



FLÅ IDRETTSLAG

ÅRSMØTE 2016

Flå samfunnshus

7.mars 2016 20:00

Saksdokumenter

- 1) Saksliste
- 2) Årsberetninger
 - a. ABU (Aktive Barn og Unge)
 - b. Trimavdelingen
 - c. Fotballavdelingen
 - d. Håndballavdelingen
 - e. Skiavdelingen
 - f. Hovedstyret
- 3) Økonomi
 - a. Balanserapport 2015
 - b. Resultatrapport 2015
 - c. Noter til regnskapet
 - d. Budsjett 2016
 - e. Revisors beretning
- 4) Endringer i idrettens lovverk
 - a. Revidert lovverk
 - b. Endringer i nye lover
- 5) Organisasjonsplan Flå Idrettslag
- 6) Innkomne forslag



FLÅ IDRETTSLAG

Saksliste

Årsmøte Flå Idrettslag 7.mars 2016

- 1 Godkjenne de stemmeberettigede.
- 2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
- 3. Velge dirigent(er), referent (er) samt 2 medlemmer til å underskrive protokollen.
- 4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger
 - ABU
 - Trim
 - Fotball
 - Håndball
 - Ski
 - Hovedstyret
- 5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
- 6. Behandle forslag og saker.
- 7. Fastsette medlemskontingent.
- 8. Vedta idrettslagets budsjett
- 9. Vedta oppdatert lovverk.
- 10. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
- 11. Foreta valg av nye styremedlemmer.

Årsberetning for ABU (Aktive barn og unge)

Ved årskiftet 2015/2016 satt følgende i ABU- styret:

Leder: Sigrid Elshaug Sande

Materialforvalter: Beate Bolland-Røe

Økonomi: Trond Henrik Reitan

Web/info: Janne Renate Olden

ABU kan se tilbake på et år med mange spreke aktive barn. Ordningen med gratis medlemskap ble videreført som før, som fortsatt ble godt mottatt.

I aldersgruppen 1- 4 klasse har vi totalt hatt 18 deltakende barn i høstsemesteret 2015. Dette er mindre deltagelse i år enn i fjor, det var lite påmeldte fra 3 og 4 klasse. Det ble gjennomført mange ulike aktiviteter som klatring på klatresenter, gateorientering, lommelykttur til Blukkuåsen, nissetrim med julegrantenning (samarbeid med trim), mange ulike aktiviteter i gymsalen, minihåndballtreninger i Lundahallen, barnas skidag på Langmyra, og overnattingstur til Ulvtjønna.

For de yngste (0 - 5 år), har vi hatt åpen gymsal hver tirsdag i ABU perioden, der har det vært et stor engasjement og mange deltagere i høstsesongen.

Takk til alle ABU- foreldre for hjelp og instruktørstøtte i året som gikk. Instruktørskjema som ble sendt ut ved oppstart ble det lite på meldte instruktører og vi savner mer engasjement blant foreldrene til og stille som instruktører.

For ABU, leder Sigrid Elshaug Sande.



FLÅ IDRETTSLAG

ÅRSBERETNING 2015 TRIMAVDELINGA

Styret

I 2015 har styret bestått av Leder Kari Johanne Einvik, Sekretær Ina Raaen Grendstad, styremedlemmene Bitte Sommersel (innkjøp), Toril Solberg Løkk, "handyman" Even Teialeret og "handyman" Nils Holthe.

I 2016 ønsker Ina å slutte i trimstyret, og vi takker henne for den solide og gode innsatsen som sekretær og bidragsyter på arrangementene gjennom de fire årene hun har vært med i trimstyret. Alle de andre har sagt ja takk til videre innsats i Trimstyret, - hurra for det!

Styret i Trimavdelinga vil rette en stor takk til alle deltagere som kommer på arrangementene våre, og skriver seg opp i trimbøkene på postene! Det er med stor glede vi ser at de blir flere og flere år for år. Friluftsrådet i Melhus Kommune har også sett dette, og ga trimstyret hedersprisen «Årets Ildsjel» i 2015!! Det var en flott opplevelse, og det bidrar til økt motivasjon og fokus på det trimavdelingen gjør for nærmiljøet.

Trimavdelinga har i 2015 gjennomført:

- **Kaffeservering ved Kaldvellosen** i april (20 deltagere + en gruppe fra barnehagen).
- **Kaffeservering på Botnmyra** i mai (140 deltakere).
- **Gudrunhuletrimmen** i juni og oppsamling i august, (96 deltakere til sammen).
- **Klubbmesterskap i terrengløp** i mai (50 deltakere, noen med startnummer, men de fleste som turgåere). Jan Magnus Røsbjørgen vant herreklassen, mens Ragnhild Røsbjørgen vant dameklassen. Vi brukte traseen ved Blukkuåsen, men vi snudde den i forhold til året før. Vi sprang ned mot Karihytta først, og kom over Skaret til slutt. Populær løype vi kommer til å bruke i årene framover.
- **Høsttur til Finngangen** i september (ca. 40 deltakere). Dårlig vær, med kuling og regn, men noen gikk rundturen via Bortsvollen og Kaldvellvatnet etterpå likevel.
- **Familietur til Bortsvollen** (ca. 80 deltagere). Lek og aktiviteter på vollen. Dette var søndagen etter utdeling av Ildsjelprisen på Clarion Hotell, og dermed ble vår sporty ordfører Jorid Jagtøien med barn og hund med oss! Det fysiske beviset selve ildsjelprisen, ble også med på tur, og vi fikk stort oppslag i Trønderbladet etterpå!
- **Kaffeservering ved Drammensveien i november** (ca. 25 deltagere).
- **Dametrim i gymsalen** ca. 30 deltakere hver tirsdag, på vårsemesteret, mens det var i underkant av 20 med på høstsemesteret. Ragnhild Nyhus Røsbjørgen har vært engasjert og motiverende instruktør.

- **Seniortrim**, ca. 15 deltakere, med Aud Teialeret som inspirerende instruktør.
- **Nissetrim ved Flå Skole** i desember (ca. 90 deltakere), i samarbeid med ABU og Flå Musikkorps.

Månedens Flåtrimmer 2015:

Januar: Anne Marit Aukan.

Februar: Sissel Hvitsand.

Mars: Mats Hansen.

April: Torunn Bolland Hårvik.

Mai: Hildegunn Gravråk.

Juni: Iben Eggen.

Juli: Norunn Holthe.

August: Ingrid Eiden Hova.

September: Isak Einvik.

Oktober: Anders Holte.

November: Ina Raaen Grendstad.

Desember: Jørgen Holte.

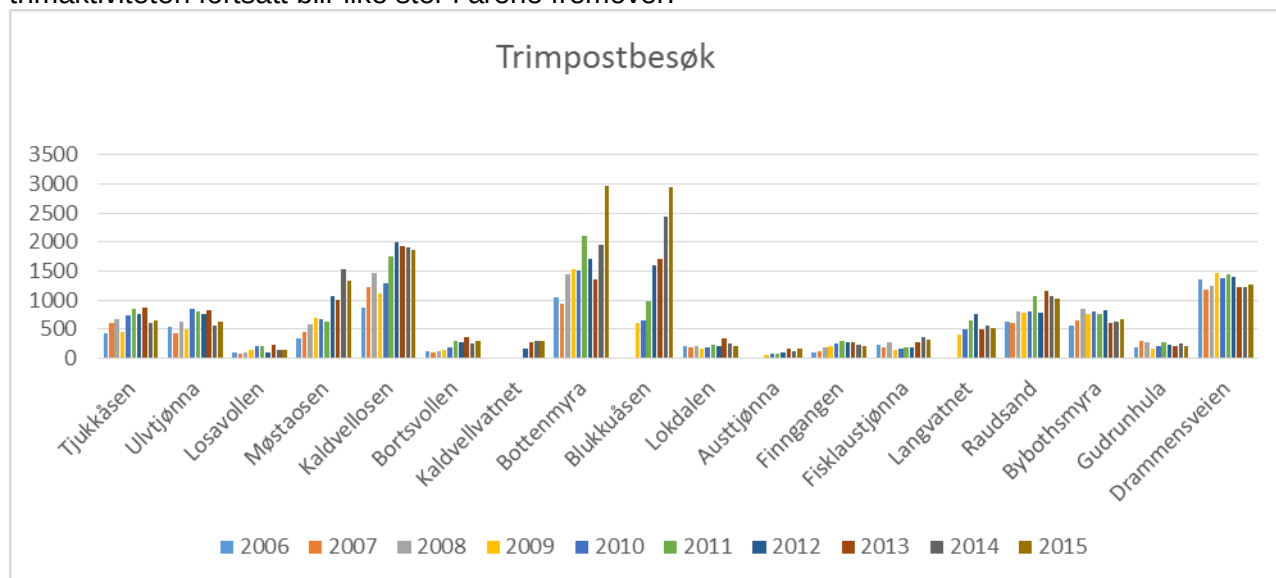
Hver vinner fikk et gavekort pålydende kr 250,- ved Coop Prix Ler.

Årets Flåtrimmer 2015 (60 kvalifiserte deltakere, 17 barn og 43 voksne). Eldstemann er født i 1930, yngstemann er født i 2011. Vi i Trimavdelingen er stolte over å ha arrangementer som engasjerer alle aldersgrupper!

Uttrekning av gavekort fra Melhusbanken på kr 3000,- skjer 11. april i samfunnshuset.

14 minitrimmere (født 2002-2014) kan vente seg egen oppmerksomhet. I tillegg har 37 trimmere (29 barn og 8 voksne) besøkt alle trimpostene i løpet av kalenderåret 2015, disse kaller vi **SUPERTRIMMERNE** i Flå IL, og alle de får en gave fra trimavdelingen for det.

Trimpostbesøkene har også i år hatt en økning i forhold til tidligere år, nesten 15000 (**14921!**) navnetrekk er skrevet ned i løpet av 2015! Det er en økning på 130 % de siste 10 årene! Vi har i snitt hatt over 40 besøk på trimpostene hver dag,- det er utrolig bra og inspirerende! Vi håper at trimaktiviteten fortsatt blir like stor i årene fremover.



Som vi ser av grafen er det voldsomt økning i besøk på spesielt Bottenmyra og Blukkuåsen. Mange ble med på kampen om å nå minst 30 besøk på disse postene i løpet av mai og juni. I løpet av mai skrev nær 1000 navnetrekket sitt i trimboka på Bottenmyra og i juni var det like mange på Blukkuåsen!!

Trimavdelingen har oppgradert stiene med nye merker også i 2015, og alle 18 postene er merket med oppslag og navn på stedet de er plassert. Med de nye, flotte skiltene som er hengt opp i Flåmarka håper vi at flere blir bedre kjent, og at de gamle navnene på Flåmarka ikke blir glemt.

Økonomi

Trimavdelingen bruker litt mer penger enn vi får inn på arrangementene i 2015, men takket være tilskudd vi får fra Melhus Kommune og Melhusbanken, går vi litt i overskudd. Vi ønsker at trimavdelingen skal være gratistilbud tilgjengelig for alle, og da vil kostnadene være litt større enn inntektene. I 2015 har vi satt opp en gapahuk ved Ulvtjønna. Den kjøpte vi i fjor, men det ble en merkostnad på en del ekstra material til tak og gulv. I tillegg var de største utgiftene i 2015 premier (til Flåtrimmere og nye plaketter til Gudrunhuletrimmen), og kursavgift til stepinstruktør.

Premier

Når det gjelder premier, ble det kjøpt inn mange merker til både Klubbmesterskapet i Terrensløp i og Nissetrim i 2012, det har vi brukt i 2015. Beholdningen på merker til Gudrunhuletrimmen ble kjøpt inn i 2015, slik at vi har mange i årene fremover. De er dyre, koster 90,- pr.stk, og siden vi deler ut bronsemerke ved 1.gangs tur, er Gudrunhuletrimmen en større kostnad enn inntekt.

Mål

Målsettinga for Trimavdeling er å motivere folk flest, uavhengig av alder og fysisk form, til å komme seg ut i skog og mark. Vi ønsker at våre tiltak og lystbetonte aktiviteter i lokalmiljøet skal føre til at fysisk aktivitet kan etableres som en naturlig del av folks fritid.

Målgruppa for Trimavdelinga er:

- De som er for lite fysisk aktive og de som faller utenfor de ordinære idrettstilbudene.
- Barn og unge, voksne og eldre.
- Barn som ikke deltar i organisert idrett.
- De som allerede er aktive, og som ønsker et supplerende tilbud i tillegg de ordinære aktivitets- og idrettstilbudene i bygda.

Planer fremover

Muligheter for å drive friluftsliv i nærområdet mener vi er et velferdsgode som bør sikres som et bidrag til livskvalitet, trivsel og bedre folkehelse. For å lykkes med vår målsetting, mener vi at tiltakene bør skje i lokalmiljøet. Derfor har Trimavdelinga brukt de siste årene på å prioritere oppgradering av eksisterende stier, og etablering av nye turstier i lokalmiljøet slik at vi kan bidra til å få enda flere ut på tur - både gamle og unge. Trimavdelinga har ryddet, merket og skiltet mangfoldige kilometer med turstier i bygda og i Flåmarka. Dette skal vi fortsette med i året som kommer.

Trimavdelingen har planer om å lage noen apparater til trening og aktivitet ved trimpostene i tilknytning til Blukkuåsen og Bottenmyra i 2016. Vi tror det kan øke treningsgleden når tilgjengeligheten til apparater er nære der vi er i hverdagene. Det kan bli ett sosialt møtested og være ett alternativ til styrketrening for annen idrett.

Vi ønsker også å lage bedre kart over Flåmarka, og kanskje komme oss enda mer på nett, slik at turene våre blir lettere å finne for de som ikke er like godt kjent i marka vår.

Vi vil også vise Flåbyggene nye veier å gå, og legger opp til aktiviteter i nye områder. Trimavdelingen har også i år en representant i KIM (Kjent I Melhus). Det er i den anledning plassert 3 KIM poster i Flå sitt område: Austtjønna, Blukkuåsen og Kaldvellosen (rullestoltilpasset). Vi oppfordrer alle glade trimmere til å bli med på det gode opplegget som KIM er. Kart og beskrivelse av postene kan kjøpes på Coop Prix Ler.

Som leder i Trimavdelinga vil jeg takke de gode medarbeiderne i Trimstyret. Det ser ut som vi alle har funnet en rolle vi trives med, og at vi gjør en god jobb på det området vi er tildelt. Det er artig å være med på dette når vi har fine arrangement som gir oss alle mange gleder!

Kari Johanne Einvik, Leder Trimavdelinga 2015

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ G 11

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Terje Indset

Oppmann (lagleder): Astrid Fallan

Antall spillere: 9 spillere i starten på serien, 2 spillere meldte overgang fra Lundamo etter sesongstart.

Eventuelt spillere fra andre klubber: 2 spillere fra Lundamo meldte overgang fra egen klubb.

Generelt om sesongen: Startet sesongen med noe skepsis på grunn av at spillere ifra årskullet 05 skulle være med opp med 04, det ble bestemt før sesongen at disse to årskullene skulle være ett lag. Dette har stort sett gått greit, men en del utfordringer har det vært i forhold til **store variasjoner i ferdighetene. Som er naturlig i forhold til en stor aldersforskjell.**

Organisering: Vi har hatt to treninger pr uke, mandag og onsdag. Vi har trent i store deler av sesongen sammen med G12 laget. Dette har vært positivt i forhold til differensiering av øktene, og der igjennom en god utvikling for de fleste. Samarbeidet har også vært utfordrende for trenere når det gjelder disiplin under treningsøktene. Slik sett har treningstiden kunne vært bedre utnyttet.

Sosialt miljø: Guttene har fremstått som en veldig grei gruppe, men enkelte hendelser har det vært underveis, noe som vi har ryddet opp i etter hvert.

Sportslig: Vi ser at laget har hatt en god progresjon, og har vunnet de fleste kampene. Innsatsen har vært upåklagelig på de aller fleste kampene. Dette laget har vært avhengig av tre-fire gutter for å kunne hevde seg under kamper. Organiseringen av laguttak har vært bygd rundt disse spillerne. Dette har selvfølgelig gjort noe med spilletiden til hver enkelt spiller, men igjennom sesongen har dette blitt relativt rettferdig.

Igjennom hele sesongen har disse 4 nevnte spillerne hospitert på rundgang ved G12 sine kamper. Dette har vært positivt for alle, og G12 har vært avhengig av dette for å ha fått gjennomført sine kamper.

Cuper: Vi har deltatt på 3 cuper.

Lundamocup: Her deltok hele laget. En grei cup å delta på, hvor vi fikk møte ukjente lag utenfor vårt eget distrikt, og serie.

Kvåls cup: Her var alle guttene påmeldt, slik at vi meldte på to lag for at de skulle få noe spilletid, i og med at det er bare 5 år fotball. Men når cup helgen nærmet seg, ble det et kraftig frafall på spillere. Slik at vi måtte melde av et lag igjen. Og på selve cup dagen, står vi knapt nok med et lag! Vi spilte i klassen over oss pga. for få påmeldte lag i G11. Guttene tok dette på strak arm og slo alle de møtende lag. Så fikk guttene fair play pris 😊

Bendit cup: Her deltok også alle guttene. Også her møtte de lag utenfor sin egen serie, og gjorde det bra.

Annet:

Erfaring ifra dette året tilsier en godt sammensveiset gruppe med ulike ferdigheter, men god treningsvilje. Vi mener også at denne gruppen vil nyte godt av en mere dedikert trener som vil være med å utvikle spillerne ytterligere.

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert:

Fotball bag er satt inn i kiosken. De fire spiller skjortene som har vært brukt av de som har vært med på G12 sine siste kamper, leveres på møte.

Baller, kjepler og vester er satt inn i bua.

Vi ser fram til avslutningen den 1. november, hvor det er bra oppmøte av spillere og foreldre 😊

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ G 12

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Arne Engan og delvis medtrener Tore Friberg.

Oppmann (lagleder): Heidi Bolland

Antall spillere: 8 stykker, en sluttet etter vårsesongen, men fikk en spiller til høstsesongen, så da ble vi 8 igjen. 1 valgte å melde overgang til Gimse før sesongstart.

Eventuelt spillere fra andre klubber:

Generelt om sesongen: En fin sesong, men en vanskelig start da vi egentlig sto uten trener og lagleder. Undertegnede tok på et år til, men sa klart ifra at jeg ikke har fotballressurser til å lede treninger og kamper, men kunne ta papirarbeidet og organisering. Så det har gått greit. Arne tok et år til som trener mot at det ble med en til, det ble det ikke, men vi var så heldige å fikk Tore som medtrener en periode. Det at vi har trenet fast med G11 en gang i uken, har også lettet mye.

Organisering:

Treninger har egentlig vært fast på gammelbanen mandager, og på kunstgress på onsdager. Har vært litt omorganisering der, det har ført til mye ekstra beskjeder ut til foreldre. Vi trenet fast med G11 på onsdager, dette har fungert bra.

Kampdag har vært tirsdag, med kampstart på de fleste kamper kl. 17.15. Vi har fått det til, men veldig tidlig tidspunkt i forhold til at de fleste foreldre er på jobb.

Mye organisering i forhold til lån av spillere fra G 11 til kamper og cuper, mange SMS èr og telefoner ble utvekslet.

Når Arne har vært opptatt med jobb eller selv vært på kamp/ trening med A-laget, så har Morten Stensås, Erik Jensen og Jim Hilanmo styrt gutta.

Sosialt miljø:

Som tidligere år så har disse gutta litt utfordringer sosialt, flere har ikke vært motivert nok for trening, og har tøyset en del. Det kreves stram linje på trening, og må minnes på respekten for trenere og medspillere. Dette har bedret seg utover sesongen. Derfor blir det positivt for gutta å trene sammen med flere til neste år.

Sportslig:

Vi ser utvikling på de fleste av gutta, noen mer enn andre, og noen få utmerker seg. To av spillerne har også fått deltatt i FUG i sommer. Guttene trenger å motiveres for å holde fokuset og farten oppe. Det er trenet mye teknikk på trening.

Det blir positivt for dem å få flere å spille med til neste år, og for tiden har G12 fått tilbud til å trene med Lundamo G 12 på onsdager. 4 stykker var med nå sist onsdag.

Ikke fått tilbakemelding på at noen slutter med fotball, så håper å se alle neste år :)

Cuper: Kvålscup. Melhuscup og Flåcup.

Annet:

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert: Baller, vester og kjepler i utstyrsbua. Bag med spillertrøyer i bua innenfor barnehagen.

Med vennlig hilsen

Heidi Bolland.

Lagleder for Flå G12 sesongen 2015.

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ/LUNDAMO/HOVIN G13

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Hans Olav By og Thomas Eggen

Oppmann (lagleder): Eirin Folde

Antall spillere: 17 stk gjennom store deler av sesongen. 2 stk sluttet ca 3 uker før sesongslutt. Avsluttet altså med 15 stk.

Eventuelt spillere fra andre klubber: 5 spillere fra Lundamo og 2 spillere fra Hovin.

Generelt om sesongen: Startet sesongen med noe skepsis på grunn av at det før sesongen ble bestemt at det nå skulle være et samarbeidslag med Lundamo og Hovin. Noe uklart før sesongen om vi skulle spille 7-er eller 9-er og evt hvor mange lag vi skulle stille. Det endte opp med ett 9-er lag. I begynnelsen så vi fort at Flåspillene holdt sammen, det samme med Lundamo og Hovin. Trenerne har vært bevisste på dette og delt i blandede grupper underveis. Nå er guttene blitt godt kjent med hverandre og dette er en super gjeng å være med.

Organisering: Vi har hatt to treninger pr uke, mandag og onsdag. Vi har trent samtidig med G14 laget. En trening i uka på Lundamo og en trening på Flå. Planen før sesongen var et tett samarbeid med G14 i forhold til differensiering på trening. Dette har vi ikke lyktes med. Trenere fra G13 har meldt til G14 hvilke og hvor mange spillere som trenger dette, uten noen respons tilbake. Et for dårlig tilbud om differensiering og hospitering gjorde at en spiller forlot laget til fordel for Gimse.

Vi har vært en stor stall på 17 stk. Utfordringen har vært kamper. Vi prøvde å stille fullt mannskap på første kamp, da med 7 innbyttere. Dette ble håpløst for trenere å få fulgt opp. Laget fikk ikke satt seg på banen på grunn av alle byttene samt vanskelig å følge opp hvem sin tur til å bytte. Det ble etter dette bestemt av vi skulle stille en stall på 13 stk på kamp. Vi har da kjørt en jevn rullering hvor 4 stk har stått over hver kamp. I og med at to spillere ga seg på laget før sesongslutt kjørte vi fullt mannskap på de siste to kampene.

Sosialt miljø: Guttene har fremstått som en veldig grei gruppe, uten antydninger til ufinheter eller uro. Synes det virker som de trives godt sammen, og nettopp det gjør dem gode som lag.

Sportslig: Vi ser at dette laget har et stort potensialet. Enkelte kamper har vært knall. Når de først har bestemt seg og vinner kamper har de vunnet flere med god margin. De har spilt jevnt med vinnerne i pulja. Men laget har variert til at vi taper mot antatt dårligere lag igjen. Er guttene på hugget og spiller fotball som de kan, spiller de jevnt med de fleste. Vi har til gode å bli utklasset i en seriekamp. Vi har latt 4 stk stå over hver kamp. Her har vi hatt en rettfærdig fordeling. Kampresultatene vises også gjennom hvilke spillere som står over

kamper. Det er stort sprang fra de som har kommet lengst på G13 til de som ikke har kommet like langt i sine fotballferdigheter. Dette skaper utfordringer blant annet i forhold til spilletid. Viktig å klarere før sesongstart hva trenerne tenker om dette med spilletid. Er målet at alle skal spille like mye eller er vi nå kommet i en alder hvor de ivrigste får mer spilletid?

Cuper: Vi har deltatt på 3 cuper. Alle cupene ble på høstsesongen da Lundamocup ble avlyst på grunn av for lite påmeldte i klassen.

Ørlandscup: Her deltok 12 av guttene. Sosial cup med overnatting. Trenerne hadde ikke anledning denne helga så her stilte Frode Reppe og Magne Lundemo opp for guttene. Spilte 7-er fotball.

Benditcup Flå: Her var alle guttene påmeldt. Derfor delte vi guttene inn i to lag. Ble sykdom. Måtte derfor ha hjelp fra 2 G12- spillere som stilte på hvert sitt 7-er lag. Møtte hard motstand hvor noen lag også var et år eldre. God innsats av guttene.

Orkdal sparebank cup: På denne cupen deltok 12 av guttene. Varierende spill i innledende, men når sluttspillet startet begynte guttene å spille super fotball. Dette endte opp med seier i B-sluttspillet etter en spennende kamp mot Vinne IL! Stor jubel blant foreldre og spillere etter denne seieren. Dette fortjente guttene 😊

Annet: Disse guttene har unnagjort sitt første år i ungdomsfotballen. Av erfaring fra dette året bør trenere/lagledere klarere både hospitering og spilletid før sesongstart. Dette bør videreformidles ut på foreldremøte før sesongstart hvor da klubbens retningslinjer er i fokus.

Noe utfordringer i forhold til hospitering. Viktig med felles forståelse mellom alle trenere og lagledere. For at dette skal fungere godt i praksis er man helt avhengig av et godt samarbeid på tvers av lagene.

Alle 17 som startet sesongen er invitert til felles avslutning på Lerkendal 1. november. Det er 16 påmeldte gutter samt noen foreldre til avslutningen. Vi gleder oss 😊

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert:

Vi beholder bag med drakter i vintersesongen da vi satser på at det blir noen innendørsturneringer. Baller og kjegler er overlevert Dag da han har treninger med guttene videre utover.

ÅRSMELDING FOR g16 OG g19 FLÅ/ LUNDAMO / HOVIN 2015

Idrettslagene Flå, Lundamo og Hovin har i 2015 hatt samarbeidslag på G16 og junior G19. Det har vært opp til 23 spillere i stallen til disse to lagene, der flere har spilt på både g16 og g19.

SERIEN:

Første år med juniorlag og en meget ung stall, der nesten halvparten av spillerne var 16 år, og de fleste andre var 17, er avsluttet, og med et meget anstendig resultat. Vårsesongen ble G19 nr. 3 i serien, der vi spilte i 3. divisjon. Høsten gikk litt tyngre, men likevel bra som første års juniorer, der ble laget nr. 5 i serien.

Flere av spillerne i G19 var også med på seniortreningene og kampene til Flå.

For noen spillere ble det kanskje litt vel mange kamper, og stor belastning i perioder. Enok Engen ble etter hvert fast keeper både på G19 og seniorlaget.

G16 gjorde også en meget bra vårsesong, der de ble nr 3 på tabellen. Høsten ble tyngre også for G16, der det kun ble en seier og resten av kampene ble tap.

TURNERINGER:

G19 var med i Scandia-cup i Trondheim, og G19 var med på Ørland-cup med overnatting en hel helg. Scandiacup ble tung, der laget møtte veldig gode bylag.

TRENERE:

Hovedtrener for G19 og G16 har for sesongen 2015 vært Dag Aleksander Gamst og Reidar Einvik.

I tillegg har laget hatt Tore Andre Olsen som keepertrener, og Magne Lundemo har vært hjelpetrener. Trenerteamet har vært dedikert oppgaven, og vært inspirerende og ivrige.

