



Foreningshåndbok for Fredrikshalds Turnforening

Fredrikshalds Turnforening
- *Vi danner grunnlaget!*



Versjonshåndtering			
11.0	Styret	Rettelser	Mar.24
10.0	Styret	Rettelser	Mar. 23
9.0	Styret	Rettelser	Mar. 22
8.0	Styret	Rettelser	Mar. 21
7.0	Styret	Rettelser	Mar. 20
6.0	Styret	Rettelser	Apr. 19
5.0	Styret	Rettelser	Mar. 18
4.0	Styret	Rettelser	Mar. 17
3.0	Styret	Rettelser	Mar. 16
2.0	Styret	Rettelser og info om HMS	Aug. 15
1.0	Styret	Første versjon	Feb. 14
Versjon	Endret av	Kommentarer	Dato



Innhold

Innledning.....	4
Grunnlagsopplysninger for foreningen	4
Kort historikk	4
Foreningens formål	5
Motto	5
Mål og visjon.....	5
Verdier.....	6
Årshjul	6
Fredrikshalds Turnforenings organisasjonsplan.....	7
Generalforsamling	7
Verv valgt på generalforsamling	8
Verv valgt av styret	9
Komiteer.....	9
Arrangement/dugnad	9
Informasjon	10
Økonomi.....	10
Regnskap	10
Medlemskontingent.....	10
Treningsavgift pr. 01.08.2023	10
Politiattest.....	11
Arrangement i foreningen	11
Arrangement utenfor foreningen.....	11
Retningslinjer for Fredrikshalds Turnforening	12
Partiinndeling(maks antall)	13
Ærespriser i foreningen	13
Fortjenestemedaljer	13



Innledning

Foreningshåndboken inneholder hvem vi er, hva vi står for og hvordan vi utfører det vi driver med. Dette dokumentet er også ment å være et levende dokument som skal kunne endres av styret mellom årsmøtene.

Målsettingen har vært å få et "oppslagsverk" som kan benyttes av alle trenere/styret og andre interesserte, og spesielt for nye personer i foreningen som ikke har tilsvarende erfaring.

Vi håper at den blir et daglig verktøy for alle trenere i Fredrikshalds Turnforening.

Grunnlagssopplysninger for foreningen

Navn: Fredrikshalds Turnforening

Stiftet: 27. august 1879

Idrett: Gymnastikk og turn

Postadresse: Postboks 941, 1759 Halden

E-postadresse: fredrikshaldsturn@gmail.com

Administrasjonssekretær: Christine Moe Klingstrøm

Telefon: 991 24 866

Bankkonto: 1030.07.00700

Bankforbindelse: Sparebank 1 Østfold-Akershus

Internettadresse: www.fredrikshaldsturnforening.no

Organisasjonsnummer: 984 597 584

Leder: Jon Øivind Vold

Telefon: 988 69 646

Medlem av Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF

Registrert tilknytning til Viken Idrettskrets/VIK

Registrert tilknytning til Halden Idrettsråd/HIR

Registrert tilknytning til Norges Gymnastikk- og Turnforbund/NGTF

Registrert tilknytning til Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets/VOGTK

Årsmøtemåned: februar/mars

Kort historikk

Fredrikshalds turnforening (FHTF) ble stiftet 27.8.1879 etter initiativ av Edvard Sem, og 29 mannlige turnere dannet den første medlemsstokken i foreningen.

Den gang bestemte man at: *"Foreningens formål er ved passende legemsøvelser å herde og styrke legemet, utvikle kreftene og bevare sunnheten".* Og *"enhver uberyktet mannsperson"* kunne søke om medlemskap.

Det var ikke så mye apparater eller utstyr i foreningens eie den første tiden, men heldigvis donerte "Brennevinslaget" hele 180 kr til innkjøp av materiell.

Allerede i 1880 (9 mnd. etter stiftelsen) hadde foreningen sin første 17. mai-oppvisning – den gangen innendørs.

I 1884 tok FHTF initiativ til det første kretsstevnet i Østfold, og hele 4000 publikummere møtte opp til det som ble en stor suksess og gedigen folkefest.

Året etter, i september 1885, besluttet styret i foreningen å invitere til et landsomfattende stevne, og 14. – 15. juni 1886 ble det aller første landsturnstevnet holdt på Fredriksten festning. Da turnerne marsjerte ut fra torget, ble Oscar Borgs "Norsk Turnermarsj" spilt offentlig for første gang. Denne er komponert spesielt for Fredrikshalds Turnforening.

