



Norges Carpet Bowls Forbund (NCBF) - Carpet Bowls - Håndbok

1) Mål og hensikt med håndboka:

NCBF sin håndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om retningslinjer og regler.

Håndboka skal fungere som en veileder for klubbene. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres i forbundet. Den skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i NCBF, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør viktige ting.

2) Forbundsinformasjon:

Forbundsnavn:	Norges Carpet Bowls Forbund (NCBF)
Stiftelsesår:	2010
Postadresse:	c/o Leif Hamberg, Sundbyveien 291, 1821 SPYDEBERG
Epostadresse:	LeifHamberg@hotmail.com
Internettadresse:	http://bowlsnorge.no/
Organisasjonsnr:	995 846 195
Bankforbindelse Bankkonto:	Askim og Spydeberg sparebank: 1100.46.51393

Særlige opplysninger:	Registrert i Frivillighetsregisteret
Representasjon: To styreplasser	Carpet Bowls Europe, is an umbrella for national Carpet Bowls organisations /members.

3) NCBF historie

Carpet Bowls oppsto som norsk folkehelseaktivitet i 2013 støttet av Østfold fylkeskommune. NCBF inspirert fra England og New Zealand som har hatt dette spillet i over 200 år. Fra da har spillet blitt svært populært idrett i Norge.

Norges Carpet Bowls Forbund (NCBF) ble stiftet i 2016. Spillesteder var etablert i flere fylker og kommuner. De fleste steder er det spilletreff for Carpet Bowls 1-2 ganger i uka. På turneringer har det deltatt opp til 250 spillere.

Antall klubber per 1. november 2021 = 25.

Kan leses på websiden. <https://bowlsnorge.no/forbundets-historie/>

4) Formål - Visjon

«Fysisk aktivitet og sosialt samvær fremmer idretts glede og folkehelse for alle våre medlemmer.»

Ledere og utøvere skal oppleve vårt idrettsmiljø som inkluderende, trygt og sosialt. Vi skal legge til rette for mosjonister, aktive breddeutøvere og toppidrettsutøvere. Alle skal oppleve mestring, inkludering og sosial trygghet.

Vi ønsker å legge tilrette for deltagelse av barn og unge og aktivitet på tvers av generasjoner.

Forbundet skal etterleve Norges Idrettsforbunds barnerettighetsbestemmelser, retningslinjer for ungdom, retningslinjer mot seksuell trakassering og arbeide aktivt for en dopingfri idrett.

NCBF:

- Skal arbeide for utbredelse av interessen for Carpet Bowls.
- Skal bidra til at utøverne av Carpet Bowls får økt livskvalitet og bedret helse.
- Skal være en positiv verdiskaper for individ og samfunn.
- Skal preges av frivillighet, demokrati og likeverd. All aktivitet skal bygge på grunnverdier som glede, fellesskap, helse og ærlighet. (Vedtektenes §3)

- NCBFs formål søkes nådd gjennom samarbeid med medlemmene, det offentlige, næringslivet og organisasjoner.
- Representere norsk carpet bowlsaktivitet internasjonalt.(Vedtektenes §4)

NCBF skal representere Carpet Bowls nasjonalt og internasjonalt og er representert i the European co-operation for Carpet Bowls.

5) Organisering av NCBF

Vedtekter for Norges Carpet Bowls Forbund

Vedtatt på ordinært årsmøte 2016

§ 18 vedtatt revidert på ordinært årsmøte 2018

§ 1 Navn

Organisasjonens navn er: Norges Carpet Bowls Forbund (NCBF).

§ 2 Virksomhet

Norges Carpet Bowls Forbund er en frivillig, partipolitisk nøytral og uavhengig medlemsorganisasjon, som samler carpet bowlsinteresserte i foreninger/klubber for å fremme organisasjonens formål.

§ 3 Formål

NCBF:

- Skal arbeide for utbredelse av interessen for carpet bowls.
- Skal bidra til at utøverne av carpet bowls får økt livskvalitet og bedret helse.
- Skal være en positiv verdiskaper for individ og samfunn.
- Skal preges av frivillighet, demokrati og likeverd. All aktivitet skal bygge på grunnverdier som glede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 4 Oppgaver

- NCBFs formål søkes nådd gjennom samarbeid med medlemmene, det offentlige, næringslivet og organisasjoner.
- Representere norsk carpet bowlsaktivitet internasjonalt.