G19-juniorlaget har ønske om å reise på treningsleir i vinterferien 2016, og har reservert plasser for 20 stk i Albir Garden i Spania, inkludert trenere og voksne som skal være med og bidra. Laget er nå i full gang med dagnadsarbeider for å tjene inn penger til turen som koster 8000 kr pr spiller for en uke inkl. tur, overnatting, trening og reise.

Mvh

Lagleder for G16 og G19:

Hilde Bellingmo

ÅRSBERETNING FOR LAG ____Gutter 8 år____

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener:

Jan Roger Aukan – Ingebrigt Bjørseth – John Olav Eidsmo.

Oppmann (lagleder):

Geir Ove Høiseth

Antall spillere:

10 spiller gjennom hele sesongen.

Eventuelt spillere fra andre klubber:

Ingen spillere fra andre klubber

Generelt om sesongen:

Vi hadde samtaler før sesongen startet, både med spillere, trenere og foreldre, hvor alle fikk være med å bestemme hvordan vi ville ha det på trening og kamp. Vi fikk laget regler som ble fulgt gjennom sesongen.

Organisering:

Vi hadde treninger på mandager, samt kamper på tirsdager. Bra oppmøte både på kamp og trening.

4 trenere/oppmann, har fulgt guttene gjennom treninger og kamper hele sesongen.

Sosialt miljø:

Det har vært en super gruppe å samarbeide med. Uten store konflikter, mas og støy.

Vi har hatt mange tilskuere på kampene våre. Foreldre, besteforeldre og søsken har møtt opp, både på hjemme og borte- kamper.

Sportslig:

Gutter 8 har et stort potensiale. De har gått gjennom serien (15 kamper) med bare seire, noen ganske overlegne. Med 10 spillere i 5-er fotball, så blir det også 5 innbyttere. Dette er løst ved at vi gir hver spiller like mye tid, enten i hver omgang eller totalt i kampene.

Det er en stor forskjell på fotballferdighetene på de som har kommet lengst kontra de som ikke har kommet like langt. I kamper mikser vi laget slik at forskjellene ikke utgjør så mye. Innsatsviljen de viser i hver eneste kamp, bør også nevnes.

Cuper:

Vi har deltatt på Lundamo Cup – Melhus Cup og Bendit Cup Flå.

Annet:**Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert:**

Vester og kjepler er lagt i utstyrsboden. Drakter og bag leveres inn på møtet.

ÅRSBERETNING FOR LAG __G9_____

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Anders Holte og Arild Borren.

Oppmann (lagleder): Heidi Berget.

Antall spillere: 10 stk.

Eventuelt spillere fra andre klubber: Ingen.

Generelt om sesongen: En del av guttene var med på vintertrening på Øya. Utetreningene startet 8/4-15. Serien varte fra 6/5 til 30/9. Kamper hver onsdag.

Vi hadde en diskusjon om guttene skulle meldes på i 05 eller 06-serien. Dette pga at nivået blant guttene er ganske høyt. Valget falt på 06-serien – dette med tanke på hele spillergruppa.

I og med at vi har vært 10 gutter har det blitt 5 innbyttere på sidelinja under kamp. Trener har bevisst passet på at alle har fått lik spilletid. Byttet på å være keeper.

Det ble gjennomført hospitering for enkelte av guttene på trening. Dette i samarbeid med G11.

Organisering: 2 treninger i uka. Hver trening på 1 t 15 min. Stort sett alle treninger på Flå stadion. Det har vært godt oppmøte på trening. Treningsvillige gutter.

Mange foreldre som har stilt opp og kjørt på kamp.

Sosialt miljø: Virker å være et godt sosialt miljø blant guttene.

Sportslig: Det er et høyt nivå på guttene, men igjen variasjoner innad i gruppa. Men man ser at i løpet av sesongen har ulikhetene kanskje blitt mindre. Mange av guttene har hevet seg mange hakk.

Det har blitt mang en seier i løpet av sesongen.

I kamper der hvor laget har ledet stort har trener prøvd å få fokus på andre ting som for eksempel gode pasninger, "one-touch", godt samspill, det å gi positive tilbakemeldinger til lagkompiser.

Cuper: Vi prøvde oss på cageballcup i vår, dette var artig. Vi var i tillegg med på 4 cuper: OBOS, TrønderLyncup, Melhuscup og Flåcup. Stilte med 2 lag på Melhus – og Flåcup. Dette for at guttene skulle få mest mulig spilletid.

Annet: Begge trenerne og lagleder gir seg etter denne sesongen. Dette er lagt frem for foreldregruppa. Ingen som har meldt seg til oppgavene ennå.

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert: Leveres på møtet 9/11.

Årsberetning for Flå j10 (2005) 2015

Trenere: Terje Løvseth og Oddrun Berntsen

Lagleder: John Arild Berdal

Antall spillere: vi startet sesongen med 14 jenter. 3-4 stk datt av lasset helt på slutten av høstsesongen.

Organisering: Startet sesongen som et lag. Fant fort ut at 14 jenter på et lag funket dårlig. Det ble derfor bestemt at vi skulle melde på to lag til høstsesongen. Dette pga lite spilletid på hver enkelt spiller. Trening hver Tirsdag kl 18-1930. Kamp hver torsdag kl18.

Sportslig: Det kan virke som at flå j10 har hengt litt etter denne sesongen. Hva som er årsaken kan jeg ikke sette fingeren på. Kanskje manglende vintertrening. Startet sesongen med å tape alle kamper. Og avsluttet likeså. Spillet kom seg betraktelig utover høsten. Vi ser også at de individuelle ferdighetene til spillerne varierer veldig. Men det har vært fokusert på å få lik spilletid på alle.

Cuper: vi har deltatt på Lundamocup, Kvålscup og Benditcup/ Flåcup. Alle cuper ble gjennomført med 2 lag. Det virker som at jentene er mere motiverte og spiller bedre på cupene. Det ble noen seire og flere uavgjort kamper.

Annet: jeg har ikke kontroll over oppslutningen til neste sesong. Men jeg vet at 4-5 av jentene har sluttet. Dette kan bli litt tøft i og med at de skal opp på 7er neste år.

Avslutningen ble på Lerkendal.

Utstyret er vel fortsatt hos Terje. Men dette blir inlevert straks.

Mvh

Lagleder John Arild

ÅRSBERETNING FOR LAG: FLÅ JENTER 12

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Jon Egil Busklein, Odd Henning Ler, Erik Øyan

Oppmann (lagleder): Mona Eggen

Antall spillere: 13 stk gjennom helesesongen.

Eventuelt spillere fra andre klubber: 0

Generelt om sesongen:

Organisering: Vi har hatt to treninger pr uke, mandag og onsdag. Dette har vi ikke lyktes med. Vi har vært en fin stall på 13 stk. Enkelte kamper har vi vært litt lite spillere (9-11 stk) på grunn av småskader og at noen har andre aktiviteter samtidig (dans). Dina Ler har vært med oss på noen av kampene vi har vært for lite jenter. Hun har også vært med oss på noen treninger av egen lyst. Hun holder et gjennomsnittlig jenter 12-nivå og fikk dermed påfyll av nødvendige utfordringer for å holde motivasjon for fotballen oppe.

Sosialt miljø: Jentene har fremstått som samlet lag når vi er på kamper, men på treningene har det vært noe varierende fokus og innsats hos enkelte. Totalt sett en fin gruppe å jobbe med der de aller fleste trives med å være en del av denne gruppa.

Sportslig: Laget har vist meget stor fremgang gjennom hele sesongen. Enkelte kamper har vært helt fantastiske å se på. De har vunnet de aller fleste kampene i sesongen og viser en god steier-vilje. Vi har trenet på basisferdigheter, samt spilt mye fotball på treningene. Dette skaper trygghet og motivasjon til å fortsette for de fleste av dem. I forhold til spilletid så har vi fokusert på at alle spiller minimum halve omganger i hver kamp. Vi prøver å kjøre ett hoved-bytte halvveis i hver omgang, dette skaper minst uro og stress på sidelinja. Noen av spillerne har fått totalt mer spilletid enn de fleste andre, noe som har vært bevisst for å vise at innsats og oppmøte på trening skal lønne seg. (Delvis også for at det spilletiden ikke går opp 100%). Viktig før neste sesong starter blir å klarere dette med spilletid. Er målet at alle skal spille like mye eller skal det gå på treningsoppmøte og prestasjon?

Cuper: Vi har deltatt på 3 cuper.

Lundamocup, Levangercup og Flåcup:

Lundamocup: Jentene spilte bra og vant de fleste kampene her.

Levangercupen: ble en sosial tur med overnatting for alle, dette virket positivt og samlende på gruppa. Både store og små hadde ei fin helg på Levanger, selv om de sportslige resultatene uteble der. (Vi spilte på altfor små baner, noe jentene ikke behersket godt nok)

Flåcup: Ble en sportslig opptur med mange seire. Noen av jentene spilte i tillegg kveldscup for Flå jenter 13 og 14. Vi så at jentene som var med disse lagene hevet seg enda et hakk, de var veldig spente foran denne utfordringen, men det hadde de ingen grunn til, de klarte seg meget bra.

Annet: Disse jentene har spilt sammen i mange sesonger nå, og er veldig spente på om de får fortsette sammen neste år, alle jentene ønsker det.

Hospitering har vært slik at noen av jentene har fått bli med jenter 14 på kamper der de har for lite spillere selv. Det har vært et frivillig opplegg, delvis trenerstyrt.

Har fått signaler på at 2-4 spillere kanskje ikke ønsker å fortsette neste sesong. Slik jeg forstår det har de andre aktiviteter i kikkerten. Det skal sies at det er de med minst iver og fokus på treningene som har gitt signaler om dette.

Alle 13 som startet sesongen er invitert til felles avslutning på Lerkendal 1. november, det blir en super avslutning på sesongen.

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert:

Vi leverer inn bag med drakter etter uke 43. Alt av baller og kjepler blir også levert inn da. Mulig det startes opp med vintertrening etter at de andre vinteridrettene (ski og håndball) har kommet godt i gang slik at vi ikke slår «kråkfot» på dem. Det er bare et fåtall som har blitt med på håndball og ski tidligere sesonger, så det vil bli viktig at jentene som ikke har noe annet alternativ enn fotball får det tilbudet også i vinter.

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ/LUNDAMO/HOVIN J14

Trener: Roar Kjøsén, Arild Borren, Dag Aleksander Gamst **Lagleder:** Berit Mellingsæter

Antall spillere: 17 stk ved sesongstart, men det ble noen forfall etterhvert som sesongen kom i gang. Fler årsaker til dette, men det var stort sett skader som oppstod. Laget har bestått av 4 14 åringer og 11 13 åringer.

Generelt om sesongen: Startet sesongen med et bra antall spillere, men selv etter stor innsats fra styret, lot det seg ikke å løse trenerfloken. Vi forhørte oss over alt, i og utenfor bygda, men fikk nei. Da kom vi frem til at vi tar en dugnadsløsning med flere, slik at jentene hadde kompetente folk på trening. Telefon og meldinger om hvem som kunne ta treningene og kampene ble løsningen, og det gikk veldig bra. Jentene trivdes godt sammen, selv om det var aldersforskjell og de viste respekt for hverandre på treningen.

Sportslig: Dette er jenter med tæl som egentlig fortjener gode trenerløsninger, men de har tatt utfordringen på strak arm og stått på i kampene. Tøffe tak mot mange bylag, men de lot seg ikke bli pirket på selv om de møtte jenter som var større og eldre. Det skal sies at de flest på vårt lag var 13 åringer og vi møtte kun lag med 14 åringer. Det ble tredjeplass til slutt, men få poeng opp til vinneren.

Cuper: Ørlandscup: Her deltok vi med delt lag. Jenter 13, og 14 åringene var med J16. Sosial cup med overnatting. Lagleder var ikke med på cupen, men jeg har fått meg fortalt at de jobbet supert, men det ble et surt tap i semifinalen.

Benditcup: I vår egen cup stilte vi med to lag, J13 og J14. Topp innsats av alle og J14 tok 2.plassen i cupen.



Bilde fra storseirer mot serieleder Astor

Laget har bestått av: Eirin Marita Ljøkell, Marie Schult Optun, Guro Fremo, Melina Bolland, Ann Kristin Lund, Kaja Einvik, Tonje Kvam Kjøsén, Mari Hovin, Runa Foldstadli, Rikke Bolland, Torunn Hårvik, Ronja Eggen, Nora Borren, Ruth Astrid Stenmo og Marie Øien.

MVH

Lagleder Berit Mellingsæter

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ-J9

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Torgrim Reitan, ass Odd Henning Ler

Oppmann (lagleder): Rita Bolland

Antall spillere: 10 stk gjennom hele sesongen.

Generelt om sesongen: Nok en sesong fylt av positive opplevelser. Jentene er ivrige, og det er bortimot 100% oppmøte både på trening og kamp.

Organisering: Vi har hatt en trening pr uke, på mandager. Kamp på onsdager.

Sosialt miljø: Jentene viser stor iver, og har et veldig bra fokus ift det å rose og oppmuntre hverandre. Vi har vært veldig bevisst på at mishagsytringer om hverandre er uakseptabelt, og på kamp skal vi oppføre oss ordentlig. Disse holdningen har de tatt på alvor, og det er en flott gjeng å ha med seg rundt på kamper.

Sportslig: Jentene har hengt bra med i serien i år også. Ikke vært like suverene som de var i fjor, men når det har fungert, har de spilt utrolig bra fotball. Vi hadde en periode på sensommeren der det virket som om hodet var igjen et annet sted når vi var på kamp, men det snudde etter hvert, og vi avsluttet med stil.

Cuper: Vi har deltatt på 3 cuper. Lundamo, Kvål og Bend-it.

Annet: Vi har ikke fått klare tilbakemeldinger på om hvor mange som blir med neste sesong. Noen usikkerheter omkring bl.a Gaula. Det at vi fra neste år må doble treningstiden er også et moment, også hva gjelder trenerteamet. Dette er ikke avklart pr dato.

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert:

Drakter er purret innlevert, så det kommer på plass snarlig. Bag og baller blir merket og lagt i bua ved anledning.

ÅRSBERETNING FOR LAG FLÅ mix 7 år

FLÅ il, Sesongen 2015

Trener: Frode Indset, Rolf Høiseth, Trond Reitan, Ina Raaen Grendstad og John Langland

Lagleder: Ina Raaen Grendstad

Antall spillere: Vi startet med 23 stk og avsluttet sesongen med 22 stk. En sluttet tidlig i sesongen, en flyttet til en annen plass i august og en begynte på laget i august.

Generelt om sesongen: En fin sesong der vi har brukt tid til å bli kjent med barna og foreldrene.

Organisering: Startet sesongen med to trenere, men oppdaget fort at vi måtte ha flere trenere siden det kom flere barn enn forventet. Det har vært en utfordring med at vi har vært så mange barn, men tror vi fikk delt det bra. Vi hadde trening en gang i uken før sommerferien og etter sommerferien ble det også seriespill. Da delte vi opp gruppa i to der den ene gruppa hadde trening på Flå stadion, mens den andre gruppa spilte kamp. Det ble satt opp nye grupper hver uke for at det skulle bli mest rettferdig med hjemme og bortekamper. Noe misnøye fra enkelte foreldre, men det er vanskelig å få kabalen til å bli helt perfekt for alle.

Vi har noen utfordringer med en som er svaksynt og en med utenlands opprinnelse der språk har vært en utfordring i forhold til foreldre. Vi har måttet bruke barnet som en slags tolk noe som ikke er helt heldig.

Vi så utover sesongen at det ble litt knuffing og kampmakt blant enkelte gutter, men prøvde etter beste evne å snakke om fair play og lagspill.

Under hjemmekamper har foreldre kommet med kake, kaffe og saft som har blitt levert i kiosken.

Sosialt miljø: Det er en veldig fin gjeng og veldig morsomt at så mange jenter er med. Det er bare 3 stk som går i klassen som ikke er med på fotball. Noen utfordringer har det vært med litt knuffing, men en fin foreldregruppe har vært til stede under kamper og treninger og de har stilt opp der det trengs.

Sportslig: Vi ser det er mange ivrige og flinke gutter og jenter. Noen synes det er mer moro å slå hjul eller plukke kuler i fra kunstgressbanen, men noen er veldig ivrig og 5-6 gutter å 2-3 jenter utmerker seg ekstra. Vi har en spiller som er svaksynt og vi har lært i løpet av sesongen at gul ball er tingen. Da ble det fart på sakene.

Vi har jobbet med det grunnleggende. Pasninger, skudd på mål, ballfølelse, regler, lek og moro.

Til neste sesong har vi bestemt at vi deler jenter og gutter, men har noen felles treninger. Dette for å få jentene litt tøffere, jenter og gutter får utvikle seg mer og at vi opprettholder det sosiale blandt gutter og jenter på topp.

Cuper: Vi har deltatt på 3 cuper. Lundamocupen, benditcup Flå og bunnpriscupen.

Cupene har vært det store. Under Lundamocupen kom et av barna til kamp med is i hånda. Å spille kamp og spise is er ingen heldig match så barnet måtte være innbytter fra starten av. Nesten samtlige har vært med på alle cupene og kampene vi har hatt. Noe sykdom og bortreise har gjort at enkelte ikke kan stille, men det har aldri vært de samme barna som har stått over. Tap, seier, uavgjort, men ingen sure miner!!

Annet: En veldig fin gjeng av både barn og voksne. Samtlige har sagt seg villige til å bli trener til neste sesong. Vi har bestemt at vi tar et foreldremøte på nyåret for å høre om interessen for videre spill, men det hørtes ut som alle ville være med til våren under siste trening.

Lagleder er litt rusten til denne jobben, men med veldig god hjelp og veiledning ifra Janne Enlid har det blitt bra!!

Utstyr (baller, drakter, bag o.l.) er innlevert: alt er levert

Årsberetning 2015 – Flå håndball

Flå IL håndball er nå midt i sesongen 2015/2016. Vi har 6 aldersbestemte lag og 3 seniorlag. Disse lagene drifter vi sammen med Lundamo IL håndball. Vi har også minihåndball for barn i alderen 6-9 år. Tilbudet er et populært tiltak og det har vært hele 38 ivrige unger på det meste i Lundahallen.

Flå og Lundamo har mange flotte håndballspillere og vi som samarbeidsklubb er svært stolte over å ha fire 2002-spillere, fire 2001-spillere og en 2000-spiller på sonesamling. Vi har også en 1999-spiller på RLM og to 1999-spillere på RU.

Det har så langt vært en sesong med mye jobb og mange utfordringer, med tanke på at det er et helt nytt styresamarbeid og mye å sette seg inn i. Vi i Flå håndball har inngått en 5-års samarbeidsavtale med Lundamo håndball. Noe som vi er svært godt fornøyd med så langt. Potensiale for dette samarbeidet har styret stor tro på, vi jobber nå som et team, har felles forståelse for vårt mål, vår visjon og vår modell for å bygge nytt håndballsamarbeid på.

Det største ønsket for Flå/Lundamo håndball, er å skape forutsigbarhet for både barn og foreldre, samt en trygg og sikker utviklingsarena, slik at vi klarer å skape mestring på alle nivå. Flå/Lundamo håndball har i år engasjert en trener/spillerkoordinator, slik at våre muligheter til å lykkes når det gjelder mestring, er vesentlig styrket.

Hver fredag arrangerer vi teknikktrening for alle spillere, også for våre naboklubber. Keeperne har også fått egne kvelder med spesifikk trening.

Vi har gjennomført Sparebank1 Håndballskole i høstferien, og den viderefører vi også i vinterferien (uke 8). Målgruppen for håndballskolen er barn i alderen 7-16 år. Håndballskolen er et populært tilbud, og det kommer barn fra våre naboklubber og nabokommuner.

HORGcup ble gjennomført med suksess, og vi er allerede i gang med planleggingen av neste. Dette er en cup vi ønsker å satse på. Vi hadde 32 påmeldte lag høsten 2015, og har nå en målsetting om å få 90 lag til høsten 2016. Dette håper vi kan bli en årlig suksess som alle klubber i regionen synes er en fin oppkjøring til nye sesonger.

Julecup er blitt tradisjon. Julen 2015 deltok de aldersbestemte lagene på Orkanger sin cup 3. juledag.

Som sesongavslutning drar alle aldersbestemte lag til Elverum på overnattingscup i april. Dette er en cup Flå/Lundamo ikke har deltatt på før, og vi ser virkelig frem til å skape nye cupeventyr med nytt samarbeid og en fantastisk håndballgjeng.

Styret i Flå IL håndball vil takke alle spillere, trenere, lagledere, dommere, foreldre og tilskuere for topp innsats i 2015 og håper dere vil være like aktive i 2016!!

Styret består av:

Leder	Anita Engan
Nestleder	Torgim Reitan
Arrangementansvarlig/økokontakt	Kristine Setting
Sportslig leder	Jon Egil Busklein
Materialforvalter	Wenche Gråbak
Sekretær	Ann Kristin Bolland (permisjon siden august)

Dommerkontakt
Styremedlem
Styremedlem

Sondre Næss Hopstad
Jim Hilanmo
Kristin Næss Hopstad

Anita Engan
Leder

D4 Flå/Lundamo



Bak fra venstre: Eli Sundseth, Wenche Gråbak, Tonje Storli, Mali Rimol, Merete Lundemo, Emma Gråbak Langland, Renate Rønning, Ingrid Ressel Krogstad, Roger Reppe.

Foran fra venstre: Line Folstad, Marte Storlimo, Janne Borren, Kristin Sundseth Moe, Kristina Vinsnesbakk Bye.

Ikke tilstede da bildet ble tatt: Renate Bye, Monika Martinsen Kolstad, Linn Wollmo, Siv Ingrid Lund, Victoria Oline Tiller Grønvik.

Samarbeidslaget består av 11 spillere fra Flå og 5 fra Lundamo.

Treningene startet opp i september, laget trener mandager og torsdager samt at en del er på spinning onsdager på Max form.

Det er en humørfyllt gjeng som liker å ha det moro på trening.

I serien så møter vi følgende lag: Melhus/Gimse, Støren/Hovin 1 og 2 (tidligere Hovin/Tr-lyn) Tynset 1 og 2, NTNUI 2 og 5, Rennebu og Utleira 3.

Vi har vunnet to kamper til nå, resten er tap.

Av sosiale tiltak har vi hatt juleavslutning med middag på Lundamo pizza og grill og nå etter jul lagfest med Flå/Lundamo D3 og H4.

Årets trener er Roger Reppe, Berit Mellingsæter bidro når Roger var på ferie.

Oppmenn Eli Sundseth og Wenche Gråbak

Oppmann Wenche Gråbak



1.rekke fra venstre: Olav Foss-Marcus Sunnset- Nicklas Rostad- Martin Refseth- Markus Engen
2 rekke: Jan Erik Weidemann- Marius Eggen Kjelstad- Andreas Wekre- Kent Frode Trøan- Kristian Gylland- Bjørn Sverre Stensås

Ikke tilstede: Stian Solberg, Trond Are Stensås, Ingvar Sørgård Gaustad.

Herrelaget startet sine treninger allerede på forsommeren -15. Det var en god del av de yngre spillerene fra forrige sesong som hadde ønske om å spille for Flå/ Lundamo. Spillerstallen er pr.d.d 13 stk. Det ble en utfordring å finne trener,men fikk til slutt på plass tidligere Strindheim - trener Jan Erik Weidemann. Han hadde desverre ikke anledning til å trene laget mer enn 1 kveld i uka, så laget har fått god hjelp av Bjørnar Werkeland, Bjarne Alstad, Odd Arild Rostad , Dag Idar Eggen Kjellstad og Asgeir Hatlen i sesongen. Ettersom laget har behov for mer stabilt trenerapparat som også kan være tilstede på kamper ble samarbeidet med hovedtrener Jan Erik nylig avsluttet. Vil bemerke at dette skjedde uten dramatikk. Vi benytter anledningen til å takke for samarbeidet og berømme hans kvaliteter som håndballtrener.

Laget stod uten keeper frem til jul da Trond Stensås endelig var tilbake. Men vi retter en stor takk til de som har vært behjelpelig i høstsesongens kamper; Robert Eggen, Daniel Pheng Phen, Silje Sundet og Bjørn Sverre Stensås- uten disse ville det blitt " åpent mål"!

Det er 9 lag i guttas serie. Støren, Strindheim, NTNUI, Stjørdals-Blink 2, Sparbu, Kolvereid, Namsos og Sandnessjøen.

Strindheim Elite leder serien , Flå/ Lundamo er på 6 plass pr.13. Januar.

Gutta har levert varierende spill i høstsesongen , 4 tap og 3 seire. Det gjenstår enda 9 kamper og vi har stor tro på at vårsesongen blir bedre enn høstsesongen!

Laget har gjennom sesongen tatt forskjellige dugnadsoppdrag. Bjarne Alstad har skaffet oppdrag

gjennom " Kjør for livet" og Knut Ove Børset. Gutta blir også sponset av samme prosjekt ved å benytte t- skjorter før kamp og banner ved hjemmekamper.

[5 av spillerne er også med](#) i et prosjekt gjennom Trygg Trafikk.

Herre- og damelaget (D4) fikk servert kveldsmåltid på siste trening før jul av oppkvinner for begge lag.

Stemningen i laget er god, og det sterke engasjementet kommer ofte til syne under kamp!

Trener : Asgeir Hatlen m/assistanse av gode hjelpere(navngitt ovenfor)

Oppkvinner: Mai - Britt B. Sunnset/ Tove Rostad

Vi takker publikum for god støtte hittil i sesongen!

Oppkvinner

Mai- Britt og Tove



Jenter 10 Lundamo /Flå

På bildet : Bak fra venstre

Emilie Kolstad, Mari Bjørvik Svegård, Erika Kristiansen, Mia Flatval, Emma Berntsen Busklein, Ellen Helgeroa Bjørnli, Anneli Krogstad, Stina Marie Lind, Maiken Lundemo. Foran fra venstre : Thea Kristiansen og Ingrid Losen. Synne Skjetne Reitan er dessverre ikke med på bilde.

Dette er et samarbeids lag mellom Lundamo og Flå.

Det er 13 spillere, 9 fra Lundamo og 4 fra Flå.

Dette er en ivrig og treningsvillig jente gjeng. Som sprer stor håndball glede rundt seg.

Jentene trener to ganger i uken i Lundahallen. Jentene har vist stor personlig fremgang i løpet av sesongen.

Spillerne ruller på lagene, både for å få gjeve lag, og for å tilpasse hvem som kan når, og for å få spille like mange kamper.

Vi har så langt vært med på Horg cup, romjuls cup på Orkanger, og avslutter sesongen med cup i Elverum, 15 til 17 april.

Vi vil takke engasjerte foreldre som følger oss.

Oppmenn : Lillian Høiås

Karin Kaasbøll

Trener: Monika Kolstad

Jenter 14 Lundamo/Flå

(Bilde)



Bak fra venstre Trener Bjørnar Werkland,
Torunn Bolland Hårvik, Guro Fremo,
Vilde Stokke, Ann Kristin Lund, Nora Borren
Forran fra venster Julie Haugen Lilleholte,
Marie Øyen, Eirin Sjøli Ljøkjel, Marie Optun Schult, Marie Alstad og Mari Midtlyng.