På dette stevnet ble turnforeningen tildelt sin første (og hittil eneste) kongepokal! Foreningen fikk kongepokalen på grunn av dens store fortjeneste av turnsakens utvikling ved å ha vært



foregangsmann i en sak av stor nasjonal betydning! Pokalen skulle egentlig bare deles ut til enkeltpersoner, så prisutdeleren måtte telegrafere til kongen og få tillatelse til å dele den ut til en hel forening.

Under landsturnstevnet kom ni foreninger sammen til stiftelse av et norsk turnforbund: ”Det norske turn- og gymnastikkforbund”. Dette ble etter hvert oppløst, men det må sies at det arbeid som ble gjort i Halden fikk betydning likevel, da ”Norges Gymnastikk- og Turnforbund” ble stiftet ved en senere anledning.

Under OL i Aten i 1906 deltok Norge med en tropp på 20 mann, deriblant haldenseren Andreas Hagelund. Den norske troppen vant gull, og i Halden og Fredrikshalds Turnforening var man stolt over at en av byens egne hadde vært med å vinne olympisk gull for Norge.

Damene hadde også i perioder vært innom turnsalen, men det var svært løst organisert. Først 29. januar 1927 ble det første damepartiet stiftet. Dette var utrolig populært blant damene, og det var trangt om plassen på trening. Dessverre fikk de ikke lov til å delta på 17. maioppvisning eller kretsstevne – ifølge det maskuline flertall i foreningens ledelse var ikke damene verdige nok.

Den største idrettsfesten Halden hadde sett til da, var Landsturnstevnet som foreningen arrangerte i 1954. Med litt under 5.000 deltakere og 32.000 tilskuere preget det byen fullstendig og var et meget stort løft på alle måter for foreningen.

Det har aldri vært noen fare med rekrutteringen til Fredrikshalds Turnforening. Det har blitt tradisjon at det er de yngste som danner de største troppene. Disse er sikkert også foreningens beste ambassadører utad – det de savner i styrke og prestasjon, tar de til overmål igjen i ekte idrettsglede og sjarmerende iver.

Etter hvert har foreningen vokst seg større og større, og vi representerer i dag både i breddeidrett og i Turn Kvinner og Turn Menn, samt i Rytmask Gymnastikk. I tillegg har vi kondisjon og styrkepartier for både kvinner og menn.

Foreningens formål

Fredrikshalds Turnforenings formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

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

(ref. Fredrikshalds Turnforenings lov §1-1 og 2)

Motto

Vi danner grunnlaget!

Gymnastikk og turn danner grunnlaget for en bedre fysisk og psykisk helse for alle våre medlemmer. Om de starter som 3, 30 eller 70 år, og om de er aktive på breddepartier, konkurransepartier eller kondisjon og styrkepartier. Dette slutter også oppunder Norges Gymnastikk og Turnforbunds tidligere motto: *Grunnlaget legges i gym og turn* – med mening i at gymnastikk og turn legger et allsidig motorisk grunnlag for all idrett.

Mål og visjon

Overordnede mål

- Flere medlemmer, som er med lenger
- Økt aktivitet gjennom arrangement og konkurranser
- Økt trenerkompetanse



Vår visjon

Aktivitet og turnglede for alle.

I vår forening skaper vi glede, mestring og utvikling.

Vi har rom for alle og blikk for den enkelte.

Verdier

Idrettsglede – Idrettsglede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten. Foreningen skal sette fokus på trivsel, og legge til rette for mestring og utvikling på alle nivåer uavhengig av hvilke forutsetninger man har. Vi skal ta vare på det frivillige engasjementet, og utvikle frivilligheten i foreningen.

Fellesskap – Fellesskap er å oppleve samhørighet og samhold med andre mennesker. Foreningen skal skape fellesskap i partiene, men også ha fokus på fellesskap mellom partiene og medlemmene på tvers av kjønn, alder og sosial og etnisk bakgrunn. Vi skal ha respekt for alles meninger, prestasjoner og funksjoner. Fredrikshalds Turnforening skal være et trygt sted å høre til hvor alle er velkomne.

Helse – Helse er den positive virkning idrett har på gymnastens fysiske, psykiske og sosiale helse. Foreningen skal gi gode vaner for varig sunn og helsefremmende livsstil. Foreningen skal ha kompetanse og kvalitet hos trenere, ansatte, frivillige og tillitsvalgte. Dette er en forutsetning for å mestre og for å kunne levere et godt, trygt og variert aktivitetstilbud. Vi fremmer dopingfri idrett.

