spesiell kompetanse og/eller interesse ivaretas.

Leder

- Er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter og forhandlinger
- står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Anviser utbetalinger sammen med kasserer
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister.

Nestleder

- Fungere som leder under dennes fravær, og bør derfor være valgt med henblikk på at han/hun kan rykke opp som leder på et senere tidspunkt.
- Bistår leder og danner et lederteam med denne.
- Har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

Sekretær

- Føre referat over alle styremøter og medlemsmøter
- Tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lage møteplan i samsvar med hele styret, distribuere denne til alle

styremedlemmer.

- Lage oversikt over styrets medlemmer, og sende det ut til alle medlemmene.

Kasserer

- Disponerer lagets midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer
- har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til denne (<http://www.idrett.no/ftp/Lover/doc/kontoplan.htm>).
- Anviser utbetalinger sammen med leder.
- Har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følger opp denne
- Sette opp resultatregnskap ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet.
- Assisterende kasserer støtter klubbens kasserer med å ivareta økonomifunksjoner for klubben
- Kasserer er også klubbens medlemsansvarlige dersom ikke styret velger en annen til denne funksjonen

Assisterende kasserer

Assisterende kasserer inngår ikke i styret. Funksjonen støtter kasserer i utøvelse av klubbens økonomifunksjon

- Hente post i klubbens postboks
- Betale regninger
- Scanne dokumenter og legge dem i Dropbox
- Systematiser og lagre bilag i egen perm
- Informere 2. godkjenner om gjøremål i nettbank.

Styremøter

- Styret bestemmer selv hyppighet og innhold på sine styremøter, dog skal det avholdes minst 4 styremøter i året.
- Ekstraordinære styremøter avholdes dersom styreleder eller et flertall i styret ønsker det.
- Styremøter skal annonseres på websiden og facebooksidene til LRKK, med møteagendaen, senest 14 dg i forkant av møte, slik at medlemmene får mulighet for å komme med innspill i forkant.
- Det skal skrives referat for styremøter. Disse skal godkjennes av møtedeltakere og publiseres på websiden til LRKK senest 1 uke etter møtet, slik at medlemmene kan følge med.

Styremedlemmer

- Møter på styrets møter
- Tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak

- Kan være valgt til spesielle oppgaver, som f.eks informasjon/web, sosialt-ansvarlig, materialforvalter o.l

Revisorer

- Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser.
- Hvordan revisjonen utføres finnes i NIFs lov kapittel 4 eller på <http://www.lovdata.no/nif/hiff-20071128-0002.html#map004>

Valgkomité

Valgkomiteen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen plikter:

- Å utarbeide en arbeidsplan for inneværende valgperiode,
- Å vurdere styrets og komiteenes virksomhet,
- Se til at medlemmenes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling,
- Å diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning,
- Å holde seg informert om, og diskutere med, medlemmene om ulike kandidater for styreoppdrag, og derigjennom få rede på om ønskede personer har kunnskap, tid og interesse for oppdraget,
- Å gjennomgå for styret og medlemmene hvilke forandringer / nomineringer som kommer til å bli foreslått,
- Ved behov å foreslå for styret at passende kandidater får relevant utdanning for påtenkte oppdrag,
- Før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, avgi skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet,
- Under årsmøtet å presentere valgkomiteens forslag, samt
- Etter årsmøtet å analysere eget nominasjonsarbeide.

Generelt

- Det er viktig med en riktig arbeidsfordeling som skal ivareta drift og utvikling. Tenk også hele tiden på om organisering av klubben er maksimalt operativ. Spesielt er det viktig at styrets arbeid og prioriteringer ifm utvikling er forankret og at det er kontaktpunkt fra styret og ned til de operative trenere. Alt må baseres på at medlemmene blir ivaretatt.

Valgkomiteen har en viktig rolle for å sikre drift av klubben gjennom å finne personer med riktig kompetanse til styret. Ikke minst motivere til å ta ansvar.

2.3 Utvalg

2.3.1 Generelt

Klubbens utvalg er blant klubbens viktigste organer. Det er i utvalgene klubbens aktiviteter utvikles og ivaretas. Utvalgene er styrets «høyre hånd» og skal ta seg av de mer praktiske oppgavene i klubben. Så som å avholde kurs, fellesturer, vedlikehold av bygningen, innkjøp av utstyr o.l.

Ved å oppnevne utvalg, fordeles klubbens oppgaver på flere personer, og arbeidsbelastningen blir mindre på hver enkelt. Dette bidrar til at resurspersoner kan bidra på sine spesialfelt og med sine interesser, uten at de blir belastet med andre oppgaver de ikke ønsker eller føler de har kompetanse eller tid til. På denne måten får klubben utnyttet medlemmenes kunnskap og interesser på en maximal måte.

Utvalgene jobber med basis i vedtatte lover, vedtekter og gitte instruksjoner/mandater. Det er styret som oppretter utvalg ved behov (og interesse), og kan også vedta å legge ned utvalg. Tett samarbeide med øvrige utvalg og styret er viktig for klubbens totale virksomhet.

Hvert utvalg skal bestå av en leder, og av ett eller flere medlemmer. Utvalgene innehar spesialkompetanse på sine områder, og er derfor rådgivere til styret. De kan kontaktes direkte av medlemmer og andre som har spørsmål eller forslag vedrørende utvalgets ansvarsområde.

2.3.2 Kurs

Kursutvalget skal ivareta klubbens kursaktiviteter. Målsettingen for utvalget er å lage faglig og sosialt godt kursmiljø i klubben. Utvalget skal inspirere medlemmer til å utvikle padleferdigheter og innsikt om sikkerhet for padling på flattvann og hav.

For å oppnå dette skal utvalget:

- Opprettholde og utvikle et godt kurstilbud til medlemmene og andre på alle nivå.
- Avholde temakvelder for medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget vurdere innkjøp av utstyr og kajaker, i forhold til behov blant medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget oppdatere og modernisere klubbens utstyr og kajaker i forhold til utviklingen på funksjonalitet og sikkerhet.
- Holde stor fokus på rekruttering blant barn og ungdom. Holde spesialkurs for familier/barn og sørge for et godt utvalg i barnekajaker og utstyr.

- Motivere medlemmene til personlig utvikling gjennom å gå flere kurs. Og ved å delta som assistenter på klubbens kurs.

2.3.3 Flattvann/hav

Flatt vann/hav utvalget skal ivareta klubbens aktiviteter på Flatt vann/hav siden. Målsetningen for utvalget er å ta vare på og fortsette å skape et sosialt og godt padlemiljø. Utvalget skal vekke interesse for og utvikle dyktighet og sikkerhet i flatt vann og havpadling.

For å oppnå dette skal utvalget:

- Opprettholde og utvikle et godt turtilbud til medlemmene på alle nivå.
- Avholde temakvelder for medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget vurdere innkjøp av utstyr og kajaker, i forhold til behov blant medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget oppdatere og modernisere klubbens utstyr og kajaker i forhold til utviklingen på funksjonalitet og sikkerhet.
- Holde stor fokus på rekruttering blant barn og ungdom. Holde spesialkurs for familier/barn og sørge for et godt utvalg i barnekajaker og utstyr.
- Motivere medlemmene til personlig utvikling gjennom å gå flere kurs. Og ved å delta som instruktører på klubbens kurs.

Tillegg fra utvalget.....spesielle retningslinjer

2.3.4 Elv

Elveutvalget skal ivareta klubbens aktiviteter på elvesiden. Målsetningen for utvalget er å ta vare på og fortsette å skape et sosialt og godt elvepadlemiljø i klubben. Utvalget skal vekke interesse for og utvikle dyktighet og sikkerhet i elvepadling.

For å oppnå dette skal utvalget:

- ☐ Opprettholde og utvikle et godt turtilbud til medlemmene på alle nivå.
- ☐ Avholde kurs for å sikre rekruttering og videreutvikling av medlemmene. *Ved behov, avholde spesialkurs for barn/familier.*
- ☐ Avholde temakvelder for medlemmene.
- ☐ Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget vurdere innkjøp av utstyr og kajaker, i forhold til behov blant medlemmene. *Sørge for at det er et bredt utvalg av kajaker for kursaktiviteter, og utstyr for de fleste «grener» innen elvepadling. Så som slalåm, freestyle, brattpadling og barnepadling.*

- ☐ Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget oppdatere og modernisere klubbens utstyr og kajaker i forhold til utviklingen på funksjonalitet og sikkerhet.
- ☐ Motivere medlemmene til personlig utvikling gjennom å gå flere kurs. Og ved å delta som instruktører på klubbens kurs.

2.3.5 Roing

Ro utvalget skal ivareta klubbens aktiviteter på ro siden. Målsetningen for utvalget er å ta vare på, og fortsatt å skape et sosialt og godt ro miljø i klubben. Vekke interesse for og utvikle dyktighet og sikkerhet i roing.

For å oppnå dette skal utvalget:

- Opprettholde og utvikle et godt tilbud til medlemmene på alle nivå.
- Avholde kurs for å sikre rekruttering og videreutvikling av medlemmene.
- Avholde temakvelder for medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget vurdere innkjøp av utstyr og kajaker, i forhold til behov blant medlemmene.
- Sammen med Anlegg og utstyrsutvalget oppdatere og modernisere klubbens utstyr og kajaker i forhold til utviklingen på funksjonalitet og sikkerhet.
- Holde stor fokus på rekruttering blant barn og ungdom. Holde spesialkurs for familier/barn og sørge for et godt utvalg i barnekajaker og utstyr.
- Motivere medlemmene til personlig utvikling gjennom å gå flere kurs. Og ved å delta som instruktører på klubbens kurs.

Tillegg fra Routvalget.... Spesielle retningslinjer..

2.3.6 Anlegg og utstyr

Utstyr

Ustyrsutvalget har ansvar for innkjøp og avhending av alle typer padle og ro utstyr. som klubben har behov for. Ustyrsutvalget skal også ivareta vedlikehold av utstyret . Utvalget jobber tett sammen med de andre utvalgene og styret i klubben.

Ustyrsutvalget innhenter informasjon om eksisterende utstyr som finnes på markedet og søker informasjon om hvilket utstyr som er mest i bruk og likeså minst i bruk. Anskaffelser skjer i tett samarbeid med både klubbens øvrige utvalg og styret.

Innkjøp/avhending og vedlikehold omfatter spesielt

- Kajaker - og kajakkmateriell (Hav, Flattvann og elv)
- Robåter - og romateriell.
- Felles turutstyr som klubben har behov.
- Verktøy og utstyr for vedlikhold

Tillegg fra utvalget ... Spesielle retningslinjer

Anlegg

Anleggsutvalget har ansvar for drift og vedlikeholde av klubbens anlegg i Vingnesvika. Utvalget jobber tett sammen med de andre utvalgene og styret i klubben. Klubbens lokaler kan disponeres for andre aktiviteter / aktører så lenge vi har rom for egen aktivitet og at det dreier seg om fysisk aktivitet på Mjøsa, eksempelvis Vikingene og skøyelaget.

Drift og vedlikehold av anlegget omfatter:

- Vedlikehold av eksisterende bygningsmasse og uteanlegg
- Utvikling av eksisterende bygningsmasse og uteanlegg
- Innkjøp og avhending av utstyr og til anlegget

Tillegg fra utvalget spesielle retningslinjer ...

2.4 Webansvarlig

- Drifter klubbens nettsider,
- Bidrar til å spre kunnskap om hvordan det enkelte utvalg legger inn egne saker på nettsidene,
- Administrerer overordnet klubbens mailadresser,
 - spesielt koblingen mellom klubbens mailadresser og hvem som får videresendt epost fra hvilken klubbadresse
- Administrasjon av klubbens digitale rollogg

2.5 Kontaktliste

	Mailadresse	Hvem	Tlf
Kontakt oss	post@lrkk.no	leder@lrkk.no nestleder@lrkk.no	
Styret	styret@lrkk.no		
	leder@lrkk.no	Arve Senderud	
	nestleder@lrkk.no	Audun Gjevre	
	kasserer@lrkk.no	Per Anders Bang Ingebjørg Lingås	
	Styremedlem2@lrkk.no	Solveig Thoresen	
Kursutvalget	kurs@lrkk.no kursutvalg@lrkk.no	Pål Eirik Alrek (leder) Jan Flohr (nestleder) Trond Karlsen Anne Salberg(sekretær)	95926221 97618919 91739889 97073170
Flattvann/hav			
Elv	elvepadling@lrkk.no	Frode Flaa	
Utstyr	utstyrsutvalg@lrkk.no	Per Tore Granli	
Anlegg		Peter Obel	
Webansvarlig	webansvarlig@lrkk.no	Trond Holmestad	
Medlemsansvarlig	medlemsansvarlig@lrkk.no	Per Anders Bang	

3. Medlemmer

Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak kan bli tatt opp som medlem. En søker kan ikke tas opp som medlem uten å ha gjort opp de økonomiske forpliktelsene til idrettslaget og andre organisasjonsledd i NIF.

Medlemskap kan nektes i særlige tilfeller. Idrettslagets avgjørelse kan påklages til idrettskretsen. Klagefristen er 3 uker etter at vedtaket er mottatt. Idrettskretsens avgjørelse kan påklages til Idrettsstyret innen 3 uker etter at rekommandert melding er mottatt.

Medlemskap i idrettslaget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Medlemmet plikter å overholde NIFs, tilsluttede organisasjonsledds og idrettslagets regelverk og vedtak.

Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

Idrettslaget kan frata medlemskap fra medlem som etter purring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste. Medlem som har tapt sitt medlemskap kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

Idrettslaget skal føre medlemslister.

Idrettslaget plikter å føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret.

Medlemskontingent blir sendt ut fra klubben sin hovedkasserer, ingen undergrupper sender ut egne regninger.

3.1 Bli medlem

Medlemskap søkes via <http://minidrett.nif.no>

- Der oppretter du en egen profil
- Finn Lillehammer Ro- og Kajakklubb under fanen «medlemskap» og «finn ny klubb»
- Søkemotoren er dum og finner bare klubben dersom du staver riktig («Lillehammer Ro» er dog nok)!
- Klikk av for hvilke aktiviteter du vil drive med hos oss; padling/roing og undergrupper!
- Derpå trykker du på «send søknad»
- Du må opprette profil for hvert gratis barn/unge som skal ha medlemskap i klubben
- Du må opprette en «familierelasjon» mellom dere i din profil «legg til familie»
- Betingelser for gratis medlemskap ser du under priser lengere nede på denne side
- Får du problemer, ring idrettens support tel. 03615, de er der for dere og er flinke og hjelpsomme!

Når alt er på plass godkjenner medlemsansvarlig i klubben din søknad og legger inn faktura på din profil i minidrett. Du kan der velge å betale online eller med KID i banken. Dersom faktura har feil kontakter du [medlemsansvarlig\(at\)lrkk.no](mailto:medlemsansvarlig(at)lrkk.no)

3.2 Nøkkeltkort

Alle medlemmer av Lillehammer Ro -og Kajakklubb har rett til å kjøpe et nøkkeltkort under forutsetning at de oppfyller følgende krav og påtar seg følgende forpliktelser:

Vilkår for å få utdelt nøkkeltkort

- Medlemmet må ha fylt 16 år.
- Være inne forstått med LRKK sine regler om bruk og behandling av båtene

- Følger de til enhver tid gjeldende sikkerhets regler.
- Ved tap av nøkkeltkort må tapet meldes til nøkkeltkortansvarlig, og nytt nøkkeltkort må erstattes.

Litt praktisk informasjon

- Nøkkeltkortet gir deg adgang til å komme og gå som du vil, men din bruk av klubbens båter avhenger av godkjenning fra det utvalg i klubben som administrerer den gren du vil være aktiv i. Det vil typisk være et minimumskrav om våtkort eller
- Som medlem i LRKK har du mulighet for å kjøpe et nøkkeltkort til klubben for kr 150,- (engangsutgift).
- Nøkkeltkortet er ditt personlig og bare medlemmer av klubben får bruke disse.
- Du er ansvarlig for å påse at klubben alltid forlates låst etter deg.
- Nøkkeltkortet får du utlevert i klubben av din instruktør eller ved å avtale med nøkkeltkortansvarlig.

I sesongen er det nesten alltid mulig å få utlevert nøkkeltkort på onsdags kvelden i forbindelse med onsdagsløpet. *Er du erfaren på vannet og mangler våtkort er der likevel en mulighet for å få tilgang på båter i klubben. For å få dette må du avlegge en liten test, og få en kort innføring i "skikk og bruk i Lrkk". Hvis vi ser at du har de nødvendige ferdigheter kan den ansvarlige i utvalget frigi deg til å bruke båter i klubben.

Mister du ditt kort eller blir det defekt må du ta kontakt med en av de

nøkkeltkortansvarlige. Klubben erstatter kort med nytt kort dersom det leveres inn og er uten synlige skader. I motsatt fall må du betale for nytt kort igjen.

Inndragning

Hvis styret har funnet et medlem uskikket til å motta nøkkeltkort, eller styret av annen årsak ikke vil gi vedkomne nøkkeltkort til klubbens lokaler, kan medlemmet klage vedtaket inn for neste Årsmøte.

3.3 Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap.

Priser for medlemskap 2017

Medlemskap: kr. 500,-

Barn/unge under 19 år har gratis medlemskap

Båtplass: kr. 400,- (kontakt utstyrsutvalg@lrkk.no om ledig plass)

Nøkkelkort: 150,- (engangsavgift, regler vedr nøkkelkort finnes under «vedtekter»)

Innkrevningsrutiner:

- Faktura sendes ut innen utgangen av januar måned.
- Første purring 14 dager etter forfall.
- Etter purring kan medlemmer som ikke har betalt foregående sesong strykes.

3.4 Utlån av klubbens materiell

Formål med reglene er å sikre brukernes sikkerhet og at utstyret og båter blir benyttet på en slik måte at de ikke blir skadet eller påført unødige slitasje.

Klassifisering av båtene og krav til bruker:

Klubben skiller mellom hav/flattvannskajakker, elvekajakker og robåter.

1. Flattvann/havkajakker

Disse er delt inn i fire "fargegrupper" etter hvilket nivå de er anbefalt for.

Dette for å sikre at brukerne er kvalifiserte til å ta vare på båtene, sin egen sikkerhet og «venner». Båtene merket "gul" og "rød" er tilgjengelig for de som har tilegnet seg erfaring og kunnskaper som sikrer trygg bruk og håndtering. Du bør ha padlet i minst en sesong etter endt kurs før du prøver disse. Se tabell

Bruk av klubbens båter						
Fargekode	Minimumskrav	Hvor	Varighet	Vippefaktor	Beskrivelse	Merknad
	Intro/Sikkerhetskurs	Naust/lokale vann	1 < dag	11	Meget stabile	+ 1 ikke_medlem
U	Grunnkurs Hav/Flattvann	Overalt	14 < dager	11	Meget stabile	+ 1 ikke_medlem
	Grunnkurs Hav/Flattvann	Overalt	1 < dag	11-10	Meget stabile	
	Grunnkurs Hav/Flattvann			9-8	Raske trimbåter	Krever litt balanse.
	Grunnkurs Hav/Flattvann			7-6-5	Stabile konkurransebåter	Krever god balanse
	Grunnkurs Hav/Flattvann			4-3	Raske konkurransebåter	Krever svært god balanse.
	Grunnkurs Hav/Flattvann			2-1	Superraske konkurransebåter	Krever mange års trening.
Forklaring						
Fargekode	U(tlån)	Reservasjon noteres på kalender på tavla over loggbok (ingen leiepris).				
Minimumskrav	Intro/Sikkerhetskurs (8 timer). NPF intro kurs e.l. (3 timer) har for lite om sikkerhet og bruk av materiell					
Vippefaktor	11 - mest stabilt, angitt med hvitt eller svart tall bak på båten					
Aktiviteter i klubbens regi						
De(n) som er ansvarlig for aktiviteten vurderer behovet og varighet.						
Typisk ved Kurs, Ferdighetstrening, Trimløp, Fellesturer, Konkurranser						

2. Robåter:

For å ivareta båtene kreves det at bruker har tilegnet seg kunnskaper som sikrer brukerens sikkerhet, og at utstyret blir brukt korrekt. Uten fare for skader og unødige

slitasje. Nye roere skal ta kontakt med klubbens ro-miljø først.
Vi henviser ellers til klubbens roreglement.

3. Elvekajakker med utstyr:

Kajakkene skal ligge i naustet tilgjengelig for alle medlemmene. Kajakkene kan benyttes ved naustet av alle medlemmer. (i havnebassenget).

Kajakkene kan brukes i elv bare av medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring, eller i følge med erfarne elvepadlere.

Elveutstyret (hjelm, vest, våtdrakt o.s.v.) skal oppbevares innelåst i elveutstyrsrommet og være tilgjengelig kun for medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring. I all hovedsak er det styrets elvekontakt som godkjenner brukere av elveutstyret.

4. Bokføring

Alle som benytter klubbens båter skal føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt, og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.

Rettigheter og plikter:

1. Bruk av klubbens kajaker og robåter er fritt for alle medlemmer, som oppfyller de krav som er satt for de forskjellige båttypene, med utgangspunkt fra klubbhuset. Dette inkluderer dagsturer i nærområdet. (eks: Næra, Kroken, Mesna, Gausa, Sjøa osv.) For organiserte klubbture og arrangement har deltagerne fortrinnsrett til utstyret/båtene.

Dette gjelder også ved deltagelse på turløp og konkurranser, når utstyrsutvalget er informert.

2. Utstyret/båtene skal ikke fjernes fra klubbhuset i mer enn en dag, med unntak av kajaker fra utlånspoolen.

3. Alt utstyr skal henges/settes tilbake på riktig plass etter bruk. Kajaker og båter skal rengjøres og tørkes godt, før de legges på riktig plass igjen

4. Styret fastsetter satser for leie til medlemmer og har fra og med 2017 vedtatt en utlånspool med båter (inkl. åre/vest) uten leiepris inntil 14 dager.

5. Styret kan nekte personer å låne eller leie utstyr og båter, hvis styret finner personen uskikket. Virkemidler ved mislighold kan være karantenetid eller bortvisning fra klubben.

6. Brukere kan gjøres erstatningsansvarlige for tapt eller skadet utstyr

Tapt eller skadet utstyr skal rapporteres til utstyrsutvalget.

All aktivitet skjer på eget ansvar. Bruker må selv påse at utstyret er i orden før bruk. Klubben er ikke ansvarlig for uhell/ulykker ved feilaktig bruk av utstyret.

7. Medlemmer/brukere er pliktig til å sette seg inn i klubbens gjeldende reglement, og å holde seg oppdatert på endringer i regelverket.

3.5 Informasjon

Klubbens medlemmer informeres via følgende kanaler

- Klubbens nettside: www.lrkk.no
 - Spesielt via vår aktivitetskalender
- Klubbens facebook-gruppe: [LRKK \(Lillehammer ro- og kajakklubb lrkk\)](#)
- Mail sendt direkte til medlemmene via KlubbAdmin
- Styremøter
- Medlemsmøter
- Årsmøte

4. Aktivitet

For aktiviteter i klubbregi menes aktivitet som er planlagt gjennom klubbens organisasjon og lagt ut på klubbens hjemmeside/terminliste med sted og tidspunkt eller klubbens facebook-side. Man må ikke være medlem for å delta på aktivitetene, og man kan benytte privat utstyr. Som deltager er man pliktig til å følge klubbens retningslinjer selv om man ikke er medlem og deltar med privat utstyr.

Turer som er avtalt mellom utøvere gjennom klubbens nettverk, regnes som utenfor klubbregi dersom det ikke er lyst ut som klubbtur på klubbens nettside. Dette vil være private turer, og ansvaret ligger således på deltakerne.

Alle klubbturen skal ha minst en ansvarlig for turen og en kontaktperson. En person kan være både ansvarlig og kontaktperson.

4.1 Kurs

4.2 Flattvann/hav

4.2.1 Generelt:

Lillehammer ro og kajakklubb har som mål å ha et godt miljø for de som vil padle hav/flattvann, med padlere i alle aldre og på de fleste nivåer.

Vi ønsker å kunne tilby turer/løp som en sosial aktivitet, og vi ønsker at medlemmene skal kunne utvikle seg til å bli så gode padlere som de selv ønsker.

Klubben har derfor et godt utvalg i hav-og flattvannskajakker og tilhørende padleutstyr som årer, spruttrekk og vest. Dette utstyret er tilgjengelig for alle medlemmer som har gjennomført kurset "intro/sikkerhet".

Padlemiljøet i LRKK er, og skal være, åpent og inkluderende. For å kunne padle på en sikker og trygg måte, er det en fordel å kunne padle sammen med noen. Klubben jobber for økt aktivitet på turfronten, slik at det skal være gode muligheter for å bli med andre på tur. Eller å få med seg noen hvis du inviterer. Klubbturen/arrangement

annonseres på klubbens nettside, og/eller på klubbens facebook-side. Turer avtalt mellom medlemmer på Facebook-siden er regnet som private turer, og IKKE regnet som klubbtur, så fremt det ikke står spesifikt at det er det.

Klubben arrangerer også en mengde kurs, og har instruktører som er godkjente i NPF's våttkortsystem.

4.2.2 Utstyr:

Klubben har kajaker for alle nivåer tilgjengelig for medlemmene, både i plast og glassfiber. Disse er merket med en fargekode som skal tilsvare ferdighetsnivået til padleren:

Grønn: stabile plastbåter

Blå: stabile plast-og glassfiberbåter

Gul: raske trimbåter og stabile konkurransebåter

Rød: raske konkurransebåter

I tillegg har vi også mindre kajaker for ungdom.

Klubben har også spruttrekk, vest og årer (flatåre og vingåre) tilgjengelig for medlemmene.

4.2.3 Kurs:

Klubben avholder kursene "intro/sikkerhet" og "grunnkurs hav" med egne instruktører som gir kursdeltakerne godkjent våttkort.

4.3.4 Padleområder:

Mest brukte padleområde er Mjøsa og oppover Lågendeltaet. Men også Næra, sør- og nord- Mesna, Kroken og Espedalsvannet er mye brukt. Disse padleområdene er nærmere beskrevet på hjemmesiden til Lrkk.

4.3.5 Sikkerhet og miljø:

Vi i LRKK er opptatt av trygg og sikker padling. Det er stort fokus på å ta seg av nye padlere, og videreformidle en god sikkerhetsfilosofi til alle vi padler med. Det er viktig at nye padlere padler sammen med erfarne padlere, og er en del av klubbens miljø. Når man velger turer, er det viktig at man tar hensyn til egne ferdigheter, og ikke padler «over evne». Skal man tøyse grensene, så bør man gjøre det sammen med padlere man er trygg på, og som har erfaring nok til at dette kan gjøres på tryggeste måte.

