



Retningslinjer for sesong overgang mellom ulike idretter

Vedtatt av styret i Røros Idrettslag, 20. januar 2024.

- 1) Konkurranser i en idrett går foran trening i en annen
- 2) Sone- og kretssamlinger går foran trening i annen idrett. Dette gjelder også når sone-/kretssamlinger gjelder annen idrett enn sesongidretten.
- 3) Kamper/renn/konkurranser går foran treningssamlinger
- 4) En hovedsesong for en idrett er avsluttet når kamper/renn/konkurranser er avsluttet for sesongen
- 5) Det skal være smidighet i sesongovergang mellom ulike idretter. Det bør unngås trening på samme kveld for den som har trening kun en dag i uka. Ved flere treninger i uka for samme idrett, bør man se på om det er behov for å redusere antall treninger i den ene idretten (f.eks. håndball/fotball: bør redusere antall håndball treninger til fordel for fotball treninger ved overgang håndball til fotball, og motsatt ved overgang fotball til håndball).
- 6) Det bør oppfordres til å delta i andre idretter. Allsidig aktivitet er bra.
- 7) Ingen skal føle press til å velge mellom idretter. Oppstår det problemer skal det løses av styret/sportslig utvalg.
- 8) Ansvar for oppfølging av retningslinjene er styret i særgruppene. Trenerne, lagledere og foreldre skal informeres om retningslinjene i forkant av hver sesong.