§ 5 Juridisk person og begrensning av gjeld

Forbundet er selveiende og en frittstående juridisk person med upersonlig og begrenset ansvar for gjeld.

Forbundet skal ikke ta opp lån.

Forbundets gjeld til kreditorer i forbindelse med kjøp av varer og tjenester skal til enhver tid ikke overstige kr 50 000.

§ 6 Medlemmer

Forbundets medlemmer:

Tilsluttede foreninger i Norge som driver carpet bowlsaktivitet, som bygger på samme verdigrunnlag som forbundet (jfr. § 2 og § 3) og er

godkjent av forbundsstyret.

Medlemskap i NCBF er først gyldig, og skal regnes fra den dag kontingent er betalt. Utmelding skal skje skriftlig og er gyldig fra det tidspunkt den er mottatt av styret.

§ 7 Opptak i Forbundet

Søknader om opptak som medlem i NCBF skal sendes til forbundsstyret, som vil behandle søknaden på nærmeste styremøte.

§ 8 Stemmerett og valgbarhet

Stemmerett:

Medlemmer v/fremmøtt representant.

Valgbare til tillitsverv i NCBF:

Representanter for medlemmer.

Andre ressurspersoner.

§ 9 Kontingent

Kontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis.

Medlemmer som skylder kontingent for mer enn ett år, har ikke stemmerett eller andre rettigheter, og kan av forbundsstyret strykes som medlem av foreningen. Strykes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

§ 10 Tillitsvalgtes godtgjørelse

Tillitsvalgte skal ikke motta honorar for sine verv.

§ 11 Ansatte

NCBF skal ikke ha ansatte.

§ 12 Årsmøtet

Årsmøtet, som holdes hvert år innen 1. april, er forbundets høyeste myndighet.

Årsmøtet innkalles av styret med minst en måneds varsel, direkte til medlemmene. Forslag som skal behandles på årsmøtet skal være sendt til styret senest to uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste må være tilgjengelig for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

Alle medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer og/eller media til å være til stede.

Årsmøtet er vedtaksført med det antall stemmeberettigede medlemmer som møter. Hvert medlem har en stemme. Stemmegivning kan kun skje ved fremmøte. Møteleder velges av årsmøtet.

Årsmøtet kan bare behandle forslag om vedtektsendring som er oppført på saklisten senest en uke før årsmøtet.

Årsmøtet kan ikke behandle forslag som ikke er oppført på saklisten.

§ 13 Stemmegivning på årsmøtet

Med mindre annet er bestemt skal et vedtak for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag. Bare foreslåtte kandidater kan føres opp på stemmeseddelen. Skal flere velges ved samme avstemming, må stemmesedlene inneholde det antall forskjellige kandidater som det skal velges ved vedkommende avstemming. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller annet antall kandidater enn det som skal velges, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis, eller når det skal velges flere ved en avstemming, og kandidatene ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmene, skal den velges som har fått flest stemmer.

§ 14 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:

1. Behandle årsmelding
2. Behandle regnskap i revidert stand
3. Behandle innkomne forslag
4. Fastsette kontingent
5. Vedta budsjett
6. Velge styre:
 - a) Leder og nestleder for to år
 - b) Styremedlemmer for to år
 - c) Varamedlemmer for to år i nummerorden
 - d) Kasserer for to år
7. Velge:
 - a) To revisorer blant medlemmene
 - b) To representanter til valgkomité (se § 16)

Halvparten av representantene er på valg hvert år.

§ 15 Ekstraordinært årsmøte

Ekstraordinært årsmøte holdes når styret bestemmer det, eller minst 1/3 av de stemmeberettigede medlemmene krever det.

Det innkalles på samme måte som for ordinære årsmøter, med minst 14 dagers varsel.

Ekstraordinært årsmøte kan bare behandle og ta avgjørelse i de sakene som er kunngjort i innkallingen.

§ 16 Styret

Forbundet ledes av et styre på minimum 5, og maksimum 9 personer. Styret er høyeste myndighet mellom årsmøtene.

