

NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

KLUBBPAKKA 2025

NAIF - Catch the passion



INNHOOLD

- [Antidoping](#)
- [Arrangement](#)
- [Barneidrett](#)
- [Bærekraft](#)
- [Fair play og retningslinjer](#)
- [Forsikring og lisens](#)
- [Krafttak for mangfold og inkludering](#)
- [Idrettsglede for alle](#)
- [MittVarsel – idrettens egen varslingskanal](#)
- [Mobbing, trakassering og diskriminering](#)
- [Paraidrett](#)
- [Politiattest](#)
- [Strømming av breddeidrett](#)
- [Sunn Idrett](#)
- [Trenerattesten](#)
- [Ungdomsidrett](#)
- [Vedlegg](#)

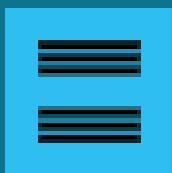




**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

ANTIDOPING

HVORFOR ER ANTIDOPING VIKTIG?



ANTIDOPING
NORGE



Dialog og informasjon om antidopingarbeidet er virkemidler for å holde våre idretter rene og fri for doping.



Antidoping Norge (ADNO) jobber for en ren idrett gjennom blant annet å drive med forebyggende antidopingarbeid. ADNO gjennomfører også dopingkontroller på treninger og/eller i konkurranser og på kamper.



I Norge er alle særforbund forpliktet til å følge ADNO sine regler og retningslinjer, og på den måten er også alle medlemmer av norske idrettslag forpliktet til å følge de samme reglene og retningslinjene.



Les NAIFs antidoping policy på våre nettsider, og hvordan en positiv dopingtest håndteres
<https://amerikanskeidretter.no/forbund/temasider/ren-idrett/>

REN UTØVER

Alle utøvere, trenere, ledere og andre som har en aktiv rolle i et idrettslag som er medlem av NAIF, oppfordres til å gjennomføre e-læringskurset Ren utøver.

Det tar ca. 30 min å gjennomføre kurset og man får tilsendt sertifikat som bevis på at man har bestått e-kurset.

Ren utøver-kurset gir blant annet innblikk i hvilke rettigheter og ansvar du har som aktiv i et idrettslag.

Visste du at...

- Det er egne regler for medisinsk fritak? Reglene er utarbeidet for å sikre at utøvere kan få nødvendig behandling uten å bryte dopingbestemmelsene. Les mer her: <https://www.antidoping.no/medisinsk/medisinsk-fritak-tue>
- For noen eliteutøvere/topputøvere hos NAIF er Ren Utøver-kurset obligatorisk for å blant annet få delta i Norgesmesterskapet eller delta i landslagsaktivitet?
- NAIF har en egen [antidopingpolicy](#) og en [beredskapsplan for håndtering av positive dopingtester](#)?





RENT IDRETTSLAG

Rent Idrettslag er et forebyggende program som skal få styret, trenere og ledere til å diskutere utfordringer og dopingrisiko i eget idrettslag. Målet er utarbeide en handlingsplan med konkrete tiltak som passer for deres klubb.

En sentral del av NAIFs antidopingpolicy er at våre medlemsklubber er sertifisert som Rent Idrettslag.

Visste du at...

- NAIF er sertifisert som Rent Særforbund? Rent SF er et verktøy for å sette antidoping og verdiarbeid på agendaen. Du finner mer informasjon om NAIFs antidopingarbeid her:
<https://amerikanskeidretter.no/forbund/temasider/rent-idrett/>



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

ARRANGEMENT



ARRANGEMENT

Vi bruker ordet «arrangement» om aktivitet utenom ordinær treningsaktivitet og som krever ekstra planlegging.

Et arrangement kan for eksempel være treningskamper, sosiale samlinger for laget eller lokale, regionale eller nasjonale kamper og/eller konkurranser.

Arrangementer i NAIFs idretter skal være med på å skape fellesskap og idrettsglede, og skal være inkluderende og positivt for deltagerne.

PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING

Planlegging av arrangementer

Planlegging av arrangement kan være både tid- og ressurskrevende, men for dyktige arrangørklubber blir mange arrangement gjennomført på rutine. Et godt planverk i forkant kan være med på å gjøre gjennomføringen enklere.

