



**Norges  
Basketballforbund  
Dommerkomiteen**



**RETNINGSLINJER FOR DOMMERE  
I NASJONALE SERIER**

For**B**eredelse  
**A**nkomst  
Regelkunns**S**kap  
**K**ampavvikling  
Fremf**E**rd  
Seriosit**T**et



**Oktober 2022**

---

<b>Innledning</b>	<b>3</b>
<b>Spesielle krav</b>	<b>4</b>
Habilitet	4
Administrativt	4
Avbud på kamper	4
Autorisasjon	5
Diverse	5
<b>Forberedelser</b>	<b>5</b>
Fysisk og psykisk form	6
Reise til kampen	6
Fremferd	7
Avtale med meddommer(ne) før kampen	7
<b>Ankomst til hallen</b>	<b>7</b>
Før kampen – «pre-game»	7
Manglende oppmøte	7
Før kampstart	8
<b>Selve kampavviklingen</b>	<b>8</b>
Under kampen	8
I pausen	9
<b>Etter kampen</b>	<b>9</b>
Sluttsignalet	9
Etter sluttsignalet	9
Etterarbeid	11
<b>Videoutstyr – Godkjenning og bruk</b>	<b>12</b>
<b>Reise og opphold</b>	<b>13</b>
<b>Bruk av sosiale medier</b>	<b>13</b>
<b>Oppsummering</b>	<b>14</b>

## Innledning

Disse retningslinjene er utarbeidet av dommerkomiteen (DK) i Norges Basketballforbund (NBBF), og er beregnet på dommere i nasjonale serier; den såkalte Elitedommergruppen.

Innholdet erstatter ikke det som står i «*Offisielle spilleregler for basketball*» eller «*Håndbok for basketballdommere*», men må sees som et utfyllende tillegg og som en rettesnor for norske basketballdommere.

Disse retningslinjene er ment som veiledning for dommernes forberedelser og generelle fremferd i forbindelse med kampavviklingen, inkludert eventuell reise og opphold.

I disse retningslinjene er øverste liga for menn nevnte BLM og for kvinner BLK, uavhengig av den til enhver tid gjeldende hovedsponsor og navn på de nasjonale seriene.

NBBF ønsker at dere dommere skal fremstå som én gruppe, som er godt forberedt, både fysisk og psykisk, har meget gode regelkunnskaper, er seriøse i deres holdning til basketballsporten, og oppleves generelt ryddige og profesjonelle i deres fremferd. Vi ber deg derfor om å følge disse retningslinjene lojalt.

Når NBBFs dommerkomité (NBBF/DK) nominerer dommere, vil vi blant annet vurdere din vilje til å følge opp disse retningslinjene. Dersom du ikke gjør det, kan det få konsekvenser for dine nominasjoner.



## Spesielle krav

### Habilitet

Følgende regler gjelder for alle dommere i nasjonale serier i Norge:

- Hvis du selv spiller, trener eller har et sentralt tillitsverv (styremedlem, medlem av gruppestyrer etc.) på et lag eller i en klubb, kan du ikke dømme kamper i samme serie som eget lag spiller. (Det å være trener for et lag i aldersbestemte årsklasser vil eksempelvis ikke være å regne som et sentralt tillitsverv.) Er du kun et vanlig medlem av en klubb, kan du ikke dømme ditt lags kamper, men kan dømme kamper i samme serie som laget ditt spiller i.
- Hvis du har en nærstående slektning på et lag kan du ikke dømme dette lagets kamper, men du kan dømme andre kamper i samme serie.
- Dersom du har vært utelukket som dommer etter ovenstående punkter over, bør du ikke dømme i samme serie det påfølgende år, og ikke ditt eget lag i de to følgende sesongene.
- Du kan ikke være lagleder eller spiller for et lag i nasjonale serier samme sesong, som du dømmer. Du bør heller ikke dømme i sesongen etter du har vært trener i nasjonale serier.
- Dersom det er andre grunner til å tvile på din upartiskhet til klubber/lag/enkeltpersoner, plikter du å informere NBBFs dommerkomité, som avgjør om dette påvirker din habilitet.