Dette er 11 flotte jenter som
er født i 2001 og 2002 og en
dispens spiller som er født i 2000.
Dette er et samarbeidslag mellom to
klubber Lundamo IL og Flå IL
Trener 2 ganger i uka Tirsdag og Torsdag.
Jentene har gjort det kjempe godt og ligger som nr 3 på tabellen så langt.
Vi har deltatt på Horg cup,
Jule cup på Orkanger som endte med pokal.
Etter påske blir det Elverum cup 15-17 April med overnatting, noe de gleder seg til.
Dette er trivelige og greie jenter
med masse god humor.

Retter en STOR TAKK til trener Bjørnar Werkland
som gjør en kjempe god innsats for jentene.
Ikke minst en stor takk til foreldre som stiller opp på kjøring, heier fra tribunen og viser stort
engasjement.

Lagleder : Berit Bolland og Kristin Høiås.



Bildet er fra turneringen på Støren 28.nov.

Dette er et aktivitetstilbud til barn på Lundamo og Flå i alderen 6-9 år og har bestått av opptil 38 spillere på det meste, men har som regel vært ca 25 unger på treningene i snitt. Vi startet med trening på torsdager 1.oktober. Det har gjennom høsten vært meget godt oppmøte på treningene.. Det er en fin blanding av gutter og jenter, som har mye energi ,humør og ikke minst at dem hører etter oss voksne. Målet har vært at dem skal ha det moro på trening samt lære seg grunnleggende håndball, ser allerede fremgang på alle ungene.

For disse barnene er det turneringer som er arena, og vi har vært på Støren 28.nov i samarbeid med Allidretten på Lundamo, og vi stilte med 4 lag og 26 unger, og det var mange smil å se når vi var ferdige med den dagen. Lørdag 16.januar skal vi på minihandballturneringen til Trønder-Lyn og stiller med 2 lag. Vi håper på å dra på 2 turneringer til før vi avslutter sesongen i slutten av april.

Målsettingen er at alle skal forstå at handball er lagidrett og lære seg respekt for hverandre og at vi har det gøy sammen, slik at forhåpentligvis ser vi mange av disse i hallene på Lundamo når dem er blitt 18 år.Gir ihverfall oss som er trener mye positivt energi tilbake.

Følgende barn er med/har vært med i sesongen 15/16: Guri Elise Jønland, Jens Arne R. Ler, Liv Marit R. Ler, Trym Løkås, Gaute Løkås, Torstein L. Valseth, Ingrid Lovise L. Valseth,Marie Lyngen, Dina Aurora Gylland, Amalie Holten, Trym Werkland, Ivar Ingebrigt Jønland, Ragnhild Segtnan,Jenny Busklein, Silje Wolden,Magnus Wolden,Viljar Økdal,Sander Olden Frøstad,Theo Aleksander Tømmerås,Emil Løberg,Mali Bjørkeng,Mikael Raaen Grendstad,Tone Bolland Samdahl,Emrik Dahlberg Økdal,Vilde L.Samdal,Tuva Hage,Marica Sundnes Grønli,Ole Axel Evjen,Luna Løvmo Fremo,Martine Løvmo Fremo, Natacha Lufall,Nickolay Lufall,Pia Isabell Helgemo, Gabriel Folstad. Samt 3-4 stk til har vi ikke fått skrevet ned navnet til ettersom vi ikke fører noe oppmøte, her er alle velkomne til å prøve seg.

Trener: Linn Bolland Samdahl, Randi Midtlyng, Lars-Ole Busklein og Bjørnar Werkland

Takk for god innsats av trener, spillere og ikke minst til foreldre som stiller opp å hjelper til på treningene og turneringene.

Trener

Bjørnar Werkland



Bak fra venstre; Randi Midtlyng, Elisabeth Bolland, Silje Sundet, Mia Røste, Hilde Holm, Siv Ingrid Lund, Monica Gjersvold, Ingrid Bye, Marthe Midtlyng,

Fram fra venstre; Ida Haugum, Julianne Bergvin, Marte Grøtte Berg, June Grøtte, Tone Eggen, Åshild Engesmo , Marte Storlimo

Nadia Sjøpstad, Veronika Lundemo, Laila Haugen(ikke tilstede)

Info om lagets aktivitet i serie og evt. cup

Våren 2015 ble en ren parademarsj. Laget gikk fra seier til seier og vant sin avdeling i 4.div overlegent, men så begynte det lange skademarerittet for jentene som høsten 2014 kom «hjem» fra alle kanter for å starte et satsningslag sammen. Kort fortalt: Marthe ryggsmarter, Randi benbrudd, korsbånd og menisk, Marte GB korsbånd, Elisabeth ankel operasjon, Mia skulderskade, Nadia skulderskade, Siv Ingrid hånd, Veronika kneoperert, Ida ingen skade, men får ei lita tulle 15.august. Med 6 av disse som meget sentrale spillere i 2014/2015 sesongen, sier det seg selv, at vi starter 3. div på litt dårlig grunnlag. June kommer hjem etter 2 år i Charlottenlund, Ingrid knyttes også til 3.div og Julianne kommer utpå høsten, også hun fra Charlottenlund, alle disse tre er 16 år og dermed første års senior. Disse tre er også alle på samlinger i regi av region, Julianne og Ingrid regionalt utviklingsmiljø, mens June er med i troppen til NM 17 regionalt landslag. Veronika kommer også hjem etter en sesong i Charlottenlund. Nadia kommer fra Melhus.

Høsten preges av få på treningsfeltet pga alle skadene og tabellen forteller oss den klare sannhet. Etter halvspilt sesong ligger vi under streken og vi må opp mange hakk for å berge plassen i 3. Teamet tar grep

og samtidig som en del spillere begynner og komme tilbake, har vi nå klart og karre til oss 5 poeng, men ligger fremdeles under streken. I skrivende stund er Elisabeth nå ferdig med opptrening og tilbake, så nå er disse spillerne spilleklare; Elisabeth Bolland, Silje Sundet, Mia Røste, Monica Gjersvold , Ingrid Bye, Marthe Midtlyng, Ida Haugum, Julianne Bergvin , June Grøtte, Tone Eggen, Åshild Engesmo, Veronika Lundemo , Laila Haugen

Sosialt har vi hatt ei flott helg på møre, der Ola Leraand stilte som tålmodig sjåfør. Ei lang helg med to hotellovernattinger og mye tett samvær, gjør at ny og gamle spillere blir godt kjent. Marte GB inviterte til håndballkamp og pizza og Ida hadde førjulsfrokost før siste kamp mot Klæbu. Nå venter nok en møre helg, med tre kamper, hotellovernatting og en tålmodig sjåfør.

Laget har også jobbet hardt for å kunne skaffe penger til reisekasse. Vi er stor på dugnadsvask og må takke Arild Samdal og Block Watne for velvillighet til å benytte våre jenter til disse oppdragene.

Eidsmo Kjøtt har stilt med spekemat, 115 esker er solgt og gir 11500,- til kassa.

Drosjeeier Ola Leraand, for sponsing av full pakke med transport til bortekamper.

Trene; Asgeir Hatlen

Oppmenn: Lillian Haugen og undertegnede Mette Grøtte

Gutter 12/13 Lundamo/Flå



Bakerst fra venstre: trener fra Kolstad Elite, Tobias Lundemo, Eivind Gylland, Adrian Ulriksen, Sondre Viken, Håkon Bellingmo, Birk Hatlen og trener fra Kolstad Elite Tom Kåre Nikolaisen

Midt på fra venstre: Erlend Flå, Martin Midtlyng, Kristoffer Kolstad, Petter Nordvåg, Jomar Hilanmo, Andreas Svegård, Asbjørn Bagøyen, Ola Henrik Antonsen, Dennis Johnsen, Børge Øyen og Ruben Nicolai Hovin

Forran fra venstre: Nett Nedregård, Ruben Eggen og Even Bolkan

Ikketilstede: Oliver Engan Raanes

G 12/13 har i år bestått av 21 gutter som har trent to ganger i uka, pluss at noen har vært på teknikk trening på fredags kvelden i tillegg. Vi startet opp med to stykk 12 års lag og et stykk 13 års lag. 13 åringene var ikke nok til eget lag så de hadde med spillere fra 12 åringene på sine kamper. Det var en hektisk start på sesongen med mange kamper. Vi valgte etter hvert å trekke det ene 12 års laget og ente opp med og ha faste spillere på både 12 og 13 årslaget. Sånn spillemessig har vi både vunnet og tapt, men guttene har hatt stor fremgang og blir mere og mere samspilt for hver kamp. Vi har hatt 2 spillermøter/pizza kvelder, der vi koser oss med pizza og brus mens Kim har litt teori med oss. Plan er ca. et møte i måneden.

Vi har og vært så heldig å få med oss Kolstad Elite håndballakademi. Vi skal i løpet av sesongen få besøk på tre treninger, der to stykker fra Kolstad Elite kommer og trener oss. Dette er kjempe spennende, artig og ikke minst lærerikt.

Vi startet sesongen med Horg cup i starten av oktober. Dette var første gangen guttene spilte sammen, etter bare noen få treninger, guttene spilte bra håndball og vi koste oss på egen cup.

I jula var vi på jule cup på Orkanger, guttene hadde det kjempe artig. G 12 var i en pulje uten sluttspill, G 13 hadde sluttspill, ente med siste plass men mye bra spill fordi.

Vi avslutter sesongen med cup på Elverum 15-17.april, overnattingscup er sesongens høydepunkt. Vi gleder oss.

Trener: Kim Ulriksen, Jim Hilanmo og Kim Kolstad

Oppmenn: Linn Woldmo, Sissel Viken, Iren Engløkk Kvaal og Kåre Olav Midtlyng

Takk for god innsatts til trener, spillere og foreldre.

Oppmann

Kåre Olav Midtlyng



Lundamo/Flå G10

Fra venstre: Magnus Viken, Pål Erik Lund, Jørgen Hovin, Kent Thuc Ha, Magnus K. Alstad, Benjamin Eggen og Sander Åmot.

Ikke tilstede: Leon M. Dyrseth og Ørjan Hillanmo

Lundamo/Flå G10

Disse gutta er det futt i fra start til slutt, og er en herlig gjeng fra både Lundamo og Flå.

G10 har trening 2 ganger i uken, med godt oppmøte og trener med J10 i Lundahallen.

Har spilt en del kamper med både vinn og tap. Gutta gir det de kan både på kamp og trening, vilje og utviklingen er det ingenting å si på.

Vi har vært på Horgcup og Julecup på Orkanger. Overnattingscup blir på Elverum i april, som vi ser frem til.

Vil takke alle foreldre som stiller opp, kjører hit og dit, og er med oss og heier oss fram på kamper. Det har vært stusslig uten dere 😊

Videre i sesongen ser vi fram til mere læring, flere kamper og cuper.

Trener og oppmann sesong 2015/16

Bjarne Alstad og Mina Hage



Spillere bak fra venstre: Sandra Eggen, Malin Skjærvold, Mia Ulriksen, Ine Fremo, Oda Eggen Øian, Mia Bolland Samdahl.

Spillere foran fra venstre: Tyra Hatlen, Heidi Gravråk Eggen, Tuva Reitan Skjetne og Hanne Bellingmo.

Info om lagets aktivitet i serie og evt. cup

Dette er et samarbeidslag mellom Lundamo og Flå og har bestått av 10 spillere, henholdsvis 4 fra Lundamo og 5 fra Flå, samt 1 fra Kvål. Det har vært to treninger i uken siden oppstart i fjor høst. Det har stort sett vært bra oppmøte på treninger og kamper. Jentene har deltatt i 3 cuper (TrønderEnergi-cup, Horg-Cup og Orkanger Cup) derav 2 som de har vunnet. Elverum Cup blir årets overnattingscup, som avholdes i april.

Sesongen har vært gjennomgående god, både på trening og kamper. Spillergruppen har vært positiv, og jentene har utvist stor treningsiver. Laget fungerer godt kollektivt.

Laget består av 8 11-åringer og 2 12-åringer.

Informasjon m.m.

Vi har i hovedsak benyttet egen lukket gruppe på Facebook for å formidle informasjon m.m.

Foreldrene har vist stort engasjement både under kamper/cuper, samt ved arrangørdager i regi av Lundamo/Flå håndball. Det har vært god dialog mellom trenerer/oppmenn og foreldre.

Info om hvem som er trener, oppmann, andre ressurser.

Trener: Asgeir Hatlen

Oppmenn: Merethe Bolland, Mona Eggen og Siw Irene Skjetne

Takk til spillere, trener, oppmann,

En stor takk til jentene for flotte håndballopplevelser! Takk for god innsats av trener, oppmenn og foreldre.

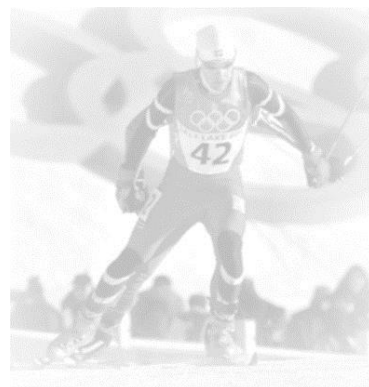
Oppmann

Siw Irene Skjetne



Stiftet 10.2 1894

FLÅ IDRETTSLAG



Årsberetning Flå IL Ski 2015

Skistyret har bestått av følgende personer frem til valget i februar:

Leder: Jon Olav Røsbjørgen

Nestleder: Ragnhild Nyhus Røsbjørgen

Sekretær: Svanhild Engan

Kasserer: Eirin Folde

Styremedlem: Ole Kristian Stav

Styremedlem: Erling Hugdal

Skistyret har bestått av følgende personer fra april 2015:

Leder: Jon Olav Røsbjørgen

Nestleder: Svanhild Engan

Kasserer: Erik Jensen

Sekretær: Ragnhild Nyhus Røsbjørgen

Sponsoransvarlig: Stein Eidsmo Hova

Dugnadsansvarlig: Erling Hugdal

Arrangementskoordinator: Per Arne Tangvik

Anleggsansvarlig: Ketil Reitan

Våre aktiviteter og anlegg:

Skistyret. Vi har hatt 4 formelle styremøter fom april 2015. I tillegg hadde vi flere uformelle møter i forbindelser med våre arrangementer. En del avgjørelser er blitt gjort ved hjelp av mail og telefon.

23. april hadde vi styremøte med det nye styret og avtakking av Eiring Folde og Ole Kristian Stav i skihytta. Etter styremøtet hadde vi sesongavslutning med styret, løypekjørere og Skisportens venner med spekemat fra Hågen Fremo, kaker fra Sissel Hvitsand og Skisportens venner og underholdning av Eivind Midtflå. En meget hyggelig kveld!

Sigurd Fremos Minneløp. Rennet gikk som planlagt søndag 4. januar 2015 med ny rekord med hele 72 til start i konkurranseklassene (30 stk mer enn i 2014) og ca 50 som tok det som en fin søndagstur.

Poeng- og klubbrenn. To poengrenn ble arrangert torsdag 29. januar og 26. februar pga snømangel tidligere på vinteren. Henholdsvis 46 og 33 stk stilte til start fra 8 år og oppover. I tillegg var det en god del unger fra barnehagealder tom 7 år som var med. Anne Reitan og Karin Kulbotten hjalp til på kjøkkenet under poengrennene og klubbrennet. Det ble og arrangert en kveld med skileik og en kveld med skicross. Klubbrennet ble arrangert 5. mars med 44 stk til start. Antia Midtflå og Jan Magnus Røsbjørgen ble klubbmestere. Premieutdeling for poengrennene og klubbrennet ble avviklet i Samfunnshuset mandag 13. april sammen med Trimavdelinga og utrekning av årets Flåtrimmer.

Skitreningene. Som i de foregående årene har det vært fellestreninger med samarbeidsklubbene Trønderlyn, Lundamo og Hovin på mandager og torsdager på høsten. Dette fungerer fint og gir et større miljø med sine positive følger. Det er fullt trøkk på poengrenn, sonerenn og ST cup renn for de eldste. Vegard Stav (M18) har deltatt i Norges

Cup og Jan Magnus Røsbjørgen (G15) deltok for første gang på Hovedlandsrennet som ble arrangert i Stokke i Vestfold. Han ble og tatt ut til å representere Sør Trøndelag på Ungdommens Holmenkollstafett i mars.

Det legges ut fortløpende informasjon på hjemmesiden til Flå il etter at våre løpere har deltatt på skirenn.

Det jobbes godt og systematisk for å gi et tilbud som er variert og tilrettelagt for den enkelte. I skisesongen 2015/2016 er det Lundamo som planlegger og tilrettelegger for trenerteamet.

Miljøsamling på Savalen ble det også i 2015 helga 20.-22. november. Den var for samarbeidsklubbene og samlet i overkant av 80 personer.

Flå skifestival 7. mars Sonerenet ble arrangert i fristil lørdag 7. mars 2015. Under meget utfordrende snøforhold med mildvær og stor snøsmelting var lysløypa på Fremo en av de få plassene i hele fylket der det var skiforhold. Hele 157 stk stilte til start. Det ble et supert arrangement med positive dugnadsfolk og glade publikummere!

Seterrennet. Avlyst pga snømangel.

Langmyra. Takket være en kjempeinnsats fra løypekjørerne (Esten Engan, Arnstein Holthe og Ketil Reitan) ble det flotte løypeforhold. Løypenettet er som tidligere år det samme.

Brakkene på Langmyra er flyttet slik at inntakst der har blitt større. Stor takk til Skisportens venner for all dugnadsarbeid både i forbindelse med rydding av løypa og flytting av brakkene.

Dagens løype arrangement gjennom Trondhjems Skiklubb blir arrangert 14/2-16.

GPS senderen som ble anskaffet gjennom skisporet.no er montert i tråkkemaskinen og fungerer fint. Med dette har vi tiltrukket oss mange utabygds på Langmyra. Info finnes på <http://skisporet.no/sortrondelag/langmyra>.

Lysløypa. Skihytta ble gjennomgått og rengjort september 2015. Beitepusser i traseen for å rydde busker som vokser opp i løpet av sommeren.

Det kjøres opp etter planen som de aktive går etter i forhold til fristil/klassisk. Jon Olav Eidsmo kjører i lysløypa i tillegg til de som kjører på Langmyra.

Flå IIs ski på nett: Vi jobber hele tiden med å legge ut relevant informasjon på vår del av hjemmesiden til Flå IL. Der legges det ut informasjon om det skiavdelingen holder på med, det være interne arrangementer eller andre arrangementer som våre aktive har deltatt på. For mer info, se <http://flail.no>.

Vi har også egen facebook side som brukes som infokanal i tillegg til hjemmesida.

Egen email adresse: flaaski@gmail.com. Alle henvendelser til skiavdelingen bes gjort via denne.

Økonomi. Eget vedlegg.

1. februar 2016

For skistyret

Jon Olav Røsbjørgen

leder

Årsberetning Hovedstyret

Hovedstyret har bestått av:

- Leder: Anders Mellingen
- Nestleder: Berit Bolland
- Kasserer: Ann-Synøve Hansen
- Leder Ski: Jon Olav Røsbjørgen
- Leder Håndball: Anita Engan
- Leder Fotball: Arild Borren
- Leder ABU: Sigrid Eidshaug Sande
- Leder Trim: Kari Johanne Einvik

Aktiviteter 2015:

Hovedstyret har hatt tre større prosjekter i 2015

1. Overgang til digitalt medlemsregister hos NIF
2. Etablering av ny webside for idrettslaget
3. Innføring av nytt regnskapssystem 24sevenoffice

1.Overgang til digitalt medlemsregister

Alle idrettslag pålegges innen utgangen av 2016 å ha etablert all medlemsregistrering via Min Idrett som er NIF's sentrale register. Bakgrunnen for dette er at man ønsker å ha kontroll med tilskudd og bedre oversikt over medlemsmassene i de forskjellige idrettslag og avdelinger innen idretten.

Flå Idrettslag sendte ut medlemskontingent første gang via Min Idrett i mai 2015, og vi har fått etablert kompetanse på løsningen slik at den reduserer antall fakturalinjer i vårt regnskap med opp mot 1000 fakturaer. Systemet benyttes til såvel medlemskontingent som spilleravgifter og innbetalinger av dugnadspenger av ulike slag.

2.Etablering av ny webside for idrettslaget

Med bakgrunn i ønske om å modernisere og forenkle informasjonsflyten fra idrettslaget gikk vi for en moderne løsning fra idrettenonline som er en webportal tett knyttet mot idrettsforbundets systemer. Vi har fortsatt mye å gå på i å etablere en komplett webportal, og skulle gjerne hatt på plass en egen ressurs til dette, men pr idag har avdelingene fått innføring nok til å legge ut informasjon selv.

3.Innføring av nytt regnskapssystem 24sevenoffice

Med bakgrunn i et relativt omfattende etterslep på føring av regnskap fra 2014, måtte vi prioritere

høyt å få på plass et regnskapssystem som kunne gi oss bedre rapportering og god struktur på godkjenning, betaling og føring av regnskapet. Melhusbanken hadde anbefalt sin samarbeidspartner 24sevenoffice som et godt system til vårt formål, og det var tidlig i 2015 startet et prosjekt for å få dette i drift hos oss. Dette viste seg å være langt mer omfattende enn hva vi var blitt forespeilet, og det er lagt ned et betydelig antall timer og også kroner til innleie av kompetanse for å få systemet i drift. Framgår regnskap ble etterhvert valgt som leverandør av regnskapstjenester for oss, da arbeidsmengden med regnskapet langt oversteg hva innvalgte kasserer var forespeilet på forhånd. Dette har vist seg å bli en meget god løsning, og vi har idag kontroll på alle transaksjoner som er gjennomført i 2015. Hovedstyret ønsker at dette skal bli en langsiktig løsning, og vi jobber fortsatt med å effektivisere våre prosesser slik at behovet for å kjøpe eksterne regnskapstjenester blir optimalisert ved hjelp av avdelingenes øko-kontakter som godkjenner og sender bilag og regninger til betaling etc.

Ekstraordinært årsmøte 2015

Med bakgrunn i fotballkretsens forbud mot gjentakende samarbeidslag ble man nødt til å se etter alternativer til måten fotballavdelingen var organisert på. Det kom opp forslag om å danne en ny klubb sammen med fotballavdelingene i Hovin og Lundamo, og prosessen endte med et ekstraordinært årsmøte hvor man skulle stemme over forslaget om å legge ned fotballavdelingen i Flå IL for å kunne danne en ny fotballklubb i regionen. Det møtte hele 100 medlemmer på årsmøtet, og det ble holdt gode innlegg både for og mot forslaget. Resultatet av avstemningen var at 72 stemte for å legge ned fotballavdelingen, mens 28 stemte imot. Fotballavdelingen i Flå Idrettslag er pr 1.januar 2016 lagt ned og styret trådd av. Hovedstyret behandlet og godkjente en søknad fra Gauldal fotball om et bidrag til oppstart på kr 50.000,-. Dette ble gjort likt av alle tre klubber. Alle eiendeler og penger fra fotballavdelingen tilhører fortsatt Flå IL. Det er gjort avtale om bruk av traktor til klipp og vedlikehold av baner, og rekvisita spesielt beregnet på fotball vil bli videre benyttet av Gauldal fotball. Penger tilhørende fotballavdelingen vil merkes og settes til side slik at man har en basis om behovet for oppstart skulle melde seg igjen i Flå IL.

Planer for 2016

Ny flebrukshall ved Flå Skole

Hovedstyret er involvert i bygging av ny hall ved Flå Skole. Vi har her et ønske om å delta i prosessen med å ferdigstille hallen, for å få etablert muligheter for våre aktiviteter i bygget. I første omgang har vi bidratt til merking av golvet i hallen for forskjellige idretter.

Nye aktiviteter i idrettslaget.

Flå IL har en stor medlemsmasse, og ønsker å ha et bredt og godt aktivitetstilbud både innenfor lagidretter, individuelle idretter og ikke minst rene trim og friluftsførmål Etter å ha blitt en avdeling mindre i 2015, har vi et ønske om å få igang en idéugnad for å etablere nye aktiviteter i idrettslaget. Håpet er at vi iløpet av 2016 kan ha fått på plass en ny avdeling i idrettslaget, men i hvilken aktivitet vites ikke pr idag.

Økonomi

Se eget vedlegg.