Klubbens medlemmer skal ikke forsøple, forurense eller på annen måte skade naturen med sin aktivitet. Vi er opptatt av sporløs ferdsel. Og vi er opptatt av at vi representerer klubben på en god og hensynsfull måte i møte med andre padlere, fiskere, grunneiere og andre brukere av elvene.

4.3 Elv

4.3.1 Generelt:

Lillehammer ro og kajakklubb har som mål å ha et godt elvepadlemiljø, med padlere i alle aldre og på de fleste nivåer.

Vi ønsker å kunne tilby elvepadling som en sosial aktivitet, og vi ønsker at medlemmene skal kunne utvikle seg til å bli så gode elvepadlere som de selv ønsker. Klubben har derfor et godt utvalg i elvekajaker og elvepadleutstyr, som er tilpasset de fleste «grener» innen elvepadling. Dette utstyret er tilgjengelig for alle medlemmer som har gjennomført grunnkurs elvepadling.

Elvepadlemiljøet i LRKK er, og skal være, åpent og inkluderende. For å kunne padle elv på en sikker og trygg måte, er vi avhengige av å kunne padle sammen med noen. Klubbens elvepadlere er veldig aktive, og det er derfor nesten alltid turer å slenge seg med på, eller noen som vil være med deg på tur hvis du inviterer.

Klubbturet/arrangement annonseres på klubbens nettside, og/eller på klubbens facebook-side. Turer avtalt mellom medlemmer på Facebook-siden er regnet som private turer, og IKKE regnet som klubbetur, så fremt det ikke står spesifikt at det er det.

Klubben arrangerer også grunnkurs i elvekajakpadling, og har instruktører som er godkjente i NPF`s våttkorts-system.

4.3.2 Utstyr:

Klubben har følgende typer kajaker tilgjengelig for medlemmene:

Creek-kajaker for brattpadling. Brukes også som oftest på grunnkurset.

Freestyle-kajaker for lek og moro i valser og på bølger.

Slalåm-kajaker for teknikktraining og konkurranser i elver med slalåmporter.

Tomanns-kajak for opplæring eller utdrikningslag. Er ypperlig som introduksjon til elvepadling, både for barn og voksne.

Allround-kajaker. Dette er kajaker som overlapper grener, og dekker flere bruksmål.

Barne-kajaker som har en størrelse som passer de minste av våre medlemmer.

4.3.3 Kurs:

Klubben avholder grunnkurs elvekajakpadling med egne instruktører. Ved behov for andre kurs, leier vi inn instruktører fra NPF eller andre klubber. Vi kan også avholde spesialiserte kurs for barn/familier.

4.3.4 Padleområder:

For medlemmene i LRKK så er Gausa og Gudbrandsdalslågen ved Fåberg de nærmeste elvene som benyttes til elvepadling. Disse ligger under en halvtimes kjøring fra Lillehammer sentrum, og regnes som Lillehammerpadlernes «homerun». Men det er ikke mer enn 1,5 times kjøring til Sjøa, som benyttes ofte i helgene. Andre elver som er innen en radius på to timer er: Stor Ula, Ottaelva, Frya, Nordåa, Setninga, Stokkelva, Vismunda, Dokka, Rinda, Etna og Revåa. Bare for å nevne noen.

4.3.5 Sikkerhet og miljø:

Elvepadlemiljøet i LRKK er opptatt av trygg og sikker padling i elv. Det er stort fokus på å ta seg av nye elvepadlere, og videreformidle en god sikkerhetsfilosofi til alle vi padler med. Det er viktig at nye elvepadlere padler sammen med erfarne padlere, og er en del av klubbens miljø. Når man velger turer, er det viktig at man tar hensyn til egne ferdigheter, og ikke padler «over evne». Skal man tøyse grensene, så bør man gjøre det sammen med padlere man er trygg på, og som har erfaring nok til at dette kan gjøres på tryggeste måte.

Klubbens medlemmer skal ikke forsøple, forurense eller på annen måte skade naturen med sin aktivitet. Vi er opptatt av sporløs ferdsel. Og vi er opptatt av at vi representerer klubben på en god og hensynsfull måte i møte med andre padlere, fiskere, grunneiere og andre brukere av elvene.

4.4 Roing

5. Årlige faste oppgaver

Dato/måned

Jan/ Feb	Gjennomføre den årlige lovpålagte idrettsregistreringen
Innen Feb	Gjennomføre årsmøtet i henhold til idrettslagets lov
Mars	Oppdatere nytt styre på samme sted som idrettsregistreringen
Mars	Rapportere endringer av post og e- postadresser
April	Vårdugnad
April / Mai	Medlemsmøte, gjerne kombinert med markering av sesongstart
Oktober	Høstdugnad
Oktober	Medlemsmøte, gjerne i kombinasjon med sesongavslutning

November	Søke kommunale midler sjekk med kommune for søknadsfrist
Desember	Medlemsregister i Klubbadmin skal være ajour

6. Handlingsplan 2017

Klubbens handlingsplan kan være over flere år eller over kortere perioder. Nedenfor settes inn konkrete oppgaver klubben vil jobbe med, beskriver hvordan en skal utføre oppgaven og hvem som har ansvaret for at oppgaven skal utføres.

Setter en tidsfrist så vil det være mer press på å få oppgaven gjort. Handlingsplanen er en måte som styret kan vise årsmøtet (medlemmene) hva de har gjort i løpet av året. En kan også legge inn spesifikk inne aktuelle tema som organisasjon, trenere, arrangement, anlegg osv.

Hva	Hvordan	Hvem	Tidsfrist	Resultat
Klubbhåndbok	Åpent utvalgsarbeid, på nett og i åpne møter	Utnevnte tov holdere, medlemmene	Årsmøte 2018	styringsverktøy
Øke aktivitetsnivået i klubben	Eget aktivitetsbudsjett	Klubbens medlemmer kan søke	Hele året	
Klubbture	Oppfordre medl. Til å organisere flere turer i klubbens regi			
Utrede digital rologg				
Utvidelse av utstyrsbudsjett	Styremøte	Utvalgsleder		

7. Økonomi

- Styret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- Styret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- Alle innkjøp skal godkjennes av styret.
- Alle betalte faktura skal godkjennes av 2 personer. Den som har bestilt varen skal attestere på at varen er mottatt og innført i klubben.
- Det skal tegnes underslagforsikring for de som disponerer kontoene.

7.1 Regnskap

- Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig.
- Idrettslag med en årlig omsetning på under kr 5 millioner skal følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser. Øvrige idrettslag skal følge regnskapsbestemmelsene i regnskapsloven og revisjonsbestemmelsene i revisorloven, og skal engasjere revisor og velge kontrollkomité. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.
- Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.
- På årsmøtet skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal også omfatte regnskapene og budsjettene for gruppene/avdelingene, og skal følge oppsettet i Norsk Standard kontoplan.
- Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital.
- Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.
- Disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse og virksomhet, herunder låneopptak, skal vedtas av årsmøtet. Årsmøtet bør vedta et særskilt fullmaktsreglement knyttet til slike disposisjoner.IV. ÅRSMØTE, STYRE, UTVALG MV.

7.2 Lønn og honorar

Klubben kan betale ut kr. 4000,- til en person i løpet av et år uten å trekke skatt. Kjøregodtgjørelse: betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser skal det leveres kjøreliste og kvittering for utgifter. Når beløpet samlet kommer over kr. 10 000,- skal det innberettes til skatteetaten.

Telefongodtgjørelse: inntil kr. 1000,- er skattefritt. Betaler en ut mer skal det skattes for kr. 4000,-.

Arbeidsgiveravgift: en er fritatt for arbeidsgiver avgift opp til kr. 45 000,- pr person pr år. Men en kan ikke overstige et samlet beløp på kr. 450 000,- Det vil si at en kan ha 10 ansatte som en betaler inntil kr. 45 000,- pr. år. En kan betale ut kjøregodtgjørelse

og utgiftrefusjon ved dokumenterte utgifter men når beløpet overstiger kr. 10 000,- skal det meldes inn til skattetaten. Ta kontakt med ditt lokale kemnerkontor for hjelp.

Klubben ønsker å honorere de som jobber mye inn i klubben. Det er urimelig om klubben bare honorerer instruktører og ledere og ser bort fra de som ellers bidrar stort ellers. Tildeling av honorarer avgjøres i styret. Der det er påkrevet avtales tildeling mellom utvalgsleder og styret.

7.3 Retningslinjer for bruk av økonomiske midler til klubbaktiviteter

Dersom det i klubben et satt av egne midler på årets budsjett for å støtte klubbaktiviteter kan det søkes styret om slike midler. Disse midlene skal kunne dekke aktiviteter for flere utvalg , grupper og medlemmer i klubben igjennom sesongen. En for kostbar aktivitet for ett enkeltmedlem eller få medlemmer kan av den grunn måtte avslås av hensyn til de andre og flere som planlegger og vil søke støtte til slike aktiviteter. Styret behandler og avgjør slike saker.

Disse midlene skal primært nyttes til aktiviteter i klubbregi. Aktiviteter blant klubbens medlemmer i privat regi kan det også søkes om. Klubbaktiviteter bekjentgjøres på klubbens nettsider og det skal åpnes for deltagelse fra alle i klubben. Det er et grunnleggende krav at slike midler kun skal benyttes på aktiviteter knyttet til klubbens medlemmer og at deltagerne representerer klubben iht klubbens formål og verdigrunnlag. Det skal utvises nøkternhet både i søknad -og bruk av slike midler.

Søknad fremmes til styret i god tid før gjennomføring (min 1 mnd). Det er en fordel at flere søknader kan behandles samtidig tidlig på sesongen for på den måten kunne fordele budsjettmidlene jamt utover i klubben. Søknaden skal fremmes av den ansvarlige i klubben som også er ansvarlig for aktiviteten. Den skal inneholde deltageroversikt, tid/periode, sted og for hvilke utgifter det søkes midler til. Det skal søkes om ett beløp hvor delutgifter summeres opp. Dokumentasjon og kvitteringer skal fremlegges fra arrangør, leverandør og andre der dette er mulig. Dette vil inngå som bilag i klubbens regnskap. En enkel regnskapsoversikt skal fremlegges innen 1 mnd etter gjennomført aktivitet

Typisk aktiviteter og utgifter det kan innvilges støtte til er:

- Deltageravgifter på konkurranser, festivaler og tilsvarende
- Kursavgifter, leie av kursinstruktører
- I begrenset grad utgifter til felles kost/losji, transporter og utstyr.

Typiske aktiviteter og utgifter det ikke innvilges støtte til er:

- Alkohol, hotellovernatting (tilsv), middager, leiebil

- Kursavgifter innen egen klubb.

Det forventes at den som mottar slik støtte fra klubben bringer både ervervet kompetanse og erfaring tilbake til klubben. En enkel gjennomføringsrapport (inkludert regnskapsoversikt) skal leveres styret innen 1 mnd etter avsluttet aktivitet.

Det vil være naturlig med informasjon om aktiviteten på klubbens nettsider.

7.4 Økonomisk utroskap/varslingsplikt

Økonomisk utroskap tolereres ikke og skal varsles øyeblikkelig. Alle medlemmer har plikt til å varsle både ved mistanke og /eller ved reell utroskap. Forholdet rapporteres og sanksjoner må påregnes.

8. Historikk

Lillehammer Ro- og Kajakklubb ble etablert i 1932 av delvis de samme personene som startet Birkebeiner rennet.

Klubben hadde sin storhetstid før krigen. I 1939 vant den bla et norgesmesterskap i Horten . Dette var første gang en innlandsklubb klarte å hevde seg på kysten. Disponent på Mesna Kartong var primus motor før krigen.

Under krigen ble båter og lokale beslaglagt av tyskere i 1942. Det hele ble «tatt tilbake» i 1945, og naust og båter var uskadd og i forbausende god stand. Fra 1945 til ca. 1955 er en aktiv periode for klubben. Primus motor var direktøren på Vinmonopolet. Etter krigen kom plastbåt og påhengsmotoren, som gradvis slukket aktiviteten i klubben. I 1967 inkluderte klubben bruk av kajaker og aktiviteten vokste sakte.

I 1984 ble klubbhuset påtent, og aktiviteten fikk likeså en knekk. Nytt klubbhus ble bygd i 1988, nå på Vingnesodden, som makeskifte for den plasseringen vi hadde på østsiden tidligere. Etter innflytting i nye lokaler har aktiviteten gradvis økt fram til 1995, hvor flommen satte en stopper i denne veksten. Naustet på Vingnes var det første huset på Lillehammer som «gikk» under vann. Gulvet ligger på ca. 7 meter, og flommen kulminerte på 7.94 meter. Normalvannstanden er vca. Prognosene lå på rundt 9 m. Dette slo ikke til. Klubben berget utstyr og inventar, og boltet naustet fast i grunnmuren. Klubben hadde mye etterarbeid med renovering, vasking og beisning av bygget.

