

---

**NORDSTRAND**

---

**TURNFORENING**

---

**HÅNDBOK**

---



---

## INNHold

---

<b>Velkommen til Nordstrand Turnforening!</b>	<b>03</b>
<b>Vår visjon og våre verdier</b>	<b>04</b>
<b>Til deg som har barn i Nordstrand Turnforening</b>	<b>06</b>
<b>Til deg som er utøver i Nordstrand Turnforening</b>	<b>07</b>
<b>Til deg som er trener/leder i Nordstrand Turnforening</b>	<b>08</b>
<b>Trivselsregler i turnhallen</b>	<b>10</b>
<b>Sikkerhetsregler i turnhallen</b>	<b>11</b>
<b>Retningslinjer vedrørende mobbing og krenkelser</b>	<b>12</b>
<b>Retningslinjer for alkohol, doping og rus</b>	<b>14</b>
<b>Bestemmelser om barneidrett</b>	<b>16</b>
<b>Helse, miljø og sikkerhet</b>	<b>18</b>
Idrett og kosthold	18
Forberedelser når foreningen skal ut å reise	19
Ulykker, skader og førstehjelp	21
Utøvere med spesielle behov	23
Forsikringsordninger for barn	23
<b>Viktige telefonnummer</b>	<b>25</b>



---

## VELKOMMEN TIL

---

# NORDSTRAND TURNFORENING!

---

Denne håndboken er laget for trenere, ledere og medlemmer av Nordstrand Turnforening.

Vi ønsker at vi skal ha et trygt og godt miljø i foreningen og at denne håndboken skal hjelpe oss å være handlings – og løsningsorientert med praktiske råd slik at vi kan forebygge og håndtere uhell, ulykker og andre utfordringer.

Boken er utarbeidet 2016 og vil være en del av vårt HMS dokument. Vi håper den skal være til nytte for alle som er tilknyttet Nordstrand Turnforening.



#### VÅR VISJON

TURN- OG  
TRENINGSGLEDE  
FOR ALLE

---

## VÅRE VERDIER

---

### GLEDE

Gjennom organisert aktivitet skal Nordstrand Turnforening fremme trenings- og idrettsglede for alle medlemmene.

### MESTRING

Med tilpasset trening og langsiktige mål skal alle oppleve mestring.

### SAMHOLD

Våre utøvere, trenere, ledere, ansatte, foreldre og ildsjeler skal oppleve et inkluderende og godt sosialt miljø der alle respekterer hverandre.

### AMBISIØS

Øvelser skal tilpasses nivå og ferdigheter slik at alle kan nå sitt maksimale potensial. Med kvalifiserte og engasjerte trenere skal vi sammen nå våre mål og drømmer.

## TIL DEG SOM HAR BARN

### I NORDSTRAND TURNFORENING

Idrett skal bety glede og mestring for barnet. For en god mestringsfølelse må barnet få tilpasset øvelser etter nivå og ferdigheter fra trener. Dette skal foregå i et trygt miljø med kompetente trenere, som ser barnet.

Retningslinjene under her er skrevet på bakgrunn av anbefalingene til Oslo Idrettskrets og Olympiatoppen om hvordan være en god idrettsforelder.

- Motiver barna til å være positive på trening
- Husk det viktigste er at barna har det gøy og trives
- Det er du som kjenner ditt barn best. Vær i dialog med trener hvis nødvendig
- Vært tilstede for barnet ditt og treningsvennene
- Er du delaktig i barnet aktiviteter vil du kjenne barnet ditt enda bedre!
- Respekter foreningens arbeid. Det er frivillig å være medlem, men er du med så må man følge foreningens regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Respekter treneren og hans /hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Lær barna og tåle både medgang og motgang
- Ved uenighet snakk med den det gjelder – ikke om
- Vis god sportsånd og respekt for andre. Ha hyggelig og konstruktiv dialog med trener og andre forelder
- Hjelp til å holde rent og ryddig i fellesområdene
- Betal medlem og treningskontingent. Det er helt nødvendig for at barnet skal være forsikret på trening

## TIL DEG SOM ER UTØVER

### I NORDSTRAND TURNFORENING

Disse retningslinjene er felles forventninger til hvordan du som utøver skal oppføre seg på trening og når du representerer foreningen.