Tilgjengelige ressurser

NAIF tilbyr maler og håndbøker som kan brukes av klubber for å planlegge og gjennomføre arrangementer.

I 2025 opprettet **cheer** en [egen nettside](#) med maler og veiledere for de ulike cheer-arrangementene.

Kontakt NAIF for spørsmål: naif@amerikanskeidretter.no

Har klubben spørsmål eller trenger tips til arrangementsplanlegging, er det lurt å ta kontakt for veiledning og støtte.





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

BARNEIDRETT

HVA ER BARNEIDRETT?

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting, og ikke være redde for å feile.

NIF har utarbeidet egne rettigheter og bestemmelser om barneidretten i Norge. Rettighetene og bestemmelsene skal bidra til at barn får en positiv opplevelse hver gang de er på trening, i konkurranse eller i annen aktivitet.

Visste du at...

- Det er forskjell på *idrettens barnerettigheter* og *bestemmelser om barneidrett*?
 - [Idrettens barnerettigheter](#) sikrer blant annet barns trygghet, påvirkning og frihet til å velge sin egen idrettshverdag.
 - [Bestemmelsene om barneidrett](#) regulerer blant annet konkurranser med intensjon om å redusere tid og kostnader brukt på blant annet reise til/fra aktiviteten.
 - Rettighetene og bestemmelsene er unike i verdenssammenheng?





BARNEIDRETTSANSVARLIG

Meningen med bestemmelsene og rettighetene er ikke å hindre aktivitet, men å ivareta barnas utvikling, mestring og idrettsglede.

Norges Idrettsforbund (NIF) har mange gode ressurser som omhandler barneidrettsbestemmelsene og idrettens barnerettigheter

Se mer på NIFs nettside

Visste du at...

- Alle idrettslag som organiserer aktivitet for barn og unge må ha en barneidrettsansvarlig som skal sikre at klubben følger barneidrettsbestemmelsene, og som sikrer barnas rettigheter i idretten?
- Det gis ingen dispensasjoner fra barneidrettsbestemmelsene?

DEFINISJON AV LOKALE OG REGIONALE KONKURRANSER FOR BARN



Medlemsklubber i NAIF kan arrangere konkurranser for de aller yngste, i samarbeid med sin seksjon.

Interne aktiviteter i egen klubb trenger ikke avklares med seksjonen. Reglene om barneidrett definerer i hvilken grad barn kan reise for å delta i arrangementer.

Barn 6-9 år kan delta i lokale arrangementer. Barn 10-12 år kan delta i regionale arrangementer. Våre medlemsklubber ligger spredt, og følgende bestemmelser gjelder i NAIF:

- Med lokale konkurranser menes inntil 2 timers kjørevei til arrangementssted.
- Med regionale konkurranser menes eget fylke og nabofylker.

Definisjonen er utarbeidet av seksjon Cheer og er godkjent av NIF høsten 2025. Den er gjeldene for de neste to årene.



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

BÆREKRAFT

IDRETT OG BÆREKRAFT



Norsk idrett er en fantastisk drivkraft! Idrett er overalt i hele landet, alle generasjoner er med, og idretten engasjerer langt utover de som er aktive. Derfor har også idretten en viktig rolle å spille i den globale dugnaden for å nå bærekraftsmålene.

Visste du at...

- [NAIFs strategiplan](#) legger føringer for at forbundet skal utarbeide en egen bærekraftstrategi innen 2028?
- NIF har et eget miljøfond der idrettslag, særforbund m.m. kan søke om midler til prosjekter som er med på å fremme bærekraftig idrett og redusere idrettens belastning på miljøet?

GRØNT LAG er idrettens løsninger for klima, natur og miljø. Les mer på www.grontlag.no 



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

FAIR PLAY

HVA ER FAIR PLAY?

Respekt for hverandre

Fair play handler om å vise respekt for alle, uansett hvem vi er og hva vi kan. Våre ord og handlinger påvirker andre og miljøet, og fair play gjør oss bevisste på dette. Derfor kan interne retningslinjer i egen klubb være nyttige verktøy for klubben for å sikre fair play.

