

HSI styremøte 2025.02.20

Sted: Hjemme hos Lise

Tilstede: Arnulf, Lise, Johan, Kjetil, Aina, Jan Erik, Kaya

Ikke tilstede: Henrik

Saksliste:

1. *Referat fra forrige møte*

2. *Skriv ut/inn.*

Skriv som skal behandles er lagt inn i sakslista.

<i>Aksjonsliste</i>	Ansvarlig
Følger opp at brannøvelse blir gjennomført, notere navn på de som deltar og notere hendelsen i brannpermen.	Kjetil
Skrive søknad om arrangering av RM benkpress 2026	Aina
Undersøke kostnaden for å utvide plattingen i tungtreningsrom	Jan Erik/Arnulf
Bestille og sette opp speil over kettlebells i trimrommet	Arnulf
Organisere vaskedugnad 01.04.25	Jan Erik
Kontakte kommunen med tanke på evt. evakuering fra tilfluktsrom	Jan Erik
Organisere ny løfteskole	Aina/Kjetil
Avtale møte angående vasking med A.P. Sjøheim	Jan Erik
Sjekke oppsett av høytalere og mikrofon	Arnulf
Sjekke frist for søknad om å arrangere NM 2026	Arnulf
Kjøpe inn materiell til medisinskap	Lise

3. *Info saker:*

- Klubben arrangerte RM i Benkpress i Porsneshallen 25. januar.
Det var svært vellykket og gledelig at så mange av medlemmene hjalp til med organiseringen.
- Kenneth Rørmyr har lagt nytt gulvbelegg i vaskerom og WC i trimrommet. Han reparerte også nedre del av belegget i herredusjen. Pris 25.000 kroner
- Aina Bråten, Jan Erik Bråten og Kjetil Stenvik har alle bestått prøven til kretsdommere i styrkeløft.
Arnulf tok dommer-oppfriskningskurs.
- I januar ble det arrangert laglederkurs i treningslokalene med 2 trenere fra SRØ.
- En uke senere ble det arrangert «plattingkurs» for skivepåsettere. Dette var det også 2 trenere fra SRØ som ledet.
- Vi har mottatt 11.859 i grasrotmidler fra Norsk tipping.
- Fitness Brand har hatt service på våre 4 romaskiner. Pris 6.400 kroner.
- Jan Erik og Aina Bråten malte opp mange av konkurranseskivene før vi arrangert RM.

- KLM benkpress ble arrangert 18. februar med 14 deltakere. Gratis brus, kaffe og pølser.
- Kommunen har montert nytt lys over inngangsdøra.
- Trond Borgli, Frode Westby, Robin Henriksen, Kaya Bråten og Jan Erik Bråten deltar på NM benkpress i Haugesund 21-22. februar.
- Magnus Stenklov og Tilde Roswall er påmeldt til NM for ungdom og junior i Askim 4-6. april.
- Geir Olsen er påmeldt NM veteran u.f. på Hamar 28-30. mars.
- Kjøpt inn Eleiko teknikkstang og teknikkskiver. Pris 25.167 kroner.

4. Godtgjørelse styreverv.

Det foreslås at 4 verv i styret godtgjøres med 50% internettavgift og som settes til 300 kroner/mnd for 2025.

Det gjelder følgende verv: Formann, viseformann (så lenge vedkommende organiserer nøkkeltort), sekretær og kasserer.

Alle i styret inklusive varamedlem får en årlig godtgjørelse på 1500 kroner som kompensasjon for diverse utgifter relatert til styrevervet.

Vedtatt.

5. Utstyrsstøtte.

Utstyrsstøtten til løfterne revideres og innføres også for klubbens dommere.

Det foreslås 3000 kroner i året for utstyrsfritt og 5000 kroner for utstyrsløfting.

Dette gjelder løftere som konkurrerer i regionsmesterskap eller høyere.

Det innføres 5000 kroner i støtte til dommere hvert 4. år.

Vedtatt.

6. KLM treløft 11. mars.

- Stevneleder: Arnulf.

- Dommere: Bente Saxgård, Arthur Halvorsen, Sofie Flyvholm, Liv Kreken

- PC stevneoperatør: Johan.

- Skivepåsettere: Henrik ordner.

- Tilrigging: Jan Erik og Henrik.

- Pølser, kake, kaffe og brus: Lise, Aina og Arnulf

- Bestille medaljer og pokaler: Jan Erik

- Kontakte dommerne: Jan Erik

7. SRØ årsmøte 1.mars.

Jan Erik, Aina og Kaya er påmeldt årsmøtet i SRØ som arrangeres 1. mars på Storebaug hotel.

8. Medisinskapet i treningsanlegget.

Innholdet i medisinskapet bør suppleres. Lise kjøper inn. Dette settes på lager og materialforvaltere får ansvar for å fylle på ved behov. Det foreslås å kjøpe inn medisinsbag/førstehjelpsbag til lagledere. Jan Erik skal sende forslag på type bag som kan kjøpes inn.

Vedtatt.