Flommålsplanken utenfor Naustet har med 20 kjente flommer over syv meter, som er nivået på gulvet i roklubben. Det finnes tilsvarende flommer på Minnesund (2 flommer), Hamar (10 flommer), Gjøvik (20 flommer) og en i Leirvika (flommen i 1860). Av de 20 store flommene, er tidligste flomtopp notert til siste halvdel av mai mens den seneste er i slutten av juli. Etter reguleringene i Otta og Vinstra er mange flommer blitt redusert, men de store vil fortsette som før (kun 12 % av vassdraget er regulert). Temperaturutvikling og nedbør om våren sammen med snømengdene i

fjellet avgjør om det blir flom. Det er to flommer i Lågen, Liflommen og Ottaflommen. Liflommen er snøsmelting opp til ca 1000 moh, og kommer vanligvis i mai/juni. Ottaflommen er snøsmeltingen i høyfjellet, og kommer i juni/juli.

9. Klubbens formål

LRKK skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrat, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse, ærlighet og trygghet.

Lillehammer Ro-og kajakk klubb er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

9.1 Visjon

Lillehammer Ro-og Kajakklubb skal gjennom sin virksomhet skape et positivt miljø for sosialt samvær samt trygg og sikker padling og roing

9.2 Mål

Klubben skal være like mye en klubb for den ferske som for den erfarne padler og roer. Sentralt i arbeidet med å skape et godt miljø er å ivareta medlemmenes interesser innenfor aktivitet i det våte element. Herunder sikre en god rekruttering, tilby kvalitative og god kurs som et godt grunnlag for ta vare på seg selv og andre i miljøet. Klubbens totale ressurser skal ivaretas og forvaltes på en forsvarlig og god måte slik at medlemmene føler at de får mye igjen for å være medlem i klubben

Klubben ønsker å.....

- gjøre det lett for folk å starte med padling og roing
- være en klubb hvor medlemmene kan lære seg ferdigheter på en trygg og god måte
- gjøre det lett å finne noen å padle og ro med, organisere trening, dagsturer og overnattingsturer
- organisere opplæring og kursing så padling og roing blir en positiv opplevelse.
- drive aktiviteter med et ferdighetsnivå som passer den enkelte
- forebygge ulykker ved å ha fokus på sikkerhet og ved å sette krav til ferdighet for å være med på aktiviteter
- ha kajaker, båter og utstyr til rådighet slik at medlemmene kan drive med padling og roing selv om de ikke har utstyr selv
- være en klubb der folk kan få teste utstyr ved å prøve de ulike typer som klubben har, eller prøve andre medlemmers utstyr
- være med på å spre interessen for padling og roing som rekreasjons- og turaktivitet og trekke barn og ungdom til padling og roing

9.3 Verdigrunnlaget

- Vise respekt, ansvar og mot for klubbens totale virksomhet
- Være positive og imøtekommende medlemmer i klubben
- Å mestre padling og roing på sitt eget nivå
- Dele tid med andre medlemmer i klubben
- Lære fra seg og ta imot kunnskap om padling og roing
- Bidra i klubbens aktiviteter etter evne

9.4 Virksomhetsideen

I klubben lærer man de første trinn i padling og roing for klubbens medlemmer. Det er den grunnleggende glede ved mestring av trygg aktivitet på vannet som er Klubbens kjerne ytelse. Å mestre en farkost på vannet er et personlig ting som alle har stor glede av gjennom hele livet. Det gir basis for god helse og mulighet for fine opplevelser i naturen og i fellesskap med andre..

10. Andre regler for LRKK

Mobbing

Mobbing har blitt et problem i det norske samfunnet både på sms og mail. Dette er noe idretten ikke akseptere. Klubben har nulltoleranse for mobbing og mobbing aksepterer ikke i Lillehammer Ro- og Kajakklubb.

Seksuell trakassering

Klubben har nulltoleranse for seksuell trakassering og seksuell trakassering aksepteres ikke i Lillehammer Ro- og Kajakklubb

<http://www.idrett.no/ftp/pdf/brosjyreseksuelltrakassering.pdf>

12. HMS

Intern kontroll system versjon 1.2.

Revidert januar 2011.

Innholdsfortegnelse:

Innledning	33
Lover og regler som gjelder for LRKK.....	33

Mål for helse, miljø og sikkerhet	34
Virksomhetens organisasjon.....	34
Aktiviteter i klubbregi.....	35
Politiattest	35
Rutiner	36
Vedlikehold av utstyr.....	36
Rapportering av uønskede hendelser.....	36
Informasjon om turer.....	36
Lån / Leie av klubbåter	37
Gjennomføring av kurs hav/flattvann	37
Gjennomføring av kurs elv	37
Gjennomføring av større arrangement.....	37
Systematisk overvåkning og gjennomgang av intern kontrollen.....	38
Risikoanalyse av kjerneaktiviteter	38
<i>Elvepadling</i>	<i>38</i>
Sikkerhetsrisiko ved elvepadling.....	39
Miljørisiko.....	41
Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi	42
Sikkerhetsutstyr	42
Redning	42
<i>Flattvann/Havpadling.....</i>	<i>43</i>
Generelle anbefalinger:	43
Risikovurdering Hav/flattvann	44
Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi	45
Utstyr:	45
Redning	45
<i>Roing</i>	<i>46</i>
Generelle anbefalinger:	46
Risikovurdering Roing:.....	46
Utstyr:	47
Rednings punkter:	47
<i>Kanopadling.....</i>	<i>47</i>
Generelle anbefalinger:	47
Risikovurdering Kano:.....	47
Utstyr:	48
Rednings punkter:	48
Vedlegg 1: Skjema for rapport om uønsket hendelse, RUH	48
Vedlegg 2: LRKK`s utlånsreglement.....	49
Vedlegg 3: Oversikt over klubbens kurs	52
Introduksjonskurs Hav/flattvann.....	53
Grunnkurs. Hav/flattvann	53
Grunnkurs elvekajakpadling.....	54
Vedlegg 4: Skjema for tapt eller skadet utstyr	57

Innledning

LRKK ønsker å fremme padlesporten på en positiv måte.

LRKKs styre pålegger klubben å ta nødvendige grep for å redusere faren for uønskede hendelser. Et viktig virkemiddel er kartlegging og vurdering av risikofaktorene innen aktivitetsområdene og definering av korrigerende tiltak.

Et viktig element i arbeidet er dette dokumentet som underlag for klubbens arbeid innen Helse, Miljø og Sikkerhet (HMS), pålagt gjennom den såkalte internkontrollforskriften (se "lover og regler" som gjelder for LRKK).

Dette dokumentet skal ligge tilgjengelig for alle klubbens medlemmer, og må være godt kjent av samtlige som har verv eller andre ansvarsforhold i LRKK.

Det er Lillehammer ro og kajakkklubs styres oppfatning at aktivitetsledere, utvalgsledere og tur ledere/koordinatorer skal sette seg inn i dette dokumentet, gjennomgå relevante kurs og utfordre den enkelte aktivitetsdeltaker på elementære forhold for gjennomføring av for eksempel padletur. Ut over det, er den enkelte deltaker ansvarlig for egne, individuelle handlinger.

Synspunkter på innholdet rettes til LRKKs styre.

Dette er et dynamisk dokument, gjenstand for løpende vurdering og bearbeiding.

Versjonshistorie

Versjon	Vedtak	År	Lagt ut på nett
0,8	Utkast 2007	2007	
0.9	Revidert på styremøte	2008	
1,0	Revidert på styremøte 17. November	2008	november 2008
1,1	Revidert på styremøte	2009	
1,2	Revidert på styremøte 6. januar	2011	januar 2011

Lover og regler som gjelder for LRKK

I. FOR 1996-12-06 nr 1127: Forskrift om systematisk helse-, miljø og sikkerhetsarbeid i virksomheter
(Intern kontrollforskriften)

a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/ldles?doc=/sf/sf/sf-19961206-1127.html>

- II. FOR-1994-09-19-994 Forskrift om sikkerheten ved rafting
 - a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/lldles?doc=/sf/sf/sf-19940919-0994.html>
- III. LOV 1976-06-11 nr 79: Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven)
 - a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/lldles?doc=/all/nl-19760611-079.html&4>

Mål for helse, miljø og sikkerhet

- LRKKs mål for Helse, Miljø og Sikkerhet er null skade. Dette gjelder både på miljø og på roernes og padlernes fysiske og mentale helse.
- Vi skal gjennom god planlegging og risikovurderinger sørge for at all roing og padling foregår med så høy grad av sikkerhet som mulig.
- Ved systematisk opplæring av våre medlemmer vil vi arbeide for å skape høy grad av bevissthet vedrørende miljø og sikkerhet.
- Sikkerhet skal alltid være første prioritet.
- Vi forplikter oss til å ikke skape negative virkninger og forstyrrelser på miljø som følge av vår aktivitet.
- Vi skal føye oss etter lokale normer og regler for vår ferdsel i naturen.
- Vi skal ikke forsøple naturen (ytre miljø) i forbindelse med våre aktiviteter.
- Vi skal aktivt søke informasjon om hendelser og ta lærdom av disse og fra andre ro og padlemiljø

Vi har alle felles ansvar for egen og andres sikkerhet. På tur skal vi ta vare på hverandre og på det ytre miljø.

Virksomhetens organisasjon

Ansvar, oppgaver og myndighet for arbeidet med Helse, Miljø og Sikkerhet er fordelt på denne måten:

Styrets leder

Overordnet ansvar for at hvert styremedlem og ansvarshavende utfører sine HMS oppgaver og at internkontroll systemet etterleves.

Ansvar for å følge opp og vedlikeholde internkontroll systemet. Herunder ligger systematisk overvåkning og gjennomgang av internkontrollen for å sikre at den fungerer som forutsatt.

Styrets nestleder

Assisterer og avlaster styrets leder, og fungerer som styrets leder ved leders fravær.

Styrets gruppeledere, hav/flattvann – elvepadling – roing .

Skal påse at klubbens utstyr fungerer etter hensikten og at det ikke er mangler eller feil som kan føre til skader eller ulykker.

De respektive gruppelederne overtar koordinatorenes og utvalgenes ansvar ved mangel av koordinatorene og utvalg

Koordinatorer og utvalg

Styret kan ved behov, utnevne/opprette utvalg eller koordinatorene.

Disse skal aktivt bidra til at klubbaktivitetene og klubbarrangementene blir planlagt og gjennomført på en sikker måte, i samsvar med klubbens HMS og internkontrollsystem.

Ansvar for å legge ut informasjon om aktiviteter i klubbregi på hjemmesidene. Informasjonen skal være tilstrekkelig for at medlemmene selv kan vurdere om de har nok ferdigheter til å delta. Den respektive Gruppeleder i styret, overtar koordinatorenes/utvalgenes ansvar ved mangel av disse.

Aktiviteter i klubbregi

For aktiviteter i klubbregi menes turer som er planlagt gjennom klubbens organisasjon og lagt ut på klubbens hjemmeside/terminliste med sted og tidspunkt. Man må ikke være medlem for å delta på aktivitetene, og man kan benytte privat utstyr. Som deltager er man pliktig til å følge klubbens retningslinjer selv om man ikke er medlem og deltar med privat utstyr.

Turer som er avtalt mellom utøvere gjennom klubbens nettverk, regnes som utenfor klubbregi dersom det ikke er lyst ut som klubbtur på klubbens nettside. Dette vil være private turer, og ansvaret ligger således på deltakerne. Alle klubbturene skal ha minst en ansvarlig for turen og en kontaktperson. En person kan være både ansvarlig og kontaktperson.

Politiattest

Attest skal avkreves alle som, gjennom klubben, skal utføre en oppgave som innebærer et ansvarsforhold eller tillitsforhold til mindreårige eller utviklingshemmede. Som det står i NIF veiledning: Trenere, instruktører og lagledere som skal ha direkte kontakt med mindreårige eller mennesker med utviklingshemming vil være omfattet av ordningen. Styret har oppnevnt en ansvarlig for ordningen, og en vara. Disse skal ivareta ordningen.

Rutiner

Her omtales rutiner for å avdekke, rette opp og forebygge overtredelser av krav fastsatt i eller i medhold av Helse-, Miljø-og Sikkerhets-lovgivningen.

Vedlikehold av utstyr

Alt utstyr skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet to ganger i året (vår og høst). Ansvarlig er klubbens utvalgsleder sammen med anlegg & utstyrutvalget

Utstyrliste skal være tilgjengelig, kontrollpunkter skal identifiseres og krysses av. I tillegg skal skjema for tapt eller skadet utstyr (vedlegg 6) være tilgjengelig i klubblokalet for at medlemmer/brukere enkelt skal kunne rapportere mangler, tap eller skade av utstyr, til styret.

Skjemaet leveres i "postkassen" til styret som henger i klubben.

Etablert merkesystem for utstyr gjennomføres.

LRKK har som målsetting, til enhver tid, å ha system for reparasjon/erstatning av klubbens utstyr.

Rapportering av uønskede hendelser.

Hendelser skal rapporteres på skjema, RUH vedlegg 1, og tas opp på styremøte og LRKK årsmøte for erfaringsoverføring.

Styret har ansvar for å treffe tiltak der det er hensiktsmessig. Ellers er hensikten med rapporteringen en ren erfaringsutveksling.

Det er et ønske om at alle uhell, nesten uhell og farlige situasjoner rapporteres til styret.

Skjemaet leveres i "postkassen" til styret som henger i klubben.

Det er en målsetting å gjøre RUH skjemaet tilgjengelig på LRKKs nettsider, slik at skjemaet kan levers elektronisk.

Informasjon om turer

All informasjon om turer som arrangeres i regi av klubben skal inneholde informasjon som gjør at medlemmene lett kan avgjøre om turen passer deres erfaring og ferdighetsnivå. LRKKs system med "nivåmerking" vil være under kontinuerlig vurdering.