Foreldreguide

Olympiatoppen sin [foreldreguide](#) gir råd om hvordan foreldre kan støtte barns idrettsmiljø på en positiv måte og bidra til fair play.

Visste du at...

- NAIF har utviklet en egen [fair play-plakat](#) til bruk for alle som ønsker?
- Cheer hvert år gjennomfører kampanjen iCheerFair i sosiale medier, og kårer 'Årets iCheerFair' på slutten av sesongen?





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

**FORSIKRING
OG
LISENS**

HVA ER LISENS?

- Lisensordningen er en sentral del av forbundets drift, og er med på å sikre aktivitetstilbud i alle de fire idrettene hos NAIF.
 - En betalt og gyldig lisens gir også en forsikring hos Gjensidige som kan dekke behandling av skader som oppstår både på trening og i kamper og konkurranser.
 - [Detaljer finner du i forsikringsbeviset og vilkårene som ligger tilgjengelig på vår nettside.](#)
 - Barn under 13 år dekkes av NIFs barneidrettsforsikring, men fra fylte 13 må alle som skal delta i forbundsaktivitet løse lisens hos NAIF.
 - *Unntak: Alle som konkurrerer i aldersklassen youth i cheer eller spiller NAIF-offisielle kamper for aldersklassen 10-14 år i amerikansk fotball **må** kjøpe NAIF-lisens selv om de er under 13 år.*
 - Alle idrettene i NAIF har krav om gyldig lisens for å kunne delta i organisert aktivitet. Klubber eller medlemmer som konkurrerer uten gyldig lisens, sanksjoneres med bøter eller diskvalifikasjon.
 - I mange idrettslag og klubber er det klubbens ansvar å sikre at utøvere og trenere har lisens.
-

VIKTIGE UTDRAG FRA FORSIKRINGS- VILKÅRENE



- Alle spørsmål om forsikring og skade skal gå direkte til Gjensidige på tlf. 915 03 100. Av personvern hensyn har ikke NAIF noe informasjon om pågående eller avsluttede forsikringssaker.
- Idrettens skadehelsetelefon er ikke lenger tilgjengelig for NAIFs medlemmer, heller ikke for de med utvidet forsikring.
- All behandling må godkjennes av Gjensidige i forkant av behandling.
- Det er forskjell i hvilke behandlinger som dekkes nå sammenliknet med tidligere. Alle bes derfor å lese seg opp på de til enhver tid gjeldende [forsikringsvilkårene](#).
- Forsikringen dekker ikke behandling hos lagets terapeut eller terapeut som laget har avtale med, og/eller som er lønnet av laget/klubben.
- Forsikringen dekker kun behandling i Norge. Avtalen dekker skader oppstått i hele verden, men behandlingen må foregå i Norge. Må man på sykehus utenfor Norge fordi man skader seg, dekkes dette av den enkeltes reiseforsikring.



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

**KRAFTTAK FOR
MANGFOLD OG
INKLUDERING**



KRAFTTAK FOR MANGFOLD OG INKLUDERING

Krafttaket er et prosjekt ledet av NIF som kartlegger mangfold- og inkluderingsarbeid i NAIF og flere andre særforbund. Kartleggingen i NAIF ble gjennomført både for hver enkelt idrett, og for NAIF samlet.

Kartleggingen ble gjort i samarbeid med Forbundsstyret og ansatte, og la hovedvekt på disse fire områdene:

- Sosiale og kulturelle barrierer
- Funksjonsnedsettelse (Paraidrett)
- Kjønnsbalanse og likestilling
- Rasisme, diskriminering og hets

Forbundsstyret og ansatte vil sammen med seksjonene jobbe videre med resultatene av kartleggingen, og utarbeide tiltak som bidrar til økt inkludering og mangfold.



RESSURSSIDE

ØKONOMISKE BARRIERER
– INFORMASJON OG TIPS

ØKONOMISKE BARRIERER
– ALLE MED

MANGFOLD OG
INKLUDERING I
IDRETTLAG

BLI MED-BROSJYREN:
IDRETTENS
REKRUTTERINGS-
BROSJYRE

TIPS MOT FRAFALL

TIPS TIL REKRUTTERING AV
UNGE FRIVILLIGE

TIPS TIL REKRUTTERING AV
KVINNER TIL STYRE- OG
TRENERVERV



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

IDRETTSGLEDE
FOR ALLE

IDRETTE VIL!