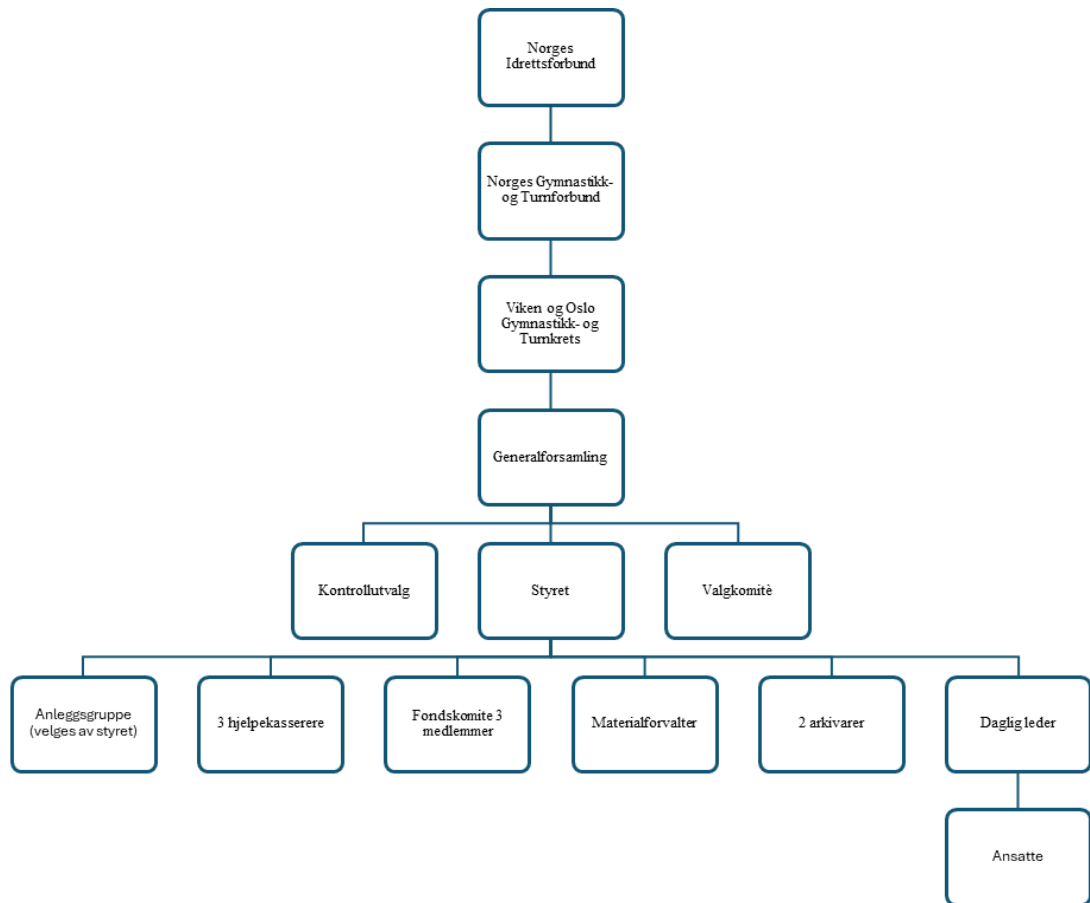
Ærlighet – Vi skal ha fokus på hva som er riktig og galt i idrettssammenheng og følge lover og regler. Ansatte og tillitsvalgte skal ha ansvar for riktig atferd.

Årshjul

Måned	Hva
Januar	Treningsstart
Februar	Vinterdiskotek Generalforsamling
Mars	Tiltak for redusert treningsavgift Idrettens Grunnstige, godkjenningstreninger
April	Turnspretten
Mai	Trenermøte
Juni	Sommeroppvisning Sommerfest
Juli	
August	Treningsstart Trenermøte
September	Tiltak for redusert treningsavgift
Oktober	Godkjenningskveld, Idrettens grunnstige
November	Aktivitetsdag Trenermøte
Desember	Generalprøve Juleturnoppvisning



Fredrikshalds Turnforenings organisasjonsplan



Generalforsamling

Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighet.

Generalforsamling blir avholdt en gang i året i henhold til loven.

Innkalling skal skje en måned før generalforsamlingen avholdes.

Innkalling annonseres på foreningens hjemmeside, sosiale medier og epost.