Informasjonen skal, som et minimum, ha følgende struktur:

Hav/flattvann:

- Lengde (km/tid)
- Vanskelighetsgrad

Elv

- Lengde
- Vanskelighetsgrad
- Spesielle særtrekk

Lån / Leie av klubbåter.

Skal medlemmene benytte LRKKs hav/turkajakker fra klubbens brygge, kreves minimum introduksjonskurs og sikkerhetskurs.

Dersom klubbens hav/turkajakker, av medlemmer, skal anvendes på turer som ikke starter på klubbens brygge, må de i tillegg ha grunnkurs havpadling, alternativt egenerklæring hva angår ferdigheter, tilsvarende det til enhver tid gjeldene grunnkurs for havpadling.

Det stilles krav om minimum grunnkurs for bruk av klubbens elvekajakker, alternativt egenerklæring hva angår ferdigheter, tilsvarende det til enhver tid gjeldene grunnkurs for elvepadling.

Unntak er når kajakkene anvendes i kurssammenheng/klubbarrangement med ansvarlige, sertifiserte kursholdere/instruktører.

Eller der erfarne padlere tar med enkeltpersoner for prøveturer. ("en til en" opplæring)

Alle som benytter klubbens båter **skal** føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.

(se for øvrig klubbens utlånsreglement, vedlegg 2).

Gjennomføring av kurs hav/flattvann.

- Kursene skal ikke avholdes med større grupper enn 8 deltagere.
- Instruktør – deltager forholdet skal minimum være 1 til 6, eller 2 til 8.
- Minst en av instruktørene skal ha som minimum NPF-aktivitetslederkurs. (dette vil kunne fravikes fram til at klubben har utdannet instruktører) Se vedlegg 3. side21.

Gjennomføring av kurs elv.

- Kursene skal ikke avholdes med større grupper enn 6 deltagere.
- Instruktør – deltager forholdet skal minimum være 1 til 3, eller 2 til 6.
- Minst en av instruktørene skal ha som minimum NPF-aktivitetslederkurs. Se vedlegg 3. side21.

Gjennomføring av større arrangement.

Ved gjennomføring av større arrangement, skal det utarbeides en egen HMS plan og sikkerhetsplan for arrangementet.

Denne skal være skriftlig, og skal dokumentere at arrangørgruppen har gjennomført en sikkerhetsanalyse av arrangementets aktiviteter.

Med større arrangement regnes samlinger og konkurranser. (eks: A-CAMP) Fellesturer og kurs, regnes ikke som "større arrangement".

Systematisk overvåkning og gjennomgang av intern kontrollen

Styret i LRKK v/leder skal gjennomgå dette dokumentet en gang per år, for å sikre at det er oppdatert, relevant for aktiviteten, og at målene som er satt for dokumentet oppfylles.

De pliktene dokumentet stiller til styremedlemmer og/eller ansvarshavende skal i denne anledning ettersees.

Risikoanalyse av kjerneaktiviteter

Risikoanalyse forventes gjennomført for alle terminfestede klubbture/arrangement.

Det oppfordres videre til at det gjennomføres risikoanalyse på alle turer, også turer i privat regi.

Bassengtrening medfører mange padlere konsentrert på et begrenset areal og krever høy risikofokus. Førstehjelpkyndig skal alltid være tilstede.

Elvepadling

Nedenfor presenteres noen grunnregler for padling i elv. Grunnreglene knyttet til sikker padling i elv må ikke oppfattes som absolutte regler. For å ivareta sikkerheten under padling er ferdigheter og vurderingsevne viktigere enn å følge absolutte regler:

Padling, og spesielt elvepadling, er en risikosport, og faren for at noe kan skje er alltid til stede. Høy risiko krever høye sikkerhetstiltak. Sikker elvepadling handler om erfaring, ferdigheter, utstyr og gjennomføring av forebyggende tiltak. Den enkelte padler forventes å kjenne sine begrensninger.

- Padling i elv forutsetter at padleren kan svømme, og er komfortabel med å være i vannet
- Padle ikke i stryk før nødvendig opplæring er gjennomgått, ref. LRKKs elvekurs/egenmelding. Det påligger den enkelte padler å vurdere eget eller lånt utstyr opp mot de gitte padleforhold. Herunder inngår om kajakken er konstruert for graden av elvestryk.
- Det anbefales ikke å padle alene. LRKK forventer at i de tilfeller klubbens utstyr anvendes, skal det ikke padles alene på elva.
- Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr.
- Organiser gruppa på en måte som ivaretar sikkerheten til hvert enkelt medlem i gruppa og gruppa som helhet
- Synfar uoversiktlige stryk

- Padl ikke over evne
- Alkohol og padling hører ikke sammen

Sikkerhetsrisiko ved elvepadling

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge, grunnet kaldt vær og vann selv om sommeren. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom en person eksponeres for kulde over et lengre tidsrom, indikerer ukontrollert skjelving, redusert styrke, problemer med koordinasjon, problemer med å snakke eller apati at personen er nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprenhansker og neoprenhette er ofte nødvendig. I tillegg kan det være lurt å ha med ekstra tøy i en vanntett pose. Dersom en padler er nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.
Vannføring	Vannføring (vannpress) bør vurderes før hver padletur. Høy vannføring og vannpress er ikke nødvendigvis et faremoment. Flere av elvene i Norge er avhengig av flom for å kunne padles. Imidlertid kan for høy vannføring skape formasjoner som kan utgjøre en risiko, samtidig som det stiller høyere krav til padlerens vurderingsevne på elva.	Det er viktig å innhente informasjon om vannstand fra vannmåler før padleturen og vurdere dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretas en vurdering om turen skal gjennomføres, eventuelt om krav til deltakernes ferdighetsnivå skal høynes.

Underspylinger	Underspylinger skapes når vannet i elva strømmer inn under stein eller fjell med overheng. I de tilfellene der svømmere kan bli sittende fast under vann, utgjør underspylte steiner og fjell et risikomoment.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Blokkeringer	Blokkeringer er en fellesbetegnelse for hindringer i elva. Den mest vanlige formen for blokkeringer er steinblokker. Blokkeringer utgjør nødvendigvis ikke en sikkerhetsrisiko. I tillegg til steinblokker kan blokkeringer være trær, wire, stolper/ pæler og brukar. Momentene utgjør en risiko i de tilfellene det er fare for at båten eller svømmer kan kile seg fast, at blokkeringen er underspylt, eller at enten svømmer eller båten kan bli presset mot blokkeringen.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.

Valser	Valser oppstår når vann faller over en hindring og det skapes tilbakeskyl i bunnen av vannfallet. Ikke alle valser utgjør et faremoment - rodeopadling foregår ofte i valser, der utfordringen består i å ta horisontale og vertikale triks i valsa. Valser er kun farlige i de tilfellene de har nok kraft til å holde en svømmer. Farlige valser karakteriseres ofte ved at de har kraftige tilbakeskyl eller at strømmen trekker svømmeren mot midten av valsa.	Gjennom erfaring lærer man seg å skille mellom farlige og ufarlige valser. Padlere som ikke har denne erfaringen bør styre unna kraftige valser. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Fall og sklier	Både valser, blokkeringer og underspylinger kan forekomme i tilknytning til fall og sklier.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Kraftverk og demninger	Kraftverk og demninger skaper ofte faremomenter i elva. Uavhengig av høyde skaper demninger rette valser som ofte ikke har noen utgang. Inntak av vann til turbinene utgjør et annet faremoment tilknyttet kraftverk. Den eneste måten å svømme ut	Man bør utvise stor forsiktighet i forhold til demninger og kraftverk. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig, ofte bæres det rundt slike punkter.

	av slike valser, er å svømme under tilbakeskyllet.	
Avstand assistanse/varsling	Avstand til varsling og hjelp, tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved elvepadling.	Dette er viktig å vurdere for hvor risikovillige turleder/deltakere bør være. Ved vanskelig tilgjengelig område bør det vurderes nøye om turen skal gjennomføres.
Risiko ved bæringer	Ofte er transport av personer og utstyr langs elvebredden nødvendig, enten i sammenheng med bæringer rundt punkter eller for å starte/avslutte turen. Dette kan medføre risiko for fall og utstyrsfall.	Utøvere bør sikre seg og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer. Tilstrekkelig kunnskap om taubruk er viktig.
Svømming i elv	Svømming i elv er forbundet med risiko, det kan medføre nedkjøling, drukning og fysiske slagskader.	Sikre at alle deltakerne på turene kan svømme og er fortrolig med vann. Bruke vest, hjelm, vådrakt reduserer faremomentene. Unngå å sette ned føttene på bunnen i vann i bevegelse.
Ikke komme seg ut av båten	Uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakk.	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, samt informere om hanken på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid.

Miljørisiko

Moment	Risiko	Tiltak
Gyrodactilus Salaris	Spredning av Gyrodactilus	Informere medlemmer om faren for spredning og hvor smitten finnes, samt desinfisere utstyr etter kontakt med infisert vassdrag.

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Anbefaler å bruke risikoanalysemodellen også på turer som ikke arrangeres i klubbregi.

Se vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling. Momentene overfor kategoriseres i tre kategorier; grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje.

Det er viktig å innarbeide risikoanalysemodellen i sine sikkerhetsrutiner slik at man enkelt og raskt får oversikt over risikofaktorer både før og underveis i padleturen. Risikofaktorene bør fortløpende vurderes og tiltak iverksettes om nødvendig for å senke risikoen.

Sikkerhetsutstyr

Utstyr er med på å bestemme hvilke sikkerhetstiltak som teknisk sett kan gjennomføres ved padling i elv. Uavhengig av vanskelighetsgrad på elva som skal padles, skal følgende sikkerhetsutstyr benyttes:

Hjelm	Hjelm som er laget for elvepadling. Hjelmen bør sitte godt på hodet, være godt polstret på innsiden og beskytte vitale deler av hodet. Med vitale deler av hodet menes tinning, øre-regionen, pannen og bakhodet.
Kasteline	Kasteline for å kunne redde svømmere fra land. Lina må minimum være 15 meter lang, og kan med fordel være på 18 eller 20 meter.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. Du bør ha med plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørrpose.
Annet sikkerhetsutstyr	I elver som har momenter med høy konsekvensfaktor er ofte mer sikkerhetsutstyr nødvendig, som for eksempel karabinkroker, slynger, trinser og årekrok. Det er essensielt at den enkelte elvepadler er kompetent til å bruke sikkerhetsutstyret, for å ivareta egen og andres sikkerhet.
Redningsvest	Redningsvest som er godkjent for elvepadling, som gjør at den har nødvendig oppdrift for å svømme i stryk. Vesten beskytter også kroppen mot slag og støt i elva.

Redning

Elvepadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker i elv. Det er en forutsetning at padlere på nybegynnernivået padler sammen med personer som har mer erfaring. Padlere med erfaring må kunne ta ansvar i en eventuell redningsaksjon. Redningsteknikker kan deles inn i egenredning, redning fra båt og redning fra land. Elvepadling stiller også krav om ferdigheter innen førstehjelp.

Egenredning: Padlere som er på nybegynnerstadiet, eller som padler elv opp til grad III, bør ha kunnskaper om egenredning. Padlere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i vann. Elvepadling forutsetter at man er i stand til å svømme i elv, og at man kan forsere valser, stein og trær. Så langt mulig er det viktig å ha kontroll over eget utstyr under svømming. Å kunne eskimorulle er også en fordel, for å unngå lange svømminger.

Padling i elv på grad III+/ IV- eller høyere forutsetter at man kan rulle i elv. I tillegg må man i større grad være i stand til å utøve egenredning i kajakken, det vil si ferdigheter knyttet til å redde seg ut av valser, stein og trær.

Det er svært viktig og beholde roen og handle fornuftig i kritiske situasjoner.

Redning fra båt: Under padling i elv er det sentralt at det til enhver tid er padlere som kan bistå med å redde svømmere og utstyr. Både under redning av svømmer (bevisst og bevisstløs) og utstyr er ferdigheter knyttet til bruk av taueline sentralt.

Redning fra land: Elvepadlere må ha grunnleggende ferdigheter knyttet til bruk av kasteline. Sentralt her er redning av svømmer med kasteline. I tillegg er redningsmetoder ved fastkiling (pinning) viktig. Et eksempel her er bruk av Z-drag. I padling i elv på grad III+/ IV- eller høyere er det også nødvendig at man er i stand til å iverksette forebyggende sikkerhetstiltak fra land. Eksempel er sikring av padler med line nedenfor risikomoment som sklie, fall eller valse.

Førstehjelp: LRKK oppfordrer, uavhengig av vanskelighetsgrad, padlere til å sette seg inn i førstehjelpeteknikker ved drukning (HRL), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd).

Flattvann/Havpadling

Generelle anbefalinger:

Utstyr og risiko varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved havpadling er nedkjøling (hypotermi), navigasjonsproblemer ut fra vind, bølger og strøm, og andre fysiske skader.

- En bør ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- En bør unngå å padle alene, uansett egne ferdigheter.
- Bruk alltid vest.
- Kle deg etter temperaturen i vannet, ikke lufttemperatur.

- Lanterner er påbudt om natta - unngå i mest mulig grad nattpadling.
- Ha alltid med nødvendig sikkerhets utstyr (pumpe, taueline åreflotør, nødbluss, reserve åre, kompass/GPS, kart).
- Sørg for at kajakken er i god stand og har vanntette skott foran og bak evt. flyteposer.
- Hør på værmeldingen.
- Planlegg turer på kart før du skal padle i nye områder.

