



HANDLINGSPLAN

2025-2027

FREDRIKSHALDS
TURNFORENING

Vår visjon

Aktivitet og turnglede for alle.

*I vår forening skaper vi glede, mestring og utvikling.
Vi har rom for alle og blick for den enkelte.*

Vår virksomhetsidé

Fredrikshalds Turnforening er en turnforening for alle - uavhengig av kjønn, alder, nivå og økonomisk bakgrunn. Vi skaper samhold, trygghet, selvtillit og mestringsglede ved å tilrettelegge for varierte aktiviteter innen turn og basistrening. Våre trenere har god og riktig kompetanse for størst mulig utvikling hos våre medlemmer. Vårt mål er å beholde flest mulig, lengst mulig.



Fredrikshalds Turnforening vil!

Tilby gymnastikk og turn av beste kvalitet for alle.

Vi skal gi et bredt tilbud til våre medlemmer.

Foreningen skal til enhver tid jobbe for et sosialt og trygt miljø, som inkluderer glede, trygghet og samhold.

Overordnede mål:

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



Bredde

Overordnet mål

Bredde aktiviteten er den største delen av aktiviteten i Fredrikshalds Turnforening og favner gymnaster uavhengig av alder, ferdigheter og ambisjoner. Vi skal ha flere medlemmer, som er med lenger og øke aktiviteten.

Mål:

1. *Flere medlemmer*
 - Beholde eksisterende medlemmer
 - Få nye medlemmer gjennom aktiviteter som gjenspeiler samfunnet
 - Flere gutter som starter på turn
2. *Rekruttere og beholde medlemmer i aldersgruppen mellom 13 og 19 år*
 - Ha attraktive tilbud
 - Bygge fellesskap
3. *Økt aktivitet*
 - Økt deltagelse på stevner og arrangement
 - Gjøre egne arrangement mer attraktive
4. *Oppstart av Paraturn*

Tiltak:

1. *Flere medlemmer*
 - Kurse trenere
 - Bevisstgjøre trenerne til å bruke Tricking, Parkour og stortramp i eksisterende treningstilbud. *
 - Videreutvikle Troppsgymnastikk og Oppvisningsturn ihht NGTF's reglement. *
 - Oppstart av RG breddeparti 9 år + **
2. *Rekruttere og beholde medlemmer i aldersgruppen mellom 13 og 19 år:*
 - Flere sosiale aktiviteter, f.eks kveldsmat etter trening, felles trening for alle i helger, søke om midler til aktiviteter som bowlingkveld. *
 - Arrangere Ungdomsfestival **
 - Trenergruppen for 13+ partiene har felles møter for å skape aktivitet.*
3. *Økt aktivitet*
 - Delta på Eurogym, Ungdomsuken og Saltouka.
 - Bedre og mer informasjon til trenerne fra styret om aktiviteter gymnastene kan delta på
 - Lage interessante og riktige aktiviteter på egne arrangement
 - Oppfordre trenere til å delta på våre og andres arrangement.
 - Medlem av styret bistår i planlegging og påmelding mm ved deltagelse på andres arrangement.
4. *Oppstart av Paraturn*
 - Kurse ressurspersoner *
 - Samarbeid med kommunen *
 - Oppstart og utvikling av parti **

Konkurranse

Overordnet mål felles for alle tre grener

Ha etablert en stabil gruppe med konkurransegymnaster som deltar og hevder seg på krets nivå i første del av perioden 1-2 år. Deretter nasjonalt plan i år 3.

Turn menn og Turn kvinner

Mål:

- 1 *Rekruttering og utvikling:*
 - Ha rekruttering av gymnaster til konkurransesatsning med ett visst grunnivå av ferdigheter.
 - Skape et trygt, inkluderende miljø innenfor konkurransepartiene.
 - Trenere med faglig kompetanse på turn.
 - Arrangere kretskonkurranser i egen hall/forening.
- 2 *Dommere:*
 - Til enhver tid ha minst to dommere som kan dømme på krets nivå
 - Utdanne minst en nasjonal dommer. **
- 3 *Sportslig satsning og deltagelse:*
 - Delta på kretskonkurranser med mål om plassering innenfor 1/3 av antall deltagere *
 - Stille lag og delta i lagkonkurranser
 - Delta i nasjonale konkurranser med passering innenfor 1/3 av antall deltagere. **