### Administrativt

DK bruker den web-baserte tjenesten [www.arbitersports.com](http://www.arbitersports.com) for å sette opp dommeroppsettet. Vi forutsetter en aktiv kommunikasjon med dommerne gjennom bruk av internett og e-post.

Du forplikter deg til å ha høy grad av tilgjengelighet.

Dette innebærer blant annet at du:

- har daglig tilgang til PC/internett for bruk av ArbiterSports.
- disponerer egen e-postadresse og forplikter deg til å sjekke denne minst fire ganger pr. uke, men om mulig daglig.
- har egen mobiltelefon og forplikter seg til daglig å holde deg oppdatert og svare på meldinger eller talebeskjeder.
- legger inn informasjon om deg selv og finner nødvendig informasjon (blokkerte datoer, kontaktopplysninger, kamp- og dommeroppsett) på [www.basket.no](http://www.basket.no) og ArbiterSports.
- holder deg informert om hvilke helger som er aktuelle for turneringer i inn- og utland og dermed mulige nominasjoner fra DK.



Liste over turneringer finner du i NBBFs terminliste på [www.basket.no](http://www.basket.no) og/eller dommernes kalenderside på [www.basketballdommer.com](http://www.basketballdommer.com).

### Avbud på kamper

Alle avbud på kamper du fra før av har akseptert i ArbiterSports, skal meldes til DK snarest. Benytt mailadressen [oppsett@basketballdommer.com](mailto:oppsett@basketballdommer.com), og send kopi til DK-leder i tillegg.

Ved avbud på svært kort varsel skal du også kontakte DK på telefon.

### **Autorisasjon**

For å få fornyet autorisasjon som forbundsdommer må du hver sesong:

- dømme kamper tilsvarende minst 60 poeng i tråd med NBBFs autorisasjonsreglement, og
- dømme minst fem lokale kamper i regionserie eller norgesmesterskap for ungdomslag, og
- observere/evaluere lokale aspirant-/regionsdommere i minst fem kamper.

Alle kamper (uansett kategori) føres i dommerloggen som skal leveres til DK innen 1. juni hvert år.

### **Diverse**

- Du skal ikke spille penger på resultater i norsk basketball. Et brudd på denne regelen vil bli rapportert til NBBFs styre og til Norges idrettsforbund, og du kan bli suspendert fra basketball.
- Du skal ikke delta i kampfiksing. Dette vil også kunne føre til suspensjon fra basketball.
- Dommertøyet som du har fått gjennom NBBFs utstyrsavtale, skal du alltid bruke når du dømmer kamper i Norge.
- Dommerne i nasjonale serier skal benytte samme fløyte (gjelder pr. kamp) og førstedommer avgjør hvis det er ulike ønsker blant de tre dommerne.
- Internasjonale dommere som ønsker å markere sin FIBA-grad kan feste (sy/lim) et FIBA-merke på sitt dommerutstyr (trøye og/eller jakke). Dette merket skal på ingen måte dekke over logoen til NBBF og/eller eventuelle sponsorer(s) logo(er).



## Forberedelser

Alle kamper krever samme grad av konsentrasjon og forberedelser. Vi forventer at du forbereder deg godt til alle kamper du skal dømme, uavhengig av nivå og hvem du dømmer med.

### **Fysisk og psykisk form**

Alle som skal dømme i nasjonale serier skal ha bestått FIBAs løpetest før sesongstart. Løpetesten er kun et minimumskrav til fysisk kondisjon. For å kunne dømme på nasjonalt nivå og dømme like godt gjennom hele kampen, trenger dommerne å ha minst like god fysisk form som spillerne. Dette gjelder både utholdenhet og hurtighet.

Det er også viktig å være uthvilt og frisk til kamp. Dersom du ikke er fysisk eller mentalt forberedt til kamp, for eksempel på grunn av sykdom, problemer i privatlivet eller på jobb, så forventer vi at du vurderer om du bør dømme kampen eller ikke

Du bør ha avsluttet alle måltider i god tid før kampstart (minimum 2 timer). Du skal unngå å drikke alkohol inntil 24 timer før kamp.