“IDRETTE VIL!” – LANGTIDSPLAN FOR NORSK IDRETT

Idretten spiller en sentral rolle i manges liv og i samfunnet som helhet. Gjennom frivillig innsats i idrettslag skapes verdifulle fellesskap, sunne oppvekstvilkår og bedre folkehelse. Idretten bidrar også til tilhørighet, stolthet og demokratisk deltakelse.

Samtidig påvirkes idretten av samfunnsutviklingen. NIFs strategi [Idretten vil!](#) tar høyde for dette og legger vekt på bærekraft i tråd med FNs mål – sosialt, økonomisk og miljømessig. Målet er å styrke idrettstilbudet og fellesskapet, og å sikre at flere blir med – og blir værende – i idretten, særlig ungdom og voksne.

For å lykkes må rammevilkårene forbedres. Det gjelder økonomi, anlegg, frivillighet og kompetanse. Økende sosial ulikhet og kostnader gjør det viktig å sikre at idretten forblir tilgjengelig for alle, uavhengig av økonomisk bakgrunn. Dette krever innsats både samfunnet og idrettslagene.

Oppsummert av AI fra: <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/rapporter/idretten-vil-2023-2027/innledning/>





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

MITT VARSEL

IDRETTENS
VARSLINGSSYSTEM

SAMMEN OM EN TRYGG IDRETT

Jo flere mennesker vi inviterer inn i våre idretter, jo større er sannsynligheten for at vi må håndtere kritikkverdige forhold.

Visste du at...

- Alle idrettslag har ansvar for å håndtere varsler om kritikkverdige forhold som har skjedd i deres organisasjon?
- NAIF bruker MittVarsel og har egne [rutiner for håndtering av varslingsaker](#) som kommer inn til forbundet?
- Seksjon Cheer har vedtatt at alle Cheer-klubber skal bruke MittVarsel for å håndtere varslingsaker?

MittVarsel er idrettens eget varslingsystem, og er et digitalt verktøy som bidrar til å gjøre varslingsprosesser enklere, sikrere og mer oversiktlige for både varsler og saksbehandler. Systemet er kryptert, og kun de som behandler saken og deres administrator har tilgang i MittVarsel.

NAIF oppfordrer alle klubber til å bruke MittVarsel til å motta og behandle varslingsaker.

Klikk for mer info





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

MOBBING,
TRAKASSERING OG
DISKRIMINERING

DEFINISJONER OG RETNINGSLINJER

Mobbing

Mobbing er en gjentatt negativ handling mot en annen person over tid. Det er den som blir mobbet som har rett til å definere om de er utsatt for mobbing eller ei, og det er trenere og ledere sitt ansvar å ta opplevelsen på alvor. Les mer her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/tryggidrett/mobbing/>.

Diskriminering og rasisme

Diskriminering kan skje basert på kjønn, funksjonsevne, religion eller livsyn, seksuell orientering, kjønnsidentitet og andre faktorer.

Rasisme er en alvorlig form for diskriminering og er rettet mot en persons etnisitet, hudfarge eller liknende. Les mer her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/tryggidrett/rasisme-og-diskriminering/>.

Seksuell trakassering

Seksuell trakassering og overgrep skal ikke skje i idretten, og er direkte i strid med idrettens visjon om idrettsglede for alle. Likevel vet vi at seksuell trakassering og overgrep skjer i idrettssammenheng, ofte uten at det blir rapportert, håndtert og reagert på. Les mer her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/tryggidrett/seksuell-trakassering-og-overgrep/>.





Norsk idrett har nulltoleranse for alle typer trakassering og overgrep.

Bevisstgjøring

Det er viktig å være bevisste på mørketall rundt mobbing og trakassering, og være proaktiv fremfor ventende. Du skal ikke tenke at «jeg har ikke hørt noe, så derfor foregår det ikke her».

Klubber bør oppmuntre til åpen dialog om trakassering og diskriminering for å skape et trygt miljø for alle.