Styret skal:

1. Iverksette årsmøtets bestemmelser
2. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide instruks for disse
3. Administrere og føre nødvendig kontroll med forbundets økonomi i henhold til de til enhver tid gjeldende instruks og bestemmelser
4. Representere forbundet utad
5. Oppnevne et styremedlem som tiltrer valgkomiteen slik at komiteen består av tre medlemmer

Styret skal holde møte når lederen, eller et flertall av styremedlemmene forlanger det. Styret kan fatte vedtak når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet teller møtelederens stemme dobbelt.

Forbundet tegnes av leder og nestleder sammen.

§ 17 Vedtektsendring ¹

Endringer i disse vedtekter kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha vært på sakslisten, og det kreves 2/3 flertall av de avgitte stemmene. Vedtatte endringer trer i kraft umiddelbart dersom vedtaket ikke sier noe annet.

§ 18 Oppløsning, sammenslutning og deling

Oppløsning av forbundet kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje, må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall. Det skal velges et avviklingsstyre som skal forestå avviklingen. Det ordinære styret kan velges til avviklingsstyre.

Forbundets formue skal etter oppløsning og gjeldsavleggelse tilfalle frivillige lag og foreninger som arbeider for samme formål, jfr. §3».

Ingen medlemmer har krav på forbundets midler eller andel av disse.

Sammenslutning med andre forbund/foreninger eller deling av forbundet anses ikke som oppløsning.

Vedtak om sammenslutning/deling og nødvendige vedtektsendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om vedtektsendring, jf. § 17. Styret skal i denne forbindelse utarbeide en plan for sammenslutningen/delingen som årsmøtet skal stemme over. Ved sammenslutning eller deling skal det innhentes samtykke fra forbundets kreditorer.

Stemmeregulene for oppløsning følger de regler som gjelder for vedtektsendringer, jf. § 17.

Vedtektene vedtatt på ordinært årsmøte 2016
§ 18 vedtatt revidert på ordinært årsmøte 2018

Medlemsmøte:

Styret innkaller tillitsvalgte til et informasjonsmøte og et drøftingsmøte en gang i året.

Styret nedsetter arbeidsutvalg etter behov slik som:

- Arrangement komite for nasjonale stevner og cup
- Arbeidsutvalg nye spillesteder
- Representasjon til internasjonalt arbeid og ulike formål

Økonomi

Forbundets arrangementer tilstrebes å gå i positiv ballanse inkludert adm. utgifter.

Forbundet er avhengig av medlemskontigent og sponsorbidrag for sin virksomhet og nyrekrutering.

Statistikk:

NCBF sine aktiviteter og klubbenes registreringer innhentes bl.a. til forbundets årsmelding og info.

6) Handlingsplan for NCBF

Mål og aktivitet i en toårsperiode. Vedtas av forbundsstyret og fremlegges årsmøtet til orientering.

Rekruttering og bredde:

Mål i perioden:

- 1) Videreutvikle arrangementer og aktivitetstreff på tvers av lokallag
- 2) Gjøre CarpetBowls kjent og bidra til rekruttering til de enkelte klubber
- 3) Oppmuntre til dannelse av nye klubber
- 4) Folkehelsesporten CarpetBowls skal være for alle som ønsker det. Vi skal kontinuerlig arbeide for å tilrettelegge og inkludere folk med funksjonsnedsettelse og funksjonsfriske til aktiv deltagelse.
- 5) CarpetBowls skal legges tilrette for alle som ønsker å delta på trening og i konkurranser uavhengig av ferdigheter og bakgrunn.

Tiltak:

- arrangere et CarpetBowls aktivitetsarrangement på tvers av generasjoner.
- bidra til å starte opp en - to klubbemiljøer årlig
- introdusere CarpetBowls som rehabiliteringstreningstilbud
- tilby utstyrsett til demonstrasjon og utlån
- arbeide for gode verdier i klubbene. Fair play, ros, støtte og idrettsglede
- videre utvikle det nordiske samarbeidet og inkludere de baltiske land.
- arrangere en samling for utøvere som skal representere Norge i internasjonale mesterskap

Arrangement

Mål i perioden:

- 1) NCBF sine arrangementer skal være en positiv aktivitet, inkluderende og en sosial møteplass for alle aldersgrupper
- 2) NCBF vil tilby støtte og utvikle arrangørkompetanse

Tiltak:

- arrangere årlig arrangementskurs/tillitsvalgtmøte for å heve kvaliteten på våre stevner
- årlig tilby Norgesmesterskap og åpen cup
- ta initiativ til å arrangere Nordisk mesterskap
- jobbe aktivt for å videreutvikle stevner og mesterskap
- oppmuntre klubber til å arrangere lokale stevner
- arbeide for å øke arrangementskompetansen i våre klubber
- for å redusere arrangementkostnader for våre arrangører
- ved arrangementer skal en tilstrebe et klima- og miljøansvar

Toppidrett

Mål i perioden:

- 1) NCBF skal ha lag / team som kan representere Norge internasjonalt
- 2) Vinnerlaget på Norgesmesterskap får anledning til å representere Norge

Tiltak:

- To ganger årlig sende norske utøvere til utenlandske konkurranser
- Samarbeid med andre land for å øke kompetansen, styrke våre utøvere og få et bredere nettverk
- Arbeide for å utvikle samarbeid med forbund innen NIF

Organisasjon

Mål i perioden:

- 1) NCBF skal være en tilrettelegger for forbundets klubber

Tiltak:

- ha et godt samarbeid og arbeide systematisk med klubbutvikling
- oppfordre våre klubber å delta på kompetansehevede samlinger

- arrangere ledermøte årlig
- arbeide for internasjonalt samarbeid
- jobbe med utvikling av hjemmesiden
- legge til rette for nye oppstartede klubber

Utdanning/trenerkurs/stevnelederkurs

Mål i perioden:

1) NCBF ønsker å finne frem til egnede kurs for de trenere og ledere som ønsker det.

Tiltak:

- arrangere/finne frem til egnede kurs i perioden
- arrangere årlig leder/trenersamling
- gjennomføre oppdateringskurs i NCBF etter behov

Vedtatt: Sak 45/2020 NCBF styre 13 desember 2020

7) Media

NCBF har egen webside for grunninformasjon om forbundets virksomhet <https://bowlsnorge.no>

Nyhetsbrev blir sendt ut til klubbenes tilitsvalgte

8) Strategi for utbredelse av nye spillesteder -organisering av ny klubb.

- NCBF arbeider for å få til nye spillesentra med to tre klubber som kan samarbeide med forbundet.
- Spillesteder for Carpet Bowls som ønsker å delta på forbundets arrangementer må søke medlemskap.
- Nye klubber kan tas opp som ønsker å delta under de verdier, mål og retningslinjer forbundet har vedtatt. Skriftlig søknad må oversendes NCBF ved styreleder hvor det oppgis navn på klubben, leder/tillitsvalgt som kontaktperson, epostadr. tlfnr. treningssted og tidspunkt. Medlemskontigent må innbetales før forbundsdeltagelse blir drøftet og evt godkjennes i NCBF sitt forbundstyre som vestemmer om innbetalingen og forutsetningene er tilstede for medlemskap. «Medlemskap i NCBF er først gyldig, og skal regnes fra den dag kontingent er betalt.» §6.

9) Spillereglement - Utstyr

Spille regler følger engelsk reglement og Carpet Bowls Europe.

Kan leses på websiden.

1. UTSTYR:

Carpet = teppe. Spillet foregår på et teppe. Bowls = Kuler. En kamp = 5 eller 6 omganger.

Teppet skal være minimum 1.83 m. og maksimum 1.98 m. bredt, og minimum 9.14 m. og maksimum 10.06 m. langt. Se skisse. <https://bowlsnorge.no/spilleregler-for-carpet-bowls-pa-norsk/>

2. SPILL

2.1 Velg farge og start lag med å kaste mynt og krone.

2.2 Plassering av jacken gjøres alltid av skipper på det startende laget.

Ved uavgjort spill, skal spilleren som begynte i dette spillet, spille først igjen.

3. SPILLERE.

Det kan spilles singel, par, treerlag eller firerlag. Hvert av lagene velger ut sin lagleder /SKIPPER som går til enden av teppet hvor jacken er plassert.

De andre blir igjen ved startlinja.

3.1 Under spill skal ikke spillerene forstyrres.

3.3 Spillerne i laget bytter side først når det er lederens tur til å spille.

4. SKIP

4.1 Skip skal ha kontroll over eget lags spill og fører ordet / planlegging av spillet.

Når et spill har startet, kan lagets posisjoner ikke endres. Dvs. spiller nr.1, 2, 3, 4 må beholde sine plasser/posisjoner og spille i denne rekkefølge ut spillet.