### **Dømming av regionalkamper – antall kamper pr dag**

DK ønsker at alle dommere i nasjonale serier i utgangspunktet kun skal dømme 1 kamp i BLM eller BLK på en gitt dag. Men i praksis vil det være anledning hvor man blir nødt til å dømme både kvinner og menn samme dagen.

Sett fra regionenes side er det ønskelig, og i visse tilfeller stort behov for, at forbundsdommerne kan bidra mer i regionale serier. DK har derfor bestemt følgende unntak i praksisen nevnt over:

- På kampdager man er nominert til 1 kamp i BLM eller BLK kan man dømme 1-2 regionale kamper dersom man er ferdig med disse minimum 3 timer før kampstart i nasjonal ligakamp. Dømmer man BLM anbefaler vi maksimalt 1 kamp ekstra samme dag (i forkant).
- Dersom man er nominert til 2 kamper i nasjonal liga kan man IKKE dømme regionale kamper samme dag (i forkant).
- Det er ikke ønskelig at man dømmer mer enn maksimalt 4 regionalkamper på noen gitt kampdag dersom man skal dømme i nasjonal liga dagen etter.

### **Reise til kampen**

Det er viktig at du planlegger reisen til hallen der du skal dømme. Alle reiser (fly og hotell) skal bestilles snarest og senest innen 48 timer etter at du har mottatt og akseptert kampen. Dette for å sikre at du får så billig reise som mulig. Dersom du bestiller etter denne fristen, kan NBBF redusere reiseregningen din med et beløp tilsvarende det høyeste dommerhonoraret du har mottatt på reisen.

Hvis flybilletter er tilgjengelig på andre tidspunkt, skal du velge disse, hvis dette fører til en billigere reise totalt sett. Eksempelvis dra tidligere samme dag dersom man uansett har rett på diett, men ikke dagen før så kostnadene blir større. Besparelsen på flybillett må være større enn ekstra diett.

Å komme for sent til kamp på grunn av mye trafikk, eller forsinkelser på reisen er ikke en god nok unnskyldning. Du må derfor alltid beregne god nok tid når du skal reise til kamp. Uforutsette ting, som trafikkulykker, flystreik og lignende kan skje. Ta derfor alltid med deg mobiltelefon og viktige telefonnummer (meddommere, DK, hjemmelagets kontaktperson/hallansvarlig).

Ring DK umiddelbart dersom du får uventede problemer med å komme fram til kampstedet.

Dersom du blir forsinket, sørg for at meddommer(ne) blir informert, og start kampen snarest mulig etter ankomst.

### **Fremferd**

Husk at det er vanskelig å få gjort om et førsteinntrykk. Still derfor velkledd og velstelt på reise til og fra kamp. Unngå å være ubarbert og uflidd.

### **Avtale med meddommer(ne) før kampen**

Det kan skje endringer i kamptidspunkt, kampsted, meddommere osv. som ikke alle dommerne har fått med seg.

Følgende prosedyre skal derfor følges for å sikre at alle dommerne er informert og møter presis til kampstart:

1. Arbitersports sender automatisk ut en e-post til alle dommere tre dager før kampen skal spilles.
2. Førstedommer har ansvar for å sjekke kampsted og tid mot NBBFs kampoppsett.
3. Førstedommeren skal minimum 72 timer (3 døgn) før kampen kontakte sine meddommere for
  - å bekrefte nominasjonen og
  - å få bekreftet at alle er klar over nominasjonen, og
  - å få bekreftet at de stiller opp til kampen og
  - å avtale eventuell felles transport til kamparenaen
4. Dersom førstedommer ikke har fått svar innen 1 døgn skal han ringe meddommerne.
5. Dersom meddommerne ikke mottar denne påminnelsen fra førstedommeren, plikter andredommerne **senest 48 timer** (2 døgn) å kontakte førstedommeren for å etterlyse en avtale.
6. Dersom du har fått nominasjonen på grunn av avbud eller endringer etter denne tidsfristen, plikter du å ringe dine meddommere umiddelbart.

