



Retningslinjer for cuper, reiser og overnatting

Rustad Abildsø Sportsklubb (RASK) | Med søknadsskjema for utenlandstur

Formålet er at alle turer skal være trygge, inkluderende, sportslig forsvarlige og økonomisk tilgjengelige. Barnets beste skal veie tyngst.

1. Hvem reglene gjelder for

NIF definerer barneidrett som aktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år. Barneidrettsbestemmelsene regulerer konkurransetilbudet og skal redusere unødvendig tids- og pengebruk på reiser. NFFs anbefalinger om cuper og reiser utfyller disse bestemmelsene.

2. Hva barn kan delta på etter alder

Alder	Geografisk ramme	NFFs reiseveiledning	Praktisk for RASK
Under 6 år	Ikke ordinære konkurranser.	Lek og aktivitet lokalt.	Ingen ordinær cupdeltakelse i klubbens regi.
6–8 år	Lokale konkurranser: bokommune, nabokommune eller inntil ca. 1 time én vei. Ikke utlandet.	Kort reise og lokale cuper.	Dagscuper prioriteres. Overnatting skal være særskilt begrunnet og avklart med klubben.
9–10 år	Regionale konkurranser: bokommune, nabokommune eller inntil ca. 2 timer én vei. Ikke utlandet.	Gradvis økning i avstand og eventuelt antall døgn.	Regionale cuper. Eventuell overnatting krever god plan, foresatte og tilstrekkelig voksenbemanning.
11–12 år	Åpne konkurranser i Norge, Norden og Barentsregionen.	Hovedsakelig egen/nabokrets og Norge. Én nordisk turnering kan være sesongens høydepunkt.	Utenlandscup bare i Norden/Barentsregionen og bare etter forhåndsgodkjenning fra RASK.
Fra 13 år	Barneidrettsbestemmelsenes geografiske begrensninger gjelder ikke lenger.	Fortsatt alderstilpasset progresjon, trygghet og nøktern økonomi.	Alle utenlandsturer må forhåndsgodkjennes av RASK/styret.

Viktig: Barn kan ikke delta i konkurranser utenfor Norden/Barentsregionen før det året de fyller 13 år. Barn til og med det året de fyller 12 år kan heller ikke delta i NM, EM, VM eller tilsvarende mesterskap.

3. Deltakelse, laguttak og spilletid

- Cupen skal være et sosialt og sportslig tilbud som styrker miljøet og samholdet i laget.
- Tilbudet skal være åpent og inkluderende. Barn skal ikke holdes utenfor cup fordi de ikke har møtt på alle treninger.
- For 11–12-åringer i utslagsturneringer i Norden skal hele årstrinnet få mulighet til å delta, lagene skal være jevnbyrdige, og spillerne skal få tilnærmet lik spilletid.
- Dersom det deles ut premier i barneidretten, skal alle barn få premie. Resultatlistene, tabeller og rangering kan først brukes fra det året barna fyller 11 år.
- Kostnaden må vurderes opp mot inkludering. Unødig dyre turer som forsterker økonomiske forskjeller, skal unngås.



4. Overnatting – hva må laget ivareta?

NFF har ikke satt en generell nedre aldersgrense for overnatting på cup. NFF krever derimot en naturlig progresjon i reiseavstand, antall døgn og fasiliteter. RASK skal derfor vurdere overnatting konkret ut fra alder, modenhet, reisevei, trygghet og behov.

- Turen skal ha en navngitt turleder og tilstrekkelig antall ansvarlige voksne gjennom hele døgnet.
- Alle voksne og ungdommer over 15 år med oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige, skal ha fremvist godkjent politiattest til RASK før avreise.
- Det skal alltid være minst to ansvarlige voksne rundt gruppen. Ingen voksen skal være alene med ett barn på private rom uten at dette er særskilt avtalt med foresatte og klubben.
- Rom-/sovefordeling, garderober, dusj og tilsyn skal planlegges med hensyn til alder, kjønn, privatliv og barnas individuelle behov.
- Turen skal være alkoholfri for trenere, lagledere og andre voksne som har ansvar for barn og ungdom.
- Foresatte skal få skriftlig program, kontaktliste, regler, kostnader, transport- og overnattingsinformasjon før påmelding blir bindende.
- Laget skal ha beredskapsplan, oppdaterte deltaker- og kontaktlister, informasjon om relevante helsebehov og rutine for avvik/varsling.



5. RASKs krav ved utenlandsturer

Alle utenlandsturer i RASKs navn – for barn, ungdom og senior – skal godkjennes skriftlig av klubben/styret før laget binder klubben eller deltakerne økonomisk.

- Søknad sendes så tidlig som mulig, normalt minst 3 måneder før påmelding, bestilling eller første betalingsfrist. Større turer bør søkes 6–12 måneder i forkant.
- Laget kan ikke bestille fly, hotell, turneringsplass eller inngå avtaler før skriftlig godkjenning foreligger.
- Søknaden skal beskrive sportslig og sosialt formål, deltakere, voksne, reise, overnatting, sikkerhet, forsikring, budsjett og finansiering.
- For lag med spillere til og med 12 år skal søknaden dokumentere at reisemålet og turneringen er tillatt etter NIFs barneidrettsbestemmelser.
- Turen skal ha realistisk budsjett og plan for at økonomi ikke stenger spillere ute. Dugnad og støtteordninger skal være i tråd med klubbens økonomirutiner.
- Alle inn- og utbetalinger skal gå gjennom RASKs godkjente løsninger og føres på riktig lag/prosjekt. Private reisekontoer eller privat Vipps skal ikke brukes.
- Vesentlige endringer i reisemål, dato, kostnad, transport, overnatting eller ledergruppe etter godkjenning skal godkjennes på nytt.