Risikovurdering Hav/flattvann

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt ute på havet vil temperaturen si noe om hvor lang tid padleren har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en drive med strømmen.	Ved padling i farvann hvor en må krysse kortere eller lengre strekninger bør en ha tørrdrakt og være flere i følge.
Temperatur (Vann og i luften)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle seg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at padleren velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå padling i mer vind en man kan mestre. Kle seg etter forholdene.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmer på flatt vann som kan bli sterke og føre kajakken ut av kurs eller øke faren for velt	Planlegge padlingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder. Padling i urent farvann reduserer risiko for å bli pårent av lystbåter!
Nattpadling	Båter ser deg ikke, eller med lanterne kommer de bort til deg for å se hvorfor det lyser.	Lys/ikke lys er en utfordring for oss som er minst. Lyset virker på den ene siden som en varslings, og på den andre som en magnet for noen som kommer i stor fart for å se nærmere. Som paddler er du usikker på hvilken kategori båtfører det er. Hold deg nærme land.

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Anbefaler å bruke risikoanalysemodellen også på turer som ikke arrangeres i klubbregi.

Se vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling. Momentene overfor kategoriseres i tre kategorier; grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje.

Det er viktig å innarbeide risikoanalysemodellen i sine sikkerhetsrutiner slik at man enkelt og raskt får oversikt over risikofaktorer både før og underveis i padleturen. Risikofaktorene bør fortløpende vurderes og tiltak iverksettes om nødvendig for å senke risikoen.

Utstyr:

Pumpe	Nødvendig for å lense kajakken etter for eksempel en velt.
Redningsvest	Godkjent padlevest med tilstrekkelig oppdrift.
Årepose	Åreposen er viktig særlig dersom man padler alene. Åreposen brukes som hjelp til egenredning.
Åreline	For å hindre at åren forsvinner er det nødvendig å bruke åreline.
Reserveåre	Uten åre er en avhengig av å bli tauet.
Taueline	Minst en line må være med når en gruppe drar på tur. Det er flere typer på markedet. Gjennom kvalifiserende kurs vil bruk gjennomgås.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. En gruppe på tur må kunne disponere plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørrpose.

Redning.

Hav og flattvannspadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker. Det er en forutsetning at padlere på nybegynnernivået padler sammen med personer som har mer erfaring.

Padlere med erfaring må kunne ta ansvar i en eventuell redningsaksjon. Det er et krav at deltakerne behersker egenredning og kameratredning.

Egenredning: Det er en forutsetning at utøver behersker svømming og ellers er fortrolig med vann. Eskimorulle er en fordel, men ingen forutsetning. Det er derimot egenredning ved bruk av årepose eller annen form for våt entring.

Pumpe er en forutsetning.

Kameratredning: Det forutsettes at turdeltaker er trent i diverse metoder, fra "alle i vannet" til enkelttilfeller.

Førstehjelp: LRKK oppfordrer, uavhengig av vanskelighetsgrad, padlere til å sette seg inn i førstehjelpsteknikker ved drukning (HRL), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd)

Roing.

Generelle anbefalinger:

Utstyr og risiko varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved roing er som for annen vannsport: nedkjøling (hypotermi), drukning, og andre fysiske skader.

- En bør ikke ro under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- En bør unngå å ro alene, uansett egne ferdigheter.
- Ha alltid med vest
- Kle deg etter sjøtemperatur, ikke lufttemperatur.
- Sørg for at farkosten er i god stand og har vanntette skott foran og bak
- Hør på værmeldingen, les været
- Definer nærtur og langtur områder

Risikovurdering Roing:

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt vil temperaturen si noe om hvor lang tid roeren har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en kunne drive med strømmen.	En bør unngå å ro i farvann hvor en ikke enkelt kan svømme i land.
Temperatur (Vann og i luften)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle seg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at roeren velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å ro i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå roing i mer vind en man kan mestre. Kle seg etter forholdene.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmen på flatt vann som kan bli sterke og	Planlegge roingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte.

	føre farkosten ut av kurs eller øke faren for velt	
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder.

Utstyr:

Redningsvest	Redningsvest skal alltid være med ombord
---------------------	--

Rednings punkter:

Det arrangeres **kurs**, som alle roere oppfordres å delta på. Personer som skal fungere som aktivitetsledere på nybegynnerkurs eller andre arrangementer skal ha gjennomført kurs.

Livredning med hjerte lungeredning (HLR) for veiledere/instruktører og ansvarlige. Alle bør kunne yte hjerte lungeredning ved drukning (HLR) og nedkjøling (hypotermi) og førstehjelp.

Egenredning: Roere som er på nybegynnerstadiet, bør ha kunnskaper om og prøvd ulike teknikker for egenredning. Roere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i rennende vann.

Følgebåt: Ved trening av nybegynnere bør det brukes følgebåt for instruksjon og sikkerhet.

Kanopadling.

Generelle anbefalinger:

Risikoen varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved kanopadling er som for annen vannsport: nedkjøling (hypotermi), drukning, og andre fysiske skader. Statistikker viser at risiko ved kanopadling ofte undervurderes.

- En bør ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- Våre kanoer er ikke egnet til elvepadling og skal kun brukes på flattvann.
- Ha alltid på vest
- Kle deg etter vanntemperatur, ikke lufttemperatur.
- Sørg for at farkosten er i god stand.
- Hør på værmeldingen, les været
- Definer nærtur og langtur områder.

Risikovurdering Kano:

Moment	Risiko	Tiltak
--------	--------	--------

Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt vil temperaturen si noe om hvor lang tid padlerne har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en kunne drive med strømmen.	En bør unngå å padle i farvann hvor en ikke enkelt kan svømme i land.
Temperatur (Vann og i luften)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle seg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at padlerne velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå padling i mer vind en man kan mestre. Kle seg etter forholdene.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmer på flatt vann som kan bli sterke og føre farkosten ut av kurs eller øke faren for velt	Planlegge padlingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte. Våre kanoer skal ikke benyttes i elv.
Demninger og kraftstasjonsinntak	Disse representerer en særlig stor risiko for alvorlige ulykker.	Hold god avstand og vær særlig oppmerksom når du ferdes i farvann med slike installasjoner.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Hold god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder.

Utstyr:

Redningsvest	Redningsvest skal alltid være på.
Bekledning	Grunnet erfaringer, setter vi her bekledning som en del av sikkerhetsutstyret. En stor andel dødsfall i kano, skyldes for lite bekledning i forhold til vanntemperatur.

Rednings punkter:

Livredning med hjerte lungeredning (HLR) for veiledere/instruktører og ansvarlige. Alle bør kunne yte hjerte lungeredning ved drukning (HLR) og nedkjøling (hypotermi) og førstehjelp.

Egenredning: padlere som er på nybegynnerstadiet, bør ha kunnskaper om og prøvd ulike teknikker for egenredning. Padlere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i kaldt vann.

Vedlegg 1: Skjema for rapport om uønsket hendelse, RUH

Lillehammer ro og kajakkklubbs rapport om uønsket hendelse eller farlige forhold.

Dato:.....

Hav
Elv
Flattvann
Polo
Bølge
Transport
Leir/camp
Annet

Hendelse
Personskade
Tilløp
Utstyr

Beskrivelse av hendelse:

.....
.....
.....
.....

Forslag til tiltak/erfaring:

.....
.....
.....
.....

Lest av :

Vedlegg 2: LRKK`s utlånsreglement.

Utlånsregler for Lillehammer ro og kajakklubb.

A) Formål med reglene er å sikre brukernes sikkerhet og at utstyret og båtene blir benyttet på en slik måte at de ikke blir skadet eller påført unødig stor slitasje.

B) Klassifisering av båtene og krav til bruker:

Vi skiller mellom hav/flattvannskajakker, elvekajakker, kanoer og robåter.

1. **Flattvann/havkajakker** er delt inn i fire "fargegrupper" etter hvilket nivå de er anbefalt for. Dette for å sikre at brukerne er kvalifiserte til å ta vare på båtene og sin egen sikkerhet.

▫Båtene merket "grønn" og "blå" er tilgjengelig for medlemmer som har deltatt på minimum introduksjonskurs og sikkerhetskurs for flatt/hav, eller kan dokumentere tilsvarende erfaring.

Eller i følge med erfarne hav/turpadlere. ("en til en" opplæring).

De som innehar kun introduksjonskurs og sikkerhetskurs, kan bare benytte klubbens kajakker på turer som starter fra klubbens brygge. (se "Lån/leie av klubbåter" side 7, internkontrolldokumentet).

▫Båtene merket "gul" og "rød" er tilgjengelig for de som har, over tid, tilegnet seg erfaring og kunnskaper som sikrer trygg bruk. Du må ha padlet i minst en sesong etter endt kurs og være bokført med minst 6 turer inneværende år.

Dette dokumenteres ved å føre alle padleturene i padleprotokollen, og fremlegge kursbevis.

2. **Robåter:**

For å ivareta båtene kreves det at bruker har tilegnet seg kunnskaper som sikrer brukerens sikkerhet, og at utstyret blir brukt korrekt. Uten fare for skader og unødig slitasje. Alle nye roere skal ta kontakt med klubbens ro-miljø først. Vi henviser ellers til klubbens roreglement.

3. **Elvekajakker med utstyr:**

Kajakkene skal ligge i naustet tilgjengelig for alle medlemmene. Kajakkene kan benyttes ved naustet av alle medlemmer. (i havnebassenget).

Kajakkene kan brukes i elv bare av medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring. Eller i følge med erfarne elvepadlere.

Elveutstyret (hjelm, vest, våtdrakt o.s.v.) skal oppbevares innelåst i elveutstyrsrommet og være tilgjengelig kun for medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring.

I hovedsak er det styrets elvekontakt som godkjenner brukere av elveutstyret.

4. **Kanoer:**

Klubben har to kanoer som er beregnet for flattvann.

De skal kun benyttes på flattvann, og ikke i elv av en slik karakter at det dannes store bølger og stryk.

Kanoene kan ikke lånes/leies ut til personer utenfor klubben, og det er kun medlemmer som har minimum introduksjonskurs hav/flattvann,

og/eller grunnkurs elv som kan benytte dem. Dette for at klubben ikke har et definert kanomiljø og at vi ikke avholder kurs i kanopadling.

5. **Alle** som benytter klubbens båter **skal** føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt, og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.

C) Rettigheter og plikter:

1. Bruk av klubbens kajaker, kanoer og robåter er fritt for alle medlemmer, som oppfyller de krav som er satt for de forskjellige båttypene, med utgangspunkt fra klubbhuset.
Dette inkluderer dagsturer i nærområdet. (eks: Næra, Kroken, Mesna, Gausa, Sjøa osv.)

For organiserte klubbture og arrangement har deltagerne fortrinnsrett til utstyret/båtene. Dett gjelder også ved deltagelse på turløp og konkurranser, men det forutsetter at løpet/konkurransen er varslet til styret 14 dager i forveien.

2. Utstyret/båtene skal ikke fjernes fra klubbhuset i mer enn en dag uten godkjenning av styrets kontaktperson/gruppeleder.
3. Alt utstyr skal henges/settes tilbake på riktig plass etter bruk. Kajaker og båter skal rengjøres og tørkes godt, før de legges på riktig plass igjen.
4. Personer med nybegynnerkurs kan leie båter og utstyr for lengre perioder.
For flattvann/havkajaker gjelder dette kun kajaker merket "grønn" og "flate" årer. Ved leie skal styrets kontaktperson informeres.
5. Styret fastsetter satser for leie til medlemmer.
6. Styret kan nekte personer å låne eller leie utstyr og båter, hvis styret finner personen uskikket.
Virkemidler ved mislighold kan være karantenetid eller bortvisning fra klubben.
7. Brukere er erstatningsansvarlige for tapt eller skadet utstyr.
Tapt eller skadet utstyr skal rapporteres til styrets kontaktpersoner/gruppeledere umiddelbart etter hjemkomst. Dette gjøres ved å fylle ut et skadeskjema, og legge det i styrets "postkasse".

All aktivitet skjer på eget ansvar. Bruker må selv påse at utstyret er i orden før bruk. Klubben er ikke ansvarlig for uhell/ulykker ved feilaktig bruk av utstyret.

8. Medlemmer/brukere er pliktig til å sette seg inn i klubbens gjeldende reglement, og å holde seg oppdatert på endringer i regelverket.

Vedlegg 3: Oversikt over klubbens kurs.

HER MANGLER DEN SISTE TEKSTEN FRA KURSUTVALGET
AUDUN 31.05.2018



Kurs i Lillehammer Ro -og Kajakklubb.

Dette er en oversikt over klubbens kurs, og innholdet i disse kursene. Annonsering av kursene skal skje på klubbens nettside i god tid før kursets avvikling. Hver enkelt kursleder kan avgjøre når og hvordan kurset skal avvikles, men innholdet og varigheten skal være i samsvar med denne fastsatte planen. Innholdet er lik NPF's "våttkort stige", og gir dermed våttkort som er godkjent fra NPF. Kursleder/hovedinstruktør skal være minimum aktivitetsleder gjennom NPF's våttkortsystem. Og har således ansvaret for utdeling av våttkort til deltagerne.

Det stilles ikke samme krav til eventuelle hjelpeinstruktører, men klubben etterstreber at samtlige instruktører er utdannet aktivitetsledere.