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

PARAIDRETT

ÉN IDRETT – LIKE MULIGHETER

Parastrategi for norsk idrett,
2022 – 2027



PARAIDRETT

- Paraidrett er aktivitet for utøvere med utviklingshemming, bevegelseshemming, synshemming og/eller hørselshemming. Det er NIF som har definert disse 4 målgruppene for paraidretten i Norge.
- Det er viktig å forstå at paraidrett er en betegnelse som favner et bredt spekter av mennesker innen både barne-, ungdoms- og voksenidrett, samt alt fra bredde- til toppidrett. Det er derfor ikke mulig å definere paraidrett som en enkelt målgruppe som løses etter en mal.

Visste du at...

- Norsk idrett har lansert en helhetlig [paraidrettsstrategi](#)?

Formålet med strategien er at norsk idrett gjennom ambisjonen om én idrett skal tilby like muligheter for alle, og at alle skal oppleve respekt, kompetanse, inkludering og likeverd i møtet med norsk idrett.

PARAIDRETT I NAIF



Kartleggingen [Krafttak for mangfold og inkludering](#) i NAIF viser følgende utfordringer knyttet til Paraidrett i vår organisasjon:

- Idrettene er ikke like kjent som andre idretter.
- Idrettenes natur – rekruttering kan være utfordrende fordi utøvere kan tenke at man ikke vil mestre de ulike idrettene.
- Klubbene tenker at rapportering er unødvendig. Det er flere parautøvere som deltar i vanlige treningstilbud. Dette er veldig bra, men at tilbudet er for alle er ikke like synlig.
- Andre idretter er konkurrerende tilbud, og det handler om å være attraktive nok.

I forlengelse at arbeidet med utfordringene knyttet til paraidrettene i NAIF, er følgende tiltak foreslått:

- Økt kompetanse og rapportering. NAIF må informere om samarbeid og muligheter. Be om henvendelser fra idrettsmiljøene.
 - Økt rekruttering: Tilby åpen dag i samarbeid med interesserte klubber. Gi nye utøvere mulighet til å teste idrettene. Rekruttere utøvere som faller fra andre idretter – vi har idretter også for eldre barn/ungdom og voksne.
 - Kompetansedeling: Tørre å samarbeide med andre idretter fra andre særforbund.
-

SØKE MIDLER TIL PARAIDRETTSTILBUD

Ønsker dere å skape nye og inkluderende idrettstilbud for utøvere med utviklingshemming? Eller har idrettslaget allerede et etablert tilbud, som trenger flere utøvere?

Norges idrettsforbund (NIF) er tildelt 7,5 millioner kroner til utvikling av flere og bedre idrettsaktiviteter for personer med utviklingshemming av Sparebankstiftelsen DNB, som skal gå til rekruttering av nye idrettsutøvere med utviklingshemming og det nyetablerte lederprogrammet.

Tilskuddsordningen skal bidra til at nye utøvere rekrutteres lokalt i idrettslagene, der målet er fellesskap og idrettsglede. Det kan søkes om midler til både oppstart av nye aktivitetstilbud eller inkludering i allerede etablerte tilbud.

Les godt gjennom kriteriene for søknad før innsendelse:

<https://www.paraidrett.no/idrett-for-utviklingshemmede/stotte-til-idrettslag/>

NIF har laget en egen nettside med oversikt over steder det er mulig å søke om midler til idrettslaget på. Ikke alt på listen er nødvendigvis bare rettet mot paraidrett.

<https://www.paraidrett.no/soke-midler/>





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

POLITIATTEST

NY POLITIATTESTTJENESTE FOR NORSK IDRETT (2025)



Klikk her for mer info om rollen som politiattestansvarlig

Alle med oppgaver i idretten som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold for mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal fremvis politiattest. De som har merknader på sin politiattest skal ikke ha slike oppgaver i idretten.

Det er hvert enkelt idrettslag som er ansvarlig for å vurdere om en person oppgaver medfører et slikt ansvar.

NIF har i samarbeid med Posten og Digipost utviklet en ny digital tjeneste som gjør innhenting og fremvisning av politiattest både enklere og tryggere.