For hovedstyret i Flå IL

Anders Mellingen

Rapport Balanserapport

Firma Flå Idrettslag

År 2015

Kontonr	Kontonavn	IB	Denne periode	UB
1350	Andeler Flå samfunnshus	3 000,00	-	3 000,00
1390	Andre fordringer	-1 850,00	1 850,00	-
1500	Kundefordringer	-	238 200,00	238 200,00
1560	Beholdning, buypass	-	53 852,00	53 852,00
1920	Bankinnskudd, driftskonto	545 545,00	-310 304,00	235 241,00
1925	Høyrente konto	439 973,00	6 176,00	446 149,00
1945	Medlemskonto Coop Oppdal SA	385,00	-	385,00

Sum eiendeler	987 053,00	-10 226,00	976 827,00
----------------------	-------------------	-------------------	-------------------

2051	Annen egenkapital - hovedstyret	-229 142,00	144 719,00	-84 423,00
2052	Annen egenkapital - fotball	-461 244,00	151 527,00	-309 717,00
2053	Annen egenkapital - håndball	120 339,00	-93 792,00	26 547,00
2054	Annen egenkapital - ski	-123 462,00	-33 355,00	-156 817,00
2055	Annen egenkapital - ABU	-244 962,00	-23 683,00	-268 645,00
2056	Annen egenkapital - trim	-74 854,00	-13 348,00	-88 202,00
2057	Annen egenkapital - feilkonto	56 273,00	-56 273,00	-
	Sum opptjent egenkapital	-957 052,00	75 795,00	-881 257,00
2400	Leverandørgjeld	-	-95 570,00	-95 570,00
2980	Avsetninger og forpliktelser	-30 000,00	30 000,00	-
	Sum gjeld	-30 000,00	-65 570,00	-95 570,00

Sum egenkapital og gjeld	-987 052,00	10 225,00	-976 827,00
---------------------------------	--------------------	------------------	--------------------

Resultatregnskap Flå Idrettslag 2015

Kto	Kontonavn	Totalt	Håndball	Fotball	Ski	Trim	ABU	Hovedstyret
3000	Salgsinntekt ved arr	-346 839,00	-173 493,00	-132 223,00	-19 383,00	-3 000,00		-18 740,00
3010	Lotteri	-47 796,00		-41 176,00	-6 620,00			
3021	Påmeldingsavgift	-234 895,00	-19 000,00	-181 700,00	-32 455,00	-1 740,00		
3100	Kiosk/kaffesalg	-203 478,00	-47 549,00	-142 359,00	-13 570,00			
3120	Sponsorinntekt	-208 450,00	-53 950,00	-97 500,00	-24 500,00	-16 250,00	-16 250,00	
3400	Offentlige tilskudd	-301 435,00	-37 078,00	-55 991,00	-81 370,00	-21 707,00	-19 512,00	-85 777,00
3500	Tilsyn Horghallen	-11 900,00	-11 900,00					
3600	Leieinntekter	-5 194,00			-5 194,00			
3900	Annen inntekt	-32 500,00	-30 000,00		-2 500,00			
3910	Parkering	-63 336,00			-63 336,00			
3920	Medlemskontigent	-56 180,00						-56 180,00
3930	Treningsavgift	-234 895,00	-64 704,00	-131 303,00	-18 800,00	-20 088,00		
3940	Egenandeler	-29 508,00	-1 123,00	-20 265,00	-8 120,00			
3950	Turneringsinntekter	-19 400,00			-19 200,00	-200,00		
3970	Grasrotandel	-34 996,00						-34 996,00
3980	Papirsalg	-433 978,00	-198 000,00	-235 978,00				
3981	Dugnad	-71 520,00	-67 520,00		-4 000,00			
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-7 000,00		-7 000,00				
Sum inntekter		-2 343 300,00	-704 317,00	-1 045 495,00	-299 048,00	-62 985,00	-35 762,00	-195 693,00
4010	Kontigent påmeldte lag	68 488,00	30 088,00	21 100,00	17 300,00			
4200	Treningsutstyr	147 124,00	59 441,00	72 416,00			3 015,00	12 252,00
4230	Halleie/baneleie	19 762,00		7 388,00	12 374,00			
4300	Varekostnad	487 428,00	252 328,00	215 974,00	17 126,00		2 000,00	
4310	Utgift v/ arr	6 927,00		3 757,00			3 170,00	
4390	beholdningsendr vekslepenge	14 100,00		14 100,00				
5000	Lønn, honorar etc	140 399,00	23 500,00	60 999,00		12 600,00	300,00	43 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	126 898,00		30 621,00	93 420,00	1 299,00	1 558,00	
5990	Andre personalkostnader	10 649,00	1 207,00	4 703,00	1 678,00			3 061,00
6110	Reisestøtte	7 975,00			7 975,00			
6300	Leie lokaler	171 310,00	37 614,00	53 496,00	750,00	750,00		78 700,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	936,00			468,00			468,00
6340	Lys, varme	11 616,00			5 049,00			6 567,00
6361	Snøbrøyting	36 500,00			35 000,00			1 500,00
6400	Leie maskiner, utstyr mm	42 341,00		24 735,00	1 966,00			15 640,00
6540	Inventar	2 200,00			2 200,00			
6545	Datautstyr	23 624,00		5 124,00				18 500,00
6580	Idrettsutstyr	167 646,00		167 646,00				
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	56 485,00		26 815,00	22 057,00	7 613,00		
6705	Regnskapshonorar	48 954,00						48 954,00
6710	Dommerregninger	102 921,00	58 551,00	44 370,00				
6720	Overganger	8 220,00	4 220,00	4 000,00				
6730	Idrettsfaglig bistad	9 350,00	5 750,00	3 600,00				
6780	Utdanning	20 854,00	1 804,00					19 050,00
6800	Kontorrekvisita	29 345,00	3 509,00	14 082,00				11 754,00
6820	Trykksaker, kopiering	29 455,00		8 725,00	6 169,00	7 580,00		6 981,00
6860	Møte, kurs, oppdatering	17 220,00	5 670,00	5 850,00	5 700,00			
6900	Telefon	10 884,00						10 884,00
6940	Porto	874,00						874,00
7000	Drivstoff	8 460,00		2 185,00	6 275,00			
7100	Bilgodtgjørelse	5 909,00	5 409,00			500,00		
7145	Andre reisekostnader	109 467,00	16 812,00	89 482,00				3 173,00
7162	Bevertning	14 090,00	565,00	4 291,00	1 414,00	891,00	2 036,00	4 893,00
7320	Reklame og annonser	19 897,00	1 872,00	17 525,00	500,00			
7410	Påmelding serier, turneringer	103 783,00	14 838,00	83 600,00	5 345,00			
7420	Gaver og premier	29 559,00	1 010,00		11 785,00	16 764,00		
7500	Forsikring	23 518,00		10 600,00	435,00			12 483,00
7770	Bank og kortgebyr	4 279,00						4 279,00
7790	Diverse kostnader	286 563,00	86 337,00	142 299,00	10 707,00	1 640,00		45 580,00
Sum kostnader		2 426 010,00	610 525,00	1 139 483,00	265 693,00	49 637,00	12 079,00	348 593,00
8040	Renteinntekter	-8 181,00						-8 181,00
8140	Rentekostnader	1 266,00		1 266,00				
Sum finansposter		-6 915,00	-	1 266,00	-	-	-	-8 181,00

Resultat (+ = underskudd, - = overskudd)		75 795,00	-93 792,00	95 254,00	-33 355,00	-13 348,00	-23 683,00	144 719,00
Inng. beh pr 01.01.15		-957 052,00	120 339,00	-404 971,00	-123 462,00	-74 854,00	-244 962,00	-229 142,00
Utg. beh pr 31.12.15		-881 257,00	26 547,00	-309 717,00	-156 817,00	-88 202,00	-268 645,00	-84 423,00

Noter regnskap Flå Idrettslag 2015

Leverandørgjeld er oppgitt til 95.570,- Dette er i sin helhet løpende leverandørgjeld som er betalt pr 31 jan 2016.

Kundefordringer er oppgitt til 238.200,- Dette består av utfakturerte fakturaer av papirsalg i håndballavdelingen. Pr 22 feb 2016 så er fortsatt 46.800,- ikke oppgjort.

Det er fra og med 2015 delt opp i egne balansekonti for beholdningen i de respektive avdelingene for å lettere se hvor stor del av totalbeholdningen som gjelder den enkelte avdelingen.

Balansekonto 2057 – Annen egenkapital, feilkonto. Denne kommer av en feil i regnskapet fra 2014. Fotballavdelingen ble oppført med et resultat som var 56.273 bedre enn virkelig i 2014. Dette medfører et tilsvarende dårligere resultat for fotballavdelingen i 2015.

Flå IL har en del eiendeler som ikke fremgår direkte av regnskapet. Dette er bl.a: En Massey Ferguson traktor med tilhørende klippeaggregat innkjøpt av fotballavdelingen i 2015 til en kjøpssum av 158.814,- , samt en Pistenbully 100 tråkkemaskin, innkjøpt av skiavdelingen i 2013, med en daverdi på anslagsvis 1,6 mill. Det eksisterer ikke gjeld på disse eiendelene, og de vedlikeholdes etter anbefalte serviceprogrammer.

Budsjett Flå IL hovedstyret 2016

Kto	Kontonavn	Resultat 2015	Budsjett 2015	Diff res/budsj 2015	Budsjett 2016
3000	Salgsinntekt ved arr	-18 740,00		-18 740,00	
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-		-	
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-	-30 000,00	30 000,00	-30 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-85 777,00	-40 000,00	-45 777,00	-40 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-56 180,00	-45 000,00	-11 180,00	-55 000,00
3930	Treningsavgift	-		-	
3940	Egenandeler	-		-	
3950	Turneringsinntekter	-		-	
3970	Grasrotandel	-34 996,00	-45 000,00	10 004,00	-58 000,00
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
		-		-	
Sum inntekter		-195 693,00	-160 000,00	-35 693,00	-183 000,00
		-		-	
4010	Kontigent påmeldte lag	-		-	
4200	Treningsutstyr	12 252,00		12 252,00	
4230	Halleie/baneleie	-		-	
4300	Varekostnad	-	2 000,00	-2 000,00	
4310	Utgift v/ arr	-		-	
4390	beholdningsendr vekslepenge	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	43 000,00	56 000,00	-13 000,00	60 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	-		-	
5990	Andre personalkostnader	3 061,00		3 061,00	
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	78 700,00	15 000,00	63 700,00	55 000,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	468,00	500,00	-32,00	500,00
6340	Lys, varme	6 567,00		6 567,00	6 500,00
6361	Snøbrøyting	1 500,00		1 500,00	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	15 640,00		15 640,00	
6540	Inventar	-	10 000,00	-10 000,00	
6545	Datautstyr	18 500,00		18 500,00	20 000,00
6580	Idrettsutstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	48 954,00		48 954,00	50 000,00
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	19 050,00		19 050,00	
6800	Kontorrekvisita	11 754,00	2 000,00	9 754,00	2 000,00
6820	Trykksaker, kopiering	6 981,00	2 000,00	4 981,00	2 000,00
6860	Møte, kurs, oppdatering	-		-	
6900	Telefon	10 884,00	13 500,00	-2 616,00	6 000,00
6940	Porto	874,00	1 000,00	-126,00	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	-	5 000,00	-5 000,00	
7145	Andre reisekostnader	3 173,00		3 173,00	
7162	Bevertning	4 893,00		4 893,00	2 000,00

7320	Reklame og annonser	-		-	
7410	Påmelding serier, turneringer	-		-	
7420	Gaver og premier	-	5 000,00	-5 000,00	
7500	Forsikring	12 483,00	8 000,00	4 483,00	7 000,00
7770	Bank og kortgebyr	4 279,00	1 200,00	3 079,00	4 000,00
7790	Diverse kostnader	45 580,00		45 580,00	
Sum kostnader		348 593,00	121 200,00	227 393,00	215 000,00
8040	Renteinntekter	-8 181,00	-15 000,00	6 819,00	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-8 181,00	-15 000,00	6 819,00	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	144 719,00	-53 800,00	198 519,00	32 000,00
Inng. beh pr 01.01.15		-229 142,00			
Utg. beh pr 31.12.15		-84 423,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-			-52 423,00

Budsjett Flå IL ABU 2016

Kto	Kontonavn	Resultat 2015	Budsjett 2015	Diff res/budsj 2015	Budsjett 2016
3000	Salgsinntekt ved arr	-		-	
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-		-	
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-16 250,00		-16 250,00	
3400	Offentlige tilskudd	-19 512,00	-29 000,00	9 488,00	-20 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-		-	
3940	Egenandeler	-	-1 200,00	1 200,00	
3950	Turneringsinntekter	-		-	
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
Sum inntekter		-35 762,00	-30 200,00	-5 562,00	-20 000,00
4010	Kontigent påmeldte lag	-	4 900,00	-4 900,00	
4200	Treningsutstyr	3 015,00	4 800,00	-1 785,00	5 000,00
4230	Halleie/baneleie	-	5 000,00	-5 000,00	
4300	Varekostnad	2 000,00		2 000,00	2 500,00
4310	Utgift v/ arr	3 170,00	5 000,00	-1 830,00	2 000,00
4390	beholdningsendr vekslepenge	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	300,00	5 500,00	-5 200,00	5 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	1 558,00		1 558,00	2 000,00
5990	Andre personalkostnader	-		-	
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	-		-	
6320	Renovasjon, vann, avløp	-		-	
6340	Lys, varme	-		-	
6361	Snøbrøyting	-		-	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	-		-	
6540	Inventar	-		-	
6545	Datautstyr	-		-	
6580	Idrettsutstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	-		-	
6800	Kontorrekvisita	-	1 000,00	-1 000,00	
6820	Trykksaker, kopiering	-		-	
6860	Møte, kurs, oppdatering	-		-	
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-	500,00	-500,00	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	-		-	

7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Bevertning	2 036,00		2 036,00	
7320	Reklame og annonser	-		-	
7410	Påmelding serier, turneringer	-		-	
7420	Gaver og premier	-	1 500,00	-1 500,00	1 500,00
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	-	2 000,00	-2 000,00	2 000,00
Sum kostnader		12 079,00	30 200,00	-18 121,00	20 000,00
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-23 683,00	0	-23 683,00	-
Inng. beh pr 01.01.15		-244 962,00			
Utg. beh pr 31.12.15		-268 645,00			
		-			
Utg. beh pr 31.12.16		-			-268 645,00

Budsjett Flå IL håndball 2016

Kto	Kontonavn	Resultat 2015	Budsjett 2015	Diff res/budsj 2015	Budsjett 2016
3000	Salgsinntekt ved arr	-173 493,00	-25 000,00	-148 493,00	-180 000,00
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-19 000,00		-19 000,00	-25 000,00
3100	Kiosk/kaffesalg	-47 549,00		-47 549,00	-45 000,00
3120	Sponsorinntekt	-53 950,00	-30 000,00	-23 950,00	-50 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-37 078,00	-30 000,00	-7 078,00	-25 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-11 900,00	-20 000,00	8 100,00	-10 000,00
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-30 000,00		-30 000,00	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-64 704,00	-70 000,00	5 296,00	-135 000,00
3940	Egenandeler	-1 123,00		-1 123,00	
3950	Turneringsinntekter	-		-	
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-198 000,00		-198 000,00	-190 000,00
3981	Dugnad	-67 520,00	-100 000,00	32 480,00	-90 000,00
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-	-20 000,00	20 000,00	
3999	Diverse inntekter	-	-30 000,00	-	
Sum inntekter		-704 317,00	-325 000,00	-379 317,00	-750 000,00
4010	Kontigent påmeldte lag	30 088,00	50 000,00	-19 912,00	35 000,00
4110	Stevne/turneringsutg		10 000,00		
4200	Treningsutstyr	59 441,00	20 000,00	39 441,00	25 000,00
4230	Halleie/baneleie	-	80 000,00	-80 000,00	
4300	Varekostnad	252 328,00	12 000,00	240 328,00	260 000,00
4310	Utgift v/ arr	-		-	
4390	beholdningsendr vekslepenge	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	23 500,00	11 000,00	12 500,00	60 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	-		-	
5990	Andre personalkostnader	1 207,00		1 207,00	
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	37 614,00		37 614,00	50 000,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	-		-	
6340	Lys, varme	-		-	
6361	Snøbrøyting	-		-	
6440	Leie transportmidler	-	20 000,00	-20 000,00	
6540	Inventar	-		-	
6545	Datautstyr	-		-	
6580	Idrettsutstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	58 551,00	20 000,00	38 551,00	60 000,00
6720	Overganger	4 220,00	8 000,00	-3 780,00	1 500,00
6730	Idrettsfaglig bistad	5 750,00	1 500,00	4 250,00	6 000,00
6780	Utdanning	1 804,00		1 804,00	1 000,00

6800	Kontorrekvisita	3 509,00	500,00	3 009,00	500,00
6820	Trykksaker, kopiering	-		-	
6860	Møte, kurs, oppdatering	5 670,00		5 670,00	3 000,00
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	5 409,00	60 000,00	-54 591,00	15 000,00
7145	Andre reisekostnader	16 812,00	20 000,00	-3 188,00	10 000,00
7162	Bevertning	565,00		565,00	300,00
7320	Reklame og annonser	1 872,00		1 872,00	1 000,00
7410	Påmelding serier, turneringer	14 838,00		14 838,00	15 000,00
7420	Gaver og premier	1 010,00	2 000,00	-990,00	1 000,00
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	86 337,00		86 337,00	
		-			
Sum kostnader		610 525,00	315 000,00	295 525,00	544 300,00
		-			
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
		-			
Sum finansposter		-	-	-	-
		-			
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-93 792,00	-10 000,00	-83 792,00	-205 700,00
Inng. beh pr 01.01.15		120 339,00			
Utg. beh pr 31.12.15		26 547,00			
Utg. beh pr 31.12.16					-179 153,00

Budsjett Flå IL ski 2016

Kto	Kontonavn	Resultat 2015	Budsjett 2015	Diff res/budsj 2015	Budsjett 2016
3000	Salgsinntekt ved arr	-19 383,00		-19 383,00	-15 000,00
3010	Lotteri	-6 620,00	-5 060,00	-1 560,00	-6 000,00
3021	Påmeldingsavgift	-32 455,00	-41 500,00	9 045,00	-20 000,00
3100	Kiosk/kaffesalg	-13 570,00	-16 000,00	2 430,00	-14 000,00
3120	Sponsorinntekt	-24 500,00	-65 000,00	40 500,00	-50 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-81 370,00	-85 000,00	3 630,00	-85 000,00
3441	Andre tilskudd	-	-2 500,00	2 500,00	
3600	Leieinntekter	-5 194,00		-5 194,00	-6 000,00
3900	Annen inntekt	-2 500,00		-2 500,00	-5 000,00
3910	Parkering	-63 336,00	-66 000,00	2 664,00	-75 000,00
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-18 800,00	-14 300,00	-4 500,00	-17 000,00
3940	Egenandeler	-8 120,00		-8 120,00	-7 000,00
3950	Turneringsinntekter	-19 200,00		-19 200,00	-15 000,00
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-4 000,00		-4 000,00	-2 000,00
3998	Inntekt vedr samarbeid	-	-1 500,00	1 500,00	
3999	Diverse inntekter		-30 000,00		
Sum inntekter		-299 048,00	-326 860,00	27 812,00	-317 000,00
4010	Startkontigent	17 300,00	20 000,00	-2 700,00	20 000,00
4200	Treningsutstyr	-		-	
4230	Halleie/baneleie	12 374,00	1 157,00	11 217,00	12 000,00
4300	Varekostnad	17 126,00	7 655,00	9 471,00	20 000,00
4310	Utgift v/ arr	-		-	
4390	beholdningsendr vekslepenge	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	-	4 000,00	-4 000,00	
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	93 420,00	40 000,00	53 420,00	75 000,00
5210	Bensin/diesel		40 000,00		
5220	Nyanlegg		25 000,00		
5990	Andre personalkostnader	1 678,00		1 678,00	1 500,00
6110	Reisestøtte	7 975,00		7 975,00	5 000,00
6300	Leie lokaler	750,00		750,00	750,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	468,00	3 200,00	-2 732,00	500,00
6340	Lys, varme	5 049,00	12 000,00	-6 951,00	6 500,00
6361	Snøbrøyting	35 000,00		35 000,00	35 000,00
6440	Leie maskiner, utstyr m.m.	1 966,00		1 966,00	4 000,00
6540	Inventar	2 200,00		2 200,00	10 000,00
6545	Datautstyr	-		-	
6580	Idrettsutstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	22 057,00		22 057,00	22 000,00
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	-		-	
6800	Kontorrekvisita	-		-	
6820	Trykksaker, kopiering	6 169,00	4 500,00	1 669,00	6 000,00
6860	Møte, kurs, oppdatering	5 700,00		5 700,00	

6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	6 275,00		6 275,00	10 000,00
7100	Bilgodtgjørelse	-		-	
7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Beverting	1 414,00		1 414,00	15 000,00
7320	Reklame og annonser	500,00	7 500,00	-7 000,00	500,00
7410	Påmelding serier, turneringer	5 345,00		5 345,00	5 000,00
7420	Gaver og premier	11 785,00	12 000,00	-215,00	3 000,00
7500	Forsikring	435,00	8 000,00	-7 565,00	20 000,00
7770	Bank og kortgebyr	-	1 210,00	-1 210,00	
7790	Diverse kostnader	10 707,00	25 000,00	-14 293,00	10 000,00
Sum kostnader		265 693,00	211 222,00	54 471,00	281 750,00
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-33 355,00	-115 638,00	82 283,00	-35 250,00
Inng. beh pr 01.01.15		-123 462,00			
Utg. beh pr 31.12.15		-156 817,00			
Utg. beh pr 31.12.16					-192 067,00

Budsjett Flå IL trim 2016

Kto	Kontonavn	Resultat 2015	Budsjett 2015	Diff res/budsj 2015	Budsjett 2016
3000	Salgsinntekt ved arr	-3 000,00		-3 000,00	-3 000,00
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-1 740,00	-7 000,00	5 260,00	-8 000,00
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-16 250,00		-16 250,00	-17 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-21 707,00		-21 707,00	-20 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-20 088,00	-25 000,00	4 912,00	-12 000,00
3940	Egenandeler	-		-	
3950	Turneringsinntekter	-200,00		-200,00	-200,00
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
Sum inntekter		-62 985,00	-32 000,00	-30 985,00	-60 200,00
4010	Kontigent påmeldte lag	-	1 700,00	-1 700,00	2 000,00
4200	Treningsutstyr	-	2 000,00	-2 000,00	
4230	Halleie/baneleie	-		-	
4300	Varekostnad	-		-	
4310	Utgift v/ arr	-	1 500,00	-1 500,00	
4390	beholdningsendr vekslepenge	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	12 600,00	10 000,00	2 600,00	8 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	1 299,00	2 000,00	-701,00	2 000,00
5990	Andre personalkostnader	-	1 000,00	-1 000,00	2 600,00
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	750,00	1 800,00	-1 050,00	1 800,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	-		-	
6340	Lys, varme	-		-	
6361	Snøbrøyting	-		-	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	-		-	
6540	Inventar	-	2 000,00	-2 000,00	
6545	Datautstyr	-		-	
6580	Idrettsutstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	7 613,00		7 613,00	10 000,00
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	-		-	
6800	Kontorrekvisita	-		-	
6820	Trykksaker, kopiering	7 580,00	2 000,00	5 580,00	4 000,00
6860	Møte, kurs, oppdatering	-		-	
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	500,00		500,00	500,00

7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Beverting	891,00		891,00	1 500,00
7320	Reklame og annonser	-		-	
7410	Påmelding serier, turneringer	-		-	
7420	Gaver og premier	16 764,00	6 600,00	10 164,00	10 000,00
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	1 640,00		1 640,00	2 000,00
Sum kostnader		49 637,00	30 600,00	19 037,00	44 400,00
8040	Renteinntekter	-	-	-	-
8140	Rentekostnader	-	-	-	-
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-13 348,00	-1 400,00	-11 948,00	-15 800,00
Inng. beh pr 01.01.15		-74 854,00			
Utg. beh pr 31.12.15		-88 202,00			
Utg. beh pr 31.12.16					-104 002,00

FLÅ IDRETTSLAG
REVISJONSBERETNING
2015

Vi har foretatt stikkprøver i resultatregnskap og gjennomgang
av balanse med kontroll av oppsett.

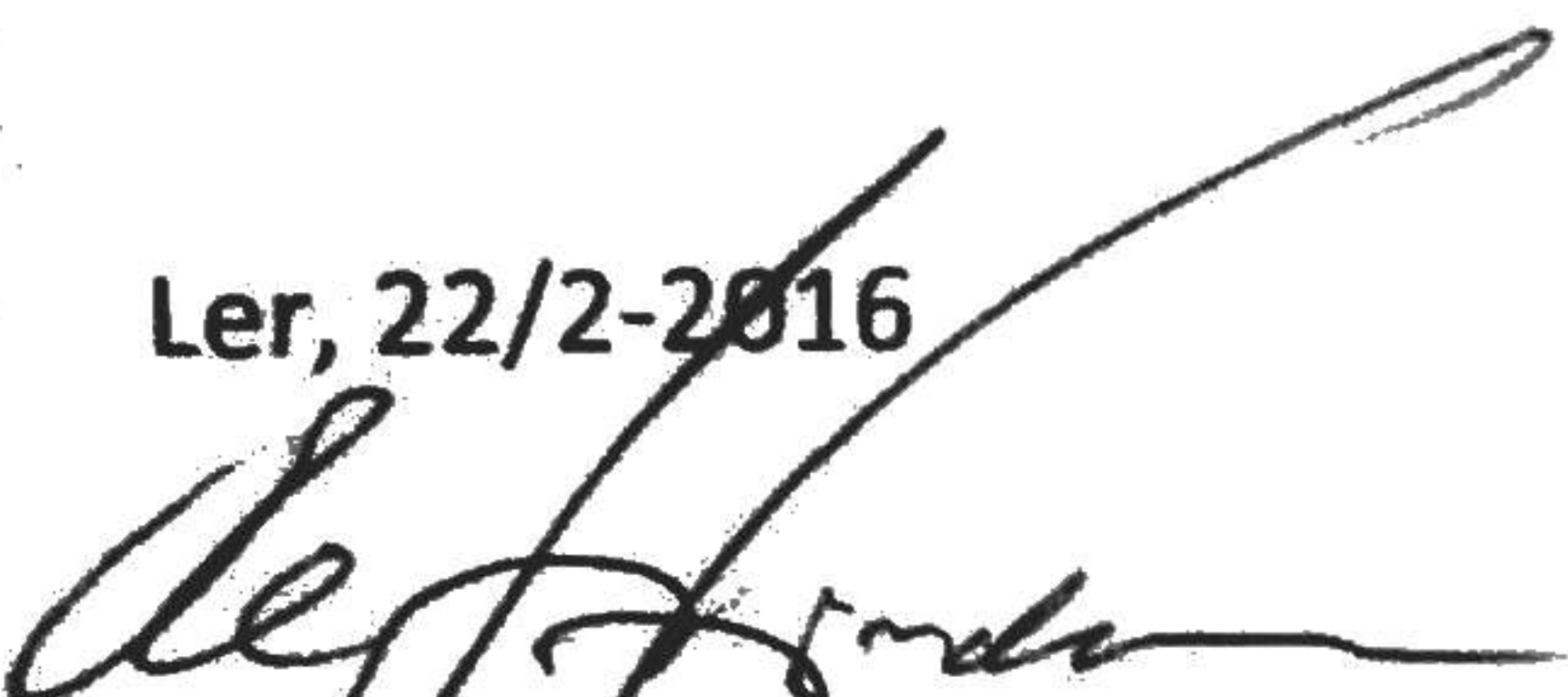
Årsregnskapet viser ett underskudd på kr. 75.795,-.

Sum egenkapital (etter føring av underskudd) viser at klubben har en saldo på kr. 881.257,-.

Sum egenkapital og gjeld kr. 976.827,-.

Regnskap med resultatregnskap, balanse og noter, godkjennes uten merknader.

Ler, 22/2-2016



Ole J. Hindenes
Revisor



Jens Ljøkjell
Revisor

LOVNORM FOR IDRETTSLAG

Vedtatt av Idrettsstyret 22. oktober 2015

Veiledning til lovnorm for idrettslag

Idrettslaget skal ha en lov som er i samsvar med NIFs regelverk og denne lovnormen. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov.

Alle lovendringer må vedtas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha vært oppført på saklisten og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer. Lovendringene må sendes til idrettskretsen for godkjenning. (www.idrettsforbundet.no/idrettskretser1/)

Fotnotene i lovnormen er kun til informasjon, og utgjør ikke en del av loven. Det er valgfritt å ta med fotnotene i egen lov.

NIFs regelverk er tilgjengelig på www.idrettsforbundet.no

LOV FOR [NAVN PÅ IDRETTSLAGET]¹

Stiftet [stiftelsesdato], vedtatt av årsmøtet [dato], med senere endringer av [dato], godkjent av [navn på idrettskrets] [dato].

I. INNLEDENDE BESTEMMELSER

§ 1 Formål

- (1) Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).
- (2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

- (1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

¹ Idrettslagets navn må være i overensstemmelse med forskrift om idrettslagsnavn.

- (2) Idrettslaget er medlem av de(t) særforbund som lagets årsmøte bestemmer.²
- (3) Idrettslaget er medlem av NIF gjennom [navn på idrettskrets] idrettskrets, hører hjemme i [navn på kommune] kommune, og er medlem av [navn på idrettsråd] idrettsråd³.
- (4) Idrettslaget skal følge NIFs og tilsluttede organisasjonsledds regelverk og vedtak. NIFs regelverk gjelder for idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov.