Innkomne forslag skal være styret i hende to uker før generalforsamlingen, og sakspapirene legges ut på nett senest en uke før.

Generalforsamlingen er for medlemmer i foreningen, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år. Generalforsamlingen legger grunnlaget for styrets arbeid. Alle som ønsker å bli på med å bestemme hvordan foreningen skal drives bør stille på generalforsamlingen.

Generalforsamlingen skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens generalforsamlingsparagraf 16.



Verv valgt på generalforsamling

Styret i Fredrikshalds Turnforening 2024/2025:

Verv	Navn
Leder	Jon Øivind Vold
Nestleder	Anne Wahlstrøm
Sekretær	Christine Moe Klingstrøm
Kasserer	Marianne Grimstad
Styremedlemmer	Grethe Dahl Silje Victoria Pedersen Simen Ystrøm Therese Andersen
Varamedlemmer	Lisa Grimstad Cindy Eriksen Bjørn Svendberg

Andre verv valgt på generalforsamling	Navn
Materialforvalter	Steinar Klingstrøm
Hjelpekasserere	Birgit Kynningsrud Anette Skar Vera Aune
Arkivarer	Therese Andersen Grethe Dahl
Fondskomite	Marius Koll Eriksen Anne Wahlstrøm Lisa Grimstad
Kontrollkomite:	
Leder	Marianne Grinnbo
Medlem	Ann Helen Bjerring
Vara	Sondre Aabø
Representanter til ting og møter i de organisasjoner foreningen er tilknyttet	Styret
Valgkomite:	
Leder	Inger-Johanne Røren Eva Olsen Vevelstad Terje Wahlstrøm
Vara	Hilde Jensen

Andre oppgaver i styret:

Det er styrets ansvar å fordele disse oppgavene på foreningens medlemmer:

- Medlemsregister
- Innkalling til dugnad
- Salg av foreningsartikler og turndrakter
- Bestilling blomster – jubilerende medlemmer, begravelser mm
- Beregning av lønninger til trenere
- Førstehjelpsutstyr



- Registrering av trenerlisens, konkurranselisens
- Ansvar for forsikringer

Verv valgt av styret

Verv	Navn
Web-ansvarlig	Helene Zeylon
Barneidrettsansvarlig	Silje Victoria Pedersen Christine Moe Klingstrøm
Politiattestansvarlig	Christine Moe Klingstrøm
Vara	Simen Ystrøm
Ansvarlige for kondisjon og styrkepartier	Anne Wahlstrøm
Kursansvarlig	Silje Victoria Pedersen
SoMe og markedsføringsansvarlig	Marthe-Christine Skagen
Antidoping ansvarlig	Grethe Dahl
Materialforvalter assistent	Vegard Godberg
Veterankontakt	Ann Karine Jokstad
HMS ansvarlig	Grethe Dahl
Miljøkontakt	Silje Victoria Pedersen
Ungdomsrepresentant	Amalie Lillestrand

Komiteer

Anleggsgruppe

Bistå styret i arbeidet mot ny basishall i Halden.

Anleggsgruppen består av:

Leder: Terje Wahlstrøm

Repr. Konk partier: Marius Koll Eriksen,

Repr. Breddepartier: Sølve Falch-Pedersen

Repr styret: Cindy Eriksen og Lisa Grimstad

Arrangementkomite

Bistå styret med forberedelser og gjennomføring av arrangement.

Medlemmer: Ann Karine Jokstad og Ann Helen Bjerring

Arrangement/dugnad

Sommeroppvisning

- Gutter 8-10 – Billettsalg generalprøve og oppvisningsdag
- Gutter 6-7 - Kiosk
- Konk.partier – Apparatkjøring og bæring og rigging generalprøve
- Trampett & Tumbling – Apparatbæring oppvisning

Aktivitetsdag

- RG Micro - Kiosk og matservering

Juleturnoppvisning

- Gymlek 1 – Apparatbæring fredag
- Gymlek 2 – Vaffelrøre
- Gymlek 3 – Taping av teppet lørdag, støvsuge teppet lørdag
- Piker 6-7 – Kioskvakt m/vaffelrøre/tribunevakt/brannvakt/billettsalg/kontroll av billetter
- Piker 10-11 – Kioskvakt m/vaffelrøre/tribunevakt/brannvakt/billettsalg/kontroll av billetter
- Piker 12-13 – Kioskvakt m/vaffelrøre/tribunevakt/brannvakt/billettsalg/kontroll av billetter



- Konk Jenter – Apparatgjeng i hallen
- Konk Gutter – Apparatgjeng i hallen
- Piker Ungdom – Rydding av tribuner/garderober/nedrigging kiosk
- Gutter 11-14 – Apparatbæring søndag
- Gymnastikktroppen – Fjerning av teppet søndag

Turnspretten

- Piker 8-9 – Registrering, apparatbæring lørdag, brannvakter, kioskvakter m/vaffelrøre

Dugnad

- RG – Tilsynsvakter i arenaen

Informasjon

Foreningen informerer medlemmene via epost og nettsiden som har adresse:

www.fredrikshaldsturnforening.no.