## **Ankomst til hallen**

### **Før kampen – «pre-game»**

Vi ønsker at dommerne skal komme til hallen sammen. Dere skal møte opp en time før kampstart og kontakter arrangøren for å få garderobes. Dersom noen av dommere ønsker å komme ferdig skiftet, skal dere uansett møtes i garderoben senest 45 minutter før. så dere har tid til en grundig «pre-game conference» - samtale før kampen. Dette skal dere avtale på forhånd.

Dere skal være ferdig skiftet før dere går inn i selve spillehallen. Minst 20 minutter før kampen skal dere gå sammen fra garderoben og inn i hallen i fullt dommerutstyr og oppvarmingsjakke som er lukket igjen. Dersom du har med deg private klær eller lignende med deg inn i hallen, ha dette i en bag eller koffert.

Gjør et ryddig og positivt inntrykk!

### **Manglende oppmøte**

Hvis du ikke møter opp til kampen, blir du automatisk rapportert til NBBF. Du risikerer en bot dersom årsaken ikke er gyldig (akutt sykdom eller uhell etc). Hvis du kommer for sent til kampen uten en gyldig grunn, kan du risikere det samme.



## Før kampstart



Når dere kommer til sekretariatsbordet skal dere hilse på sekretariatet, og eventuelt kommissæren dersom det er sluttspillkamp. Dersom laglederne er der, bør dere også hilse og ønske «god kamp». Dette kan dere eventuelt gjøre senere, men før presentasjonen. Ta denne runden sammen. Du skal unngå lange samtaler med lagledere, assisterende lagledere eller spillere før kampen.

20 minutter før kampen skal dere stå på motsatt side av banen for sekretariatet, ved midtlinjen, vendt mot banen. Hvis dere ikke har varmet opp tidligere bør dere gjøre det nå. Men en dommer må alltid følge med lages oppvarming til enhver tid. Varm opp uansett hvilken kamp du skal dømme. Det hjelper deg til å konsentrere deg om kampen, samtidig som du viser at du tar kampen på alvor.

I kamper som skal sendes på TV, skal førstedommer kontakte innspillingsleder for å avklare plassering av kameraer, koordinering av hoppball ved periodestart, og én TV time-out i siste periode (varighet 100 sekunder, tas ved første mulighet etter passerte 5 effektive minutter).

Husk at førstedommer skal godkjenne videoutstyr som eventuelt kan benyttes til å avgjøre ulike hendelser. Utstyret skal godkjennes før kampen.

Se også NBBFs retningslinjer gjengitt på side 12.

Vær oppmerksom på at ditt ansiktsuttrykk og kroppsspråk blir lagt merke til. Vær våken og konsentrert, uansett hvilken type kamp du skal dømme. Det er viktig å vise at du tar utøverne på alvor.



Gjør tidlig avtale med sekretariatet at de skal bringe kampskjemaet til dommergarderoben etter kampen dersom dere blir nødt til å forlate hallen snarlig. Kamphonoraret bør bli utbetalt før kampen. Avtale dette med arrangementsansvarlig.

## Selve kampavviklingen

Du skal følge disse punktene under kampen:

### **Under kampen**

#### **God kommunikasjon**

Prøv å ha god kommunikasjon med spillere og lagledere. Korte og enkle forklaringer på spørsmål underveis i kampen skaper en god kommunikasjon.

#### **Unngå diskusjoner**

Du skal ikke ha belærende samtaler og lange diskusjoner med spillere eller lagledere. De må godta en kort kommentar eller forklaring.

Følg prinsippet "Listen – Response – Leave". Hvis du går inn i en diskusjon midt i kampen er sannsynligheten større for at du må blåse en teknisk feil.





### **Aksepter at folk er misfornøyde**

Alle har rett til å være uenig i dine avgjørelser på banen. Hvis de som er uenig uttaler seg eller handler på en måte som er utenfor normal folkeskikk og uten respekt, trer spillereglene inn. Ikke bruk advarsler og teknisk feil bare fordi du ikke liker at andre er uenig med jobben du gjør.

### **Unngå kommunikasjon med publikum**

Selv forsøk på humor kan bli oppfattet feil. Ikke svar på kommentarer fra publikum. Hvis publikums oppførsel utarter, kan du be ansvarlig arrangør om å holde ro og orden.