4.2 I fravær av en nøytral dommer, skal de to skipene i fellesskap dømme i alle diskusjoner som oppstår, og deres avgjørelser skal være endelige.

Kun skip bedømmer f. eks ugyldige kast. Når skip kaster er det enerne som fører ordet for hvert lag.

5. MÅLING AV AVSTAND FRA JACK TIL VINNERKULEN.

5.1 Skip skal bestemme hvem av spillerne som skal foreta målingen. Jack skal ikke berøres/flyttes.

5.2 Ved uenighet, skal kun skipene sammen avgjøre hva måles og av hvem.

6. POENG

6.1 Laget som har en eller flere kuler nærmest får et poeng pr. kule.

6.2 Kun skip har anledning til å fjerne tellende kuler under avgjørelse av poeng. Ingen må berøre eller fjerne en kule før endelig enighet er oppnådd

7. OVERTREDELSER:

7.1 Ingen må stå på, knele på eller berøre matten når spill pågår.

Etter en advarsel skal ett kast trekkes fra det aktuelle laget for hvert av de de etterfølgende tilfeller av overtredelse. Unntak: når dette må til for å fjerne en ureglementert kule.

7.2 Ved kast av feil kulefarge skal motstandernes skipper re plassere den med en kule fra det spilleførende lag.

7.3 Hvis en spiller triller sin kule utenom tur eller før konkurrentens kule er falt til ro, skal denne kulen dømmes som død.

7.4 Enhver kule som ikke har passert tverrlinjen ved senterblokkens senterlinje, som berører blokken eller hopper over den, skal bedømmes som død.

7.5 Ingen kule må plukkes opp før den forangående kulen er spilt og er falt til ro. Hvis dette skjer, skal kulen erklæres for død.

7.6 Hver spiller må ha begge føttene helt bak enden av teppet. Ved brudd etter en advarsel fra motstanderens skip, skal kulen erklæres for død.

8. FORFLYTTING AV KULE ELLER JACK.

8.1 Hvis en kule, når den er i bevegelse eller ligger stille, blir forstyrret eller forskjøvet, skal motpartens leder bestemme om å:

- i) La kulen eller jack ligge som de er, eller
- ii) Re plassere kulen eller jack så nær den opprinnelige posisjon som mulig, eller
- iii) Spille settet om igjen, unntatt hvis den kulen som er spilt er den eneste som er i spill.

8.2 Hvis jack blir slått helt utenfor teppet av en kule i spill, skal den erklæres død. Motparten skal motta to poeng og en ny runde skal påbegynnes av motparten.

Hvis jacken er rolig på teppet, men etter at spillet er igang ramler utenfor teppets kant, uten å ha blitt påvirket fysisk, skal runden spilles om igjen uten straff.

Uansett i et tidsbestemt spill, når det er blåst i fløyten og signalet er gitt for at spillet er slutt er det ikke tillat å fortsette spillet.

8.3 Alle kast som skip erklærte «døde» skal stoppes og fjernes. I tilfeller hvor en «død kule» forskyver en «levende» kule eller jack, skal motpartens leder :

- (i) Fjerne den «døde» kule og la de øvrige kuler og jack ligge som de ligger, eller
- (ii) Fjerne den «døde» kule og plassere de øvrige kulene/jack så nær opp til hvor de lå som mulig.
- (iii) Spille settet om igjen, unntatt hvis den «levende» kule som er spilt er den eneste som er i spill.

UFORUTSETT UHELL.

8.4 Hvis, det under spill, opptrer forstyrrelse /endrer plasseringen av jack, eller hvilken som helst kule, skal lederen:

- (i) Fjerne det nøytrale objektet og la jack/kuler ligge som de ligger, eller
- (ii) Fjerne det nøytrale objektet og plassere jack og kuler så nær som mulig opptil hvor de lå, eller
- (iii) Spille runden på nytt, unntatt hvis den kule som er spilt er den eneste som er i spill.

8.5 Hvis en kule, ved et uhell, erklæres for «død» og fjernes fra teppet, skal den spilles om igjen.

8.6 Hvis det under forberedelse til, eller under en pågående oppmåling skjer at jack eller kule forskyves, skal følgende skje.