[Kom i gang med ny tjeneste her!](#)

Visste du at...

- Hvert idrettslag skal ha en [politiattestansvarlig](#) som har ansvar for å kreve og dokumentere fremvist politiattest?
- At hovedstyret er ansvarlig for å utnevne politiattestansvarlig og en vara?

HVA MED DE SOM HAR JOBBET I KLUBBEN I MANGE ÅR?

Personer som allerede har en rolle i idretten og som har fremvist politiattest tidligere, skal også registreres i det nye systemet uavhengig av hvor lenge de har hatt rollen.

Når rollen registreres og politiattest kreves:

- NIF har avklart med politiet at du kan søke om å få en kopi av tidligere politiattest eller et bekreftelsesskjema fra politiet.
- Dette skjemaet eller kopien fremvises til politiattestansvarlig i klubben.

Det nye politiattestsystemet forklarer tydelig hvordan du registrerer en kopi eller et bekreftelsesskjema.

For idrettslag som ønsker å registrere tidligere fremvist politiattest uten å be om en ny, kan dette gjøres under punkt 2 i menyen «Registrer manuelt».

Hentet fra: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/politiattest/brukerveiledninger/>





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

STRØMMING OG
RETNINGSLINJER
FOR BILDER OG
FILM



NYE RETNINGSLINJER FOR STRØMMING I NORSK IDRETT

Idrettsstyret i NIF vedtok i november 2023 nye retningslinjer for strømming i norsk idrett:

- Strømming av idrettsarrangementer skal skje i samsvar med personvernreglementet.
- Idrettsstyret ser at det er åpning for å strøkke idrettsarrangementer på høyt nivå i aldersklassene 15-18 år.
- For idrettsarrangementer med breddeidrettsutøvere i aldersklassene 15-18 år vil det også være arrangementer som etter en konkret vurdering kan tilsi at de bør kunne strømmes.
- Særforbundene er etter NIFs lov høyeste faglige myndighet innenfor sine idretter, og er derfor ansvarlige for å definere egen topp- og breddeidrett, og vurdere hvilke av sine arrangementer det foreligger rettslig adgang til å strøkke.

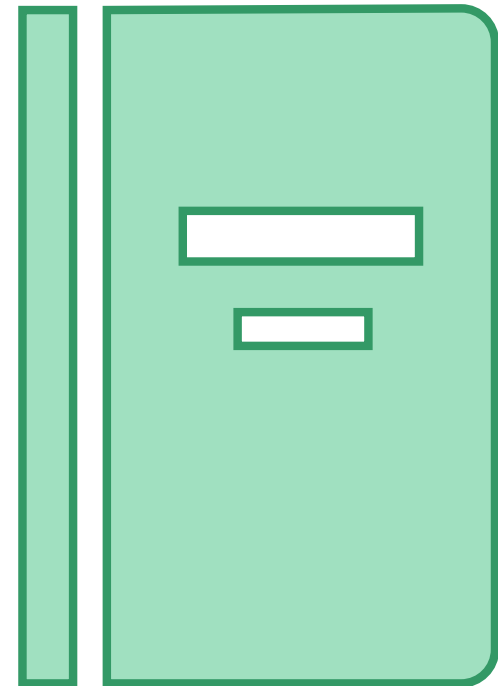
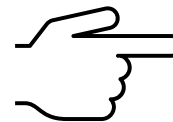
Hentet fra: <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/personvern-i-idretten/artikler/nye-retningslinjer-for-stromming-i-norsk-idrett/>

DATATILSYNETS VEILEDNING FOR STRØMMING AV IDRETTSARRANGEMENT FOR BARN

Datatilsynet publiserte i 2023 en ny veileder for å hjelpe til med å tydeliggjøre reglene for strømming.

Veilederen er særlig rettet mot de som strømmes eller publiserer opptak av idrettsarrangement, men vil også gi nyttig informasjon til foresatte og medlemmer av idrettsklubber.

Klikk på boka for å lese Datatilsynets veileder.