Som utøvere i foreningen skal du:

- Vise gode holdninger
- Respektere andre
- Vise lojalitet mot foreningen og trenere
- Hjelp andre, være positiv og blid på trening
- Ha fokus på egne arbeidsoppgaver
- Følge foreningens regler
- Være ærlig ovenfor trener og de man trener sammen med
- Være med på å skape godt samhold og være engasjert
- Komme på treningene og ha på deg egnet treningstøy
- Være stolt av din egen innsats
- Anerkjenne andre sin innsats
- Reagere på mobbing og hvis noen blir utestengt
- Ta ansvar for trivsel og godt miljø
- Hjelp til å rydde etter trening

---

## TIL DEG SOM ER TRENER/LEDER

---

### I NORDSTRAND TURNFORENING

---

Vi setter stor pris på at du vil bidra til å utvikle barn og unges idrettsglede og deres ferdigheter. Du har et ansvar for den enkelte utøver og for fellesskapet. Oppgavene dine plikter til å ta ansvar for å skape et godt og inkluderende miljø og ivareta foreningens visjon og verdier.

Norges Idrettsforbund har innført krav om politiattest for alle som har ansvar og tillitsforhold overfor personer under 18 år. Alle som er ansatt i Nordstrand Turnforening må vise godkjent politiattest.

Som trener/leder i foreningen skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Gi utøveren positive erfaringer på trening og i konkurranser
- Forsøke å skape lagånd, godt miljø og vennskap
- Samarbeide og ha god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Være et godt forbilde
- Ta ansvar slik at vi unngår skader, følg med!
- Møte presis og godt forberedt til treningstimen
- Som trener er du inspirator, motivator og veileder
- Bry deg litt ekstra og involver deg i dine utøvere
- Bli kjent med dine utøvere, deres mål og forventninger
- Hjelp til å utvikle selvstendighet og god vurderingsevne hos utøveren

- 
- 
- 
- Respekt alle og vis god sportsånd
  - Gi alle like mye oppmerksomhet, vær rettferdig
  - Sørg for effektive timer med god progresjon i opplevelser og ferdigheter
  - Gi saklig og presis informasjon
  - Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon
  - Vær aktiv, hjelpe til der det trengs og hold orden.

## TRIVSELSREGLER

### I TURNHALLEN

Vi har utarbeidet trivselsregler for Leirskallen idrettshall. Disse reglene har vi for at barn og foreldre skal ha godt utbytte av treningen og for at vi skal ha fokus på sikkerhet og vedlikehold.

- Trenerne og utøvere bes møte tidsnok til sitt parti
- Ingen medlemmer skal trene i turnhallen uten trener før eller etter trening
- Inngangen til turnhallen for utøvere er igjennom garderoben. Foreldre må sitte i resepsjonsområde eller på galleriet
- Alle utøvere og trenere skal ha på egnet treningstøy
- Utøvere må ha på turnsokker eller barbeint i treningshallen
- Det er ikke tillatt med utesko i treningshallen
- Klokker og smykker må tas av pga sikkerhetsmessig hensyn
- Ikke la verdisaker ligge i garderoben. Vi har låsbart skap i hallen
- Kun vann på drikkefalsker i hallen. Det er ikke tillatt med saft og brus
- Det er ikke tillatt med snus, tyggegummi eller mat i treningshallen
- Alle bidrar til å holde orden. Det er hyggelig hvis alle tar ansvar når man bruker garderobe, toalett og dusj slik at det alltid er rent og pent
- Magnesium skal kostes opp etter hver treningsøkt og hver dag
- Utstyr skal ryddes på plass i henhold til ryddeplan/ bilder på veggen
- Det er ikke tillatt med mat i hallen. Mat kan spises i resepsjonsområde og på galleriet
- Hvis du søler må du tørke opp etter deg
- Hvis det er blodløs gi beskjed til tilsynsvakt med en gang
- Bruk søppelbøttene

