



# TELENOR XTRA BØNES

## INSTRUKTØRER



### **Kristian Schult**

Leder, hovedansvarlig og administrator for Telenor Xtra Bønes. Foreldrekontakt, lager årsplan/halvårsplan, kontakt mot eksterne instruktører, planlegger kveldsaktiviteter og turer. Jobber som lærer ved Skranevatnet skole.



### **Kim Davidsen**

Daglig leder i Bønes IL. Er i klubbhuset hver dag. Ingen faste vakter, men vil være mye tilstede blant barna.



### **Christoffer Martinussen (i permisjon frem til oktober 2022)**

Daglig leder og håndballansvarlig på Telenor Xtra Bønes med ansvar for mat og leksetilbud. Sportslig leder for håndballgruppen til Bønes IL. Lærerutdannet, og har jobbet som håndballtrener på elitenivå og i forbund. Faste vakter: mandag-torsdag



### **Josefine Lien**

Fungerende daglig leder, matansvarlig og hovedinstruktør håndball på Telenor Xtra Bønes. Håndballspiller med bakgrunn i Gneist og Fana, som spiller på elitelaget til Tertnes. Faste vakter: mandag-torsdag



### **Raymond Sjøstrøm**

Fotballansvarlig på Telenor Xtra Bønes. Lang fartstid som trener i FK Fyllingsdalen, ved «Løveakademiet» og på Bønes IL. Fredagsgjengen. Faste vakter: mandag-torsdag



### **Oskar B. Aasland**

Instruktør håndball på Telenor Xtra Bønes. Til vanlig håndballtrener i Bønes IL. og fast vakt i Bøneshallen. Faste vakter: mandag-torsdag

**Johan Inge Fauske**

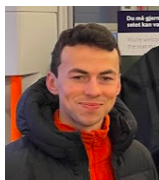
Ansvarlig for basketball på Telenor Xtra Bønes. Lang basketkarriere i bl.a. Ulriken Eagles. Til vanlig lærer på Slettebakken skole og trener i Bønes Basket. Faste vakter: onsdager

**Henrik Fjæren**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Lærerstudent. Til vanlig fotballspiller og trener i Bønes IL. Faste vakter: torsdag (kan variere noe)

**Maria Krohn**

Instruktør håndball på Telenor Xtra Bønes. Bønesjente og student. Faste vakter: tirsdag (kan variere noe)

**Even Paturson**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Lærerstudent fra Stavanger. Faste vakter: tirsdag (kan variere noe)

**Ingrid Nyhamn**

Gjestetrener på Telenor Xtra Bønes. Dans- og turninstruktør. Til vanlig lærer ved Fjellsdalen skole. Faste vakter: Ingen (regelmessig gjestetrener)

**Julie B. Rasmussen**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Lærerstudent fra Kristiansund. Spiller fotball i FK Fyllingsdalen. Faste vakter: Ingen (vikar)

**Herman Bergene**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Lærerstudent. Til vanlig trener i Bønes IL. Faste vakter: Ingen (vikar)



**Espen ("kaptein Rødskjegg") Steffensen**

Vår faste klatreinstruktør fra klatregruppen til Gneist. Friluftsentusiast, som ofte med oss på turer.

I tillegg har vi med oss mange flinke og ivrige ungdommer fra eget idrettslag.

**Se oversikt og regler og rutiner på de neste sidene:**



# TELENOR XTRA BØNES

FASTE RUTINER I KLUBBHUSET



|             |                                          |
|-------------|------------------------------------------|
| 13.00       | Klubbhuset åpner (instruktører på plass) |
| 13.15       | Innkryssing                              |
| 13.30-14.30 | Leksehjelp                               |
| 14.15       | Forberedelse til måltid                  |
| 14.25       | Mat                                      |
| 14.50       | Rydding                                  |
| 15.00       | Forberedelse til aktivitet               |
| 15.15       | Aktivitet                                |
| 16.15/16.30 | Aktivitet avsluttes/oppsummering         |



# TELENOR XTRA BØNES



## REGLER FOR LEKSEROMMET

1. Vi har selv med oss alt utstyret vi trenger. Vi kan ikke låne noe fra klasserommet, og helst ikke fra hverandre.
2. Alle sitter på hver sin stol, ved hver sin plass.
3. Det skal til enhver tid være arbeidsro på lekserommet. Samarbeidsoppgaver må gjøres i storsalen/på loftet.
4. Dersom vi vil ha hjelp fra lekseveileder, rekker vi opp en hånd og venter på hjelp.
5. Det er kun lekseveileder som har lov til å skrive eller tegne på tavlen.
6. Det er ikke mulig å låne skolens PC eller Chromebook på lekserommet.
7. Når vi er ferdig med leksene, ser vi etter at det er ryddet på, under og rundt pulten, og går stille i garderoben og henger fra oss sekken.
8. Egen Chromebook kan bare benyttes til lekser. Andre aktiviteter kan unntaksvis avtales med instruktørene.
9. Vi vet at brudd på lekseromsreglene betyr at vi:
  1. gang: Får en advarsel
  2. gang: Må forlate rommet
  3. gang: Får beskjed sendt hjem til foresatte
  4. gang: Får ikke gjøre lekser på Telenor Xtra



# TELENOR XTRA BØNES

## REGLER FOR STORSALEN



1. Vi krysser oss inn ved krysebordet i garderoben. Beskjeder hjemmefra leveres til leder.
2. Vi henger fra oss yttertøy og setter utesko så pent som mulig fra oss i garderoben.
3. Vi bruker innestemme når vi er inne i klubbhuset.
4. Vi går inne, og vi kan ikke leke leker som inneholder løping eller overdreven støy.
5. Vi sitter på stolene, ikke på bordene.
6. Vi kan bruke sofaene, men bare til å sitte i.
7. Bare lederne kan røre det tekniske utstyret.
8. Når vi skal spise, setter vi oss på faste plasser og venter på beskjed.
9. Vi viser god bordskikk under måltidet.
10. Etter måltidet er alle med på å rydde, og ingen går før lederne har gitt beskjed om dette.
11. Det er ikke tillatt med mobiltelefon, bortsett fra etter avtale med instruktørene.



# TELENOR XTRA BØNES



## DET HANDLER OM RESPEKT!

1. Vi er raskt på plass til aktivitet.
2. Vi stiller i riktig og fullstendige treningsklær og sko. Som regel har vi på oss Telenor Xtra-utstyret. I hallen bruker vi alltid innesko.
3. Vi er rolige og lytter når lederne snakker.
4. Vi behandler ledere, medspillere og motspillere med respekt, uavhengig av ferdigheter.
5. Vi gjør vårt beste uansett, selv om vi møter motgang eller føler vi ikke får det helt til.
6. Vi tar vare på utstyret vi bruker.
7. Når treningen er ferdig, hjelper alle til med å rydde.
8. Vi samles og takker for i dag før vi går hjem.