### **Unngå fysisk berøring**

Unngå å ta på eller berøre spillere og lagledere. Dette kan bli oppfattet provoserende.

### **Kontroller kampskjemaet**

Det er veldig viktig at 1. dommer kontrollerer kampskjemaet etter kampen. Vi oppfordrer også til fortløpende å telle poeng og feil for å unngå protester etter kampen.

### ***I pausen***

I pausen er det naturlig å drikke og oppsummere første halvdel av kampen. Dere skal forlate hallen samlet og gå til garderoben. Gjør dette på samme ryddige måte som da dere kom inn i hallen.

Vær tilbake senest fem minutter før kampen skal starte igjen etter halvtidspausen. Kom inn i hallen samlet og likt kledd (enten med eller uten jakke).

## **Etter kampen**

### ***Sluttsignalet***

Dersom dere har grunn til å tro at det kan bli en opphetet diskusjon, forlat hallen umiddelbart og vent med å skrive under kampskjemaet til dere får dette inn i dommergarderoben. I vanlige tilfeller bør dere samles i midtsirkelen og la spillerne takke hverandre og dere for kampen før dere går til sekretariatet.

Hvis noen kontakter dere ute på banen bør dere unngå diskusjon om avgjørelser eller kampen generelt. Du skal aldri si noe om kampens kvalitet eller annen kritikk av spillere/lagledere.

### ***Etter sluttsignalet***

Etter sluttsignalet er der følge disse punktene:

#### **Forlat hallen samlet**

Dere kom som et team, derfor går dere som et team. Gå samlet ut av hallen til garderoben før dere eventuelt skilles. Husk pent og ryddig antrekk.

#### **Samtale etter kampen ("Postgame")**

Vi forventer at alle setter av nok tid til en god samtale etter kampen. For å bli en bedre dommer må du evaluere din egen innsats. Diskuter vanskelige situasjoner og avgjørelser direkte etter kampen mens alt er klart i hukommelsen. Be hverandre om synspunkter på egen innsats.

Vi må alle kunne gi og motta konstruktiv kritikk.

Dere bør også bli enige om hva dere skal fokusere på når dere går gjennom kampen på Hudl.com, og hvordan dere skal gi tilbakemeldinger på situasjoner.



I noen kamper vil det bli utnevnt kampobservatører. Disse vil normalt gi sine tilbakemeldinger i halvtidspausen og/eller i samtale etter kampen. Ta deg tid til å lytte til observatørens tilbakemeldinger og lær av dem.

### **Diskvalifiserende foul/usportslig oppførsel**

Dersom du opplever en grov usportslig eller truende/skremmende oppførsel eller blir utsatt for en fysisk handling eller voldelig overgrep, skal du rapportere dette umiddelbart og senest første virkedag etter kampen.

Rapporten skal sendes til NBBF via skjemaet på [www.basketballdommer.com](http://www.basketballdommer.com). Førstedommer er ansvarlig for å sende inn alle rapporter.

### **Kommunikasjon med media**

Journalister kan ofte dreie uttalelser i en annen retning enn de er tenkt. Unngå derfor å snakke med media dersom det er mulig. Du må selv vurdere om det likevel er fornuftig å svare på henvendelser, men følg da denne rutinen:

- Hvis dommerne blir bedt om å kommentere spesielle avgjørelser eller hendelser fra kampen, skal førstedommeren gjøre dette.
- Begrens svaret til en konkret forklaring på hvordan reglene er brukt eller spillereglene generelt.
- Be om å få godkjent eventuelle sitater på forhånd. Da kan man fange opp faktiske feil som ofte kommer i slike intervjusituasjoner.
- I kontroversielle situasjoner/hendelser skal du henvise journalisten til leder i NBBF/DK for utdypende kommentarer. Se også punktet ”Spesielle krav – Andre”.
- Unngå kontakt med representanter fra media i for eksempel sosiale sammenhenger eller på arenaer utenfor hallen. Vær veldig forsiktig med uttalelser til journalister, og henvis heller til dommerobservatør eller DK.
- Godkjenn aldri å bli sitert uten å ha fått lese/høre det journalisten har tenkt å sitere deg på. Vær oppmerksom på at korrekte sitater likevel kan bli trykket i en svært negativ sammenheng.