Unntak er hvis dette er siste runde av et sett, og ingen kule er på forhånd tillat kastet, refereres det til regel 8.4

- i) Hvis en kule faller naturlig uten noen ytre påvirkning, skal den ligge som den er og skal telles i sin nye posisjon.
- ii) Hvis en kule som er tenkt å bli målt blir flyttet på ved et uhell av en måler under måling, skal siste runde spilles om igjen.
- iii) Hvis jack blir flyttet på under pågående måling, skal målingen opphøre. Godtatt/målt kuler før jack blir flyttet skal telle som poeng, og spillet skal telle som et avsluttet spill.
- iv) Hvis en kule blir flyttet ved et uhell av en måler når måling pågår, skal godtatt/målt kuler, telle som poeng og spillet betraktes som avsluttet.

9. KAST (SKUDD)

9.1 Hånden som sender kule av gårde, må passere mellom startblokkene.

9.2 Alle kuler må trilles i kastesonen mellom startblokkene.

Hvis en spiller feiler, etter en advarsel fra skipper for motspillerne, skal kulen erklæres død, stoppes og fjernes fra teppet.

9.3 Hvis kulen berører en startblokk, skal kulen bedømmes som død.

Startblokkene kan berøres etter at kulen er sendt uten å bli dømt som feil.

Et kast er påbegynt fra og med det øyeblikk kulen tas i hånden, berører teppet og forlater hånden.

En spiller kan legg ifra seg kulen på teppet, enten for å forbedre grepet eller for å gå til den andre enden for å se på situasjonen. Dette skal ikke sees på som at kulen er «død».

9.4 Handicap skal tillates å finne en komfortabel stilling, men må ikke tillates en urettferdig fordel.

10. TILSKUERE

må ikke forstyrre spillerne. De må gjerne støtte opp om/heie på sine spillere, men ikke på en slik måte at de forstyrrer motpartens spill.

10.2 Direkte veiledning av en spiller når spillet pågår, er forbudt. Motstandernes skipper skal bringe enhver overtredelse frem for en upartisk dommer som vil vurdere situasjonen. Han/hun vil om nødvendig be overtrederen om å forlate området.

<https://bowlsnorge.no/spilleregler-for-carpet-bowls-pa-norsk/>

Spilleregler i England

Kampkort

10) Helse, Miljø og Sikkerhet (HMS)

- Smittevernregler: Alle klubber skal følge nasjonale og kommunale regler. NCBF gir anbefalinger.
- Førstehjelp- alle klubbene bør ha jevnlig info og helst ha hatt instruksjon om «hjerte- og lungeredning HLR» Se <https://www.helsenorge.no/sykdom/forstehjelp-og-skader/hjerte-og-lungeredning/>
- Branninstruks ved arrangement skal følges.
- Disiplinærmyndighet: Forbundsstyre utøver disiplinærmyndighet i tilfelle dette blir aktuelt. Eget reglement for dette kan utarbeides.

11) Forsikringsordninger

- Forbundets arrangementer og reiser skal forsikres. Dette utredes og forhandles.

12) Trenings tips

- Bra med litt oppvarming før trening og kamp
- Kik sin plassering og rolle
- Kasteteknikk: Kulene skal trille i jevn bevegelse parallelt med kastelinjene på kulene.
- Kastekorridor mellom midtkloss og teppekant.

- Gode soner for plassering av kuler rundt jack.
På linje bak jack. På linje forran jack. På begge sider forran jack som forsvar. Rydde åpning for siste kaster sine kuler.
- Trene på små turneringer og fylle ut kampkort for hver 6 omgang på treninger.

[Kampspillekort for utfylling:](https://www.bowlsnorge.no/wp-content/uploads/2021/10/Kampspillekort.pdf)
[bowlsnorge.no/wp-content/uploads/2021/10/Kampspillekort.pdf](https://www.bowlsnorge.no/wp-content/uploads/2021/10/Kampspillekort.pdf)

13) Sponsor regler

NCBF ønsker å søke økonomisk støtte hos nasjonale, lokale myndigheter og næringsliv til drift, prosjekter og arrangementer. Valg av sponsorpartnere må innebære at disse ikke må bryte med NCBF sine mål og verdier.

14) Ajourhold av Forbundets håndbok.

Styret behandler dette en gang per år sammen med årsmelding og handlingsplan.

23.10. 2021 Gunnar Hjorthaug