


<b>KLUBBHÅNDBOK DEL 5 - SYKKELGRUPPA</b>		<b>Oppdatert: 2018-03</b>	
	<b>Filnavn:</b> gif.05.01 sykkelhåndboka-v1803	<b>Utarbeidet av:</b> Styret i sykkelgruppa	<b>Godkjent av:</b> Styret i sykkelgruppa

# Sykkelhåndbok for GIF/S

## Innledning

Sykkelgruppa forholder seg til Gresvik IF's lovverk, visjon, verdsett og målsettinger, slik de er beskrevet på linken <Om Gresvik / KLUBBHÅNDBOK DEL 1 FELLES>.

Denne KLUBBHÅNDBOK skal gi retningslinjer for drift og aktiviteter i Sykkelgruppa.

## Presentasjon av Sykkelgruppa

Sykkelgruppa i Gresvik IF søkte om medlemskap i Norges Cykleforbund (NCF) høsten 2013 og ble formelt tatt opp som medlem i NCF 29 september 2013. Gruppa ble etablert i Gresvik IF våren 2014. Sykkelgruppa har som ambisjon å bedrive stisykling for både voksne og barn og er en selvstendig gruppe i Gresvik IF på lik linje med Fotball, Håndball, og Barneidrettsgruppa.

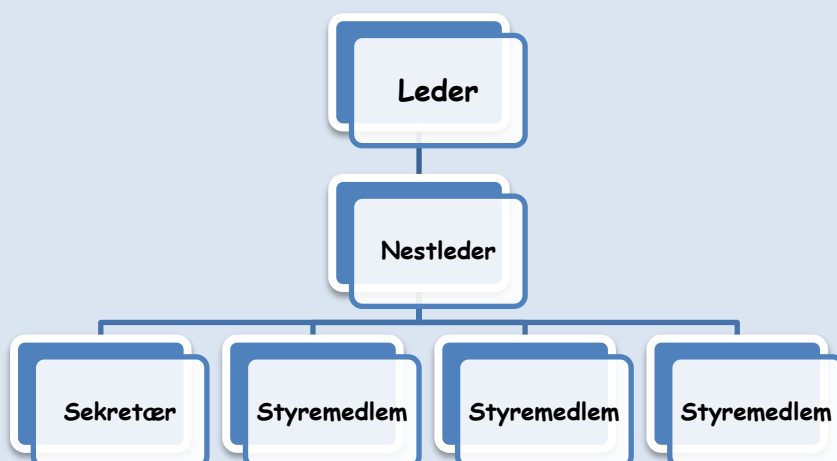
Sykkelgruppa skal delta i fellesskapet i Gresvik IF med de fordeler og forpliktelser dette måtte medføre.


Informasjon om Norges Cykleforbund finnes på [www.sykling.no](http://www.sykling.no).

Her finnes det blant annet oppdaterte terminlister, lover og regler, nyheter, informasjon og diverse adresser.

## Sykkelgruppas organisering - rolle- og ansvarsbeskrivelser

Sykkelgruppa er organisert med en leder, en nestleder, en sekretær og 3 styremedlemmer. I tillegg er det flere guider som leder de forskjellige organiserte turene.



<b>KLUBBHÅNDBOK DEL 5 - SYKKELGRUPPA</b>		<b>Oppdatert: 2018-03</b>	
	<b>Filnavn:</b> gif.05.01 sykkelhåndboka-v1803	<b>Utarbeidet av:</b> Styret i sykkelgruppa	<b>Godkjent av:</b> Styret i sykkelgruppa

## Leder Sykkelgruppa

Leder er øverste (operative) leder av sykkelgruppa. Leder er/har:

- ansvar for at sykkelgruppa drives etter de lover, vedtekter og målsetninger som gjelder for driften av foreningen
- særskilt ansvar for at de økonomiske rammer som er tildelt gruppa overholdes
- rapporteringsansvar til hovedstyret vedrørende vesentlige budsjettavvik
- møteplikt til hovedstyrets fastsatte møter og sørge for stedfortreder ved forfall
- orientere hovedstyret om vesentlige forhold som gjelder sykkelgruppa
- orientere styret i sykkelgruppa om aktuelle saker som er behandlet i hovedstyret

## Nestleder

Nestleder er leders stedfortreder og har følgende oppgaver i gruppa:

- koordinerende ansvar for gruppas inntektsbringende aktiviteter, og skal samarbeide med Økonomiansvarlig og Daglig leder om dette.