## SIKKERHETSREGLER

### I TURNHALLEN

- Apparatene skal kun brukes når kvalifisert trener er tilstede. Dette gjelder også i pauser
- For å gjøre doble/triple element må utøver ha godkjenning fra trener med nødvendig kompetanse. Nødvendig sikkerhet i forhold til kompetanse hos mottaker og nødvendig sikring i forhold til underlag er hver enkelt trener/klubb sitt ansvar.
- Personskader som inntreffer utenom hver gruppe sin treningstid (ikke i organiserte timer) omfattes ikke av den kollektive ulykkesforsikring fra Norges Gymnastikk og Turn Forbund.
- Smykker, klokker, armbånd og øredobber tas av før trening
- Ved skade på utstyr oppstått utenom organisert trening vil kommunen kreve erstatning fra den part som har forårsaket skadene

Trampolinen:

- Kun en om gangen i trampolinen
- Doble/triple salto er ikke lov uten tillatelse fra kompetent trener som sikrer
- Kun tilsynsvakt/ trener har lov til å gå inn under trampolinen
- Hvis problemer med heve /senke grop så si fra til ansvarlig trener/ tilsynsvakt med en gang

---

## RETNINGSLINJER VEDRØRENDE

---

### MOBBING OG KRENKELSER

---

Idretten skal være et trygt sted å være. Vår forening har nulltoleranse for mobbing, trakassering og utestengelse.

Trenere og ledere i foreningen skal reagere umiddelbart på slik oppførsel. Vi må være bevisste på dette i vår hverdag slik at vi er i stand til å oppdage mobbing blant barn. Hvis voksne ikke reagerer med en gang kommuniserer vi at mobbing og utestengelse aksepteres.

Det er viktig at trener/leder/voksen bryr seg og ser alle. Den voksne skal reagere umiddelbart og løse situasjonen. Vurder alvorlighetsgrad og bruk sunn fornuft!

Slik gjør du dersom du oppdager mobbing:

- Ta tak i situasjonen så snart du er oppmerksom på den
- Snakk med den som blir plaget slik at du får informasjon og kan gi støtte. Husk at den som blir mobbet som regel underdriver mobbingen
- Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget
- Snakk med den som mobber/utestenger. Er det flere som mobber/utestenger snakk med dem det gjelder, en om gangen
- Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg opp med samtale om en stund igjen

- 
- 
- 
- Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt
  - Vær oppmerksom på ord som refererer til etnisitet/hudfarge, seksuell trakassering eller kjønn
  - Ved fysisk vold skal saken tas opp umiddelbart av trener/leder med klar beskjed om at dette ikke aksepteres. Viktig at to stykker håndterer dette og kan oppklare hva som ligger bak, ta seg av de involverte, behov for legebesøk, lede andre bort fra konflikten, evt varsle foresatte/ politiet.
  - Den voksne skal skrive rapport til styret



---

## RETNINGSLINJER FOR

---

# ALKOHOL, DOPING OG RUS

---

Norstrand Turn skal være  
et "rent idrettslag"

Nordstrand Turnforening er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge Norges Idrettsforbunds (NIF) lover og dopingbestemmelser. Bruk av prestasjonsfremmende midler er forbudt når man driver idrett i regi av NIF. Doping gir konkurransefortrinn og doping gir alvorlig helseskade. Alle ansatte, tillitsvalgte, medlemmer og representanter for foreningen skal følge retningslinjer for alkohol, doping og rus. Vi skal være et rent idrettslag.

Retningslinjene innebærer ingen forbud for styret, tillitsvalgte, trenere, dommere, ansatte eller representanter over 18 år mot å drikke alkohol, men i sin rolle eller ved representasjon er man en representant og skal opptre deretter. Barn og unge skal ta med seg gode holdninger og sunne verdier fra miljøet de møter i foreningen. Ansvarspersoner er forbilder og rollemodeller som påvirker barn og unge sitt veivalg også når det gjelder alkohol.