6. Før laget melder seg på cup

- ☐ Cupen er innenfor tillatt geografisk område for årsklassen.
- ☐ Hele målgruppen har fått lik og reell mulighet til å delta.
- ☐ Kostnaden er kjent, nøktern og vurdert opp mot økonomisk inkludering.
- ☐ Foresatte og spillere er involvert og informert i god tid.
- ☐ Turneringens kamppopplegg, spilletid og nivå er alderstilpasset.
- ☐ Reise og eventuell overnatting har tilstrekkelig voksenbemanning og trygge fasiliteter.
- ☐ Alle ansvarspersoner som trenger politiattest, har dette registrert hos RASK.
- ☐ Utenlandstur er skriftlig godkjent før bindende påmelding eller bestilling.

7. Behandling og ansvar

- Lagleder sender komplett søknad til daglig leder. Daglig leder innhenter sportslig vurdering og legger utenlandsturen frem for styret eller den styret har gitt fullmakt.
- Godkjenningen skal angi eventuelle vilkår og hvem som er ansvarlig turleder.
- Turleder leverer kort sluttrapport og økonomioversikt senest 30 dager etter hjemkomst.

8. Kilder og regelverk

Dokumentet bygger på NIFs «Bestemmelser om barneidrett», NIFs spørsmål og svar om barneidrett, NFFs «Bestemmelser om reise til konkurranser» og NIFs regler om politiattest. Regelverket kan endres; ved tvil skal klubben kontrollere gjeldende bestemmelser før godkjenning.



Søknad om utenlandstur

Sendes til daglig leder i RASK før bindende påmelding, bestilling eller betaling

Søknadsfrist: normalt minst 3 måneder før første bindende frist. For større turer anbefales 6–12 måneder.

A. Lag og kontaktperson

Lag/årgang: _____

Søker/lagleder: _____

Telefon og e-post: _____

Ansvarlig turleder: _____

B. Turnering og reise

Turneringens navn og arrangør: _____

Sted og land: _____

Reisedato og tidspunkt – utreise/hjemreise: _____

Påmeldingsfrist og første betalingsfrist: _____

Turneringens nettside: _____

Sportslig og sosialt formål med turen: _____

C. Deltakere

Spillere	Trenere/lagledere	Andre voksne	Søsken/andre
Antall: _____	Antall: _____	Antall: _____	Antall: _____

Spillernes alder/fødselsår: _____

Hvordan sikres at alle aktuelle spillere får mulighet til å delta? _____

D. Reise og overnatting

Transportmåte og leverandør: _____

Overnattingssted, adresse og kontaktinformasjon: _____

Antall netter: _____

Plan for rom-/sovefordeling og tilsyn kveld/natt: _____

- ☐ Alle ansvarspersoner som omfattes av kravet, har fremvist politiattest til RASK.
- ☐ Minst to ansvarlige voksne er tilgjengelige rundt gruppen.
- ☐ Turen er alkoholfri for alle voksne med ansvar for spillere under 18 år.



Søknad om utenlandstur – side 2

E. Program, trygghet og beredskap

Kort program/reiseplan (legg gjerne ved eget vedlegg):

Hvordan ivaretas førstehjelp, sykdom, skade og kontakt med foresatte?

Navn og telefon – kontaktperson på tur:

Navn og telefon – kontaktperson hjemme:

- ☐ Deltakerliste og kontaktinformasjon til foresatte utarbeides før avreise.
- ☐ Behov knyttet til helse, allergier, medisiner, kost og tilrettelegging innhentes forsvarlig.
- ☐ Forsikringsdekning og eventuelle reiseforsikringer er kontrollert.
- ☐ Foresatte mottar skriftlig program, regler og beredskapsinformasjon.

F. Budsjett og finansiering

Kostnad	Totalt	Per deltaker
Påmelding	kr _____	kr _____
Transport	kr _____	kr _____
Overnatting	kr _____	kr _____
Mat	kr _____	kr _____
Lokale reiser/aktiviteter	kr _____	kr _____
Forsikring/gebyrer	kr _____	kr _____
Annet	kr _____	kr _____
SUM	kr _____	kr _____

Planlagt finansiering – egenandel, lagskasse, dugnad, støtte mv.:

Hvordan sikres deltakelse for familier som trenger økonomisk støtte?

G. Vedlegg

- ☐ Invitasjon/turneringsinformasjon og kampformat
- ☐ Foreløpig deltaker- og lederliste
- ☐ Reise- og overnattingsinformasjon



- ☐ Detaljert budsjett og finansieringsplan
- ☐ Program og beredskapsplan

H. Søkers bekreftelse

Jeg bekrefter at opplysningene er korrekte, og at laget vil følge NIFs/NFFs regler, RASKs retningslinjer, klubbens økonomirutiner og vilkårene i et eventuelt vedtak.

Sted/dato: _____

Navn og signatur – lagleder/turleder:

I. Klubbens behandling

- ☐ Godkjent
- ☐ Godkjent med vilkår
- ☐ Avslått

Vedtak/vilkår/begrunnelse: _____

Dato og signatur – RASK/styret: _____