§ 3 Medlemmer

- (1) For at en person skal opptas i idrettslaget må vedkommende:
 - a) akseptere å overholde idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
 - b) ha gjort opp eventuelle økonomiske forpliktelser til idrettslaget og andre organisasjonsledd i NIF.
- (2) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller nekte en person medlemskap. Før vedtak treffes, skal personen gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang. Vedtaket kan påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at det er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker.
- (3) Medlemskap i idrettslaget er først gyldig fra den dag kontingent er betalt.
- (4) Medlemmet plikter å overholde NIFs, tilsluttede organisasjonsledds og idrettslagets regelverk og vedtak.
- (5) Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
- (6) Idrettslaget kan frata medlemskap fra medlem som etter purring ikke betaler fastsatt medlemskontingent. Medlem som skylder kontingent for to år, taper automatisk sitt medlemskap i idrettslaget og skal strykes fra lagets medlemsliste.
- (7) Styret i idrettslaget kan i særlige tilfeller frata et medlem medlemskapet for en periode på inntil ett år. Før vedtak treffes, skal vedkommende gjøres kjent med

² Idrettslaget må være medlem av de(t) særforbund som organiserer idretten(e) laget driver, med mindre laget utelukkende driver mosjonsidrett som ikke tilrettelegges av et særforbund i NIF, jf. NIFs lov § 10-1. Dette skal fremkomme av idrettslagets organisasjonsplan som vedtas av årsmøtet. Det er også årsmøtet som vedtar innmelding/utmelding i de(t) aktuelle særforbund.

³ Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn én kommune, avgjør idrettslagets årsmøte hvilket idrettsråd det tilhører.

bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg. Vedtaket skal være skriftlig og begrunnet samt informere om klageadgang.

- (8) Ved fratakelse av medlemskap kan den saken gjelder kreve at vedtaket behandles av ordinært/ekstraordinært årsmøte, og har rett til å være til stede ved årsmøtets behandling av saken. Kravet må fremsettes innen én uke etter at vedtaket er mottatt, og årsmøtet må deretter avholdes innen én måned.
- (9) Ved fratakelse av medlemskap kan idrettslagets vedtak påklages til idrettskretsen innen tre uker etter at vedtaket er mottatt. Klagen skal sendes til idrettslagets styre, som eventuelt kan omgjøre vedtaket dersom det er fattet av styret selv. Dersom vedtaket opprettholdes, sendes klagen til idrettskretsen innen to uker. Idrettslagets vedtak trer ikke i kraft før klagefristen er utløpt, eventuelt når klagesaken er avgjort.
- (10) Idrettslaget skal føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret.

§ 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet.⁴ Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i idrettslagets aktivitetstilbud.

II. TILLITSVALGTE OG ANSATTE

§ 5 Kjønnsfordeling

- (1) Ved valg/oppnevning av styre, råd, utvalg/komite mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, skal begge kjønn være representert. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at ved valg/oppnevning av mer enn tre personer, skal det velges/oppnevnes minst to personer fra hvert kjønn. Bestemmelsen gjelder også der det velges mer enn ett varamedlem. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.
- (2) Ved valg/oppnevning til styre, råd, utvalg/komite mv. i strid med bestemmelsen, skal styret innen én måned etter årsmøtet sende ut innkalling til ekstraordinært årsmøte der nytt valg foretas. Eksisterende medlemmer i det aktuelle styret, komiteen mv. blir sittende til nytt styre, komité mv. er valgt/oppnevnt.
- (3) Idrettskretsen kan pålegge idrettslaget å oppfylle bestemmelsen, herunder innkalle til nytt årsmøte eller foreta ny oppnevning.

⁴ Idrettslaget kan innføre forskjellige kontingentkategorier (f.eks. for familier, pensjonister, studenter). Kontingenten må være på minst kr 100 per medlem. Årsmøtet kan vedta at æresmedlemmer skal være fritatt for betaling av kontingent.

- (4) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt mulig søkes om dispensasjon i forkant. Søknad om dispensasjon må være sendt til idrettskretsen innen 14 dager etter årsmøtet. Dispensasjon kan kun gis for én valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 6 Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

- (1) For å ha stemmerett og være valgbar må man ha fylt 15 år, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jf. § 3 (1). Det samme gjelder der en person skal oppnevnes som representant til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jf. § 16.
- (2) Et medlem som er arbeidstaker i eller har oppdragsavtale med idrettslaget, jf. § 7 (3), har ikke stemmerett på idrettslagets årsmøte. Dette gjelder ikke for spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget.
- (3) Et medlem kan ikke samtidig inneha mer enn ett av følgende verv i idrettslaget: medlem av styret, valgkomité, kontrollkomité, lovutvalg, revisor.
- (4) Et medlem kan ikke ha tillitsverv knyttet til samme idrett i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse.
- (5) Forslagsrett:
- a) Et medlem har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Styret i idrettslaget har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget
 - c) Et idrettslag har forslagsrett til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, og dets representant(er) har forslagsrett på dette årsmøtet/tinget.
 - d) Møteberettiget komité/utvalg har forslagsrett til årsmøtet i saker som ligger innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde, og dets representant(er) har forslagsrett på årsmøtet innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.
 - e) Et medlem under 15 år har forslagsrett til og på årsmøtet.
- (6) Talerett:⁵
Representant fra overordnet organisasjonsledd har talerett på årsmøtet i idrettslaget.

§ 7 Valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker og oppdragstaker

⁵ Årsmøtet kan også beslutte å gi talerett til andre personer. Dersom idrettslaget har engasjert revisor, må følgende punkt legges inn i (6): «Engasjert revisor har talerett på årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.»

- (1) En arbeidstaker i idrettslaget er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. i idrettslaget eller overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse, plikter å fratre tillitsvervet ved tiltredelse av stillingen, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt.
- (2) En arbeidstaker i idrettslaget kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som er arbeidstaker i det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) Bestemmelsen får tilsvarende anvendelse på et medlem som har oppdragsavtale som kan sammenlignes med et ansettelsesforhold.
- (4) Bestemmelsen gjelder ikke for arbeidstaker som er spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i idrettslaget, og er ikke til hinder for at idrettslaget gir de ansatte rett til å utpeke ansattrepresentant(er) til idrettslagets styre.
- (5) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses ikke som valgt eller oppnevnt.
- (6) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for én valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 8 Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget

- (1) Et medlem som har en avtale med idrettslaget som gir vedkommende en økonomisk interesse i driften av idrettslaget, er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komité mv. innen idrettslaget eller overordnet organisasjonsledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt, eller aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som har slik avtale som nevnt i første setning. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av idrettslaget. Tillitsvalgt som får en slik avtale, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet mv. er opphørt.
- (2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant med tilsvarende tilknytning til det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses som ikke valgt eller oppnevnt.

- (4) Idrettskretsen kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for én valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 9 Inhabilitet

- (1) En tillitsvalgt, oppnevnt representant eller ansatt i idrettslaget er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:
- a) når vedkommende selv er part i saken,
 - b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i opp- eller nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken,
 - c) når vedkommende er eller har vært gift med eller er forlovet eller samboer med en part,
 - d) når vedkommende leder eller har ledende stilling i, eller er medlem av styret i et organisasjonsledd eller annen juridisk person som er part i saken.
- (2) Likeså er vedkommende inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet; blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av en part.
- (3) Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i idrettslaget.
- (4) Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte, oppnevnte representanten eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende viker sete.
- (5) Med part menes i denne bestemmelsen person, herunder juridisk person som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.
- (6) I styrer, komiteer og utvalg treffes avgjørelsen av organet selv, uten at vedkommende medlem deltar. Dersom det i en og samme sak oppstår spørsmål om inhabilitet for flere medlemmer, kan ingen av dem delta ved avgjørelsen av sin egen eller et annet medlems habilitet, med mindre organet ellers ikke ville være vedtaksført i spørsmålet. I sistnevnte tilfelle skal alle møtende medlemmer delta. Medlemmet skal i god tid si fra om forhold som gjør eller kan gjøre vedkommende inhabil. Før spørsmålet avgjøres, bør varamedlem eller annen stedfortreder innkalles til å møte og delta ved avgjørelsen dersom det kan gjøres uten vesentlig tidsspille eller kostnad.

- (7) I øvrige tilfeller avgjør vedkommende selv om vedkommende er inhabil. Dersom en part krever det og det kan gjøres uten vesentlig tidsspille, eller vedkommende ellers finner grunn til det, skal vedkommende selv forelegge spørsmålet for sin nærmeste overordnede til avgjørelse.
- (8) Bestemmelsen gjelder ikke på årsmøtet i idrettslaget.

§ 10 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

- (1) Når ikke annet er bestemt, er styrer, komiteer og utvalg i idrettslaget vedtaksføre når et flertall av medlemmene er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møteleders stemme avgjørende.
- (2) Vedtak kan fattes ved skriftlig saksbehandling⁶ eller ved fjernmøte⁷. Ved skriftlig saksbehandling sendes kopier av sakens dokumenter samtidig til alle medlemmer med forslag til vedtak. For gyldig vedtak kreves at flertallet av medlemmene gir sin tilslutning til det fremlagte forslaget, og til at dette treffes etter skriftlig saksbehandling. Ved fjernmøte skal alle møtedeltakerne kunne høre og kommunisere med hverandre.
- (3) Det skal føres protokoll fra styremøter.

§ 11 Tillitsvalgtes refusjon av utgifter. Godtgjørelse

- (1) Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter som påføres vedkommende i forbindelse med utførelsen av vervet.
- (2) Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjørelse for sitt arbeid.
- (3) Godtgjørelse til styret og daglig leder skal klart fremgå av vedtatt budsjett og regnskap.

III. ØKONOMI

§ 12 Regnskap, revisjon, budsjett mv.

- (1) Idrettslaget er regnskaps- og revisjonspliktig. Regnskapsåret skal følge kalenderåret.⁸
- (2) Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på mindre enn kr 5 millioner, skal laget følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, men kan, etter beslutning av styret, velge å følge regnskapsloven. Dersom idrettslaget har en årlig

⁶ For eksempel per e-post.

⁷ For eksempel møte per telefon/videokonferanse.

⁸ Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon til å benytte avvikende regnskapsår.

omsetning på kr 5 millioner eller mer, skal laget følge regnskapsloven og revisorloven, og skal alltid engasjere statsautorisert/registrert revisor uavhengig av hva som følger av disse lovene. Alle organisasjonsledd som har engasjert revisor skal velge en kontrollkomité med minst to medlemmer. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.

- (3) Bankkonti skal være knyttet til idrettslaget og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.
- (4) På årsmøtet skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet. Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal også omfatte regnskapene og budsjettene for gruppene/avdelingene. Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital. Det vedtatte budsjettet bør fremkomme i en egen kolonne når årsregnskapet fremlegges.
- (5) Årsregnskap og årsberetning skal underskrives av samtlige styremedlemmer. Dersom idrettslaget har daglig leder skal også vedkommende signere.
- (6) Idrettslaget kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret.
- (7) Disposisjoner, herunder låneopptak, av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til idrettslagets størrelse eller virksomhet, kan kun vedtas av årsmøtet.

IV. ÅRSMØTE, STYRE, UTVALG MV.

§ 13 Årsmøtet

- (1) Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet, og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned⁹.
- (2) Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Innkallingen kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på idrettslagets internettside eller på annen forsvarlig måte. I så fall skal det fremgå at dokumentene vil bli gjort tilgjengelige senest én uke før årsmøtet. Forslag som skal behandles på årsmøtet, må være sendt til styret senest to uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag til årsmøtet må være gjort tilgjengelig senest én uke før årsmøtet.

⁹ Vedtak om årsmøte innen mars måned er fastsatt av Idrettsstyret, jf. NIFs lov § 2-11 (8) siste setning.

- (3) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.
- (4) Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.
- (5) Årsmøtet er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antallet medlemmer i styret iht. idrettslagets lov. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.
- (6) På årsmøtet kan ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på den saklisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigete vedtar det ved godkjenning av saklisten.

§ 14 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt dirigent. Verken dirigent eller valgt referent behøver å være medlem. Det kan velges flere dirigenter og referenter.

§ 15 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal¹⁰:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.¹¹
7. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.¹²
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.¹³

¹⁰ Dersom saklisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

¹¹ Årsmøtet bør gi styret fullmakt til å oppdatere loven i samsvar med fremtidige endringer i NIFs lovnorm for idrettslag.

¹² Årsmøtet kan fastsette en øvre grense for treningsavgiftens størrelse.

¹³ Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering og aktivitet.

10. Foreta følgende valg:¹⁴

- a) Leder og nestleder
- b) [antall] styremedlem og [antall] varamedlem¹⁵
- c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
- d) To revisorer.¹⁶
- e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

§ 16 Stemmegivning på årsmøtet

- (1) Med mindre annet er bestemt i denne lov, skal et vedtak, for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmer. Ingen representant har mer enn én stemme. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.
- (2) Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.
- (3) Når et valg foregår enkeltvis og ingen kandidat oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.
- (4) Når det ved valg skal velges flere ved en avstemning, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av vararepresentant. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så omvalg mellom de øvrige kandidater og etter denne avstemning anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

¹⁴ Dette er minimum av de tillitsvalgte som skal velges på årsmøtet. Årsmøtet kan i tillegg velge andre tillitsvalgte det er behov for.

¹⁵ Idrettslaget kan velge om styremedlemmer skal velges for ett eller to år av gangen. Antall styremedlemmer og varamedlemmer må fylles ut ved vedtakelse av loven, minimum ett styremedlem og ett varamedlem. Styremedlemmer kan velges til spesifikke oppgaver.

¹⁶ Idrettslag med årlig omsetning på kr 5 millioner eller mer plikter å ha engasjert revisor, og må innta følgende som nytt punkt 10: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» Punkt 10 forskyves til nytt punkt 11 og nytt punkt 11 bokstav d) endres til: «Kontrollkomité med minst to medlemmer.»

§ 17 Ekstraordinært årsmøte

- (1) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:
 - a) Vedtak av årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Vedtak av styret i idrettslaget.
 - c) Vedtak av styre eller årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd.
 - d) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets stemmeberettigete medlemmer.
- (2) Ekstraordinært årsmøte innkalles direkte til medlemmene eventuelt på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Saklisten og andre nødvendige dokumenter skal enten følge vedlagt innkallingen eller være gjort tilgjengelig på idrettslagets internettside eller annen forsvarlig måte. I sistnevnte tilfeller skal det fremgå av innkallingen at saksdokumentene er gjort tilgjengelig på annen måte, og dokumentene skal være gjort tilgjengelige på innkallingstidspunktet.
- (3) Ekstraordinært årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall stemmeberettigete medlemmer som minst tilsvarer antall medlemmer av styret iht. denne lov. Dersom det ekstraordinære årsmøtet ikke er vedtaksført, kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav til minimumsdeltakelse.
- (4) Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av det ekstraordinære årsmøtet.
- (5) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør det ekstraordinære årsmøtet hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om det ekstraordinære årsmøtet er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.

§ 18 Idrettslagets styre

- (1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet¹⁷ mellom årsmøtene.
- (2) Styret skal bl.a.:
 - a) Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
 - b) Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnet

¹⁷ Hovedstyret leder og forplikter laget. Dette innebærer at det er hovedstyret som kan foreta ansettelser og inngå evt. andre avtaler som forplikter idrettslaget juridisk. Hovedstyret kan imidlertid gjennom særskilt instruks eller vedtak gi idrettslagets gren-/gruppestyrer fullmakt til å forplikte laget innenfor instruksens/vedtakets rammer.

organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.

- c) Etter behov oppnevne komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
 - d) Representere idrettslaget utad.
 - e) Oppnevne ansvarlig for politiattestordningen.¹⁸
 - f) Oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten¹⁹.
- (3) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

§ 19 Grupper og komiteer

- (1) Valgkomiteen velges på årsmøtet på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter å tre ut av valgkomiteen.
- (2) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 15 pkt. 9.
- (3) Dersom lagets årsmøte ved behandlingen av organisasjonsplanen har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende:
 - a) Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet. Gruppen foreslår kandidater til gruppestyret til valgkomiteen. Eventuelt kan årsmøtet gi hovedstyret fullmakt til å oppnevne gruppestyrer etter forslag på kandidater fra gruppen.
 - b) Gruppen avholder et årlig møte før årsmøtet i idrettslaget. Hovedstyret fastsetter en siste frist for avholdelse av det årlige møtet. Møtet innkalles av gruppestyret med minst én ukes frist.
 - c) Det årlige møtet skal:
 - i. Behandle regnskap.
 - ii. Behandle gruppens årsberetning.
 - iii. Fastsette budsjett.
 - iv. Fastsette eventuell årlig treningsavgift, jf. § 15 nr. 7.
 - v. Fremme innspill til årsplan for gruppens aktiviteter til hovedstyret.
 - d) Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.
 - e) Grupper kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten hovedstyrets godkjenning, jf. § 18.

¹⁸ Gjelder for idrettslag som organiserer aktivitet for mindreårige og/eller personer med utviklingshemming.

¹⁹ Gjelder for idrettslag som organiserer aktivitet for barn til og med fylte 12 år.

V. ØVRIGE BESTEMMELSER

§ 20 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12.

§ 21 Lovendring

- (1) Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.
- (2) Lovendringer som følge av endringer i NIFs lov, trer i kraft straks. Lovendringer vedtatt av idrettslaget selv trer ikke i kraft før de er godkjent av idrettskretsen. Godkjenningen er begrenset til de bestemmelser som NIFs lov omfatter.
- (3) I forbindelse med godkjenningen kan idrettskretsen pålegge nødvendig endring for å unngå motstrid med NIFs regelverk.
- (4) Endringer i §§ 21 og 22 kan ikke vedtas av idrettslaget selv med mindre endringene følger av NIFs regelverk eller lovnorm.

§ 22 Oppløsning. Sammenslutning. Annet opphør

- (1) Forslag om oppløsning av idrettslaget må først behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte tre måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.
- (2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av laget. Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 21.
- (3) Ved oppløsning eller annet opphør av idrettslaget tilfaller lagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av idrettskretsen. Underretning om at idrettslaget skal oppløses, skal sendes til idrettskretsen 14 dager før idrettslaget holder sitt ordinære årsmøte for behandling av saken.



Kommentarer til den nye lovnormen for idrettslag

Idrettsstyret vedtok en ny lovnorm for idrettslag 22. oktober 2015. Nedenfor gis det en gjennomgang av hvilke endringer som er gjort i den nye lovnormen i forhold til den tidligere lovnormen fra 2011.

Idrettslag som har spørsmål til lovnormen, bes ta kontakt med den aktuelle idrettskretsen: <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser1/>

Til § 1 - Formål

Merknad:

Uendret.

Til § 2 - Organisasjon

Merknad:

I fjerde ledd er «NIFs lov» erstattet med «NIFs regelverk». Forøvrig uendret.

Til § 3 – Medlemmer

Merknader:

Til 1. ledd:

Kun språklig endring.

Til 2. ledd:

Det er presisert at det er styret (hovedstyret) i et idrettslag som kan nekte person medlemskap. Det er også inntatt enkelte nye krav til saksbehandlingen.

Til 3. ledd:

Språklig opprydding.

Til 6. ledd:

Fjernet «Medlem som har tapt sitt medlemskap kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt», fordi dette allerede følger av § 3 (1) bokstav b).

Til 7. - 9. ledd:

Det er etablert en adgang for et idrettslag til, i særlige tilfeller, å midlertidig kunne frata et medlem medlemskapet i idrettslaget. Bestemmelsen er ment som en sikkerhetsventil og skal benyttes med varsomhet. Det må gjøres en konkret vurdering i hvert enkelt tilfelle om det foreligger et særlig tilfelle. I vurderingen skal blant annet hensynet til medlemmets behov for medlemskapet veies opp mot idrettslaget behov for å frata vedkommende medlemskapet. Retten til å frata medlemskap er begrenset til maksimalt ett år. Det vil bli utarbeidet en veileder til bruk for idrettslagene i slike saker.

Til § 4 – Medlemskontingent og avgifter

Merknad:

Uendret. Se likevel merknad til § 15 nr. 7 om minste kontingentsats.

Til § 5 – Kjønnssfordeling

Merknad:

Bestemmelsen tilsvarer NIFs lov § 2-4, og er endret i samsvar med endring av § 2-4 på Idrettstinget. Den tidligere forskriften til bestemmelsen er opphevet og de viktigste delene fra forskriften er inntatt i bestemmelsen. Det vil bli utarbeidet en veileder til § 2-4 som vil bli publisert på NIFs hjemmeside.

Til § 6 - Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

Merknader:

Til 1. ledd:

Det fremgår nå eksplisitt av bestemmelsen at de samme kravene som gjelder for å ha stemmerett, også skal gjelde for en person som blir oppnevnt som representant til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd. Dette fulgte tidligere av organisasjonspraksis, men er nå lovfestet. Kravene til valgbarhet omfatter ikke oppnevning til rådgivende utvalg og komiteer. Medlemmer under 15 år kan for eksempel oppnevnes til ungdomsutvalg mv., men ikke representere idrettslaget på et overordnet organisasjonsledds ting/årsmøte.

Til 2. ledd:

De samme hensyn som begrunner at arbeidstaker ikke har stemmerett på årsmøtet, gjør seg gjeldende for personer med en oppdragsavtale som kan sammenlignes med et ansettelsesforhold. Typisk vil det være en person som har inngått en avtale som partene kaller «konsulentavtale», men som innholdsmessig er som en ordinær arbeidskontrakt.

Til 5. ledd:

Dette er en ren opprydding, som skal gjøre det lettere å besvare spørsmål om når personer og organisasjonsledd har forslagsrett. At en person har forslagsrett innebærer alltid at vedkommende også har møte- og talerett. Det er presisert at medlemmer under 15 år, som ikke har stemmerett, har forslagsrett.

Til 6. ledd:

Dette er en ren opprydding, som skal gjøre det lettere å besvare spørsmål om når personer og organisasjonsledd har talerett. At en person har talerett innebærer alltid at vedkommende også har møterett.

Til § 7 - Valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker og oppdragstaker

Merknader:

Bestemmelsen tilsvarende NIFs lov § 2-6, og er endret i samsvar med endring av § 2-6 på Idrettstinget. Den tidligere forskriften til bestemmelsen er opphevet og de viktigste delene fra forskriften er inntatt i bestemmelsen. Det vil bli utarbeidet en veileder til § 2-6 som vil bli publisert på NIFs hjemmeside.

Til 1. ledd:

Her er det kun gjort én enkelt materiell endring; Dersom man blir ansatt, plikter man å tre ut av tillitsvervet på tiltredelsestidspunktet for stillingen. Det kan oppstå habilitetsspørsmål i perioden fra en tillitsvalgt er tilbudt en stilling eller har inngått avtale om ansettelse, og frem til det faktiske tiltredelsestidspunktet. Dette løses av § 9 (inhabilitet), som uansett vil gjelde i perioden frem til tiltredelsen.

Til 2. ledd:

Bestemmelsen er snevret inn og arbeidstakers begrensning til å representere i møter gjelder nå kun ledermøter. Ansatte kan fortsatt ikke representere i ledermøte i overordnet organisasjonsledd, men kan delta i andre møter. En rekke idrettslag har ansatt administrasjon, og det er upraktisk at ansatte i et idrettslag ikke kan representere idrettslaget i andre møter i overordnet organisasjonsledd.

Til 5. ledd:

Bestemmelsen angir nå hva som blir konsekvensen dersom man har valgt/oppnevnt en person som ikke var valgbar; Dersom en person er oppnevnt eller valgt i strid med bestemmelsen, må vedkommende enten erstattes av et varamedlem, eventuelt må idrettslaget foreta nytt valg eller ny oppnevning. Dersom det ikke er tilstrekkelig antall varamedlemmer til å tilfredsstille kravet til vedtaksførhet, plikter idrettslaget å foreta suppleringsvalg dersom vervet er et valgt tillitsverv eller nyoppnevning dersom vervet er et oppnevnt tillitsverv.

Til § 8 - Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til organisasjonsledd

Merknader:

Bestemmelsen tilsvarende NIFs lov § 2-7, og er endret i samsvar med endring av § 2-7 på Idrettstinget. Den tidligere forskriften til bestemmelsen er opphevet og de viktigste delene fra forskriften er inntatt i bestemmelsen. Det vil bli utarbeidet en veileder til § 2-7 som vil bli publisert på NIFs hjemmeside.

Til 1. ledd:

For at annen setning skal komme til anvendelse forutsetter det en avtale. Dette fremkommer ikke tilstrekkelig klart av eksisterende ordlyd, og er presisert.

Det er presisert at en som fratrer tillitsvervet ikke kan gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt. Er tillitsvervperioden utløpt i løpet av ansettelsesperioden skjer det ingen automatisk gjeninntredelse etter at ansettelsesforholdet er opphørt. Tidligere lovtekst var egnet til å misforstås på dette punktet.

Til 2. ledd:

Bestemmelsen er snevret inn og arbeidstakers begrensning til å representere i møter gjelder nå kun ledermøter. Ansatte kan fortsatt ikke representere i ledermøte i overordnet organisasjonsledd, men kan delta i andre møter. En rekke idrettslag har ansatt administrasjon, og det er upraktisk at ansatte i et idrettslag ikke kan representere idrettslaget i andre møter i overordnet organisasjonsledd.

Til 3. ledd:

Konsekvensen av valg i strid med valgbarhetsbestemmelsen, er at vedkommende anses som ikke valgt/oppnevnt. Dersom en person er oppnevnt eller valgt i strid med bestemmelsen, må vedkommende enten erstattes av et varamedlem, eventuelt må idrettslag foreta nytt valg eller ny oppnevning. Dersom det ikke er tilstrekkelig antall varamedlemmer til å tilfredsstille kravet til vedtaksførhet, plikter idrettslaget å foreta suppleringsvalg dersom vervet er et valgt tillitsverv eller nyoppnevning dersom vervet er et oppnevnt tillitsverv.

Til § 9 - Inhabilitet

Merknad:

Uendret.

Til §10 – Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

Merknad:

Uendret.

Til § 11 – Tillitsvalgtes refusjon av utgifter. Godtgjørelse

Merknader:

Til 1. ledd:

Dekning av tapt arbeidsfortjeneste er i realiteten en form for godtgjøring. Begrepet er fjernet og inngår nå i begrepet «godtgjøring», som omfatter enhver godtgjøring, for eksempel lønn og honorar. Dette innebærer altså ikke at man ikke lenger kan motta dekning av tapt arbeidsfortjeneste. Poenget er at det er en form for godtgjøring.

Til 2. og 3. ledd:

Det kreves nå at styrets og eventuell daglig leders godtgjørelse klart skal fremgå av vedtatt budsjett og regnskap. Når det gjelder godtgjøring til andre, skal dette fremkomme av budsjett og regnskap og det er derfor ikke behov for en bestemmelse som krever at beløpet fremkommer eksplisitt.

Til § 12 – regnskap, revisjon, budsjett mv.

Merknader:

Til 1. ledd:

Det er nå et krav om at alle idrettslag i NIF bruker kalenderåret som regnskapsår. Begrunnelsen er hensynet til offentlig rapportering, samt både ekstern og intern søknadshåndtering. Idrettsstyret kan imidlertid gi dispensasjon til å benytte avvikende regnskapsår, der det foreligger særlige forhold.

Til 2. ledd:

Regnskaps- og revisjonsbestemmelsene gir minimumskrav til regnskapsførselen i små organisasjonsledd. Lovnormen åpner nå opp for det selvsagte, at små organisasjonsledd kan velge å benytte de mer omfattende reglene i regnskapsloven. Denne valgadgangen gjelder kun for hele regnskapsår. Det betyr at et idrettslag ikke kan velge å benytte forskjellige regnskapsregler for forskjellige regnskapsperioder innen ett og samme regnskapsår. Det tilligger idrettslagets styre å treffe en slik beslutning.