Foreningen er også på Facebook og Instagram (fredrikshalds_turnforening_).

Økonomi

- Styret er juridisk ansvarlig for foreningens økonomi
- Styret er ansvarlig for å sette opp budsjett før generalforsamlingen
- Alle innkjøp skal godkjennes av styret, leder har fullmakt til å gjøre innkjøp under 25.000,- uten godkjenning, se fullmaktsmatrise vedtatt på styremøte 09.03.2022
- Alle betalte fakturaer skal attesteres av to personer (fortrinnsvis leder og kasserer)

Regnskap

All betaling av medlemskontingent/treningsavgift samt tiltak for redusert treningsavgift skal gå gjennom foreningens medlemssystem.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av generalforsamlingen jf foreningens lov §16.

Medlemskontingenten er pr. 01.01.2024 kr. 270,- pr år. Foresatt på Gymlek og Minifres er også medlemmer på grunn av forsikringen.

Treningsavgift pr. 01.08.2024

Parti	Pris
Minifres	1250,-
Gymlek	1250,-
Piker 6-7 år	1250,-
Piker 8-9 år	1450,-
Piker 10-11 år	1450,-
Piker 12-13 år	1450,-
Piker Ungdom	1450,-
Gymnastikktroppen	1350,-
Landsturnstevne damer	1250,-
Gutter 6-7 år	1250,-
Gutter 8-10 år	1450,-
Gutter 11-14 år	1650,-
Trampett & Tumbling	1550,-



Turn for voksne	1350,-
RG Micro	1350,-
RG Mini	1550,-
RG	2400,-
Konkurranseturn Piker	2750,-
Konkurranseturn Gutter	2700,-
Kondisjonspartier to ganger pr. uke	900,-
Kondisjonspartier mer enn to timer pr. uke	1000,-
Tillegg pr. ekstra parti	50% av treningsavgiften til ekstra parti

Ved innmelding etter 1. april og 1. november betales 50% av treningsavgiften. Foreningen refunderer ikke innbetalt treningsavgift.

Det er beregnet en grunnpris på 1250,- for en klokke time trening i uken. Det tillegges 100,- per halvtime etter dette.

Det er mulig å få redusert treningsavgiften på turnpartiene med 400,- i halvåret dersom medlemmet velger å delta på våre tiltak for reduksjon av treningsavgift.

Politiattest

Styret er pliktig til å kreve politiattest fra trenere og styremedlemmer.

Arrangement i foreningen

Vinterdiskotek

Dette er et arrangement for de minste gymnastene våre, opp til det året de fyller 8 år. Diskotek med dans, leker og konkurranser. Arrangeres i uke 5.

Turnsprett

Alle gymnaster fra året de fyller ni år og oppover inviteres til en dag med ulike turnaktiviteter og diskotek.

Sommeroppvisning

Alle våre gymnaster viser frem sine oppvisninger som de har øvd på gjennom våren.

Aktivitetsdag

Alle gymnaster fra 6 år og oppover blir invitert til en fartsfylt dag med ulike aktiviteter, både turnrelaterte og andre aktiviteter.

Juleturnoppvisning

Alle våre gymnaster viser frem sine oppvisninger som de har øvd på gjennom høsten.

Arrangement utenfor foreningen

Gymnastikkfestivalen

En festival for gymnaster fra 6 år som arrangeres i mai/juni i kretsen.

Landsturnstevnet

Arrangeres hvert fjerde år på ulike steder i Norge

World Gymnastrada

Arrangeres hvert fjerde år på ulike steder i Europa.



Retningslinjer for Fredrikshalds Turnforening

Medlemskap i Fredrikshalds Turnforening er gyldig fra innmeldingen er mottatt av styret. For å ha stemmerett og være valgbar må medlemmet ha vært tilsluttet foreningen i minst 1 måned og ha betalt kontingent (en måned før generalforsamlingen) samt være fylt 15 år.