- Ingen ansatt, tillitsvalgt, nettverk, representant eller engasjert leder eller trener skal komme påvirket til trening, konkurranse eller seminar
- Ansvarlig for reise i regi av foreningen skal alltid være edru
- Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder og skal ikke drikke alkohol i samvær med barn og unge
- Det er ikke lov å nyte alkohol på tribune i tilknytning til konkurranse eller oppvisningsaktivitet

---

---

---

Foreningens retningslinjer er i tråd med forhold til alkohol, vedtatt på idrettsstyret: [www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/alkohol/](http://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/alkohol/)

### **FOREBYGGENDE TILTAK MOT RUS OG DOPING:**

- Vær aktiv med å bygge holdninger mot juks og bruk av doping
- Gi alle barn og unge oppmuntring og lik behandling
- Gi alle lik mulighet til å bli gode
- Diskuter rus med de unge
- Vær aktiv med å bygge holdninger mot rus

---

## BESTEMMELSER OM

---

### BARNEIDRETT

---

Vedtatt og sist revidert på idrettstinget 2019. Gjelder for barn til og med det året de fyller 12 år.

Idrettens barnerettigheter gjelder for barn i alle aldre, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og dets foreldres kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysisk utvikling og funksjonshemming.

Dette innebærer trygghet på trening, vennskap, solidaritet, trivsel, gode mestringsopplevelser, påvirkning av sin egen trening, frihet til å velge, mulighet for å delta i konkurranser og at treningen tilpasses på barnas premisser i forhold til alder, utvikling og modningsnivå. Alle skal få være med i et inkluderende miljø uten utstyr og kostnadspress.

Ved konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Først og fremst i egen klubb
- Barn kan delta i regionale konkurranser fra 9 år
- Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen
- Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangering i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
- Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende

- 
- 
- 
- Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som ansvarlig for barneidretten
  - Alle barn (t.o.m. 12 år) skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer
  - Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person som har ansvarlig for barneidretten

## HELSE, MILJØ OG SIKKERHET

Vi er opptatt av god sikkerhet, helse og miljø i Nordstrand Turnforening. Vi ønsker en god og direkte kommunikasjon i alle ledd og ser det som grunnlaget for gjensidig tillit mellom forening, trenere, utøvere og foresatte.

Egen helse, miljø og sikkerhetsperm og egen håndbok er laget i foreningen og er en kritisk del av virksomhetene i vår forening.

Vi ønsker en god sikkerhetskultur og dette innebærer:

- Respekt og årvåkenhet for å hindre ulykker
- Samarbeidsvilje
- Fleksibilitet
- Lære av egne og andres feil
- Holde det rent og ryddig
- Holde orden og lage gode systemer
- Interkontroll og regelmessig ettersyn

### IDRETT OG KOSTHOLD

Vi ønsker å oppmuntre alle til å ha et sunt kosthold.

En god idrettsutøver planlegger kostholdet sitt på samme måte som man planlegger sin trening.

Maten man spiser er avgjørende for hvor mye energi man har under trening og konkurranse. Idrettsutøvere trenger riktig sammensatt og sunn mat.

### TIPS:

Godteri passer ikke som en del av det daglig kostholdet

Vann er den beste tørstedrikken på trening

Hvis treningen varer flere timer kan man ha med litt frukt, rosiner, nøtter, svak saft eller evt sportsdrikk

Etter trening er det viktig og spise et måltid innen en time.

### FORBEREDELSE NR FOR ENINGEN SKAL UT Å REISE

Når vi reiser er det nødvendig med god planlegging.

Planer, regler og retningslinjer skal være klare i god tid før reisen. Både utøvere, trenere og foreldre må være kjent med planene.

Det skal sendes ut: utstyrsliste, regler, organisering av transport og program på forhånd. Telefonliste (foresatte) og liste over allergier, medisiner settes opp og nødvendig førstehjelpsutstyr tas med.

Alle som reiser og representerer foreningen må opptre i tråd med det foreningen står for. Styret har vedtatt noen retningslinjer for reiser og representasjon på treningssamlinger og i konkurranser. Foruten det sportslige er det et mål for alle turer i foreningens regi at alle utøvere kommer hjem med en positiv totalopplevelse. Reiseleders oppgave er å sørge for at utøvere får nok mat, søvn og gode sosiale forhold. Det er viktig med god dialog mellom reiseleder og trenere.