Til 4. ledd:

Det er inntatt at det vedtatte budsjettet bør fremkomme i en egen kolonne når årsregnskapet fremlegges. For at årsmøtet skal få god informasjon bør budsjettet fremkomme ved regnskapsavleggelsen, slik at årsmøtet blir informert om hva som var planlagt/budsjettet og resultatet (regnskapet).

Til 5. ledd:

Det kreves nå at årsregnskap og årsberetning skal underskrives av samtlige styremedlemmer. I tillegg skal eventuell daglig leder signere.

Til 7. ledd:

«Herunder låneopptak» er flyttet frem for å klargjøre bestemmelsen. Dette innebærer at låneopptak bare behøver å behandles på årsmøtet dersom de er av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang. Setningen om at årsmøtet bør vedta et fullmaktsreglement er også slettet.

Til § 13 – Årsmøtet

Til 1. ledd:

Alle idrettslag må avholde sine årsmøter innen utgangen av mars. Det er etablert en dispensasjonsadgang for å hindre utilsiktede virkninger.

Til 2. ledd:

Dersom dokumentene gjøres tilgjengelig på idrettslagets internettside eller på annen forsvarlig måte, må det fremgå av innkallingen at dokumentene vil bli gjort tilgjengelige senest én uke før årsmøtet.

Til § 14 – Ledelse av årsmøtet

Merknad:

Kun språklige endringer.

Til § 15 – Årsmøtets oppgaver

Merknader:

Til nr. 7:

Endret i samsvar med vedtak på Idrettstinget om minstekontingentsats på kr 100. Lagt inn at fastsettelse av treningsavgift er en årsmøtesak, som kan/bør delegeres.

Til nr. 10 e):

Presisert at årsmøtet kan delegere myndighet til styret til å oppnevne representanter.

Til § 16 – Stemmegivning på årsmøtet

Merknad:

Strøket siste ledd som følge av endringer i §§ 5-8, ellers uendret.

Til § 17 – Ekstraordinært årsmøte

Merknader:

Til 2. ledd:

Bestemmelsen er tydeliggjort, slik at det nå klart fremgår at idrettslaget har en valgfrihet og kan velge å sende saksdokumentene med innkallingen eller gjøre de tilgjengelig på organisasjonsleddets nettside. I så fall skal det fremgå av innkallingen at dokumentene er gjort tilgjengelige på nettsiden. Det er et krav at de må være tilgjengelige på innkallingstidspunktet.

Til 5. ledd:

Innholdet fulgte tidligere av organisasjonspraksis, men er nå lovfestet.

Til § 18 - Idrettslagets styre

Merknader:

Til 2. ledd bokstav f):

Det kreves at idrettslaget oppnevner en ansvarlig for barneidretten.

Til 3. ledd:

Det er tilstrekkelig at to styremedlemmer krever at det avholdes et styremøte.

Til § 19 – Grupper og komiteer

Merknad:

Til 3. ledd:

Hele tredje ledd er nytt.

Til § 20 – Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker

Merknad:

Uendret.

Til § 21 – Lovendring

Merknad:

Innholdsmessig uendret.

Til § 22 – Oppløsning. Sammenslutning. Annet opphør

Merknad:

Justering av overskrift, forøvrig uendret.



FLÅ IDRETTSLAG

ORGANISASJONSPLAN 2016

Hovedstyret
Aktive Barn og Unge (ABU)
Trim
Ski
Håndball

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	6
Idrettslagets formål	6
Verdigrunnlag: Flå IL skal være en klubb for alle!	6
INSTRUKS FOR HOVEDSTYRET I FLÅ IL	7
Leder	7
Nestleder (revidert 2016)	7
Avdelingsleder (revidert 2016)	7
Honorarsatser (revidert 2016)	8
Honorarsatser til Hovedstyremedlemmer	8
Satser ved kjøregodtgjørelse (revidert 2016)	8
Instruks for honorering av trenere/instruktører	9
Trenertilgjeter på inntil kr. 2000.- pr. år	9
Trenertilgjeter over kr. 2000.- pr. år	9
HOVEDSTYRET FLÅ IL	10
Orientering til alle nye styremedlemmer (Revidert 2016)	10
Flå samfunnshus	12
Utdeling av takkegave til avgåtte avdelingsledere	12
Statutter til hedersbevisninger Flå IL	14
Lagets fortjenestemedalje	14
Lagets æresmedlemskap	14
Prosedyre før utdeling av Lagets Fortjenestemedalje og Lagets Æresmedlemskap	15
Møte 1.	15
Møte 2.	15
VALGKOMITE	16
Retningslinjer for valgkomiteens arbeid i forbindelse med valg av nye tillitsrepresentanter til avdelingsstyrene	16
Valgkomiteen – vårt viktigste (og mest forsømte) organisasjonsledd	16
Hvilke styreverv skal valgkomiteen ha ansvar for å finne?	17
Plan for komitéarbeidet	17
Innkomne forslag	18
Innstilling kandidater	18
Presentasjon på Årsmøtet	18
Valget	18
ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL SKI 2016	20
Leder (administrativt/sportslig)	20

Nestleder og arrangementsansvarlig	20
Anleggsansvarlig	20
Sekretær	21
Kasserer	21
Sponsoransvarlig	21
Dugnadsansvarlig, lysløypa	22
Arrangementskoordinator.....	22
ORGANISASJONSPLAN FOR FLÅ IL HÅNDBALL 2016	23
Innholdsfortegnelse	23
Sportslig plan	23
Målsetting.....	24
Organisering av våre lag	24
Aktiviteten tilpasses utøveren.....	26
Vi er positive.....	27
Trenerinstruks	27
Oppmannsinstruks	28
Skadeforebyggende.....	29
Ernæring	30
Hva går treningsavgiften til?	30
Turneringsregler	31
Forsikring/lisens	31
Håndballstyrets oppgaver	32
Leder	32
Nestleder	32
Sportslig leder.....	32
Arrangementsansvarlig	32
Materialforvalter	33
Innkjøp av nødvendig utstyr.....	34
Sekretær	34
Styremedlem	34
Instruks for kjøkken/kiosk i Horghallen ved arrangement 2015/2016	35
Kiosksalg:	35
Billettsalg	36
Sekretariat:	36
Dommervert:	36
ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL TRIM 2016	37

Formål med Trimavdelinga.....	37
Målgruppa for Trimavdelinga.....	37
Oppgavefordeling innad i Trimstyret 2016	37
Leder.....	38
Sekretær	38
Innkjøpsansvarlig:.....	38
Styremedlem	39
Styremedlem (Handyman I og II).....	39
Årshjul Flå IL Trimavdeling 2016.....	40
Premiering Trimavdelinga pr. 01.01.2016.....	47
Premiering Gudrunhuletrimmen	47
Premiering Klubbmesterskap i terrengløp	47
Premiering Månedens Flåtrimmer:	47
Premiering Årets Flåtrimmer.....	47
Premiering Årets Minitrimmere	47
Oppmerksomhet for å ha besøkt alle trimpostene i løpet av kalenderåret	48
Ekstraordinær premiering	48
Deltakeravgifter Trimavdelinga pr 1.1.2016	48
Gudrunhuletrimmen	48
Klubbmesterskap i terrengløp.....	48
Dametrim.....	48
Annonsering Trimavdelinga.....	49
Sponsoravtaler Trimavdelinga.....	49
Coop Prix Ler	49
ORGANISASJONSPLAN AKTIVE BARN OG UNGE (ABU) 2016	50
Visjoner for Flå IL, avdeling ABU (aktive barn og unge)	50
Instruks for styret i ABU	51
Instruks leder.....	51
Instruks sekretær.....	51
Instruks styremedlem/økokontakt.....	51
Instruks styremedlem.....	51
Årshjul ABU.....	52
Rutinemessige gjøremål, uavhengig av måned:.....	52
Januar	52
Februar	52
Mars.....	52

April og mai	52
Juni	53
August.....	53
September	53
Oktober.....	53
November.....	53
ABU utstyrsliste	54
Aktivitetsplan ABU.....	55
ANNET	56
Instruks for leietakere av skole og gymsal	56

INNLEDNING

Utvikling og drift av et idrettslag kan være krevende og byr på mange oppgaver. Hvordan skal laget organiseres og hvem skal ha ansvaret for hva. Denne organisasjonsplanen er utarbeidet i samsvar med malen til NIF.

Organisasjonsplanen skal bevisstgjøre tillitsvalgte, spillere, trenere og ikke minst foreldre på de arbeidsoppgaver de har tatt på seg, og hva klubben forventer at de skal bidra med.

Organisasjonsplanen skal legges frem og behandles som egen sak på årsmøtet.

Idrettslagets formål

Flå idrettslag skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Verdigrunnlag: Flå IL skal være en klubb for alle!

Flå IL skal gjennom idretten som drives, påvirke spillere og andre som er tilknyttet laget, til positive holdninger med hensyn til oppførsel ovenfor medspiller, motspillere, dommere, trenere og ledere. Åpenhet er et meget sentralt punkt. Videre å opparbeide gode holdninger i forbindelse med det å ta vare på eget og lagets utstyr, samt gode holdninger til det å tape og vinne.

I tillegg til å gi den enkelte en forståelse for at et godt og riktig kosthold er viktig for vekst og utvikling og ikke minst trivsel for en idrettsutøver.

Flå idrettslag skal være en klubb som tar vare på alle sine medlemmer, enten du er et lovende talent eller bare har behov for litt trim.

Flå idrettslaget skal også være en effektiv serviceyter for sine medlemmer, og et talerør overfor særforbund, idrettskrets, idrettsråd og kommunen.

Flå idrettslag skal utvikles til en forutsigbar, oversiktlig og velfungerende organisasjon hvor det er lett å arbeide som frivillig og tillitsvalgt.

Idrettslagets Organisasjon

Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av Årsmøtet.

INSTRUKS FOR HOVEDSTYRET I FLÅ IL

(Revidert 2012)

Leder

- Totalt ansvar for laget – administrativt og økonomisk
- Sørge for å følge lover og regler som er satt fra forbund/krets
- Lede styrets møter
- Ansvar for å følge opp saker som blir tatt opp
- Følge opp og motivere avdelingslederne og styremedlemmer til å gjøre en lojal og god jobb for laget Idrettsregistrering
- Være ansvarlig for at årsberetning blir skrevet Ansvarlig for revidering av organisasjonsplan
- Ansvarlig for politiattester

Nestleder (revidert 2016)

- Være lederens stedfortreder i forhold til Hovedstyret, krets og lignende organer
- Utføre avdelingens sekretærarbeid. Føre protokoll over styremøter
- Holde seg à jour med innkomne mailer på www.flaaail.no
- Ansvarlig for idrettslagets medlemsregister i www.ka.nif.no
- Ansvarlig for fakturering av årlige medlemskontingenter via medlemsregisteret
- Bistå avdelingene med fakturering av treningsavgifter, fakturering av dopapirsalg etc.
- Ansvarlig for idrettsregistrering fra medlemsregisteret

Avdelingsleder (revidert 2016)

- Har det totale økonomiske og administrative ansvaret for avdelingen
- Lede styrets møter
- Være avdelingens representant i Hovedstyret, krets og lignende organer
- Samarbeide med særkrets og særforbund
- I samarbeid med økonomikontakt utarbeide budsjett for avdelingen Ansvarlig for utarbeidelse og revidering av handlingsplan og organisasjonsplan.

- Være ansvarlig for at søknader, rapporter og meldinger sendes innen de oppsatte frister
- Være ansvarlig for at årsberetning blir skrevet
- Innrapportere aktive medlemmer til nestleder
- Kontrollere gjennomføringen av avdelingens aktiviteter
- Sørge for at et styremedlem stiller på Flå samfunnshus årsmøte

Honorarsatser (revidert 2016)

Honorarsatser til Hovedstyremedlemmer

- Leder Hovedlaget: Honorar kr 50.000,-
- Nestleder/sekretær: Honorar kr 10.000,-
- Leder ABU: Honorar kr 10.000,-
- Leder Trimavdelinga: Honorar kr 10.000,-
- Leder Skiavdelinga: Honorar kr 10.000,-
- Leder Håndballavdelinga: Honorar kr 10.000,-

Hovedstyret har fullmakt til å vedta honorar til alle hovedstyremedlemmene.

Honoraret utbetales automatisk den 1. desember

Honorar til leder i hovedlaget deles i to utbetalinger (1. mai og 1. desember)

Satser ved kjøregodtgjørelse (revidert 2016)

Sats per kilometer inntil 10 000 km i kalenderåret kr 4,10

Sats per kilometer for over 10 000 km i kalenderåret kr 3,45

Passasjertillegg pr. passasjer kr. 1,00 pr km

Instruks for honorering av trenere/instruktører

Trenerutgifter på inntil kr. 2000.- pr. år

Ved engasjement av trenere/instruktører som skal ha en godtgjørelse på inntil 2000.- pr. år, trengs ikke dette å behandles i Hovedstyret.

Utbetalingen skal foregå etterskuddsvis og skal ikke skje uten at det foreligger et skriftlig og signert bilag. Bilaget skal være datert og signert av avdelingsleder og av den som mottar honoraret.

Bruk alltid skjema for kjøregodtgjørelse og fyll inn beløpet i honorarfeltet.

Lagets kasserer ordner med å overføre beløpet til trener/instruktørs konto.

Ingen kontant utbetaling!

Trenerutgifter over kr. 2000.- pr. år

Ved engasjement av trenere/instruktører der honoraret/godtgjørelsen årlig overstiger kr. 2000,- så skal dette godkjennes av Hovedstyret.

Det skal inngås en skriftlig avtale som skal være signert av begge parter. Det vil si avdelingsleder og trener/instruktør. Kopi av avtalen skal stå i egen perm på idrettslagets kontor. Kasserer skal ha egen kopi av avtalen.

Utbetalingen skal foregå etterskuddsvis og skal ikke foregå uten at det foreligger et skriftlig og signert bilag. Bilaget skal være datert og signert av avdelingsleder og av den som mottar honoraret.

Godtgjørelsen skal bilagsføres som følger;

Inntil kr. 2000.- kan føres som godtgjørelse, alt utover dette må føres som kjøregodtgjørelse. Bruk alltid skjema for kjøregodtgjørelse.

Lagets kasserer ordner med å overføre beløpet til trener/instruktørs konto.

Ingen kontant utbetaling!

HOVEDSTYRET FLÅ IL

Orientering til alle nye styremedlemmer (Revidert 2016)

Flå Idrettslag ønsker deg velkommen som nytt styremedlem i Hovedstyret.

Hovedstyremøtene avholdes første mandag i hver måned. (Unntatt juli og august)

Faste saker som tas opp;

- Gjennomgang av referat fra forrige møte
- Avdelingsrunde, med status på økonomi og aktiviteter siste og kommende måned
- Div. saker som skal behandles i styret
- Innkomne/aktuelle saker
- Orienteringssaker
- Eventuelt

Nøkkel til kontoret fordeles til leder for hver avdeling

Dersom du ønsker å reservere kontoret, legger du inn møtet i aktivitetskalenderen på Flå IL sin hjemmeside.

Husk å rydde opp etter deg på kontoret.

Alle avdelingslederne skal ha nøkkel til skolen. Alt av utstyr lagres i vårt lager ved skolen.

Bruk av skolen skal avklares med vaktmester og rektor. Det er viktig at alle brukere setter seg inn i brann- og rømningsinstruksen ved skolen. Unger som ikke har noe på skolen å gjøre på ettermiddagen og kvelden, skal ikke oppholde seg inne i skolebygningen. (Se instruks til leietakere av skole og gymsal).

Alle avdelingslederne får en årlig godtgjørelse i henhold til vedtak. Denne utbetales automatisk den 1. desember. Husk å oppgi kontonummer til kasserer. (Se eget punkt om honorarer).

Ingen får utbetalt/overført penger av kasserer uten originalbilag. Uttak av vekslpenger skal avtales med kasserer først.

Investeringer over kr. 10.000,- skal behandles i Hovedstyret.

Sponsoravtaler og trenerkontrakter skal behandles i Hovedstyret før disse signeres. (Se eget skriv om honorering av trenere)

All kontakt med MelhusBanken vedrørende sponsoravtaler etc skal gå via leder i Hovedstyret.

Medlemsregister

Alle medlemmer i Flå IL skal registreres i det elektroniske medlemsregisteret i www.ka.nif.no. Frist for å registrere medlemmer er 30.april. De som har tillitsverv i idrettslaget må registreres med sine verv, slik at opplysninger i Brønnøyregisteret til enhver tid er oppdaterte.

Idrettsregistrering

Avdelingslederne er ansvarlige for å innrapportere aktive medlemmer til nestleder. Denne registreringen danner grunnlaget for de økonomisk midlene Flå IL blir tilført fra det offentlige. Fordeling av sentrale midler fastsettes av Melhus Idrettsråd. Listen over aktive medlemmer skal inneholde opplysninger om fullt navn, postadresse, epostadresse, fødselsdato og foresatte (for barn under 18 år).

Utstyr- og inventarlist

I januar hvert år skal utstyr-/inventarlist oppdateres for hver enkelt avdeling. Listen settes i egen perm på kontoret før årlig møte med revisorene.

Dropbox

Referater, instruks, evalueringer og andre dokumenter som er viktig å ta vare på, lagres fortløpende på Flå IL sin Dropbox.

Idrettslagets internettside

Idrettslaget har egen hjemmeside; www.flail.no. Hver avdeling har sitt område som de oppfordres til å bruke flittig. Eget passord og brukerveiledning deles ut av leder i Hovedstyret.

Medlemskap

Medlemmer som ikke har betalt medlemsavgift og treningsavgift har ikke anledning til å delta på lagets aktiviteter.

Krav om medlemskontingent skal sendes ut i løpet av januar hvert år (for det året vi er inne i).

ABU sender ut regning på treningsavgift 1. november med forfall 15. November.

Håndball sender ut regning på treningsavgift 1. oktober med forfall 15. oktober

Ski ?

Sponsormidler

Det oppfordres til at alle avdelingslederne gjør seg kjent med mulighetene til å søke om økonomiske midler utover de midlene som vi får i dag.

Kursing

Ønsker noen å gå kurs som kommer laget til gode, så dekker selvfølgelig idrettslaget denne utgiften.

Politiattester

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal avkreves politiattest. Mer informasjon finner du på www.idrett.no. Politiattester skal forevises leder i Hovedlaget.

Idrettslagets lovverk

Idrettslaget skal ha en lov som er i samsvar med NIF's lov og tilhørende lovnormer. Loven skal godkjennes av idrettskretsen. NIF's lov, bestemmelser og forskrifter er tilgjengelig på www.idrett.no

Flå samfunnshus

Som andelseier i Flå samfunnshus plikter idrettslaget å stille på Årsmøtet i Flå samfunnshus. En representant fra hver avdeling skal stille. (totalt 4 el 5 stk?). Hver avdeling velger en representant + vara (styremedlem).

Utdeling av takkegave til avgåtte avdelingsledere

Tildeles;

Medlemmer som har sittet minst et år som leder for en avdeling.

Leder i Hovedlaget

Nestleder i Hovedlaget

Kasserer i Hovedlaget

Takkegaven består av en Lagets Diplom (A4-format på hvit bunn, mal finnes på Heimdal Trykkeri), samt et gavekort pålydende kr. 800,-

Utdeling av takkegaver gjøres på Årsmøtet samme år som lederen går av.

Statutter til hedersbevisninger Flå IL

Lagets fortjenestemedalje

Tildeles;

- Medlemmer som sportslig eller administrativt har vist en lang og trofast innsats for klubben, samt gjort et særlig godt arbeid for klubben
- Personer som har gjort seg bemerket med å ta spesielt ansvar for utbygging og/eller utvidelse av eksisterende anlegg som idrettslaget har ansvar for.
- Idrettsutøvere som har vist gode sportslige resultater, enten individuelt eller i lagidrett, som ligger over gjennomsnittet som kan forventes i klubben.
- Medlemmer som på en eller flere måter har utpekt seg spesielt villig til å jobbe med rekruttering og/eller som instruktør til spesielle grupper innen klubben.
- Medalje (sølvforgylt). Denne bestilles på Heimdal Gull AS (<http://www.heimdalgull.no/>) Butikken har lagret alle opplysninger og maler.
- Sammen med Lagets fortjenestemedalje, skal det også deles ut Lagets Diplom. (A4-format på gul/grå bunn). Diplomen er trykket på Heimdal Trykkeri AS (<http://www.heimdaltrykkeri.no/>). Trykkeriet har lagret alle opplysninger og maler. Kontaktperson: John Børge Ranum, tlf. 72 59 22 62
- Ramme lages av Lerret-ramme spesialisten Hege Besvold på Hovin Tlf: 45607009. Verkstedet har lagret alle opplysninger og maler.

Lagets æresmedlemskap

Tildeles;

- Medlemmer som har ytet laget store og verdifulle tjenester.
- Alle som tidligere har fått tildelt lagets fortjenestemedalje, og etterpå fortsatt sin innsats for laget.
- Hedersbevisninger skal deles ut på årsmøter, årsfester eller jubileumsfester etter vedtak med minst 2/3 flertall i Hovedstyret.
- Medalje (gullforgylt) Denne bestilles på Heimdal Gull AS (<http://www.heimdalgull.no/>) Butikken har lagret alle opplysninger og maler.
- Sammen med Lagets fortjenestemedalje, skal det også deles ut Lagets Diplom. (A4-format på gul/grå bunn). Diplomen er trykket på Heimdal Trykkeri AS (<http://www.heimdaltrykkeri.no/>). Trykkeriet har lagret alle opplysninger og maler. Kontaktperson: John Børge Ranum, tlf. 72 59 22 62

- Ramme lages av Lerret-ramme specialisten Hege Besvold på Hovin Tlf: 45607009. Verkstedet har lagret alle opplysninger og maler.

Prosedyre før utdeling av Lagets Fortjenestemedalje og Lagets Æresmedlemskap

Møte 1.

Hovedlaget v/ leder kaller inn til møte med avgåtte hovedstyreledere m.m. Møtet setter opp en liste over potensielle kandidater. Alle potensielle kandidater blir kontaktet og bedt om å skrive en CV om sine verv og idrettsprestasjoner i Flå IL.

Denne CV'en danner grunnlaget for tildeling av Lagets Fortjenestemedalje og Lagets Æresmedlemskap.

Møte 2.

Her blir alle kandidater vurdert i forhold til sin CV. Møtet setter opp en liste over de kandidatene som skal motta Lagets Fortjenestemedalje og Lagets Æresmedlemskap.

Hovedlagets leder informerer kandidatene.

Informasjon om tidligere kandidater finnes i en brun bok, som ligger på idrettslagskontoret.

VALGKOMITE

Retningslinjer for valgkomiteens arbeid i forbindelse med valg av nye tillitsrepresentanter til avdelingsstyrene.

(Ny revidert utgave: 2016)

Denne veilederen inneholder momenter som det er viktig for valgkomiteen å gå gjennom i sitt arbeid før årsmøtet. Den er ikke ment som noen absolutt mal for hvordan det skal gjennomføres men gir forhåpentligvis noen nyttige tips og råd.

Valgkomiteen

Valgkomiteen skal være valgt på sist Årsmøte og skal bestå av minimum 4 personer (leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem). At valgkomiteen er valgt av Årsmøtet betyr at den rapporterer til, og legger frem sitt forslag for Årsmøtet.

Anbefalte hjelpemidler

- Organisasjonsleddets lover
- [NIF lov § 2-4 - kjønnsfordeling](#)
- [NIF lov § 2-5 –](#) hvem er valgbar_Iidrettslagets organisasjonsplan

Dersom det finnes:

- Organisasjonskart
- Interne rutinedokumenter

Valgkomiteen – vårt viktigste (og mest forsømte) organisasjonsledd

Vår organisasjon er basert på frivillighet. Valgkomiteen skal ha gjort en jobb på forhånd på vegne av årsmøtet for å plukke ut og sette sammen det beste mannskapet på skuta for de neste årene!

Det betyr at valgkomiteen skal:

- Være orientert og oppdatert
- Ha tilgang til referater (finnes på hjemmesiden) og protokoller fra møter
- Være oppdatert på internettsiden
- Være aktiv på fellesmøter
- Skal i samarbeid med avd.styrene og Hovedstyret finne fram til kandidater for de aktuelle verv.
- Dokumentere sitt arbeid for neste års valgkomite

Hvilke styreverv skal valgkomiteen ha ansvar for å finne?

- Hovedstyret: Leder, nestleder
- ABU: Leder, sekretær, styremedlem/økokontakt, styremedlem
- Trim: Leder, sekretær, 2 styremedlemmer, 2 "handyman"
- Ski: Leder, 4 styremedlemmer
- Håndball: Leder, materialforvalter, kioskansvarlig, 3 styremedlemmer

Plan for komitéarbeidet

- Få oversikt - hva og hvordan arbeidet skal gjennomføres
- Hvem skal velges
- Hva er oppgavene til den som skal velges
- Tidsplan som stemmer med lovens krav
- Gi alle en mulighet til å komme med forslag

Start arbeidet i god tid

- "Lete-fasen" tar ofte lenger tid enn beregnet.
- Du "skylder" Årsmøtet den respekt at dette ikke bærer preg av venstrehåndsarbeid!
- Du er med og markedsfører ledelsen av idrettslaget ved din oppførsel og framferd!
- Resultatet du oppnår er et speilbilde av forberedelsene!

De som er på valg

- Alle skal kontaktes
- Om gjenvalg ønskes (ikke automatikk)
- Begrunnelse
- Om vedkommende er interessert i andre oppgaver

Kommunikasjon

- Samtale med alle, enten de tar gjenvalg eller ikke
- Personlig og fortrolig
- Dere skal vurdere hvem som fungerer og ikke
- Snakke med andre deler av avdelingstyret/Hovedstyret

Oppsummering så langt

- Lag en oppsummering med vurderinger

- Gjør opp status
- Dere vet nå hva dere skal lete etter

Strategi for "letefasen"

- Hvilken kompetanse trenger organisasjonen nå dvs. hvilke funksjoner som bør styrkes eller fornyes
- Status i pågående prosesser (eksempel anleggsbygging)
- Styrets egne vurderinger av arbeidsoppgavene
- Legg ut behovsliste på hjemmesiden

Innkomne forslag

- Gi alle medlemmer en frist der de kan komme med forslag på tillitsvalgte, denne delen av arbeidet er ofte undervurdert.
- Ta en samtale med alle det er forslag på og finn ut av:
- Holdninger til idrett
- Kjennskap til leddets mål og kandidatens egen oppfatning av disse
- Hvor mye tid kan den enkelte bruke
- Kandidatens kunnskapsnivå

Innstilling kandidater

- Kontakt alle dere vil innstille og til hvilket verv
- Be om svar før en komplett liste sendes styret
- Send listen komplett til styret med kopi til de som er på listen
- Ta gjerne med kandidatens kompetanse og erfaring
- Styret har ansvar for å sende innstillingen ut sammen med øvrige årsmøtepapirer

Presentasjon på Årsmøtet

- Valgkomiteens sammensetning
- Hvordan komiteen har arbeidet og hva de har gjort
- Innstilling og begrunnelse for hver kandidat

Valget

- Årsmøtedirigent overtar og styrer selve valget.
- Benkeforslag under årsmøtet:
Valgkomiteen forsvarer sin innstilling og argumenterer for dette eller ber om pause for å omarbeide forslaget
- Ved benkeforslag er det viktig å kontrollere at kandidaten er forespurt

Jeg vil til slutt understreke at det er svært viktig at valgkomiteen har et nært samarbeid med Hovedstyret. Hovedstyret plikter å hjelpe valgkomiteen i sitt arbeid.

