



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

Daglig leder, håndballansvarlig og kontaktperson på Telenor Xtra Bønes, med overordnet ansvar for rutiner og leksetilbud. Sportslig leder for håndballgruppen til Bønes IL. Utdannet pedagog, og har jobbet som håndballtrener på elitenivå og i forbund. 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



Henrik Syversen

Ny leder for FFO på Bønes skole. Fotballinstruktør og tennis/-padelansvalig på Telenor Xtra Bønes. Erfaring som SFO-leder og FFO-leder og leder for padelsenter. Brenner for å skape aktivitet, særlig i racketsporter og fotball.

Faste vakter: mandag og onsdag (Fjellsdalen) + tirsdag og torsdag (FFO)



Andrine Øynes

Ny håndballinstruktør på Telenor Xtra Bønes. Kom i sommer fra Arendal til Bergen (og Gneist) for å satse på håndball. Toppscorer i hele 2. div i fjor. Utdannet helsefagarbeider og trives med å jobbe med mennesker.

Ansvar for mat og måltid sammen med Oskar.

Faste vakter: mandag-torsdag



Oskar B. Aasland

Instruktør håndball og allidrett på Telenor Xtra Bønes. Lang erfaring på Telenor Xtra Bønes og som håndballtrener i Bønes IL. og Fyllingen.

Ansvar for mat og måltid sammen med Andrine.

Faste vakter: mandag og onsdag



Johan Inge Fauske

Ansvarlig for basketball på Telenor Xtra Bønes. Lang basketkarriere i bl.a. Ulriken Eagles. Trener og leder i Bønes Basket. Til daglig lærer på Slettebakken skole.

Faste vakter: onsdager



Henrik Fjæren

Instruktør fotball på Telenor Xtra Bønes. Nyutdannet lærer.

Til vanlig fotballspiller og trener i Bønes IL.

Faste vakter: tirsdag og torsdag



Maria Stub

Instruktør fotball på FFO. Bønesjente med erfaring fra fotball og håndball i Bønes IL.

Faste vakter: tirsdag (FFO)



Herman Bergene

Instruktør fotball på FFO. Lærerstudent med lang fartstid i Bønes IL. som spiller og trener (trener nå a-lag senior herrer)

Faste vakter: tirsdag (FFO) og torsdag (FFO)



Kristian Stenhaug

Ny instruktør fotball på Telenor Xtra. Fra Fyllingsdalen, men har spilt fotball nylig i Brann og Sogndal. Har gått toppidrett VGS i Sogndal.

Faste vakter: mandag og onsdag



Lars Jakobsen

Ny instruktør fotball på FFO. Bakgrunn fra fotball i Bønes IL og som lærervikar.

Faste vakter: tirsdag og torsdag (FFO)



Kristiane Berg

Instruktør allidrett på Telenor Xtra Bønes. Student fra Moss med allsidig idrettsbakgrunn.

Faste vakter: ingen (varierer fra uke til uke)



Ingrid Nyhamn

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

Faste vakter: Ingen (regelmessig gjestetrener)



Espen ("kaptein Rødsjegg") 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 FFO

FASTE RUTINER I BØNES ARENA



13.00	Bønes Arena åpner (instruktører på plass)
13.15	Innkryssing
13.15-14	Leksehjelp/ lek i hallen eller ute
14.00	Måltid
14.30	Rydding
14.45	Fotballaktivitet på Bønesbanen (kan flyttes inn i hallen ved dårlig vær)
16.00	Aktivitet avsluttes/rydding/oppsummering

Deltakerne har klær og skift i garderobene i Bønes Arena, og noe tid må påregnes for å hente dette.



TELENOR XTRA BØNES



REGLER FOR LEKSEROMMET I KLUBBHUSET

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 kryssebordet i garderoben. Eventuelle beskjeder hjemmefra leveres til/avklares med 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.