9. Sommercamp for SRØ.

Jan Erik har hatt dialog med Fredriksten festning angående overnatting dersom sommercampen skal arrangeres i Halden dette året. Pristilbud på 500 pr.pers. inklusiv frokost. Prisen forutsetter fulle 9-mannsrom. Siste helgen i juni er aktuell. Styret er positive til dette. Jan Erik fører dialog videre med Greta.

10. Nytt speil i trimrommet.

Montere speil over stativet med kettlebells. Utøverne ønsker å stå foran et speil når de trener.

Vedtatt.

11. Vaskedugnad i gangen.

Vaskedugnad 1. april klokka 17.30. Jan Erik organiserer folk. Aina henger opp informasjonslapp om at det er stengt for trening under dugnad 1 uke før.

12. Søke Sparebankstiftelsen om penger?

Skal vi søke sparebankstiftelsen om penger til

nedtrekksapparatene vi har bestilt og utbedring av gulv i tungtreningsrommet?

Det foreslås at Jan Erik, Arnulf og Jesper Kvamme utgjør en oppussingskomite for bygging av ny løfteplattning. Søker om både ny løfteplattning og nedtrekksapparat samtidig. Vedtatt.

13. Stevnearrangement.

Skal klubben arrangere RM neste år, så er søknadsfristen 1. mars. Styret ønsker å søke om RM benk 2026. Aina skriver søknad og sender denne innen oppgitt frist. Diskutere om klubben skal søke NM i 2027. Det vil i så tilfelle være aktuelt å søke om kun benkpress. Arnulf skal sjekke søknadsfrist for dette og det vil diskuteres igjen ved neste anledning.

14. Vask og vakt.

Ikke alt fungerer bra med vask og vakt oppgavene.

Jan Erik tar kontakt med Arne Petter Sjøheim for å avtale møte. Lars Markussen settes opp som avløser igjen.

15. Løfteskole.

Det blir bestemt at Aina og Kjetil holder ny løfteskole i mai. Det gjøres en innsats for å gjøre informasjon om løfteskole kjent før den skal gjennomføres. Henge opp informasjon på bl.a. skofabrikken og Porsnes VGS. Kjetil tar kontakt med gymlærerne på Porsnes VGS. Kjetil skal lage utkast til plakat. Aina og Kjetil samarbeider videre om løfteskolen.

16. Innkjøp av høyttaler og mikrofon.

Det vil være nyttig for speaker under klubbstevner å ha en liten mikrofon tilkoblet en liten høyttaler. Diskuterer om vi skal kjøpe inn dette. Det blir bestemt at vi skal prøve det gamle utstyret som er lagret på Høla før vi vurderer innkjøp av nytt utstyr. Dette bør testes før neste stevne.

17. Ansvarsområder.

Gå igjennom arbeidsoppgavene styret må dekke og bestemme ansvarsområder for alle i styret. Arbeidsoppgavene blir oppdatert og det utarbeides nye lister på disse.

18. Overføring av fullmakter.

Bestemme hvem som skal ha fullmakter.

Dette gjelder:

- Sparebank 1 fullmakt.

DnB kan avsluttes, men Vipps er linket til DnB kontoen. Skal vi avslutte DnB eller overføre fullmakt?

Fullmakt overføres til Lise, Jan Erik og Arnulf

- Aksjefond Odin (verdi 582.971 – innskudd 45.481). Først oppdatere Brønnøysund reg. – så kontakte Odin for overføring av fullmakt. Fullmakt overføres til Jan Erik og Lise.
- Brønnøysundregistrene. Bestemme hvem som skal ha signaturrett. Jan Erik, Aina og Arnulf har signaturrett.
- KlubbAdmin: Fullmakt overføres til Lise, Jan Erik, Aina og Arnulf
- NIF sin hjemmeside. Fullmakt til Aina, Jan Erik og Arnulf
- Betaling av regninger: Lise.

19. Eventuelt.

Klubbhåndbok. Jan Erik har utarbeidet klubbhåndbok. Denne er sendt ut i forkant til alle styremedlemmer for gjennomlesing før møtet. Klubbhåndboken vil revideres noe med bakgrunn i tilbakemeldinger. Styret godkjenner klubbhåndboken.

Det er utarbeidet kontrakter for både trenere og utøvere for klubben. Styret godkjenner disse.

Obligatorisk fellestrening for løftere med utøveravtale. Det foreslås at det blir satt opp fellestreninger 2 ganger/uke. Det må diskuteres og planlegges i trenergruppa hvordan dette skal organiseres.

Nøkkelkort. Johan printer det ut. Kjetil deler ut disse når han tar imot nye medlemmer. Arnulf har sendt ut en mal for registrering av utlevering.

Laserprinter.

Grunnet mye utskrifter blir det bestemt at det kjøpes inn ny laserprinter til klubben.

Oppbevaring av PC-utstyr.

Det blir foreslått at ventilasjonsrommet kan ryddes for å få plass til lagring av PC-utstyr. Eventuelt finne egnet skap til å lagre dette i. Dette rommet er låst til alle tider.

20. Neste møte.

Tirsdag 29. april klokka 18.00 hjemme hos Johan.