Retningslinjer for gymnaster

- Vis respekt for hverandre, trenere og andre du møter i gymsalen
- Bidra til et godt miljø ved å ta hensyn til andre i gymsalen
- Vis god folkeskikk
- Vi støtter og oppmuntrer hverandre – vi er alle på samme lag
- Vi respekterer foreningens verdier
- Vi gleder oss over andres prestasjoner og utvikler vennskap
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke
- Mobbing tolereres ikke
- Gjøre sitt beste på trening og i konkurranser
- Stille på trening i fornuftig treningstøy, uten smykker, ikke bruke tyggegummi og med oppsatt hår.
- Mobiltelefon skal ikke brukes under trening.

Retningslinjer for trenere og ledere

- Vær et godt forbilde
- Som trener skal du veilede, motivere og inspirere
- Bli kjent med gymnastene og deres ferdighetsnivå
- Respekter hverandre som trenere, se det positive i andres måter å gjennomføre treninger på
- Vær en god ambassadør for foreningen

Retningslinjer for foreldre/foresatte

- Respekter foreningens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Fredrikshalds Turnforening, men er du med følger du våre regler.
- Engasjer deg, men husk det er barna som driver idrett – ikke du
- Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- Respekter trenernes arbeid og støtt instruktørene og den jobben hun / han gjør
- Motiver barna til å være positive på trening
- Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
- Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling
- Legg merke til og applauder også når dine barns medgymnaster viser gode ferdigheter.
- Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!
- Alle som melder barna inn i Fredrikshalds turnforening forplikter seg til å bidra med praktisk innsats – eller sende stedfortreder.

Retningslinjer fra NIF

Foreningen følger alle NIF sine retningslinjer ift. barneidrettsbestemmelser og rettigheter, publisering av bilder, bruk av alkohol, snus og tobakk, null toleranse for mobbing, varslingsrutiner for andre saker som f.eks. trakassering osv.

Våre forpliktelser som Rent idrettslag - Antidoping Norge

Som rent idrettslag har vi et særskilt ansvar for å spre gode holdninger og kunnskap om antidoping gjennom klare mål og handlinger. Vi skal sammen ta ansvar for idrettslagets holdningsskapende arbeid, lage og gjennomføre en målrettet handlingsplan og jobbe for et sunt og dopingfritt miljø.



Partiinndeling(maks antall)

- Minifres 2-3 år 25 stk pr. parti
- Gymlek 4-5 år 25 stk pr. parti
- Piker 6-7 år 25 stk pr. parti
- Piker 8-9 år 40 stk
- Piker 10-11 år 35 stk
- Piker 12-14 år 30 stk
- Piker Ungdom 25 stk
- Gymnastikktroppen 40 stk
- Konkurranseturn piker 13 stk
- RG micro 18 stk
- RG 15 stk
- Gutter 6-7 år 25 stk
- Gutter 8-10 år 25 stk
- Gutter 11-14 år 25 stk
- Trampett og Tumbling 28 stk
- Turn for voksne 25 stk
- Konkurranseturn gutter 13 stk

Dette er veiledende tall. Det er kun hvis det er mange som kommer fra et mindre parti at disse tallene skal overstiges. Trenerne behøver ikke ta inn dette antallet på partiet hvis det er faktorer som spiller inn som tilsier at dette ikke er optimalt for trenere/gymnaster.

Ærespriser i foreningen

RG konkurranse:

Fredrikshalds Turnforenings ærespris for beste gymnast.

Brita Meyer og Tone Sandes pokal mest fremgang.

Konkurranseturn piker:

Arthur Rydstøms ærespris for beste piketurner.

Rigmor Mustorp og Bjørg Lundes ærespris for mest fremgang.

Konkurranseturn gutter:

Fredrikshalds Turnforenings ærespris beste gutteturner

Waldemar Mohlins pokal mest fremgang

Tropper

Eva og Annes ærespris beste gymnast

Gymnastikktropp

Ruth Moe's ærespris mest fremgang

Piker Ungdom

Mest fremgang

Fortjenestemedaljer

Tildeles enkeltpersoner som er medlem i Fredrikshalds Turnforening.

Forslag til fortjenestemedaljer kan fremmes av alle medlemmer og behandles av styret.

Fredrikshalds Turnforenings fortjenestemedalje i sølv

Fredrikshalds Turnforenings fortjenestemedalje i gull

Æresmedlem i Fredrikshalds Turnforening