I mål !!!

Du er da i mål med å gjøre kanskje den viktigste og mest usynlige jobben i organisasjonsleddet ditt!

Lykke til!

ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL SKI 2016

Leder (administrativt/sportslig)

- Økonomisk, administrativt og sportslig ansvarlig
- Leder og initierer møter i avdelingen
- Delegerer og følger opp bestemmelser som er tatt både på møter og under uformelle samtaler evt. per mail
- Kretskontakt samt betjening av avdelingens mailadresse, flaaski@gmail.com (økonomi, invitasjoner, henvendelser)
- Tar forefallende web-arbeid (etter avtale med Web-ansvarlig). Særlig vekt legges på info om føreforhold ved våre anlegg. Løypekjørere melder til leder når det er behov.
- Kontaktperson til Skisporet.no
- Ansvar for oppdatering av avdelingens organisasjonsplan
- Tett oppfølging av sponsorarbeid
- Sørge for at det årlig øremerkes midler settes av til kjøp av ny tråkkemaskin
- Sportslig leder, som inkluderer:
 - Gruppeansvarlig og trener for 15+, 2-4 treninger per uke samt lage og tilpasse treningsplaner og oppfølging av den enkelte utøver (trening og konkurranse)
 - Avdelingas kontaktperson i samarbeidsklubbene (treninger, planer og samlinger) og formidler og igangsetter planer som er bestemt på samarbeidsklubbenes møter
 - Avdelingens kontaktperson for løypekjørerne
 - Avdelingas ansvarlige når eksterne låner Langmyra til sine arrangement, idt. Statens Vegvesens bedriftsrenn og Dagens løype (info, koordinering løypekjørere og klargjøring til fakturering)
 - Lisensansvarlig (fra fylte 13 år)
 - Avdelingens TD

Nestleder og arrangementsansvarlig

- Tar leders ansvar og oppgaver ved hans fravær (i samarbeid med leder)
- Hovedansvar for planlegging, gjennomføring og evaluering av våre renn (SFM, Flårennet, Sæterrennet, poengrenn og klubbrenn).
- Registrerer og følger opp våre arrangement på Sportsadmin
- Avdelingens kontaktperson ifm Telenorkarusellen (påmelding, bestilling og evaluering)

Anleggsansvarlig

- Ansvarlig for avdelingens utstyr og tilhørende vedlikehold: Tråkkemaskin, skuter og tilbehør

- Innkjøp av drivstoff og deler
- Løypekjører i turnus. NB! Kopi av turnus sendes til leder.
- Koordinere løypekjøring samt forespørre kjørere til alle våre anlegg og renn
- Ansvar for å koordinere brøyting og strøing til lysløypa og Langmyra
- Ansvar for utarbeidelse av avtaleutkast når det gjelder utlån av tråkkemaskina
- Avtale med Roger Bollandsås om forlengelse av avtaleperiode, lysløypa og Langmyra
- Følge opp forsikringsbehov og koordinere det med leder og kasserer
- Lede prosjekter (brakker, dugnad og rydding, utbedring av trasèer og stadion osv) på Langmyra sammen med Skisportens Venner). Viktig at Skistyret blir delaktige i planprosessen.

Sekretær

- Web-ansvarlig
- Skrive referat, distribuere referat og skriving av møteinnkalling
- Ansvar for Dropbox
- Premieansvarlig og ansvarlig for premieutdelingen lokalt (klubbrenn og poengrenn)
- PR-ansvarlig for våre renn og aktiviteter
- Film- og fotoansvarlig
- Oppdatere avdelingens utstyr- og inventarliste (også leieavtaler)
- Bistå på våre arrangement ved behov

Kasserer

- Ansvar for å holde god oversikt over avdelingens økonomi, herunder oppfølging av utstedte fakturaer
- Ansvar for all fakturering fra skiavdelinga
- Lage fakturaer til bruk på Langmyra
- Kontroll med at våre forsikringer er oppdatert (betalt) og i orden
- Sørge for vekslepenger til arrangement og innsetting av penger ervervet på våre arrangement
- Ansvar for klubbklær (etterbestilling)

Ansvar for å samarbeide med nestleder i Hovedlaget vedrørende Idrettsregistreringen.

Sponsoransvarlig

- Arbeide målrettet med å sikre kortsiktige og langsiktige sponsoravtaler:

- Arbeide tett med tett med andre nøkkelpersoner i styret ved inngåelse og oppfølging av avtaler
- Være kasserer når kasserer er fraværende
- Delta på våre arrangement ved behov

Dugnadsansvarlig, lysløypa

- Ansvar for dugnad i lysløypa (trasè, lys samt skihytta både innvendig og utvendig)
- Ansvarlig for at vedlikehold innendørs og utendørs i skisesongen (evt fjerning av kvister i løypa, strømvlesning i skihytta samt måking av snø)
- Være arrangementsansvarliges forlengede arm i forkant av, under og etter arrangement
- Parkeringsvakt til Statens Vegvesens bedriftsrenn på Langmyra (må skaffe vekselepenger, p-bevis samt gi pengene til kasserer)
- Utleieansvarlig av skihytta
- Ansvar for å skifte kode på skihytta ved behov (ny kode sendes på sms el mail til alle i skistyret)

Arrangementskoordinator

- Løypeansvarlig på alle våre renn (koordinere oppkjøring med anleggsansvarlig, avklare snøforhold i god tid før arrangement, eks. poengrenn og varsle arrangementsansvarlig)
- Ansvarlig for poengrenn og klubbrenn (her finnes det gode rutiner, utarbeidet av arrangementsansvarlig)
- Være arrangementsansvarliges forlengede arm i forkant av, under og etter arrangement
- Parkeringsvakt ved Statens Vegvesens bedriftsrenn på Langmyra

ORGANISASJONSPLAN FOR FLÅ IL HÅNDBALL 2016

Innholdsfortegnelse

- Sportslig plan
- Målsetting
- Organisering av lag
- Positivitet
- Trenerinstruks
- Oppmannsinstruks
- Utøvernes aktivitetsnivå tilpasset alder
- Skadeforebygging
- Ernæring
- Hva går treneravgiften til
- Turneringsregler
- Forsikring/lisens
- Styrets oppgaver
- Arrangements instruks i Horghallen

Sportslig plan

Formålet med Sportslig plan er å sikre våre utøvere et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle utøvere mulighet til å utvikle seg positivt fra sitt personlige ståsted. Den skal også bidra til å gi trenere/lagledere innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag, og sikre utøverne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/laglederskifte.

Sportslig plan skal være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Flå/Lundamo, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Sportslig plan inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder: teknisk ferdighet som håndballspiller, sosial funksjon i laget, sportslige resultater (serie, cup).

Sportslig plan skal gi støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen, og er et viktig referansepunkt for trener og lagleder når de skal

evaluere sitt lag etter hver sesong.

Målsetting

Vi skal være kjent som et positivt aktivitetstilbud for barn og unge på Flå/Lundamo. Vår instruksjon preges av høy faglig standard og er lystbetont for utøverne. For lag med utøvere yngre enn 15 år varierer vi startoppstillingen fra kamp til kamp, og trenerne tilstreber at alle utøverne får tilnærmet lik spilletid pr. kamp. Dette kan i enkelte tilfeller fravikes i for eksempel sluttspill i cup, under forutsetning av at dette er tatt opp med spillergruppe og foreldregruppe i forkant. Fom. 14 årsserien kan topping av lag innføres, først i begrenset omfang. Alle spillere i eldre årstrinn, fom. 14 årsserien, skal ha jevnlig kamptrening. Det må, hvis nødvendig for at alle skal få jevnlig kamptrening, meldes på et 2'er lag for å sikre dette. Trener er ansvarlig for organisering av dette. På denne måten kan spillere veksle mellom nivå 1 og 2 basert på utvikling av ferdigheter og treningskapasitet. God breddesatsing gir også et godt aktivitetstilbud til alle som vil drive med håndball på sitt nivå.

Alle lag i Flå/Lundamo bør jobbe mot å kvalifisere seg til den interregionale 16-årsserien, (Bringserien). Dette er et mål å jobbe mot både økonomisk og sportslig. Denne jobben må starte tidlig, og det kreves god planlegging fra lagenes lagledere og trenere. Det å sette seg langsiktige mål er med på å motivere spillere og støtteapparat mot et felles mål. Samholdet i spillergruppa blir også styrket gjennom å ha et felles mål.

Organisering av våre lag

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Trener(e)
- Lagleder(e)
- Foreldrekontakt(er)

Lagledere og foreldrekontakter skal velges blant de foresatte til utøverne. Lag som er påmeldt og ikke klarer å fremskaffe dette, blir trukket.

Lagledere, foreldre og utøvere i Flå/Lundamo håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Flå/Lundamo håndball. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge, og ALLE tilropene er positive. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja.

Laglederene hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, etc.) Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp". Et smil og et nikk skaper god atmosfære.

Alle utøverne hilser på hverandre før kampstart.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på.

Aktiviteten tilpasses utøveren

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Alder	Prioriterte aktiviteter	Typisk for utøveren
7 – 8	Håndball/lek balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
9	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	
10-11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse
12-13	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholde valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	I regelen mindre fysisk aktiv Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner) Opptatt av å markere seg som person.
14-15	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening finter og skudd men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse -treffe riktige valg i gitte situasjoner Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling	
16 +	Individuell spesialisering	

Vi er positive

Lagledere, foreldre og utøvere i FLÅ/LIL håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge, og ALLE tilropene er positive. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja.

Laglederene hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, etc.) Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp". Et smil og et nikk skaper god atmosfære.

Alle utøverne hilser på hverandre før kampstart.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på.

Trenerinstruks

- Treneren rapporterer til sportslig leder.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med sportslig plan og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
- Trenerkoordinators ansvar er å veilede trenerne, ha en oversikt over alle lag. Inn å bistå med treninger og treningsopplegg. Ha en god dialog med trenerne i klubben, og trenerne skal være åpen og mottakelig for råd og veiledning. Feste den "røde tråden" i utviklingsopplegget rundt samtlige lag. Fra 10 og opp til senior.
- Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.
- Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i breddeavdelingen og mellom laget og andre klubber. Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med lagleder og foreldrekontakt. Trener, lagleder og

foreldrekontakt skal arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom.

- Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.
- Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av FLÅ/LIL håndball
- Treneren skal være tilstede ved all trening og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatte. Treneren skal forberede sin erstatte med program for trening og eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.
- Treneren representerer FLÅ/LIL Håndball utad, og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
- Treneren tar saken opp og drøfter den med lagleder og foreldrekontakt, dersom saken gjelder kommunikasjon-/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om foreldrene skal gis en orientering. Ved uenighet mellom treneren og foreldre-(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå, så skal saken tas opp med sportslig leder og laglederkontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbund sine lover og regler.
- Lagstreneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader.
- Treneren skal sikre gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon.
- Hospitering skal avtales og avklares i samråd med spillerens foreldre/foresatte.

Oppmannsinstruks

- Oppmann er tillitsvalgt og representerer de foresatte og skal tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som oppmann. Oppmann velges for ett år av gangen, og tiltrer fra 1.mai. Når året går mot slutten plikter han/hun å arrangere "valg" av lagleder for neste år.
- En oppmann skal kjenne FLÅ/LIL håndballs målsettinger og innholdet i sportslig plan. Oppmann skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.

- Oppmann har ansvar for å arrangere spillermøter, holde kontakten med de foresatte og for å avvikle minst to foreldremøter i løpet av sesongen.
- Det er oppmanns ansvar at dugnader laget/ foreldrene pålegges blir utført. Foresatte og spillere bør få beskjed om sin medvirkning så tidlig som mulig, og det må gjøres klare avtaler.
- Oppmann skal utforme og oppdatere liste over sine spillere med fødselsdato, adresse og telefon, og gjøre dette tilgjengelig for styret så snart som mulig til seriestart.
- Oppmann må (om nødvendig) bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper. Kjørelister skal fremlegges.
- Ved arrangement som er tildelt laget, har oppmann ansvar for å bemanning i sekretariat, dommervert, billetter og kiosk.
- Før alle kamper har oppmann ansvar for å fylle ut sitt lags del av kampkortet.
- Om Oppmann ikke møter på kamp og trening, må han avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
- Oppmann plikter å holde styret/sportslig leder orientert om saker av betydning for laget.
- Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger, eller innleveres til håndballavdelingen.
- Om oppmann trekker seg i løpet av sesongen, skal evt bekledning betalt av håndballavdelingen tilbakebetales i sin helhet.
- Oppmann skal skrive årsmelding for sitt lag hvert år med tildelte frister fra styret.

Skadeforebyggende

Kunnskapen om forekomsten av skader i håndball er begrenset, spesielt blant barn. En vet likevel at forekomsten av skader i håndball er høy og på linje med skadeforekomsten rapportert i fotball. De vanligste akutte håndballskadene er kneskader, de vanligste belastningsskadene er skulderskader. Det er derfor viktig å arbeide aktivt for å forebygge skader blant utøverne våre ved å følge vitenskapelig dokumenterte metoder for å forebygge skader. *Det bør gjennomføres minst 10-15 minutter effektiv skadeforebyggende trening per treningsøkt på alle alderstrinn.* Dette i tillegg til å tilstrebe at utøverne blir bevisste på at de, som skadeforebyggende tiltak spiser og drikker tilstrekkelig forut for trening og etter trening, at de har adekvat utstyr til å trene på det underlaget de til enhver tid trener på, at de er tilstrekkelig kledd (varm/kald) til den treningen de skal delta på og

etterpå, at de knyter skoene sine osv.(!), at de ikke overbelastes i form av ensidig trening (også mht. underlag), at de får adekvat akuttbehandling ved akutte skader, at de får hensiktsmessig oppfølging når skade skal rehabiliteres, at de oppsøker kyndig hjelp hvis skade er et faktum osv.

Ernæring

Når en trener og konkurrerer, trenger en mat og drikke som får en til å yte optimalt og som gjør at en restituerer seg etterpå og er klar for "skole, hverdag og ny trening" over tid.

Undersøkelser viser at unge idrettsutøvere får i seg for lite av flere næringsstoffer og for mye sukker. Sukker "tar plassen" til gode næringsstoffer, som en aktiv idrettskropp trenger for å få utbytte av treningen. Et godt kosthold styrker immunforsvaret og fremmer både kognitive og fysiske prestasjoner. Stikkord til daglig er grove meltyper (grovt brød, kornblandinger) mer fiber, 5 om dagen (2 frukt, 3 grønnsaker), hvitt kjøtt (kylling, svin), mer fisk, magre melkeprodukter og vann til drikke!

I FLÅ/LIL håndball ønsker vi å fremme utøvernes bevissthet rundt prestasjonsernæring ved å inspirere til å spise **mer** samt **mer hensiktsmessig**. Vi er ute etter å fremme det "gode norske sunne kostholdet" -dette spesielt ved å hjelpe utøverne våre til å ta gode ernæringsvalg i idrettssammenheng. Dette vil vi gjøre gjennom "learning by doing":

Vi vil ha det trivelig i sosiale sammenhenger med god og sunn mat. I tillegg vil vi fremme bruken av og salget av sunn mat i vår kiosk under konkurranser. På trening vil utøverne bli inspirert til å få i seg tilstrekkelig med væske samt at de vil bli minnet om å spise et godt måltid 3-4 timer før trening samt på å få i seg "litt påfyll" en time-30 min før trening i form av drikke og f.eks en banan, en smoothie, yoghurt, en brødskeive med ost/skinke e.l. Etter trening vil de bli inspirert til å drikke for å erstatte væsketap samt å spise et lite måltid innen en halv time og et større måltid innen to timer etter treningen. Vi vil ikke overfokusere på dette temaet, men erkjenner at det er en viktig del av idrettsutøvelsen å få i seg nok og hensiktsmessig næring. Vi vil med dette fokus oppnå at utøverne skal få enda mer glede av og overskudd til det de driver med på trening og ellers i hverdagen.

Hva går treningsavgiften til?

- Påmelding til serie
- Klubbkontingent
- Drakter

- Trener
- Påmelding til cuper inkl reise
- Is, tape evt annet utstyr

Turneringsregler

Bruk av alkohol er strengt forbudt. Dette gjelder også for ledere og foreldre når de er sammen med spillerne på tur. Røyking er ikke tillatt verken for spillere, ledere eller foreldre i nærvær av spillerne. Ta hensyn til andre. Tenk på at vi representerer Flå IL Håndball, og måten vi oppfører oss på kan virke enten positivt eller negativt tilbake på klubben. Alle tider overholdes. 2 voksne ledere skal bo sammen med spillerne. Hvem som skal være ledere skal være bestemt før laget reiser av gårde. Medisinsk utstyr skal alltid medbringes.

Forsikring/lisens

Spillere i årsklassene 9-12 år er dekket gjennom klubbens forsikring.

Fra 01.01 det året spilleren fyller 13 år må man løse lisens. Det er Norges Håndballforbunds høyeste organ, Forbundstinget, som har bestemt dette. Ved første gangs lisens mottas blanketten via klubben, senere blir den sendt direkte til hver enkelt utøver.

Lagledere må ha lisens fra 3. divisjon. Denne dekkes av klubben.

Det finnes to varianter av denne forsikringsordningen som utøveren må ha, LISE og LISE PLUSS. Hver enkelt spiller velger selv hvilken av disse lisensene man ønsker. Flå IL Håndball anbefaler at vilkårene leses nøye. Dersom vilkårene ikke fyller de kravene som ønskes, må evt. egen forsikring tegnes.

Dersom en lisenspliktig utøver spiller uten lisens, ilegges klubben et gebyr lik lisensbeløpet. Dette gebyret skal spilleren selv dekke – refusjonskrav blir sendt fra klubben til den enkelte spiller.

Håndballstyrets oppgaver

Leder

- Det økonomiske og administrative ansvaret –herunder budsjett.
- Lede styrets møter
- Være avdelingens representant i Hovedstyret, regionsmøter, klubbledermøter og lignende organer.
- Samarbeide med region, forbund og samarbeidslag og øvrige parter.
- Ansvarlig for utarbeidelse og revidering av organisasjonsplan og årsberetning til årsmøte.
- Ansvarlig for at påmeldinger til serie, søknader, rapporter og meldinger sendes innen de oppsatte frister.
- Holde seg oppdatert på reglement i Norges Håndballforbund.
- Idrettsregistrering og spillerkartlegging.
- Kontrollere gjennomføringen av avdelingens aktiviteter.
- Delta på ulike arrangement i Håndballavdelingens regi.
- Følge opp samarbeidsavtalen med Lundamo håndball

Nestleder

- Skal bistå leder i alle oppgaver, samt være stedfortreder ved leders fravær.
- Delta på ulike arrangement i Håndballavdelingens regi.

Sportslig leder

- Veilede og følge opp trenere og lag
- Oppdatere sportslig plan
- Påse at alle følger sportslig plan
- Bindelegget mellom trener/lag og styret
- Delta på øvrige arrangement i regi av håndballavdelingen
- Delta på styremøter i regi av håndballavdelingen

Arrangementsansvarlig

- Delta på styremøter
- Delta på møter og arrangement av minihåndballturnering (hvis dette avvikles)
- Delta på ulike arrangemnet i regi av håndballavdelingen

- Følge opp på www.handball.no når Flå IL har arrangement i Horghallen. Dette må gjøres når terminlisten er klar fra kretsen (høsten). Banedagbok og arrangøroppsett må sjekkes kontinuerlig da endringer kan skje. Gå inn på www.handball.no – region- velg RMN (region Midt-Norge) – Banedagbok – velg Sør-Trøndelag – Horghallen-tidsperiode- og “Vis kamper”
- Fordel arrangement på Flå IL sine lag.
- Varsle lagledere ang dato, tid, lengde på arrangement, samt sende over arbeidsinstruks for arrangører i Horghallen.
- Torsdager før arrangement sendes de påminnelse til lagledere, tid for henting av varer og tidspunkt når de er klare til avhenting.
- Kamprapporter skrives ut så tett inntil arrangement som mulig, dette grunnet endringer som kan komme ift. ant kamper. Ved endringer må lagleder varsles umiddelbart. Kamprapporter skrives ut fra banedagbok på www.handball.no
- Skrin og bankterminal hentes hos økonomiansvarlig fredag før arrangement.
- Bestilling av varer gjøres mandag før arrangement og sendes på mail til Rema 1000, Melhus torget: melhus.torg@rema.no
- Antall varer reguleres ift “Standard” vareliste, da med tanke på lengde på arrangement og hvilke årskull som spiller. Er det 10/12 og 14-klasser, lag som har flere kamper i Horghallen ved samme arrangement går det mer varer enn ved seniorkamper.
- Varer som er til overs skal levere i retur til Rema 1000. Dette gjelder ikke ved tette arrangementsdager, da er det arrangementsansvarligs oppgave å oppbevare dette til neste arrangement og etterbestille varer som trengs.
- Pant skal også levers hos Rema 1000 og godskrives på vår konto der.
- Kundenummer varer: 158. Kundenummer frukt: 185
- Etter endt arrangement skal kamprapporter scannes inn og sendes via mail til nhf.rmn@handball.no
- Oppgjørsskjema, dommerregninger, skrin og bankterminal skal leveres til økonomiansvarlig etter arrangement. Dette må gjøres samme dag pga utbetaling til dommere og tilbakelevering av bankterminal første virkedag etter utlån.

Materialforvalter

- Materialforvalter har ansvar for å påse at alle lag har spillerdrakter og medisinkoffert før sesong start.
- Ved sesongslutt skal materialforvalter innhente oversikt over det enkelte lags utstyr (drakter, medisinkoffert, etc.) og eventuelt kjøpe nytt i henholdt til vedtatte retningslinjer.

- Alt materiell som skal kjøpes og betales av Håndballavdelingen, skal utføres av materialforvalter eller styrets medlemmer.
- Materialforvalter sin primære oppgave er, å ha ansvar for innkjøp, oppbevaring og vedlikehold av håndballgruppens utstyr. Samt utdeling av klister, klisterfjerner, tape osv. til oppmenn, trenere og spillere.

Innkjøp av nødvendig utstyr

- Ha tilgjengelig nok klister, isposer, tape ol.
- Organisere oppbevaring av håndballavdelingens utstyr
- Ha oversikt over gjeldende avtaler med leverandører, være vårt ansikt utad, kontaktleddet mot Scantrade og XXL
- Samarbeide med leder om sponsing og innkjøp av materiale fra leverandør.
- Ansvarlig for at lag er kjent med og har oversikt over hvilken klubbkolleksjon som gjelder og regler rundt avtalen
- Være ansvarlig for at samtlige lag er skodd utstyrsmessig i god tid før seriestart.
- Delta i øvrige aktiviteter og møter i regi av Flå/LIL håndball.

Sekretær

- Skrive møtereferat fra styremøtene og annet skrivearbeid i avdelingen
- Oppdatere hjemmesiden og øvrige kommunikasjonskanaler som feks. FaceBook
- Delta på ulike arrangement i regi av avdeling

Styremedlem

- Delta på styremøter i avdelingen
- Delta på ulike arrangement i Håndballavdelingen

Instruks for kjøkken/kiosk i Horghallen ved arrangement 2015/2016

Vi håper alle er positive til å hjelpe til når Flå/Lundamo Håndball har arrangement i Horghallen.

Oppmenn henter og levere pengeskrin/varer hos kioskansvarlig:

Kristine Setting, tlf: 456 19 417

Oppmøte minst 1 time før første kampstart!

Les dette nøye:

Kiosksalg:

Kiosk skal **ALLTID!** være bemannet(Og over 16 år, dette pga. regler ift. håndtering av penger)

Det skal tas med 1 stk. skuffekake og 3 liter vaffelrøre. Ved arr. med vakt-bytte dobles dette.

Dere skal steke/smøre vafler, koke kaffe (instruks, se bakside), lage fruktkurv (instruks, se bakside), lage toast, varme pølser og stå for salget i kiosken. Noen vafler smøres med hvit/brunost, resten uten. **KUN** syltetøy, ketchup/sennep og servietter settes på bord utom kioskluken.

Det skal **IKKE** stå igjen varer i kiosken!

Varer skal pakkes "ÅPNET" og "IKKE ÅPNET" og returneres kioskansvarlig

Fruktkurv skal inneholde:

- 2 båter appelsin
- 2 båter epler
- Ca. 6 druer
- 2 jordbær
- 1/3 banan

Pakkes så inn i plastfolie.

Informasjon vedr. kaffe:

- Kaffe og kopper finner dere på toppen av våre skap i kiosken.
- Koking av kaffe, instruks fra leverandør:
- 1,8 liter vann
- 1,5 pose med Ali kaffe
- = NYYYDELIG KAFFE !!!

Det er med ekstra vaffelmix som kan brukes hvis man går tom for vaffelrøre.

Man skal ALDRI forlate kiosken, slik at den ikke er bemannet.

Billettsalg

- Her skal det være 1 person
- 30 kr pr. voksen, barn U/16 år gratis

Sekretariat: Her skal det være 2 personer

De som sitter i sekretariatet skal betjene tavla(klokke, resultat osv.). Samt kontrollere og føre kampkort. Vi kjører innløpning og presentasjon av alle lag ca. 5 min før kampstart! Møt opp i god tid før første kamp dersom du er usikker på oppgaven eller ta kontakt med din oppmann for å få instruks. Kampkort ligger vedlagt i arr.mappe.

Husk påføring av dommerutgifter på kampkortene (J18/G18 og alle divisjonskamper)

De skal også hjelpe til i kiosk før kampstart!!!!

RING INN RESULTAT RETT ETTER KAMPSLUTT PÅ TLF: 815 68 333 og følg instruks. Kamprapporter skal returneres til kioskansvarlig

Dommervert: Her skal det være 1 person

Være arrangørens kontaktpunkt for dommerne, ivareta deres behov og ønsker, og om nødvendig være deres støttespiller i alle sammenhenger. Bidra for øvrig til at atmosfæren i hallen blir så positiv som mulig for alle. Sørge for mat og drikke.

TA GODT VARE PÅ UNGE DOMMERE!

LYKKE TIL ALLE SAMMEN!

ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL TRIM 2016

Formål med Trimavdelinga

Målsettinga for Trimavdeling er å motivere folk flest i bygda, uavhengig av alder og fysisk form, til å komme seg ut i skog og mark, og få utøvd en eller annen form for fysisk aktivitet. Vi ønsker at våre tiltak og lystbetonte aktiviteter i lokalmiljøet kan føre til at fysisk aktivitet kan etableres som en naturlig del av folks fritid.

Målgruppa for Trimavdelinga er:

- Barn og unge, voksne og eldre.
- De som er lite fysisk aktive og de som faller utenfor de ordinære aktivitets- og idrettstilbudene, deriblant barn som ikke deltar i organisert idrett.
- Og sist, men ikke minst, de som allerede er aktive, og som ønsker et supplerende tilbud i tillegg de ordinære aktivitets- og idrettstilbudene i bygda.