Retningslinjer for reiseleder i regi av Nordstrand Turnforening:

- På alle reiser skal det utpekes en reiseleder som har overordnet ansvar fra avreise til hjemkomst. Om det er trener som er reiseleder er det slik at han/hun først og fremst har det sportslige ansvar og må få annen støtte til det utenomsportslige av foreldre/andre

- Alle under 10 år som skal reise hvor det er overnatting skal ha følge av foresatte eller annen voksen. Dette skal være skriftlig avklart før avreise
- Alle foresatte som deltar på reisen skal bistå reiseleder om dette er nødvendig
- På reiser til utlandet skal alle barn under 12 år ha med en foresatt/ annen voksen
- Reiseleder har det overordnede ansvar for at reisen forgår etter foreningens retningslinjer
- Reiseleder rapporterer til styreleder hvis det oppstår følgende saker: overgrep, ulykke, dødsfall, økonomiske utfordringer, klare brudd på regler osv.
- Reiseleder har ansvar for at alle utøvere er med til enhver tid
- Reiseleder påser at nødvendig informasjon blir gitt til deltakerne underveis
- Reiseleder påser at all bagasje er med. Yngre deltagere kan trenge hjelp til bagasje
- Reiseleder skaffer seg oversikt over reisested og gir beskjed ang søvn, sanitære forhold og måltider til alle som er med
- Tidspunkt for måltider avtales med trener i forhold til tider for konkurranse/trening
- Reiseleder håndterer alle utenomsportslige spørsmål, sosiale konflikter, hodepine osv underveis
- Oppmøte til trening/konkurranse er den enkelte utøver og treners ansvar
- Reiseleder i samarbeid med trener er ansvarlig for sove og hviletid
- Ved hjemkomst må reiseleder sjekke at alle blir hentet på riktig sted og riktig tid
- Reiseleder skriver reiserapport for hjemmeside etc
- Originale kvitteringer/ utlegg på reiser leveres til kasserer senest en uke etter hjemkomst
- Foreldre er ansvarlig for å informere reiseleder og trener om medisiner, skader eller andre ting utøver trenger hjelp til

- Reiseleder har med plaster, smertestillende og enkelt førstehjelpsutstyr. I konkurransehallen er det arrangør som har med medisinsk hjelp
- All bruk av rusmidler er forbudt. Brudd rapporteres til styret
- Reiseleder sammen med foreldre er også "heiagjeng" og oppmuntrer under stevner/ konkurranser/ treningssamlinger

Planlegging og fordeling av ansvar under transport er den beste forsikring mot at noen kommer bort fra troppen/gruppen. Hvis dette skjer så skal følgende gjøres:

- Bevar roen
- Ring politiet: 112
- Samle resten av barna og sørg for at noen tar ansvar for de
- Kontakte foreldre umiddelbart
- Snakk om det som har skjedd med barna og ha oppfølgingsmøte

### **ULYKKER, SKADER OG FØRSTEHJELP**

Ved skader, hjerte lungeredning, annen førstehjelp se egen skadeperm for Nordstrand Turn

#### **FOREBYGG SKADER:**

Tilstrekkelig oppvarming viktig!

God sikring

Trapp ned etter trening, god uttøying, sørg for restitusjon og nok hvile

**VED SKADE/ULYKKE:**

**HJERTESTARTER** finnes i resepsjonen i Leirskallen

**FØRSTEHJELPSSKRIN** og **SKADEPERM** finnes på legerommet

Hvis noe mangler i skrinet meld fra straks til daglig leder.  
Adminstrasjonen er ansvarlig for påfylling.

Ved ulykker er det viktig at trener /leder bevarer roen, sjekker situasjonen og gir førstehjelp, evt hjerte/ lunge redning. Ikke nøl med å kontakte lege/ ambulanse hvis du er i tvil.

- Oppgi navn, sted, ulykke situasjon, be om bekreftelse på at opplysningen er forstått riktig
- Få en annen voksen til å ta ansvar for de andre utøverne
- Ta de andre utøverne bort fra ulykkesstedet og forklar hva som har hendt
- Kontakt foreldre , se telefonliste på legerommet
- Vær hos den skadde hele tiden

Meld fra og fyll ut Nordstrand Turn sitt skadeskjema (i perm på førstehjelprom) og evt rapportering til forsikringsselskap. Les mer om forsikring lenger ut i håndboken.