Tiltak for å nå målene:

- 1 *Rekruttering og utvikling:*
 - Basis turnpartiene har fokus på å lære grunnteknikk og forberedende øvelser.
 - Gjennomføre treningssamlinger og sosiale arrangement på tvers av grenene for å skape ett godt miljø for å beholde gymnastene utover ungdomsskolealder.
 - Faglig utvikling av våre trenere med fokus på korrekt turnteknikk, innøving og nedbryting av øvelser, gjennom praktiske og teoretiske kurs.
 - Planlegge og gjennomføre kretskonkurranser. **
- 2 *Dommere:*
 - Øke fokus på dommerkurs, gjennom interne kurs med gjennomgang av reglement.
 - Utdanne minst to dommere i hver konkurransegren *
 - Kartlegge om foreningen har gymnaster, eller foreldre til aktive gymnaster som vil ta dommerutdannelse. Knytte til seg personer som nødvendigvis ikke jobber som trenere til å bli dommere.
 - Utdanne minst en nasjonal dommer. **
- 3 *Sportslig satsning og deltagelse:*
 - Ansette en «profesjonell» trener/sportslig leder i minst 50% stilling. Den ansatte bør kunne avholde trening på både turn menn og kvinner, minst 2 ganger i uken. Den ansatte skal følge opp gymnastene i konkurranser.
 - Sportslig leder skal også være ansvarlig for opplæring og faglig utvikling av foreningens trenere med fokus på korrekt turnteknikk, innøving og nedbryting av øvelser.
 - Gi gymnastene mulighet til å delta på alle kretskonkurranser og tilstrebe minst en treningssamling med andre klubber/samarbeids partnere.
 - Avholde egne treningssamlinger i skolens ferier.

- Ha ett tett og nært samarbeid med alle de tre konkurranse grenene slik at man drar nytte av kompetanse fra hverandre.
- Ha søkelys på skadeforebyggende trening, og følge opp eventuelle utfordringer med kosthold, rusmidler mm.

Rytmask gymnastikk

Mål:

- 1 *Rekruttering og utvikling*
 - Rendyrke inndeling av partiene innenfor RG til konkurransepartier: rekrutt, junior og senior partier
 - Skape et trygt, inkluderende miljø innenfor konkurransepartiene
 - Trenere med faglig kompetanse på Rytmask Gymnastikk.
 - Arrangere kretskonkurranser for rekrutt i egen hall/forening
- 2 *Dommere:*
 - Til enhver tid ha minst to dommere som kan dømme på krets nivå
 - Utdanne minst en nasjonal dommer. **
- 3 *Sportslig satsning og deltagelse:*
 - Delta på kretskonkurranser med mål om plassering innenfor 1/3 av antall deltagere
 - Delta i nasjonale konkurranser med passering innenfor 1/3 av antall deltagere. **

Tiltak for å nå målene:

- 1 *Rekruttering og utvikling:*
 - Gjennomføre en omorganisering av partistruktur på RG partiene slik at det er en konkurransegren med gymnaster som trener for konkurransedeltagelse. *
 - Gjennomføre treningssamlinger og sosiale arrangement på tvers av grenene for å skape ett godt miljø for å beholde gymnastene utover ungdomsskolealder.
 - Opplæring og faglig utvikling av våre trenere med fokus korrekt turnteknikk, innøving og nedbryting av øvelser, samt gjennomføre både praktiske og teoretiske kurs
 - Planlegge og gjennomføre kretskonkurranser. *
- 2 *Dommere:*
 - Utdanne minst to minst to dommere som kan dømme på krets nivå
 - Kartlegge om foreningen har gymnaster, eller foreldre til aktive gymnaster som vil ta dommerutdannelse. Knytte til seg personer som nødvendigvis ikke jobber som trenere til å bli dommere.
 - Utdanne minst en nasjonal dommer. **
- 3 *Sportslig satsning og deltagelse:*
 - Ansette trener med RG faglig bakgrunn i minst 25% stilling som skal trene partiene minst to ganger pr uke og følge opp gymnaster i konkurranser.
 - Etablere fire økter pr uke i snitt, minimum 12 timers trening på gymnaster over 10 år. **
 - Ansatt trener skal også være ansvarlig for opplæring og faglig utvikling av foreningens trenere med fokus på korrekt turnteknikk, innøving og nedbryting av øvelser.
 - Gi gymnastene mulighet til å delta på alle kretskonkurranser pr. sesong og tilstrebe minst en treningssamling med andre klubber/samarbeids partnere.
 - Avholde egne treningssamlinger i skolens ferier.
 - Ha ett tett og nært samarbeid med de andre konkurranse grenene slik at man drar nytte av kompetanse fra hverandre.
 - Ha søkelys på skadeforebyggende trening, og samtidige følge opp eventuelle utfordringer med kosthold, rusmidler mm

