



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.



Christoffer Martinussen (ny)

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



Raymond Sjøstrøm (ny)

Fotballansvarlig på Telenor Xtra Bønes. Lang fartstid som trener i FK Fyllingsdalen, ved «løveakademiet» og på Bønes IL. Fredagsgjengen. Faste vakter: mandag-onsdag (av og til torsdag).



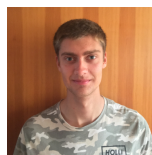
Julie B. Rasmussen (ny)

Fotballinstruktør på Telenor Xtra Bønes. Lærerstudent fra Kristiansund. Spiller fotball i FK Fyllingsdalen. Faste vakter: mandag og torsdag.



Johan Inge Fauske

Hovedinstruktør 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



Oskar B. Aasland

Håndballinstruktør på Telenor Xtra Bønes. Til vanlig håndballtrener i Bønes IL. og Fyllingen Håndball. Faste vakter: mandag-torsdag

**Josefine Lien**

Hovedinstruktør håndball/keepertrening på Telenor Xtra Bønes. Håndballspiller med bakgrunn i Gneist og Fana, som nå spiller på elitelaget til Tertnes. Faste vakter: varierer fra uke til uke

**Henrik Stange Larsen**

Hovedinstruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Spilt fotball/håndball i Bønes IL. i en årrekke. Jobber som avdelingsleder ved Løvås skole. Faste vakter: torsdager

**Karoline H. Pedersen**

Allsidig instruktør på Telenor Xtra Bønes. Tidligere svømmer og håndballspiller. Til vanlig lærer på Bønes skole. Faste vakter: onsdager

**Reidun Seth**

Keepertrening Telenor Xtra. Sportslig leder for fotballgruppen til Bønes IL. Lang karriere som landslagskeeper for Norge, samt treneroppdrag i IL. Sandviken og aldersbestemte landslag. Leder for Bergen Keeperskole. Faste vakter: ingen, men kommer jevnlig innom mandager

**Henrik Fjæren**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Student. Til vanlig fotballspiller og trener i Bønes IL. Faste vakter: ingen (fast vikar)

**Elias Tvedt**

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Til vanlig lærer ved Nore Neset skole, og keeper i Arna-Bjørnar. Har tidligere også spilt fotball i Bønes IL. Faste vakter: ingen (vikar)

**Paal Korneliussen**

Gjestetrener fotball på Telenor Xtra Bønes. Lang fotball- og trenerkarriere. Til vanlig lærer ved Fjellsdalen skole. Faste vakter: Ingen

**Kristina Brudvik**

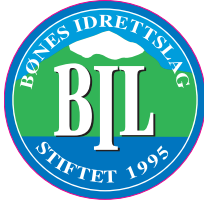
Gjestetrener fotball på Telenor Xtra Bønes. Bønesjente som nå spiller for Toppserielaget Arna-Bjørnar.

Faste vakter: Ingen (regelmessig gjestetrener)

**Ingrid Nyhamn**

Gjestetrener på Telenor Xtra Bønes. Dans- og turninstruktør. Til vanlig lærer ved Fjellsdalen skole.

Faste vakter: Ingen (regelmessig gjestetrener)



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
16.25	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.
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 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. 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 kryssebordet i garderoben. Beskjeder hjemmefra leveres til leder.
2. Vi henger fra oss yttertøy og setter utesko pent 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.



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.
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.