SAMTYKKE TIL STRØMMING, BILDER OG ANNEN FILMING

- Alle som er medlem av norsk idrett skal ha en profil i Minldrett.
- Ved å logge inn på denne profilen kan du se hvilke samtykker og reservasjoner du selv har aktivt.
- Hvordan finne frem?
 - Logg inn på [Minldrett](#) og gå inn på din profil.
 - Finn og klikk på lenken «Personvern og innstillinger» under navnet ditt.
 - Velg boksen «Samtykker og reservasjoner» og klikk på «Filming, strømming, bilder» for å se dine samtykker





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

SUNN IDRETT

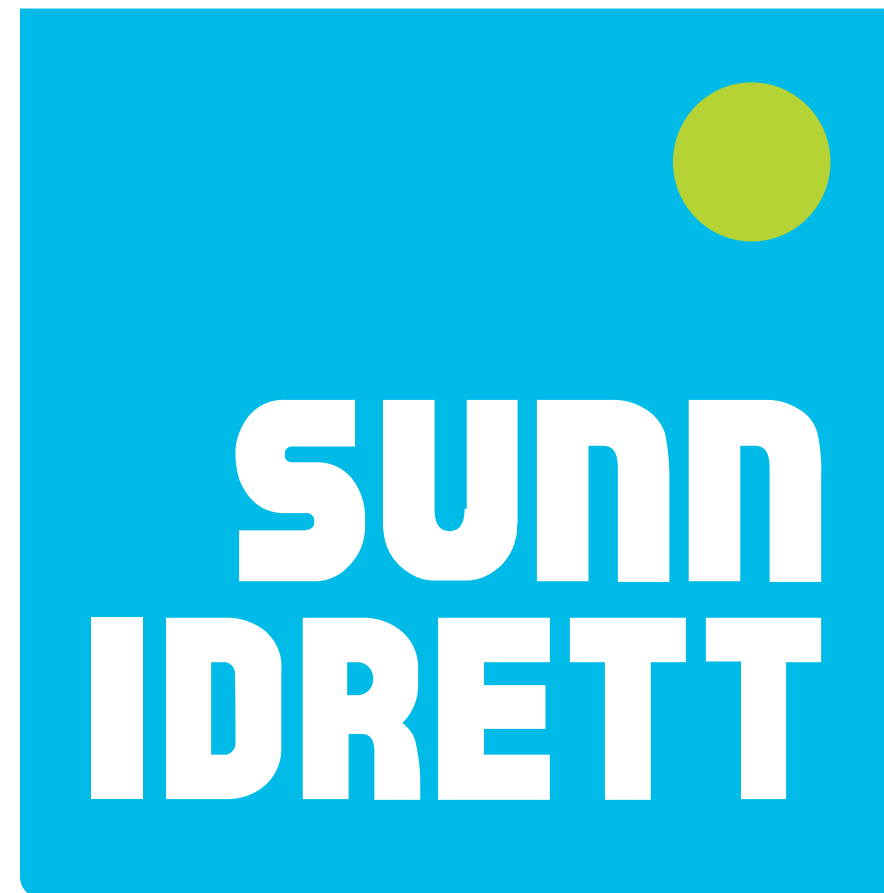
SUNN IDRETT

Sunn idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund med mål om å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

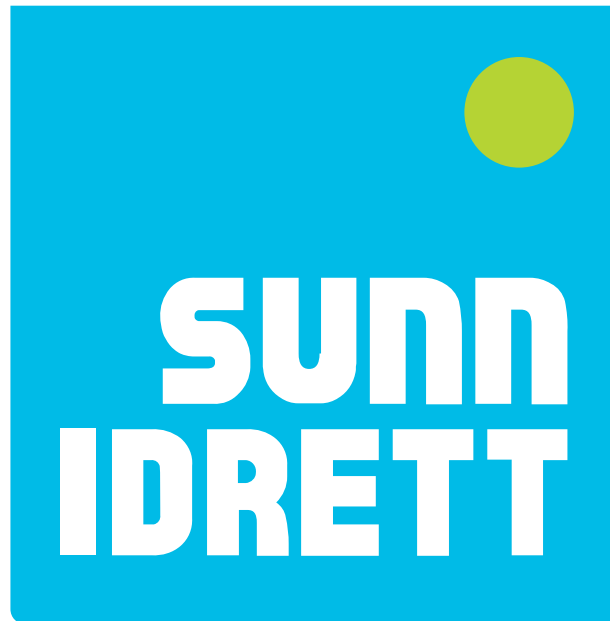
Sunn idrett holder foredrag for både idrettsutøvere, foreldre og trenere. Foredragene heter blant annet:

- ***Spis smart for 13-15 år og Spis smart for 16 år og eldre*** – rettet mot utøvere og handler om kosthold, vekst og utvikling og kritisk tenkning. Foredraget er basert på nasjonale kostholdsanbefalinger og Olympiatoppens anbefalinger for idrettsernæring.
- ***Spis smart + foreldrenes time***. 45-60 minutter for bare foresatte etter ordinært 'Spis smart'-foredrag. Fokus på hvordan man kan være en god støttespiller, forebygge spiseforstyrrelser og fange opp og hjelpe de som strever.
- ***Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt*** – rettet mot trenere.

Hentet fra: <https://sunnidrett.no/vare-aktiviteter/foredrag/>



SUNN IDRETT E- LÆRING FOR TRENERE



Visste du at Sunn Idrett også har et eget e-læringskurs?

Kurset heter «Sunn idrett e-læring» og er særlig tilpasset ungdomstrenere og passer for alle idretter.

Kurset er også en del av Trener 1-utdanningen i NAIF for alle våre fire idretter.

I tillegg finnes det to e-læringsmoduler om idrettsernæring fra NIF, samt et e-læringskurs fra Sunn Idrett om 'kunnskap om idrett og spiseforstyrrelser for deg som er trener eller i et støtteapparat eller helseteam tilknyttet idretten'.

[Klikk på logoen for å komme til NIF e-kurs-modul!](#)



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

TRENERATTESTEN

NIF TRENERATTEST

Barn og unge skal oppleve idretts glede i et trygt miljø. Trenerattesten gir deg et godt utgangspunkt for å lykkes som trener, slik at utøverne møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb.

Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i tre versjoner:

- En for trenere i barneidretten.
- En for trenere i ungdomsidretten.
- En for trenere i voksenidretten.

Logg inn på <https://trener.nif.no/> og ta Trenerattesten allerede nå!





**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

UNGDOMSIDRETT

UNGDOMSIDRETT

Norsk idrett har som mål om å skape livslang idrettsglede. Ungdomsidrett er idrettsaktivitet for aldersgruppen 13-19 år.

NAIFs virksomhetside sier at NAIF skal ha medlemmer med et livslangt engasjement i norsk idrett, enten som utøver, trener, leder eller frivillig.

Visste du at...

- Når man har fylt 15 år så har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut?
- NAIF har utarbeidet et eget [verdigrunnlag](#) for ungdomsidrett?

Les mer om Ungdomsidrett hos Norges Idrettsforbund her:
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>



RETNINGSLINJER FOR UNGDOMSIDRETT

NIF har utarbeidet retningslinjer for ungdomsidretten som er et politisk virkemiddel for å sikre ungdommers rettigheter som individ og aktive idrettsutøvere. Retningslinjene er inndelt i 3 fokusområder; aktivitet, utdanning og idrettslaget.

For å lese retningslinjene i sin helhet – [klikk her!](#)



Aktivitet: Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.



Utdanning: Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut ifra sine kvalifikasjoner.



Idrettslaget: Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

VEDLEGG

RABATTER PÅ OVERNATTING OG REISE



NAIF har egen rabattkoder som idrettslag kan bruke for å få bedre priser og/eller vilkår hos enkelte hotell- og flyselskaper:

**SCANDIC
HOTELS**

D000025211

THON HOTELS
THC1282

NORWEGIAN
NORAMKLUBB

SAS
AMIDR99

NIF har også opprettet en egen nettside hvor alle NIFs reisepartnere er samlet på ett sted, med sportspriser og rabatter dersom de har dette. Disse rabattene kan alle norske idrettslag benytte seg av. Målet er å gjøre det enklere for idrettslag å bestille fly, hotell, tog og bil på vei til konkurranse eller treningssamling.

NIFs oversikt over idrettsreiser: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/idrettsreiser/>