## **Etterarbeid**

### **Kampskjema**

Kampskjema er nå generelt elektronisk via TurneringsAdmin (Live).

Dersom det likevel blir brukt papirskjema (pga. tekniske problemer) skal dette sendes inn senest første virkedag etter kampen. Du kan sende kampskjemaet elektronisk til NBBF (scannet på epost), men be om bekreftelse på at det er mottatt.

### **Reiseregning og frister**

Du må sende inn reiseregningen din så snart som mulig og senest innen 14 dager. Reiseregninger og utlegg legges inn i Visma ihht. NBBFs rutiner.

NBBF kan nekte å betale ut reiseregninger som kommer for sent. Unngå unødvendig utgifter på reiseregningen og sørg for å bruke den billigste reiseruten.

NBBF utbetaler regninger som har komme inn innen den 1. i hver måned på den 12. i måneden, og de som kommer inn etter den 12. i hver måned på den 30. i måneden.

### **Rapporter**

Førstedommer skal sende inn rapport på diskvalifiserende fouls elektronisk via [www.basketballdommer.com](http://www.basketballdommer.com). Skjemaet må du sende inn senest første virkedag etter kampen.

Førstedommer skal også fylle ut og sende inn kamprapport etter alle kamper, uavhengig av om noe det var noen mangler ved arrangementet, og rapport på dommernes ankomsttidspunkt. Eget skjema for manglende video eller feil på opptak er også tilgjengelig



Disse skjemaene finner du også på [www.basketballdommer.com](http://www.basketballdommer.com).

### **Videoevaluering**

Alle klubbene skal laste opp opptak av kampene på [www.hudl.com](http://www.hudl.com), senest kl. 10:00 dagen etter kamp.

Alle opptak vil normalt bli gjort tilgjengelig innen mandag formiddag, mangler kampen ettermiddagen etter kamp kan CC sende inn rapport (se punktet over om rapportskjemaer).

Alle aktive dommere og observatører får et eget brukernavn på Hudl.com med tilgang til alle kamper.

Se kampopptaket så snart som mulig og ta gjerne en diskusjon på telefon eller e-post med dine meddommere dersom det er situasjoner som dere bør gjennomgå eller diskutere nærmere med observatør eller DK.

### **Dommerlogg**

Oppdater dommerloggen din fortløpende gjennom sesongen, innleveringsfrist er 1. juni. Kopi sendes NBBF og dommerkomiteen på e-post.

## Videoutstyr – Godkjennelse og bruk

NBBFs arbeidsutvalg har vedtatt følgende retningslinjer for godkjennelse og bruk av videoutstyr ihht. spillereglens § 46.12:

1. Arrangørklubb skal før kampstart vise og demonstrere utstyret for førstedommer slik at det ikke er tvil om hvor det befinner seg eller at det virker ihht. kravene.
2. Utstyret må minimum bestå av 1 skjerm/monitor som gir tilfredsstillende bildekvalitet, og en innretning som muliggjør umiddelbar avspilling av opptak. Avspilling inkluderer her muligheten for å spole fram og tilbake (fast forward, rewind) og om mulig også avspilling i redusert hastighet og pause ("frysing" av bildet).
3. Opptaket må inneholde lyd fra kampen.
4. Avspillingsutstyret må befinne seg ved, eller umiddelbart i nærheten av, sekretariatet.
5. Dommerne skal ha mulighet til å studere opptaket og diskutere dette uten innblanding fra lagene eller personer i sekretariatet.
6. Dersom førstedommer godkjenner utstyret ut fra kravene i pkt. 1-4, skal begge lag opplyses om dette.
7. Dommerne kan, slik spillereglene fastslår, unnlate å benytte utstyret dersom de er helt sikre på egen avgjørelse, og behøver selvfølgelig ikke å endre avgjørelsen sin med mindre opptakene viser med 100% sikkerhet at den er feil.
8. Det er førstedommer som har myndighet til å fatte avgjørelser i slike situasjoner.