Trimavdelinga ønsker å initiere etablering og videreutvikling av lavterskelaktiviteter i lokalmiljøet. Friluftprofilen som Trimavdelinga søker å legge opp til tar utgangspunkt i at vi tror at friluftsliv har en egenverdi i form av gleden ved selve den fysiske aktiviteten, naturopplevelser og mulighetene til rekreasjon, avkobling og samvær med andre. Vi siterer Stormberg som produserer klær og har som motto: "Det viktigste for oss er ikke hvor langt du går, eller hvor mange høydemeter du klatrer. Det viktigste for oss er at du tar koselige pauser med pølser på termos, og blir glad når du plukker vårens første løvetann. Vi synes det er fint at små turer også er store. Stormberg vil gjerne gi deg to røde roser. En til hvert kinn".

Dette er også grunnverdien til trimavdelingen i Flå IL.

Oppgavefordeling innad i Trimstyret 2016

Trimstyret består av personer valgt på Flå IL's årsmøte. Styrets hovedoppgave er å legge til rette for trimaktiviteten i bygda på en best mulig måte; organisatorisk, økonomisk og i forhold til tilgjengelighet.

Figuren på neste side beskriver de roller som styremedlemmene velges inn i. Selv om det er definerte oppgaver på det enkelte styremedlem, er Trimavdelingas arbeid i høy grad et team-arbeid, der vi overlapper og samarbeider om oppgaver etter behov.

Oppgaver mellom styremedlemmene kan eventuelt omorganiseres etter den enkeltes bakgrunn og spesialkunnskap.

Styret skal kontinuerlig jobbe for Trimavdelingas formål. Arbeidet skal struktureres og organiseres på en til enhver tid best mulig måte. Instrukser og årshjul skal fortløpende videreutvikles etter behov, slik at det blir lett å komme inn i roller og tilegne seg kunnskap om oppgavene på en enklest mulig måte.

Leder

- Overordnet ansvar for Trimavdelingas aktiviteter, dokumentasjon og økonomi
- Representerer Trimavdelinga i Hovedstyret og eventuelt andre styrer/utvalg
- Ansvarlig for å innkalle til og avholde tilstrekkelig antall styremøter i Trimstyret
- Ansvarlig for å søke om aktuelle offentlige midler for Trimavdelingas virksomhet
- Ansvarlig for å søke om sponsormidler for Trimavdelinga
- Ansvarlig for å lage budsjett for Trimavdelinga
- Ansvarlig for å skrive årsmelding for Trimavdelinga
- Ansvarlig for at trekning av Månedens og Årets Flåtrimmer skjer i henhold til vedtatt reglement.
- Overordnet ansvar for at opparbeidet sti-nett og trimkasser vedlikeholdes.
- Ansvarlig for å lage oppgave- og mannskapslister for Trimavd's arrangementer.

Sekretær

- Markedsføringsansvarlig: Plakater, avisannonser, hjemmeside, Facebook og andre sosiale medier. Annonser arrangementer, månedens trimpost osv.
- Skrive og distribuere møtereferater
- Ansvarlig for 3 trimposter: Drammensvegen, Bybothsmyra, Langvatnet. Ansvaret innebærer å sørge for at det til enhver tid er bok, blyanter, kvesser og tett pose på trimpostene, samt at selve trimkassen vedlikeholdes. Merking, skilting og vedlikehold av sti til/fra trimposten sjekkes også.

Innkjøpsansvarlig:

- Ansvarlig for vekslepenger til arrangementer
- Ansvarlig for økonomisk oppgjør etter arrangementer (arrangementsregnskap)
- Ansvarlig for innkjøp til arrangementer
- Representere Trimavdelinga i KIM (Kjent i Melhus)

- Ansvarlig for 4 trimposter: Fisklaustjønna, Finngangen, Tjukkåsen, Ulvtjønna. Ansvaret innebærer å sørge for at det til enhver tid er bok, blyanter, kvesser og tett pose på trimpostene, samt at selve trimkassen vedlikeholdes. Merking, skilting og vedlikehold av sti til/fra trimposten sjekkes også.

Styremedlem

- Ansvarlig for å følge opp kartoppslag som brukes i regi av Trimavd.
- Ansvarlig for 4 trimposter: Botnmyra, Blukkuåsen, Gudrunhula, Kaldvellvatnet. Ansvaret innebærer å sørge for at det til enhver tid er bok, blyanter, kvesser og tett pose på trimpostene, samt at selve trimkassen vedlikeholdes. Merking, skilting og vedlikehold av sti til/fra trimposten sjekkes også.

Styremedlem (Handyman I og II)

- Rydding og merking av stier.
- Vedlikehold på trimkasser, oppslagstavler, benker.
- Produksjon av skilt, benker med mer.
- Sammen med handyman 2 ansvarlig for å organisere nødvendige dugnader
- Handyman I: Ansvarlig for 5 trimposter: Raudsand, Lokdalen, Austtjønna, Losavollen, Bortsvollen. Ansvaret innebærer å sørge for at det til enhver tid er bok, blyanter, kvesser og tett pose på trimpostene, samt at selve trimkassen vedlikeholdes. Merking, skilting og vedlikehold av sti til/fra trimposten sjekkes også.
- Handyman II: Ansvarlig for 2 trimposter: Kaldvellosen, Møsta. Ansvaret innebærer å sørge for at det til enhver tid er bok, blyanter, kvesser og tett pose på trimpostene, samt at selve trimkassen vedlikeholdes. Merking, skilting og vedlikehold av sti til/fra trimposten sjekkes også.

Årshjul Flå IL Trimavdeling 2016

DATO	HVA?	DETALJER
JANUAR		
01.jan	Nye trimbøker	Bytte ut alle trimbøker. Sjekke blyanter, poser, kvessere med mer.
01.jan	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.jan	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
11.jan	Hovedstyre-møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
20.jan	Årets Flåtrimmer	Samle inn deltakerskjema for Årets Flåtrimmer, innlev.frist 20/1.
	Styremøte	Planlegge neste måneds aktiviteter
24. jan	Skitur Ulvehiet	Ta med kaffekjele, saft, kjeks og utstyr til ulike skiaktiviteter, bålbrekking. Servering ca. 2 timer
25.jan	Opptelling	Telle opp antall besøk på trimpostene, fordelt pr post.
26.jan	Årsmøte-dokumenter	Oppdatere organisasjonsplan og årshjul for Trimavd. Skrive Årsmelding for foregående år, lage budsjett for inneværende år, forberede andre dokumenter for Årsmøtet i månedsskiftet febr/mars.
31.jan	Idretts-registrering	Frist 31/1. Telle med det antall som har deltatt på trimaktiviteter jevnlig gjennom hele året (dametrim, seniortrim, Årets Flåtrimmer-deltakere). Må fordeles på kjønn/aldersgrupper.
31.jan	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
FEBRUAR		
01.feb	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.

02.feb	Annonserer	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
01.feb	Hovedstyre-møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
06.feb	Styremøte Trimavd.	Behandle styremøtesaker, planlegge året, behandle dokumenter til Årsmøtet (regnskap, budsjett, årsmelding), sjekke varebeholdning av premier mv. Evt bestille premier til aktuelle arrangementer, spesielt til Gudrunhuletrimmen, der det er noe ventetid på leveranser.
14.feb	Dagens Løype Langmyra	Kaffe-/saftservering ved Ulvehiet. Noe å bite i. Bålbrenning. Kjøre opp ved, kaffekjele mm på forhånd. Servering ca. 2 timer.
28.feb	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
MARS		
01.mar	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.mar	Annonserer	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
12.mar	Årsmøte Flå IL	Oppfordrer alle styremedlemmer å møte opp. Avtroppende og påtroppende leder har obligatorisk oppmøte.

mars	Styremøte Trimavd– nytt styre	Planlegge neste måneds aktiviteter
31.mar	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
APRIL		
01.apr	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.apr	Annonserer	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
4.apr	Hovedstyre- møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
6.apr.	Kaffeservering Kaldvellosen	Ved, kaffekjele, noe å bite i (skuffkake eller lignende). Benker til å sitte på.
11.apr	Premie- utdeling	Trekning Årets Flåtrimmer 2015, utdeling av priser til minitrimmere med mer. Foregår sammen skiavdelingens premieutdeling i samfunnshuset.
30.apr	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
MAI		
01.mai	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
01.mai	Kaffeservering Bottenmyra	Ved, kaffekjele, noe å bite i (skuffkake eller lignende). Benker til å sitte på.
02.mai	Annonserer	Hjemmeside, avisannonse, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
02.mai	Hovedstyre- møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.

Medio mai	Styremøte Trimavd	Planlegge Gudrunhuletrimmen
28. mai	Terrengtrimtur og terrengløp	Merke opp trasé ved Blukkuåsen. Startnr, parkering, drikke, premier.
31.mai	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
JUNI		
01.jun	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.jun	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
06.juni	Hovedstyre-møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
Før 12/6	Sjekke løypetrasé og parkering	Gudrunhuletraséen Sjekke med eier av Langland Øvre (John Langland) om det er greit at vi benytter området rundt gården til parkering og påmelding. Lage og henge opp Natursti
12.jun	Gudrunhule-trimmen	Skilting tilfartsveger, dirigere parkering, påmelding/betaling/deltakermerker. Natursti opp mot hula. Servering v/hula; kaffe, saft, noe å bite i. Oppfordre alle til å ta med litt ved. Allsang: Hølet oppi Flå, Flåmarkasangen. Premiering. Trimstyret går sist ned (begge veier) for å sjekke at alle er kommet vel ned.
23. juni	St.hans feiring ved Ulvehiet	Snakk med grunneier (Ole Henrik Engan). Tenn bål (vurder vær og brannfare), ta med kaffekjele
30.jun	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).

JULI		
01.jul	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.jul	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
juli	Ekstra gavekort	Velg ut 1 post som er aktuell for ekstra gavekort. Dato/trimpost for utlegging av gavekortet er hemmelig, vet bare at det skjer 1. juli og på én av de utvalgte postene.
31.jul	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
AUGUST		
01.aug	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.aug	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
20.- 21.aug	Oppsamlingsheat Gudrunhuletrim	Det er anledning for de som ikke deltok på GHT i juni å få godkjent deltakelse denne helga. Det er valgfritt når en går 1. lørdag eller søndag. Deltakere melder seg hos utvalgt kontaktperson på valgt tidspunkt sønd ettermiddag/kveld, registrerer deltakelse, betaler kontingent og får utdelt evt deltakermerker.
28. aug	Perlestien til Raudsand	Ta med perlerier og badetøy!
31.aug	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
SEPTEMBER		
01.sep	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
Primo sept	Styremøte Trimavd	Planlegge aktiviteter i september og oktober.

01.sep	Annonserer	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
05.sep	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
18.sep	Høsttur Finngangen	Bålbrenning, oppfordre alle til å ta med noen vedskier, servere noe å bite i. Leker/aktiviteter ved trimposten.
30.sep	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
OKTOBER		
01.okt	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
02.okt	Annonserer	Hjemmeside, avisannonse, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
03.okt	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
16.okt	Familietur Bortsvollen	Sjekke m grunneier/eiere av Bortsvollen om tillatelse til å benytte området nedenfor Bortsvollen til bevertning/bålbrenning på bålplassen/leker i området. Ordne med ved til bål, det er vann i bekken, kaffekjele, saftkanner, evt hjelpemidler til lek for store og små.
31.okt	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
NOVEMBER		
01.nov	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
01.nov	Annonserer	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
07.nov	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.

13.nov	Kaffeservering Drammensveien	Kaffe, te, saft, noe å bite i (skuffkake eller lignende). Benker til å sitte på.
Medio nov	Styremøte Trimavd	Planlegge aktiviteter i desember og gjøremål ved årsskiftet.
nov	Ekstra gavekort	Velge ut 1 post som er aktuell for ekstra gavekort. Dato/trimpost for utlegging av gavekortet er hemmelig, vet bare at det skjer ila nov. og på én av de utvalgte postene.
30.nov	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).
27.nov	Nissetrim	Juletre, fakler, kaffe, gløgg, pepperkaker, skuffkake, saft, ordne med nisse. Sørge for at det blir annonsert, oppmøte ved Samf.huset. Samarbeid med ABU og FAU og Flå Musikkorps.
DESEMBER		
01.des	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
01.des	Annonserie	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
05.des	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
31.des	Sjekke trimpost	Sjekke om neste måneds trimpost er i orden (bok, blyant, pose, merking/skilting til posten).

Premiering Trimavdelinga pr. 01.01.2016

Formålet med Trimavdelingas premiering: oppmuntre til deltakelse og at deltakerne kommer tilbake flere ganger. Gi premier til alle deltakere i enkelte konkurranser, der tanken bak er at all deltakelse premieres og at "alle" er vinnere, uavhengig av resultat.

Premiering Gudrunhuletrimmen

Merkene bestilles hos Gullsmed Møller i Munkegata.

- 1. år Bronsemerke
- 5. år: Sølvmerke
- 10. år: Gullmerke
- 15, 20, 25, 30 og 35 år: Plaketter.

Plakettene har vært bestilt hos Ivar Skjærvold på Hovin. Han har sluttet pr.2015, og ny plakettmaker har vi ikke ennå.

Uttrekkspremier: tovede sitteunderlag, leker, luer eller lignende.
Eventuelt vurdere gavekort som uttrekkspremie blant deltakerne.

Premiering Klubbmesterskap i terrengløp

Medaljer til alle deltakere. Vinnere i dame og herreklasse får gavekort på kr. 300,- fra gjeldende sponsor. Uttrekkspremier, f.eks gavekort, lykt, spill, turutstyr.

Premiering Månedens Flåtrimmer:

Gavekort pålydende kr 250,- fra Coop Prix Ler. Vinneren trekkes ut blant de besøkende på aktuell post/aktuell måned. Antall besøkende multipliseres med et tilfeldig tall, det rundes av oppover til nærmeste hele tall, og tallet viser til besøkende med samme nummer.

Premiering Årets Flåtrimmer

Gavekort pålydende kr 3.000,- fra gjeldende hovedsponsor. Vinneren trekkes ut under felles premieutdeling blant alle som har oppfylt kravene som er fastsatt i konkurransen.

Premiering Årets Minitrimmere

Alle barn til og med 12 år som har oppfylt kravene til Årets Flåtrimmer premieres.

Oppmerksomhet for å ha besøkt alle trimpostene i løpet av kalenderåret

Det ordnes en egen oppmerksomhet til de som har besøkt alle trimposter i løpet av kalenderåret.

Ekstraordinær premiering

Vurdere å lokke med gavekort som uttrekkspremie på de øvrige arrangementer.

Vurdere å lokke med ekstra gavekort på utvalgte trimposter i utvalgte måneder, da det erfaringsvis dabber av med trimaktiviteten i noen måneder.

[Deltakeravgifter Trimavdelinga pr 1.1.2016](#)

Gudrunhuletrimmen

Voksen kr 100,-

Barn kr 50,-

Familie kr 250,- (Familie defineres som mor, far og deres barn)

Kontingent dekker deler av utgifter til premier og servering.

Klubbmesterskap i terrengløp

Voksen kr 50,-

Barn kr 30,-

Familie kr 150,- (Familie defineres som mor, far og deres barn)

Kontingent dekker deler av utgifter til premier og servering.

Dametrim

Kr 400,- pr halvår for medlemmer av Flå IL (ca kr 30,- pr gang)

Kr 500,- pr halvår for ikke-medlemmer

Kontingent dekker utgift til triminstruktør, innkjøp av nødvendig utstyr og husleie.

Alle andre arrangementer i regi av Trimavdelinga er gratis.

Annonsering Trimavdelinga

Aktuelle steder for markedsføring av Trimavdelinga arrangementer:

- www.flaaail.no
- Nettsida til Melhus kommune. Ønsket stoff sendes til nettrektor.
- www.melhuskulturen.no: her legger vi selv inn informasjon om våre arrangementer.
- Annonser i Trønderbladet
- Plakater på oppslagstavle ved Prix Ler, skolen, skihytta, bommen på Rangåvegen, evt egne oppslagstavler. Oppslag på tavler på tettsteder i dalføret (Lundamo, Hovin, Støren, Gåsbakken, Korsvegen, Melhus, Kvål, Klæbu).
- Facebook
- Flygeblader i postkassene til alle Flåbygger
- Presseomtale; Trønderbladet og Gaula, evt Adressa tar imot artikler som vi skriver selv.

Sponsoravtaler Trimavdelinga

Coop Prix Ler

Det er for 2016 inngått avtale mellom Flå IL Trim og Coop Prix Ler om at Prix sponser gavekort pålydende kr. 250,- til månedens trimmer hver måned i 2016.

ORGANISASJONSPLAN AKTIVE BARN OG UNGE (ABU) 2016

Visjoner for Flå IL, avdeling ABU (aktive barn og unge)

ABU (Aktive barn og unge) er aktivitetstilbud i idrettslagsregi for alle barn i Flå i alderen 0-12 år. Aktivitetene er i utgangspunktet foreldrestyrt, og det betyr at ABU er avhengig av velvilje fra foreldre/foresatte for at aktivitetsprogram skal bli en realitet. Vi ser verdien av å integrere foreldre/foresatte i mange av aktivitetene, slik at barna skal få muligheten til å oppleve trivsel og mestring sammen med sine foreldre. For de aller yngste (0-5 år) tilbyr vi *Åpen gymsal* en dag hver andre uke. Her legges det opp til utfordrende og spennende lek i skolens gymsal. Foreldre/foresatte til det enkelte barn følger og leker med sine barn. Aktiviteten er gratis, og det trengs ingen påmelding.

For barn i skolepliktig alder, tilbyr vi et bredt spekter av aktiviteter, både i gymsal og på andre arenaer. Allsidigheten er en tanke som er og skal være gjeldende for ABU sitt aktivitetstilbud.

Aktivitetene foregår primært i månedene oktober - november og mars - april.

ABU`s målsetning er at barn skal oppleve trivsel og mestring – gjennom en kombinasjon av fysisk aktivitet og sosialt fellesskap

Instruks for styret i ABU

Instruks leder

Ha det totale økonomiske og administrative ansvaret for avdelingen.

- Lede styrets møter.
- Være avdelingens representant i hovedstyret, krets og lignende organer.
- Samarbeide med krets og forbund.
- Utarbeide budsjett for avdelingen i samarbeid med økonomikontakt.
- Ansvarlig for utarbeidelse og revidering av organisasjonsplan.
- Være ansvarlig for at søknader, rapporter og meldinger sendes innen de oppsatte frister.
- Idrettsregistrering
- Være ansvarlig for at årsberetningen blir skrevet.
- Kontrollere gjennomføringen av avdelingens aktiviteter.
- Delta på ulike arrangement i ABU-regi.
- Holde seg á jour med innkomne mailer på www.online.no

Instruks sekretær

- Skrive referat fra styremøter.
- Legge ut og oppdatere informasjon på ABU sin side på idrettslagets hjemmeside.
- Delta på ulike arrangement i ABU-regi.

Instruks styremedlem/økokontakt

- Holde oversikt over innbetalinger.
- Utarbeide budsjett for avdelingen i samarbeid med leder.
- Delta på ulike arrangement i ABU-regi.

Instruks styremedlem

- Holde oversikt over beholdning av premier.
- Kontrollere utstyr ut fra utstyrsliste 1 gang pr. år.
- Delta på ulike arrangement i ABU-regi.

Årshjul ABU

Rutinemessige gjøremål, uavhengig av måned:

- Generell utstyrskontroll (se dokument på minnepenn: Utstyrliste).
- Møte på hovedstyremøter (leder), som regel første mandag i hver måned. Søk på midler (fond, spillemidler, godt tips: "Idrettens gullgruve" – søk på nettet).
- Oppdatere ABU sin side på idrettslagets hjemmeside. Eventuelt delta på diverse kurs.

Januar

- Gå gjennom aktivitetsplan for vintersesongen. Fordele oppgaver for resten av halvåret for gjenværende styre.
- Idrettsregistrering, gjøres via Norges idrettsforbund sin nettside. ABU registreres under Idrettsskole.
- Skrive årsberetning og lage budsjett for neste år – mal finnes på minnepenn under mappe "Årsberetning" og "Budsjett".
- Delegere ansvar for sjekking og rydding av utstyrlageret, se utstyrliste (pr. i dag ligger oppgaven til styremedlem).

Februar

- Delta på årsmøtet i idrettslaget (evt. i mars).
- Konstituere nytt styre, opplæring av de nye.
- Planlegge tur til Vassfjellet. Kontakte Vassfjellet skisenter. Avklar dato og priser samt sende medlemsliste for ABU på mail til skisenteret. Se instruks Vassfjellet.
- Planlegge Barnas Skidag i mars. Kontakte Skiavdelingen angående løypekjøring og evt. annet samarbeid. Bestille varer fra Prix Ler. Se instruks Barnas skidag.
- Ta kontakt med orienteringslaget Gaula angående orienteringsdag i april.

Mars

- Oppstart av aktivitetsperiode med tur til Vassfjellet.
- Arrangere Barnas Skidag.

April og mai

- ABU-sesongen avsluttes i april.
- Bestille gymsalen for neste skoleår. Samkjør med de andre avdelingene slik at det sendes en samlet søknad til driftsleder ved Flå Skole.
- Planlegge neste sesongs aktiviteter, lage en grovskisse av aktivitetsplanen.
- Avklare samarbeid med andre avdelinger (før de legger sine endelige planer)
- Planlegge overnattingstur til Rangåa, eller annet sted, evt. i samarbeid med Trimavdelingen.

Juni

- Overnattingstur Rangåa (eller annet sted)

August

- Gjøre ferdig aktivitetsplanen for ny sesong.
- Distribudere aktivitetsplan og instruktørliste til alle barn ved Flå Skole. Skolen er behjelpelig med å dele ut dette til alle elevene.
- Ansvarlig i ABU sørger for å hente alle påmeldinger på skolen etter påmeldingsfristens utløp (medio september).
- Aktivitetsplan og informasjon legges ut på Flå Idrettslags hjemmeside.
- Sette opp en ansvarlig person for Åpen Gymsal.

September

- Lage medlemsliste (i Excel). Denne sendes på mail til økonomiansvarlig i Flå Idrettslag.
- Sette opp instruktører ut fra påmeldinger.
- Legge ut instruktørliste på idrettslagets hjemmeside, samt sende denne på mail til alle foresatte.
- Dele ut skriv i barnehagen angående Åpen gymsal.
- Ta kontakt med håndballavdelingen for å avklare arbeidsfordeling ved minihåndballturnering i november.

Oktober

- Oppstart av ABU-sesongen
- Avklare hvor mange nye medlemmer ABU trenger i styret til neste år – melde fra til hovedstyret som videreformidler behovet til valgkomiteen.
- Legge ut info om medlemskontingent og kontonummer på Flå IL sin hjemmeside under ABU sin side. Giro sendes ikke ut.
- Planlegge tur til Huseby badet, evt å bestille buss til Huseby badet.

November

- Kontrollere hvem som ikke har betalt deltakeravgift, sende purringer
- Minihåndballturnering. Se mappe "Minihåndball" på minnepenn.
- ABU-sesongen avsluttes i slutten av november med tur til Huseby badet.

ABU utstyrsliste

Innelåst på utstyrsrom skole	Antall	Kontrollert januar 2015
Badmintonstolper m/motvekt	4	4
Badmintonnett	2	2
Badmintonsett	30	12
Badmintonfluer	3 ruller	3
Vester (junior og senior)	30 (gul, rød, blå)	48
Innebandysett	12 køller, 6 baller	27-5
Basketballplater ?	4	4
Basketballer	12 (2 størrelser)	6
Kidsvolleyball	12	11
Store kineserhatter	30	20
Erteposer	10	11
Ballpumpepistol m/slange	1	1
Ventilsett og olje ?	1	1
Minihåndballer	28	18 nye + noen gamle
Skumplastballer	3	1
Inne-fotballer	4	4
Returhekker	6	6
Frisbeegolfstativ ?	2	2
Frisbee	8	15
Fitnessball	1	1
Andre ting som er i bua: • Vekter i en kasse • Trimmatter 11 stk • CD-spiller • Step 1 stk • Balansebrett 2 stk • Molboski i tre, for barn		• Stoppeklokker 2 stk • Springbrett 1 stk • Nissedrakt • Hoppetau • Medisinball i lær • Airex Olympia ?
Finnes i garasjen i gymsal:		
Innebandymål (rød)	2	2
Ishockeymål	2	2
Førstehjelpssekk	1	0
Førstehjelpskoffert (deler med fotball Flåcup)	1	0
Finnes på lagerrom, kjeller barnehage		
Diverse premier		OK
Utstyr til Barnas skidag (plakater, bjeller etc)		OK
Lavvo (sammen m/Trimavd	1	1
Presenning	1	1
Spillertrøyer kort erm (sm m håndball)	30	0
Spillertrøyer kort erm (sm m fotball)	20	0
Startnummer	80	
Andre steder		
Bukdrevegg gymsal		OK
Skiporter (v Skihytta)		OK

Aktivitetsplan ABU

Her settes planen for H2016/V2017 inn.

ANNET

Instruks for leietakere av skole og gymsal

Skjerp rutinene for låsing av dører og slukking av lysene ved leie av skolens lokaler. Unngå at andre enn de som er involvert i leieaktiviteter oppholder seg i bygningen.

Vi har med ujevne mellomrom registrert at skolen har stått åpen over natta og lysene i lokalene har vært tent når vi kommer på arbeid om morgenen.

Vi ber derfor om at leietakerne låser og slukker etter seg om kvelden. Dette gjelder følgende:

Låsing av begge ytterdører, både oppe og nede

Slukke lysene i gymsal, gangene, toalettene og dusjene.

Lukking av alle innerdører som står åpne

Låsing og slukking av alle rom som er i bruk

Låsing av begge ytterdører, både oppe og nede

Leietakerne må sjekke at ytterdørene både oppe og nede er stengt. Det kan ha vært barn i lokalene som benyttet begge dørene, uten at leietaker vet det.

Slukke lysene i gymsal, gangene, toalettene og dusjene.

Strømmen er dyr: Det er i alles interesse at strømutgiftene blir så lave som mulig. Husk derfor å slukke alle lys når dere forlater lokalene. Ikke glem elevtoalettene og dusjene.

Lukking av alle innerdører som står åpne.

Vi prøver å holde riktig temperaturer i de forskjellige rom. Dette kan være vanskelig når dørene mellom ganger og for eksempel garderober står åpne. Dette gjelder også alle andre rom som benyttes.

Låsing og slukking av alle rom som er i bruk.

Husk å låse alle rom som er i bruk. Det er ikke noe om å gjøre at andre enn de som leier rommet har tilgang til dette.

DET ER EN SELVFØLGJE AT ALLE SKAL RYDDE ETTER SEG.

Dette punktet må alle leietakere imøtekomme!

Unngå at andre enn de som er involvert i leieaktiviteten oppholder seg i bygningen.

Vi ser at personer oppholder seg i skolebygningen uten at de har noe med leietakerne å gjøre. Vi ber om bistand til at dette ikke skjer, enten ved at leietakerne låser ytterdører mens aktiviteten pågår, eller ved at de gjør dem oppmerksom på at de ikke skal være der.

Vi håper at leietakerne gjør sitt beste for at disse rutinene blir fulgt. Dersom mottakeren av dette brevet ikke er direkte involvert i disse sakene, ber vi om at de rette vedkommende blir informert og instruert.

Med hilsen

Flå skole og barnehage Knut
Bjørnar Granheim

Vaktmester