Introduksjonskurs Hav/flattvann.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.
Innhold	• Løfte, bære og sjøsette kajakk. • Padle forover 100 meter. • Stoppe. • Rotere kajakken 360°. Begge veier. • Bakoverpadling. • Padle i en 8-talls figur. • Padle tilbake til land og gå i land. • Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet. • Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	3 timer.
Organisering	Kveldskurs eller liknende.
Evaluerings	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben, på Mjøsa. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå.
Kommentar	Deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

Grunnkurs. Hav/flattvann.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
-----------------	--

Innhold	• Effektive framdriftstak (200m) • Bakoverpadling og stopp. • Sideveis forflytning av kajakken. • Støttetak. • Styretak (bak). • Sving (sveipetak og styretak). • Ilandstigning. • Sikring av kajakk etter ilandstigning. • Kameratredning. • Litt om generell sikkerhet. • Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av kursleder.
Evaluering	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben. Dra på enklere turer i innland og langs kysten. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå. Etter en sesong med minst xxxxxx antall bokførte turer, kan gule og røde kajaker benyttes.
Kommentar	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur. Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

Grunnkurs elvekajakkpadling.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
----------	--

Innhold	Kunnskap om utstyret: • kajakken. Fotstøtte, knestøtte, ryggstøtte. • spruttrekket. Hva og hvorfor. • åra. Grep og vridning. • flytevest. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes. • hjelm. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes. • øvrig bekledning. Det må opplyses om bekledning i forhold til beskyttelse ved svømming i elv og i forhold til hypotermi. • line. Det må opplyses om hva man benytter line til og hvilke typer som finnes. Padleteknikk: • sittestilling. • fremdriftstak. • sveipetak. • padle bakover. • lave støttetak. • kante båten, og beherske forskjellige tak med båten på kant. • inn og ut av bakevjer. • traversering. • endring av retning i elva. Sikkerhet: • utgang av kantret kajak. • kameratredning i elv. • praktisk bruk av line. • svømming i elv. • synfaring av elv før egen padling. • bruk av, og krav til personlig utstyr i forhold til sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa. Teori: • Elvelære. Teori om de forskjellige formasjoner man møter på elva. • Tegn og signaler. Deltakerne skal ha kunnskap om: • Hvorfor og hvordan det organiseres i grupper. • Videre kurs og utdanning innenfor NPF.
Krav til deltakelse	Ingen

Varighet	Minimum 16 timer.
Organisering	Det er opp til kursleder hvordan kurset avholdes. Det kan enten avholdes over 2 dager på rad, eller det kan kjøres over flere kvelder. Andre modeller godtas også så lenge timeantallet og innholdet opprettholdes.
Evaluering	Det foretas ingen evaluering.
Kurs arrangør	Klubbene.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltageren benytte klubbens elvekajaker med tilhørende utstyr.
Kommentar	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur. Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

Vedlegg 4: Skjema for tapt eller skadet utstyr.

TS.

Skjema for rapportering av tapt eller skadet utstyr.



Ved tap eller skade av klubbutstyr skal dette skjemaet fylles ut og levers til styret i klubben umiddelbart.

Skjemaet levers til styret ved å putte det i "postkassen" som henger i klubbhuset.

Utstyret er: Tapt..... Skadet.....
(sett kryss).

Utstyret det gjelder er:.....
.....

Beskrivelse av skaden:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hvordan oppsto skaden/tapet:.....
.....
.....
.....
.....
.....

Navn:.....Dato:.....

Utstyret er reparert av:.....Dato:.....

13. Utfyllende informasjon om lover og vedtekter for LRKK

NB! Det ble tatt en kopi av vedtektene på lrkk sine sider 22.01 kl 12:27 Audun og Arve

Generelt om lovnorm for idrettslag

Ufravikelig lovnorm

Idrettslaget skal ha en lov som er i samsvar med NIFs lov og denne lovnormen. Loven skal godkjennes av idrettskretsen. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. NIFs lov og lovnorm for idrettslag skal legges til grunn i alt lovarbeid i idrettslaget.

Innmelding i NIF

Ved innmelding i NIF må laget bruke lovnormen som sin lov. Først etter at laget er tatt opp i NIF, kan laget gjøre endringer i loven.

Lovendringer

Alle lovendringer må vedtas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha vært oppført på saklisten og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer. Lovendringene må sendes til idrettskretsen for godkjenning. Lovendringer i idrettslagets lov som følge av endringer i NIFs lov, trer i kraft straks. Lovendringer vedtatt av idrettslaget selv trer ikke i kraft før de er godkjent av idrettskretsen. Ved endring av loven kan idrettslaget legge til det idrettslaget selv anser som nødvendig å ha regulert i egen lov. Intern organisering av idrettslaget skal reguleres gjennom idrettslagets organisasjonsplan.

Motstrid mellom idrettslagets lov og NIFs regelverk/lovnorm

Tilleggene/endringene i idrettslagets lov kan ikke være i strid med NIFs regelverk (NIFs lov, bestemmelser og forskrifter) eller mot denne lovnorm. Ved eventuell motstrid mellom en bestemmelse i idrettslagets lov og NIFs regelverk/lovnorm, vil bestemmelsen i idrettslagets lov være tilsvarende ugyldig.

NIFs lov, bestemmelser og forskrifter er tilgjengelig på www.idrett.no.

Lov for lillehammer Ro- og Kajakklubb, stiftet 12. nov. 1932, med senere endringer, senest av 4. mars 2013

I. INNLEDENDE BESTEMMELSER

1 Formål

(1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Klubbens formål er å vekke interesse for, og utvikle dyktighet i padling og roing.

(2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon
(1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.^[1]

(2) Idrettslaget er pt. medlem av Norges Padleforbund og Norges Roforbund.^[2]

(3) Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Oppland idrettskrets, hører hjemme i Lillehammer Kommune, og er medlem av Lillehammer idrettsråd^[3].

(4) Idrettslaget skal følge NIFs og tilsluttede organisasjonsledds regelverk og vedtak. NIFs lov gjelder for idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov.

3 Medlemmer

(1) Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak kan bli tatt opp som medlem. En søker kan ikke tas opp som medlem uten å ha gjort opp de økonomiske forpliktelsene til idrettslaget og andre organisasjonsledd i NIF.

(2) Medlemskap kan nektes i særlige tilfeller. Idrettslagets avgjørelse kan påklages til idrettskretsen. Klagefristen er 3 uker etter at vedtaket er mottatt. Idrettskretsens avgjørelse kan påklages til Idrettsstyret innen 3 uker etter at rekommandert melding er mottatt.

(3) Medlemskap i idrettslaget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt.

(4) Medlemmet plikter å overholde NIFs, tilsluttede organisasjonsledds og idrettslagets regelverk og vedtak.

(5) Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

(6) Idrettslaget kan frata medlemskap fra medlem som etter purring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste. Medlem som har tapt sitt medlemskap kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

(7) Idrettslaget skal føre medlemslister.

(8) Idrettslaget plikter å føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret.^[4]

4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet. Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i idrettslagets aktivitetstilbud.

II. TILLITSVALGTE OG ANSATTE

5 Kjønnnsfordeling

(1) Ved valg/oppnevning av representanter til årsmøte/ting, samt medlemmer til styre, råd og utvalg mv. i idrettslaget skal det velges personer fra begge kjønn.

(2) Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn der det velges eller oppnevnes mer enn 3 personer. Der det velges eller oppnevnes 3 personer eller færre skal begge kjønn være representert. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnnsfordelingen.

(3) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen.

(4) Idrettsstyret kan gi forskrift om nærmere vilkår for dispensasjon og konsekvensene av manglende oppfyllelse av bestemmelsen.^[5]

6 Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett m.v.

(1) For å ha stemmerett og være valgbar må man være fylt 15 år, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene^[6]. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt.

(2) En arbeidstaker i et idrettslag har ikke stemmerett på idrettslagets ordinære eller ekstraordinære årsmøte. Dette gjelder ikke for spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget.

(3) En person kan ikke samtidig inneha mer enn ett av følgende verv i idrettslaget: medlem av styre, valgkomité, kontrollkomité, lovutvalg, revisor.

(4) En person kan ikke ha tillitsverv knyttet til samme idrett i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse.

(5) Engasjert revisor har talerett på ordinært og ekstraordinært årsmøte i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

(6) Representant fra overordnet organisasjonsledd har talerett på ordinært og ekstraordinært årsmøte i idrettslaget.

(7) Med forslagsrett menes retten for medlem til å fremme forslag til idrettslagets årsmøte og til å fremme forslag under årsmøtet.

7 Valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker og oppdragstaker

- (1) En arbeidstaker i idrettslaget er ikke valgbar til verv i laget eller overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får ansettelse i idrettslaget plikter å fratre tillitsvervet, og gjeninntre når ansettelsesforholdet opphører.
- (2) En arbeidstaker i idrettslaget kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.
- (3) Første og andre ledd gjelder ikke for arbeidstaker som er spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i idrettslaget.
- (4) Bestemmelsen får tilsvarende anvendelse på person som har oppdragsavtale som i omfang kan sammenlignes med et ansettelsesforhold med idrettslaget.
- (5) Denne bestemmelsen er ikke til hinder for at idrettslaget gir de ansatte rett til å utpeke et eller flere medlemmer blant de ansatte til idrettslagets styre.
- (6) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon.
- (7) Idrettsstyret kan gi forskrift om nærmere vilkår for dispensasjon.^[7]

8 Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget

- (1) En person som har en avtale med idrettslaget som gir vedkommende en økonomisk interesse i driften av idrettslaget er ikke valgbar til verv innen idrettslaget eller overordnet ledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt i eller aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person med økonomiske interesse i driften av idrettslaget. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av idrettslaget. Tillitsvalgt som får en slik avtale, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og gjeninntre når forholdet opphører.
- (2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.
- (3) Idrettskretsen kan når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon.
- (4) Idrettsstyret kan gi forskrift om nærmere vilkår for dispensasjon.^[8]

9 Inhabilitet

- (1) En tillitsvalgt, oppnevnt representant eller ansatt i idrettslaget er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:
 - a) når vedkommende selv er part i saken
 - b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i opp- eller nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken
 - c) når vedkommende er eller har vært gift med eller er forlovet eller samboer med en part
 - d) når vedkommende leder eller har ledende stilling i, eller er medlem av styret i et organisasjonsledd eller annen juridisk person som er part i saken.
- (2) Likeså er vedkommende inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet; blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av en part.
- (3) Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i idrettslaget.
- (4) Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte, oppnevnte representanten eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende viker sete.
- (5) Med part menes i denne bestemmelsen person, herunder juridisk person som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.
- (6) I styrer, komiteer og utvalg treffes avgjørelsen av organet selv, uten at vedkommende medlem deltar. Dersom det i en og samme sak oppstår spørsmål om inhabilitet for flere medlemmer, kan ingen av dem delta ved avgjørelsen av sin egen eller et annet medlems habilitet, med mindre organet ellers ikke ville være vedtaksført i spørsmålet. I sistnevnte tilfelle skal alle møtende medlemmer delta. Medlemmet skal i god tid si fra om forhold som gjør eller kan gjøre vedkommende inhabil. Før spørsmålet avgjøres, bør varamedlem eller annen stedfortreder innkalles til å møte og delta ved avgjørelsen dersom det kan gjøres uten vesentlig tidsspille eller kostnad.
- (7) I øvrige tilfeller avgjør vedkommende selv om vedkommende er inhabil. Dersom en part

krever det og det kan gjøres uten vesentlig tidsspille, eller vedkommende ellers finner grunn til det, skal vedkommende selv forelegge spørsmålet for sin nærmeste overordnede til avgjørelse. (8) Bestemmelsen gjelder ikke på årsmøtet i idrettslaget.

10 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

(1) Når ikke annet er bestemt, er styrer, komiteer og utvalg i idrettslaget vedtaksføre når et flertall av medlemmene er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møteleders stemme avgjørende.

(2) Vedtak kan fattes ved skriftlig saksbehandling^[9] eller ved fjernmøte^[10]. Ved skriftlig saksbehandling sendes kopier av sakens dokumenter samtidig til alle medlemmer med forslag til vedtak. For gyldig vedtak kreves at flertallet av medlemmene gir sin tilslutning til det fremlagte forslaget, og til at dette treffes etter skriftlig saksbehandling. Ved fjernmøte skal alle møtedeltakerne kunne høre og kommunisere med hverandre.

(3) Det skal føres protokoll fra styremøter.

11 Tillitsvalgtes refusjon av utgifter og tappt arbeidsfortjeneste. Godtgjørelse

Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter inkludert tappt arbeidsfortjeneste, som påføres vedkommende i utførelsen av vervet. Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjørelse for sitt arbeid. Refusjon for tappt arbeidsfortjeneste skal fremgå av vedtatt budsjett og regnskap. Styrehonorar skal fremkomme av årsberetningen.

III. ØKONOMI

12 Regnskap, revisjon, budsjett mv.

(1) Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig.

(2) Idrettslag med en årlig omsetning på under kr 5 millioner skal følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser. Øvrige idrettslag skal følge regnskapsbestemmelsene i regnskapsloven og revisjonsbestemmelsene i revisorloven, og skal engasjere revisor og velge kontrollkomité. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.

(3) Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.

(4) På årsmøtet skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal også omfatte regnskapene og budsjettene for gruppene/avdelingene, og skal følge oppsettet i Norsk Standard kontoplan.