## Reise og opphold

NBBF forventer at når du som elitedommer er på reise, med eller uten overnatting, oppfører du deg ordentlig og unngår handlinger eller episoder som er egnet til å skade ditt eget eller NBBFs rykte. Dette gjelder mot reisebyrå, flyselskap, taxi/buss/ferge, hoteller, restauranter, arrangørklubb, sponsorer og ikke minst media.

Du må være svært forsiktig med hva du gjør eller sier når du er på reise eller opptrer i sosiale sammenhenger etter kamp.

Vi ber derfor om at alle følge disse retningslinjene:

- Motta aldri tjenester, penger eller gaver fra klubb, klubbrepresentant eller representanter for miljøer nært tilknyttet noen klubb (supportere). Du kan gjøre unntak der det av praktiske grunner vil spare penger, som for eksempel å få skyss med laget til og fra flyplassen.
- Unngå offentlig sosial omgang med representanter for de lagene/klubbene eller enkeltpersoner i tilknyttet en klubb i nasjonale serier.
- Ikke oppfør deg på en måte som vekker oppsikt offentlig.

Dette kan likevel være en fin anledning til være sosial med dine kollegaer etter jobben er gjort.

Vi forventer likevel at du unngår å havne i situasjoner som kan skape en negativ omtale i basketmiljøet eller i media.

Dette vil til sist kunne skade sportens omdømme.

## Bruk av sosiale medier

Vi ber om at du er bevisst på hvilken rolle du har, når du uttaler deg i sosiale medier. Lagledere og spillere som kjenner deg som dommer, vil alltid se på deg som en dommer i NBBF, uansett hva du poster. Det kan være lurt å ha et gjennomtenkt forhold til hvem du ønsker å ha på vennelisten din av spillere og lagledere, og hva du bruker de ulike sosiale mediene til.

Dersom du ønsker å ha spillere og lagledere på vennelisten din, bør du ta noen forhåndsregler:

- Vær svært forsiktig med hva du skriver. Det gjelder både om deg selv, andre dommere og ikke minst om andre aktører i basketball.
- Tenk deg godt om når det gjelder deling av bilder, spesielt når det gjelder meddommere!
- Uttrykk aldri negative meninger om, eller karakteristikk av NBBF, sponsorer, kamper, spillere, lagledere eller andre dommere.
- Husk at alle i utgangspunktet kan lese det du skriver, og det andre kommenterer.
- Vurder å begrense tilgangen for enkelte slik at de ikke kan lese alt som du poster.
- Unngå å like sider, bli medlem i grupper og delta i arrangementer via Facebook som er uforenlig med din dommerrolle, eller som kan skape tvil til din nøytralitet i nasjonale serier.
- **TENK DEG NØYE OM!**

## Oppsummering

Det er ikke alltid lett å endre på gamle vaner. Nå er det opp til deg som dommer i NBBFs elitedommergruppe å prøve.

Dersom alle lojalt følger disse retningslinjene, er det nemlig vårt håp at vi stadig kan bedre vår anseelse, og bli sett på som seriøse deltakere i basketballsporten.

Glem ikke at disse retningslinjene kun er «innpakningen» av din rolle som dommer. Det er og blir hvor godt du bedømmer situasjonene i kampen som blir mest avgjørende for hvordan du blir klassifisert av de andre deltakerne i vår idrett.

Bedre evne til å bedømme situasjoner kan kun opparbeides ved å se, og/eller delta i, mer basketball.

Vi anbefaler å se andre kamper enn de du selv dømmer, studer andre dommere, benytt videoopptak, diskuter vanskelige situasjoner og regelspørsmål med kollegaer, samt det aller viktigste:

**Les spillereglene grundig, og lær deg spillets grunnprinsipper og filosofi skikkelig. Vær alltid godt forberedt, seriøs og ydmyk til din rolle som basketballdommer.**

Oktober 2022,

NBBF/Dommerkomiteen

Torkild Rødsand

Dommernes webportal:

<http://www.basketballdommer.com/>



# Norges Basketballforbund

## Samarbeidspartnere 2022-23



BAMBUSA