## Sekretær

Sekretæren er ansvarlig for gruppas referater, og korrespondanse internt/eksternt, herunder:

- skrive referat fra gruppe- og medlemsmøter. Alle referater skal legges ut på nettet.
- i samarbeid med daglig leder forestå foreningens korrespondanse utad
- utarbeide og oversende oppgaver som forlanges av overordnede myndigheter

## Økonomiansvarlig

Ansvar for gruppas økonomi, herunder:

- Føre budsjett og regnskap hvert år. Informere om budsjettet/regnskapet på gruppemøter
- Levere forenklet regnskap til styret
- Sørge for at daglig leder foretar innbetalinger/utbetalinger til og fra lagskontoen
- Følge opp ubetalte avgifter (medlemsavgift/treningsavgift og egenandeler til lagskontoen)
- Ha dialog med økonomiansvarlig i klubben


## Styremedlemmer

- Deltar aktivt i styrearbeid

## Guider

Har ansvaret for de forskjellige turene som:

- Lede syklistene på kjente og ukjente stier i skog og mark og trygt tilbake til utgangspunktet.
- Vise og lære bort stiteknikk. Motivere og oppmuntre

<b>KLUBBHÅNDBOK DEL 5 - SYKKELGRUPPA</b>		<b>Oppdatert: 2018-03</b>	
	<b>Filnavn:</b> gif.05.01 sykkelhåndboka-v1803	<b>Utarbeidet av:</b> Styret i sykkelgruppa	<b>Godkjent av:</b> Styret i sykkelgruppa

## Aktiviteter

### Fellesturer

Dette er turen for deg som trives med lek og moro på stier enten det er nerrover, flyt eller crux. Det er en fordel å være litt øvet i teknikk og være i middels form, men la deg ikke skremme. Vi er ikke ute etter mil eller høydemeter, men å kose seg og ha det hyggelig på sti i lag med andre med samme lidenskap.

### Ungdomsturer

Dette er turer for deg mellom 13 og 18 år, jenter og gutter, som ønsker å prøve seg på kul, spennende og utfordrende lek på 2 hjul i skog og mark, både oppover, nedover og bortover. Over røtter, bekker, stokk og stein. Vi viser skjønn, og sier det er greit at unge ned til 10 år kan være med på tur, men da med følge av en voksen, som sykler med på sti.

### Jenteturer

Disse turene er et lavterskeltilbud, og der settes ingen krav til ferdigheter og fart, bare at du har iveren og lysten til å rulle på 2 hjul over røtter, stokk og stein, prøve, feile, prøve igjen og etter hvert overgå deg selv og faktisk få til. Få en herlig følelse av mestring.

### Turer for funksjonshemmede

Turene for de aller tøffeste. GIFS inviterer til fellesturer i marka, og er en møteplass for personer med funksjonshemming som ønsker å sykle i skogen. Det spiller ingen rolle om du har noen erfaring fra før eller hvilken type sykkel du har.

Turen vare ca. 1-2 timer

## Bruk av klubbhus og anlegg


Sykkelgruppas medlemmer står fritt i å benytte seg av klubbhuset, garderober, møterom og kjøkken. Bestilling gjøres til Daglig leder.

## Faste arrangementer

Våre faste arrangementer fremgår av «Årshjulet» som ligger på vår nettside.

## Facebook

Sykkelgruppa har etablert en lukket side på Facebook under navnet [Gresvik IF Stisyklister](#).

KLUBBHÅNDBOK DEL 5 - SYKKELGRUPPA		Oppdatert: 2018-03	
	<b>Filnavn:</b> gif.05.01 sykkelhåndboka-v1803	<b>Utarbeidet av:</b> Styret i sykkelgruppa	<b>Godkjent av:</b> Styret i sykkelgruppa

## Stivett

For at alle skal trives i skogen er det viktig at alle tar hensyn til hverandre. Her er noen retningslinjer.

1. Vær omtenksum og hyggelig i møte med turgåere.
2. Du har alltid vikeplikt for fotgjengere.
3. Begrens farten slik at du ikke er til fare eller ulempe for andre, særlig langs veier og stier som innbyr til høy hastighet, eller i uoversiktlige partier.
4. Brems ned til gangfart i god tid før du passerer andre på en smal sti.
5. Ikke lag nye spor, dersom du ikke har ferdigheter til å forsere en hindring, gå av sykkelen.
6. Unngå å sykle på spesielt sårbare stier like etter perioder med mye nedbør.
7. Ikke lag stien bredere ved å sykle utenom vanndammer eller hindringer.
8. Bær sykkelen gjennom myrområder slik at det ikke dannes dype spor.
9. Ikke lås bakhjulet i bratte nedoverbakker.
10. Dersom to syklister møtes i en bakke, har den som sykler oppover forkjørsrett.

Styret i Sykkelgruppa Gresvik IF