(5) Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital.

(6) Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.

(7) Disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse og virksomhet, herunder låneopptak, skal vedtas av årsmøtet. Årsmøtet bør vedta et særskilt fullmaktsreglement knyttet til slike disposisjoner.

13 Årsmøtet

(1) Årsmøtet er idrettslagets øverste myndighet, og avholdes hvert år innen ultimo juni påfølgende år ^[11].

(2) Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Innkalling kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på internett eller på annen forsvarlig måte. Forslag som skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret senest 2 uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag må være gjort tilgjengelig for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

(3) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.

(4) Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer

og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.

(5) Årsmøtet er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer iht. idrettslagets lov. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.

(6) På årsmøtet kan ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigete på årsmøtet vedtar det, ved godkjenning av saklisten.

14 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt(e) dirigent(er). Dirigenten(e) behøver ikke å være medlem av idrettslaget.

15 Årsmøtets oppgaver

(1) Årsmøtet skal^[12]:

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
 2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
 3. Velge dirigent(er), referent(er)^[13] samt 2 medlemmer til å underskrive protokollen.
 4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
 5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
 6. Behandle forslag og saker. ^[14]
 7. Fastsette medlemskontingent.
 8. Vedta idrettslagets budsjett
 9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.^[15]
 10. Foreta følgende valg:^[16]
 - a) Leder og nestleder
 - b) 3 styremedlem^[17] og 2 varamedlem
 - c) Øvrige valg i henhold til årsmøtevedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
 - d) 2 revisorer^[18]
 - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett.
 - f) Valgkomité med leder og 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste årsmøte.
- (2) Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.
- (3) Valgkomiteen velges på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret..

16 Stemmegivning på årsmøtet

- (1) Med mindre annet er bestemt i denne lov, skal et vedtak, for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmer. Ingen representant har mer enn én stemme. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.
- (2) Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.
- (3) Når et valg foregår enkeltvis og ingen kandidat oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.
- (4) Når det ved valg skal velges flere ved en avstemning, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av vararepresentant. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så omvalg mellom de øvrige kandidater og etter denne avstemning anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.
- (5) For å være gyldig må valg være gjennomført i henhold til §§ 5 til 8.

17 Ekstraordinært årsmøte

- (1) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:

- a) Vedtak av årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Vedtak av styret i idrettslaget.
 - c) Vedtak av styret i overordnet organisasjonsledd.
 - d) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets stemmeberettigete medlemmer.
- (2) Ekstraordinært årsmøte innkalles direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Innkalling kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på internett eller på annen forsvarlig måte.
- (3) Ekstraordinært årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer iht. idrettslagets lov. Dersom det ekstraordinære årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.
- (4) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av årsmøtet. Sakliste og nødvendige saksdokumenter skal følge innkallingen.

18 Idrettslagets styre

- (1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet^[19] mellom årsmøtene.
- (2) Styret skal:^[20]
- a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsleddsregelverk og vedtak.
 - b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
 - c) Etter behov oppnevne komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
 - d) Representere idrettslaget utad.
 - e) Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.^[21]
- (3) Styret skal holde møte når lederen bestemmer det eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

19 Grupper/avdelinger/komiteer

- (1) Valgkomiteen skal legge frem innstilling på kandidater til alle tillitsverv som skal velges på årsmøtet, med unntak av valgkomité. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen.
- (2) Idrettslaget kan organiseres med grupper og/eller avdelinger. Idrettslagets årsmøte bestemmer opprettelse av grupper/avdelinger, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 15 pkt. 9.
- (3) For grupper/avdelingers økonomiske forpliktelser hefter hele idrettslaget, og grupper/avdelinger kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten styrets godkjenning jf. § 19.

IV. ØVRIGE BESTEMMELSER

20 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12.

21 Lovendring

- (1) Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.
- (2) Lovendringer som følge av endringer i NIFs lov, trer i kraft straks. Lovendringer vedtatt av idrettslaget selv trer ikke i kraft før de er godkjent av idrettskretsen. Godkjenningen er begrenset til de bestemmelser som NIFs lov omfatter.
- (3) I forbindelse med godkjenningen kan idrettskretsen pålegge nødvendig endring for å unngå

motstrid med NIFs regelverk.

(4) Endringer i §§ 21 og 22 kan ikke vedtas av idrettslaget selv.

22 Oppløsning – Sammenslutning – Konkurs

(1) Forslag om oppløsning av idrettslaget må først behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

(2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av laget.^[22] Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 21.

(3) Ved oppløsning eller annet opphør av idrettslaget tilfaller lagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av idrettskretsen. Underretning om at idrettslaget skal oppløses, skal sendes til idrettskretsen 14 dager før idrettslaget holder sitt ordinære årsmøte til behandling av saken.

(4) Ved konkurs anses organisasjonsleddet som oppløst når konkurs er avsluttet og det mister således sitt medlemskap i NIF.

Fotnoter:

^[1] Personlige medlemmer betyr at idrettslaget ikke kan operere med andre typer medlemskap, som for eksempel familiemedlemskap og firmamedlemskap. At det innføres familiekontingent er å anse som en rabattordning, og har ikke noe med selve medlemskapet å gjøre. Medlemmer må følgelig registreres enkeltvis.

^[2] Idrettslaget må være medlem i de(t) særforbund som lagets idrettsgrener omfatter, med mindre laget utelukkende driver mosjonsidrett som ikke tilrettelegges av et særforbund i NIF, jf. NIFs lov § 10-1. Dette skal fremkomme av idrettslagets organisasjonsplan. Det er årsmøtet i idrettslaget som vedtar hvilke idretter idrettslaget skal organisere, og vedtar innmelding/utmelding i de(t) aktuelle særforbund.

^[3] Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn én kommune, avgjør idrettslagets årsmøte ved lovendringsvedtak hvilket idrettsråd det tilhører.

^[4] Bestemmelsen trer først i kraft når Idrettsstyret bestemmer det.

^[5] Se forskrift til NIFs lov § 2-4.

^[6] For eksempel skyldig kontingent.

^[7] Se forskrift til NIFs lov §§ 2-6 og 2-7.

^[8] Se forskrift til NIFs lov §§ 2-6 og 2-7.

^[9] For eksempel møte per e-post.

^[10] For eksempel møte per telefon/videokonferanse.

^[11] Idrettslaget må avholde årsmøte for behandling av foregående års regnskap innen utløpet av juni det påfølgende år.

^[12] Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av

årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

[13] Verken dirigent eller referent behøver å være medlem i idrettslaget, se også § 14.

[14] Forslag i saklisten samt eventuelle forslag som årsmøtet, ved godkjenning av saklisten, har vedtatt å behandle etter et vedtak av 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet.

[15] Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering og aktivitet. .

[16] Dette er minimum av de tillitspersoner som skal velges på årsmøtet. Årsmøtet kan i tillegg velge andre tillitspersoner det er behov for.

[17] Antall styremedlemmer og varamedlemmer må fylles ut ved vedtakelse av loven, minimum 1 styremedlem og 1 varamedlem. Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver.

[18] Idrettslag med årlig omsetning på mer enn kr 5 millioner plikter å ha engasjert revisor, jf. NIFs lov § 2-11, og må innta følgende som nytt punkt 10 i § 15: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» Punkt 10 forskyves til nytt punkt 11 og punkt 11 bokstav d) endres til: «Kontrollkomité med 2 medlemmer og 2 varamedlemmer.»

[19] Dersom laget har flere gruppestyrer, er det kun idrettslagets hovedstyre som leder og forplikter laget. Denne høyeste myndighet kan ikke, verken helt eller delvis, delegeres til andre organer/personer innen laget. Dette innebærer blant annet at det bare er idrettslagets hovedstyre (der laget har grupper/avdelinger med egne styrer) som kan foreta ansettelser, inngå markedsavtaler, evt. andre avtaler som forplikter idrettslaget juridisk.

[20] Dette er et minimum av hvilke oppgaver som skal tilligge styret. Idrettslaget står fritt til å legge til andre styreoppgaver i bestemmelsen.

[21] Ansvarlig for politiattestordningen er påkrevd for alle idrettslag som organiserer aktivitet for mindreårige og/eller mennesker med utviklingshemming.

[22] Ved sammenslåing skal eldste stiftelsesdato og klubbnummer for dette idrettslaget benyttes.

Retningslinjer for utvalgsetablering

Styret kan oppnevne utvalg ved behov, og er pålagt å utarbeide en instruks/mandat for disse. Styret har også plikt og rett til å oppheve utvalg, hvis styret finner det nødvendig. Det vil si at hvis noen ønsker å etablere et utvalg, så må dette godkjennes av styret dette. Det er lagt vekt på at utvalgene skal være selvstendige og kan jobbe fritt med hensyn til aktiviteter, men at styret kan følge opp sine plikter vedrørende god økonomisk styring og sikkerhet.

1. Utvalget er pliktig til å jobbe ut i fra NIF, NPF og Lillehammer ro og kajakklubs lover og retningslinjer. Samt klubbens egne internkontrolldokument, målsetninger og handlingsplaner. Utvalgets leder og medlemmer er pliktige til å sette seg inn i disse.

2. Utvalget rapporterer til klubbens styre, og utvalgsleder skal ha møte med styret 2 ganger i året.

3. Utvalget skal bestå av 2 eller flere navngitte personer, hvorav en skal være utvalgsleder. Utskiftninger, utvidelser eller reduksjoner blant utvalgets medlemmer skal opplyses til styret.

4. Utvalget skal ha en målsetning, og levere til styret en årlig handlingsplan for å vise hvordan de ønsker å nå målsetningen. Videre skal de, i god tid før årsmøtet, levere til styret, et budsjettforslag for utvalgets utgifter. Utvalget skal også levere en årsberetning for utvalgets aktiviteter og innkjøp. Det er også viktig at utvalgene jobber ut fra en samlet sikkerhetsfilosofi og målsetning, som klubben har vedtatt, og tenker helhetlig i forhold til hele klubbens aktiviteter.

5. Utvalget har økonomisk frihet innenfor klubbens budsjett, som er vedtatt på årsmøte. Utvalget skal ha en egen budsjettpost i klubbens budsjett.

6. Utvalget skal/kan jobbe selvstendig med de oppgavene som utvalget selv har presentert i utvalgets handlingsplan. Men det oppfordres til åpenhet og samarbeid med andre utvalg og styret.

7. Alle utvalg skal være presentert på klubbens nettside, og utvalgslederen skal være oppført med kontaktinformasjon.

Retningslinjer for valgkomiteen

Vedtatt av årsmøtet 21. februar 2011

– Valgkomiteen består av leder og to medlemmer og et varamedlem. Medlemmene i valgkomiteen må ikke ha andre årsmøtevalgte tillitsverv i lokalforeningen. Ny valgkomite velges av årsmøtet. Leder av valg komiteen har ansvar for å kalle inn til møter og har klar en innstilling 14 dager før årsmøtet.

– Valg av nytt styre gjennomføres på årsmøte. Valgkomiteens oppgave er å presentere en innstilling til medlemmene i foreningen. Styremedlemmene velges for to år av gangen, men hele styret bør ikke fratre samtidig. Valgkomiteen skal på vegne av årsmøtet finne og sette sammen kandidater for kommende år. Lete fasen tar ofte lang tid og valgkomiteen bør starte arbeidet tidlig på høsten, mens det er høy aktivitet.

– Til styret skal velges en leder, nestleder og kasserer og det skal det velges 2 styremedlemmer og 2 vararepresentanter. I tillegg velger årsmøtet to revisorer og representanter til Padleting annet hvert år (3), Roting hvert år og Idrettskretsen. Årsmøtet velger til slutt en ny valg komitee med en leder.

– Valgkomiteen oppfordres til å ta kontakt med medlemmer i det sittende styret for å finne ut hvilke styremedlemmer som er på valg, og om de evt. kan tenke seg gjenvalg hvis valgkomiteen innstiller til det. Styret kan også informere valgkomiteen om evt. innkomne forslag på kandidater til de ulike verv. Liste over medlemmene i lokalforeningen kan fåes ved henvendelse til kasserer. Listene skal makuleres etter at valgkomiteen har levert sin innstilling.

– Medlemslisten er et verktøy for valgkomite og en ringerunde kan føre til at flere medlemmer får et mer direkte forhold til spørsmål om tillitsverv. Nye medlemmer kan også oppfordres til å kontakte valgkomiteen for å melde sin interesse for verv.

– Valgkomiteen skal forsøke å sammensette et styre som best mulig avspeiler medlemsmassens mangfold og alder. Det trengs ulike personlige egenskaper for å fylle alle rollene et godt styre trenger, men forskjellig yrkeserfaring og organisasjonserfaring er også nyttig for styret. Det viktigste er allikevel at vedkommende er interessert og villig til å gjøre en innsats, og blir oppmuntret til det.

– Valgkomiteen skal ta hensyn til myndighetenes krav om likestilling. I § 7 om kjønnsfordeling står det: Ved valg/oppnevning av representanter til årsmøte/ting, samt medlemmer til styre, råd og utvalg mv. i NIF og NIFs organisasjonsledd skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn i styre, råd og utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styre, råd og utvalg mv. som består av 2 eller 3 medlemmer skal begge kjønn være representert. Vara medlemmer teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

– Valgkomiteen innstilling legges frem skriftlig på årsmøtet. Alle som foreslås må ha sagt seg villig til å stille til valg.

Lillehammer 21 februar 2011