Organisasjon

Overordnet mål

Fredrikshalds turnforening skal tenke nytt, og vi skal tilpasse oss de endringene som ligger foran oss, samtidig som vi tar vare på foreningens verdier og tradisjoner.

Mål:

- 1 *Være innovative og moderne*
 - Profesjonell drift
 - Ivareta styrets nærhet til driften
 - Skille på oppgaver til styret og daglig leder
- 2 *Ta vare på tradisjoner og verdier*
 - Gjøre verdiene kjent for medlemmene
 - Videreutvikla sosiale arenaer for trenere
- 3 *Ivareta og øke frivilligheten*
 - Etablere sosial arena for foreldre
 - Etablere dugnadsgjenger
- 4 *Bedre kommunikasjon og øke medlemsengasjementet*
 - Opprettholde nettverksbygging (skoler, barnehager og idrettslag)
 - Skaffe sponsorer

Tiltak for å nå målene:

- 1 *Bli innovative og moderne*
 - Digitalisere innmelding i turnforeningen
 - Digitalisere påmelding til trening
 - Konkretisere arbeidsoppgaver til styret og til Daglig leder *
 - Etablere dokumentasjoner *
- 2 *Ta vare på tradisjoner og verdier*
 - Opprette arbeidsgrupper for å jobbe med de ulike verdiene
 - Henter informasjon og inspirasjon fra andre foreninger om hvordan de jobber med verdier. *
 - Verdiene våre bør stå på invitasjoner til større arrangement.
 - Verdiene våre kan vises på skjermen i turnhallen når ikke annet vises på den
 - Arrangere flere sosiale tiltak enn sommerfest
- 3 *Ivareta og øke frivilligheten*
 - Opprette dugnadsgruppe for hallverter i arena og turnhall. *
 - Opprette dugnadsgruppe som bistår under arrangement med en dugnadsansvarlig som kan knytte til seg frivillige, lage ringelister, opprette ulike dugnadsgjenger for ulike oppgaver o.l. *
- 4 *Bedre kommunikasjon og øke medlemsengasjementet*
 - Videreutvikle hjemmesiden *
 - Aktivt benytte skjermene i hallen og arenaen
 - Opprettholde prosjekt for nettverksbygging rettet mot skoler, barnehager og idrettslag.
 - Sette opp pakker med sponsortilbud i f.eks tre ulike prisklasser. *

Trenere

Overordnet mål

Trenere er Fredrikshalds Turnforening sin viktigste ressurs. Vi skal jobbe for å rekruttere nye trenere, samt beholde og videreutvikle de vi har.

Mål:

1. *Rekruttere, beholde og utvikle kompetente trenere*
 - Plan for rekruttering av trenere
 - Opplæring i HMS rutiner
 - Ha en opplæring og oppfølgingsplan av nye trenere
2. *Egne trenerutviklere*
 - Ha ressurspersoner/kompetente trenerutviklere i foreningen som kan holde NGTF's kurs og diverse idekurs for trenere
 - Tre Trenerutviklere innen planens slutt
3. *Kompetansemål*
 - Ha treningstilbud som ledes av trenere med nødvendig kompetanse
 - Alle trenere skal ta medtrenerkurs første år de er trenere
 - Hvert parti skal ha en trener med Trener 1 kompetanse *
 - Fem trenere med Trener 2 kompetanse **

Tiltak for å nå målene:

1. *Rekruttere, beholde og utvikle kompetente trenere*
 - Utarbeide en opplæring og oppfølgingsplan av nye trenere *
 - Ha arenaer for fellesskap mellom trenere. Sommerfest, treninger i helger, kveldsmat i kantinen.
 - Ha utviklingsmuligheter for trenerne
2. *Egne trenerutviklere*
 - Finne egnede personer som vil gå på kurs for å bli trenerutviklere
 - Planlegge idekurs
3. *Kompetansemål*
 - Utarbeide en kompetanseplan *

Anlegg

Overordnet mål

Å sikre en smidig overtakelse og effektiv bruk av basishallen ved å optimalisere drift, vedlikehold og sikkerhet, samt legge til rette for god organisering og bruk av utstyr. Gjennom strukturerte evalueringer og tydelige rutiner skal hallen fungere som en trygg og tilgjengelig arena for flest mulig gymnaster og andre brukere, samtidig som bærekraftige løsninger for drift og eierskap etableres.

Mål:

1. *Sikre smidig overtakelse og optimal bruk av basishallen*
 - Gjennomføre en vellykket overtakelse av basishallen, inkludert flytting og tilrettelegging av alt nødvendig utstyr.
 - Det blir viktig å planlegge for at flest mulig gymnaster skal få trent mest mulig i hallen.
2. *Optimalisere drift og vedlikehold av hallen*
 - Implementere og utnytte en digital plattform (app) for forvaltning, drift og vedlikehold (FDV) av basishallen.
 - Sikre god praktisk tilrettelegging for bruk av tilleggsutstyr og skjermteknologi, samt sørge for at hallen har nødvendig utstyr som magnesium og renholdsutstyr.
3. *Ivareta sikkerheten og miljøet i hallen*
 - Ivareta brannvern med tilstrekkelig personell og nødvendig dokumentasjon, samt sikre korrekt bruk av sikringsutstyr som sikringsplattformer og trampoliner.
 - Opprettholde godt renhold og organisere vakt hold for å sikre trygge rammer i basishallen.
4. *Gjennomføre strukturerte evalueringer av anlegg, organisering og utstyr*
 - Etablere en systematisk evalueringsprosess etter 6 måneder, 1 år og 18 mnd for å vurdere teknisk anlegg, utstyr, timeplan, timefordeling, og bruk av digitale verktøy.
5. *Effektivisere flytting og eierskap av apparater*
 - Etablere klare rutiner for flytting av apparater mellom basishallen og andre arenaer.
 - Definere overtakelse av eierskap til utstyr og apparater for å unngå konflikter og sikre ansvar.

Tiltak for å nå målene:

1. *Sikre smidig overtakelse og optimal bruk av basishallen:*
 - Organisere dugnad for flytting av utstyr til den nye basishallen
 - Sikre at alt utstyr, inkludert sikringsplattformer, er korrekt tilrettelagt
 - Optimalisere struktur partier og timeplan til treningsstart, deretter evaluere og forbedre jevnlig
2. *Optimalisere drift og vedlikehold av hallen:*
 - Sikre god informasjon til trenere praktisk drift ved treningsstart
 - Tilby opplæring i bruk av en digital plattform (app) for forvaltning, drift og vedlikehold (FDV) av basishallen, tilpasset vårt behov i Fredrikshalds Turnforening.
 - Sikre at hallen er utstyrt med nødvendige ressurser som magnesium, sikringsplattformer, og skjermteknologi for optimal trening og aktivitet.
3. *Ivareta sikkerheten og miljøet i hallen:*
 - Implementere brannverntiltak i hallen, inkludert opplæring av nødvendig personell og sørge for at all dokumentasjon er på plass.
 - Organisere renhold i turnhallen
 - Organisere vakthold og følge opp gjennomføring av vaktholdet
4. *Gjennomføre strukturerte evalueringer av anlegg, organisering og utstyr:*
 - Etablere en strukturert evalueringsprosess som gjennomføres 6 måneder, 1 år og 18 mnd etter overtakelse av basishallen. Evalueringen skal fokusere på teknisk anlegg, planlegging av timeplan, praktisk timerfordeling, bruk av digitale verktøy, samt identifisering og håndtering av eventuelle avvik.
5. *Effektivisere flytting og eierskap av apparater:*
 - Etablere klare rutiner for flytting av apparater mellom basishallen og andre arenaer
 - Sikre planlagt overtakelse og eierskap til utstyr og apparater fra Halden Kommune