**VIKTIGE TELEFONNUMMER:**

Ambulanse: 113

Legevakt Oslo: 116 117

Tannlegevakt Oslo: 22 20 10 10 / 22 19 18 00

**UTØVERE MED SPESIELLE BEHOV**

For at sikkerhet skal bli ivaretatt på treningene er det viktig at foresatte eller utøver selv gir beskjed til trener eller administrasjon om det er spesielle behov som må tas eller man har sykdom, skade eller medisiner som må tas hensyn til på trening, reiser eller i konkurranser og på stevner. Opplysninger som astma, allergi, epilepsi, diabetes og lignende er av avgjørende betydning for at riktig omsorg og behandling skal bli gitt ved uhell eller skader.

Mail eller informasjon til nærmeste trener/leder ved hvert semester. Da dette er personlige opplysninger må trener sørge for at dette oppbevares og behandles konfidensielt.

Send mail til [post@nordstrandturn.no](mailto:post@nordstrandturn.no)

**FORSIKRINGSORDNINGER FOR BARN**

Alle utøvere / barn som er medlem av et organisert idrettslag er forsikret gjennom sitt medlemskap. Når man driver idrett opplever man av og til at man blir skadet. Alle barn, unge, trenere, ansatte og tillitsvalgte i Nordstrand Turn er forsikret gjennom sitt medlemskap.

Det er meget viktig at medlemskontingent og treningsavgift er betalt nettopp for at denne forsikringen skal være gyldig.

Medlemmer i foreninger tilsluttet Norges Gymnastikk og Turnforbund (NGTF) er kollektivt forsikret med en ulykkeskadeforsikring.

Alle barn opp til den dagen de fyller 13 år er forsikret gjennom felles idrettsforsikring for barn i selskapet Gjensidige. Gjelder alle i hele landet.

Medlemmer fra 13 år og opp til de fyller 75 år er også forsikret gjennom Gjensidige (Protector forsikring ASA for skader før 2017).

Hvem er forsikret:

- Medlemmer av lag tilsluttet NIF
- Alle barn, unge og voksne i Nordstrand Turnforening som har betalt medlemskap er forsikret (ved dødsfall , ulykke og invaliditet, tannskade og behandling)
- Alle konkurranseutøvere med betalt konkurranselicens har utvidet forsikring
- Alle trenere som er forsikret gjennom sin trenerlisens har også utvidet forsikring og en yrkesskadeforsikring

Hvor og når gjelder forsikringen:

- Under all organisert trening, stevner, konkurranser og oppvisninger
- Organisert trening i regi av Nordstrand Turn utenfor hallen/utendørs
- På reiser / treningssamlinger / konkurranser i regi av Nordstrand Turn
- Forsikringen gjelder også til og fra organisert trening/ konkurranser/stevner.

#### **HVORDAN MELDE FRA OM EN IDRETTSSKADE:**

Alle skader må meldes elektronisk:

[www.gymogturn.no/ressurser-og-verktoy/forsikring/](http://www.gymogturn.no/ressurser-og-verktoy/forsikring/)

Trener skal fyll ut foreningens eget skademeldingsskjema.  
Ligger i skadepermen på førstehjelpsrommet.

Meld fra til daglig leder på telefon eller mail:

Heidi Nyhus Fleischer

mob: 932 14 004

[heidi@nordstrandturn.no](mailto:heidi@nordstrandturn.no)

#### **VIKTIGE TELEFONNUMMER**

Ambulanse: 113

Legevakt: 116 117

Tannlegevakt: 22 20 10 10 / 22 19 18 00

Politi: 110

Brann: 112

Daglig leder: 932 14 004

**NORDSTRAND TURNFORENING**

Besøksadresse: Leirskallen 2, 1164 Oslo

Postadresse: Postboks 191 Nordstrand, 1112 Oslo

E-post: [post@nordstrandturn.no](mailto:post@nordstrandturn.no)

[www.nordstrandturn.no](http://www.nordstrandturn.no)