



FLÅ IDRETTSLAG

Årsmøte 2017



FLÅ IDRETTSLAG

Saksliste

Årsmøte Flå Idrettslag 6.mars 2017

- 1 Godkjenne de stemmeberettigete.
- 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
 - Håndball
 - Ski
 - Hovedstyret
- 5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
- 6. Behandle forslag og saker.
- 7. Fastsette medlemskontingent.
- 8. Vedta idrettslagets budsjett
- 9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
- 10. Foreta valg av nye styremedlemmer.



FLÅ IDRETTSLAG

Årsmeldinger

Årsberetning 2016 for ABU.

Styrets sammensetning i 2016:

- Trond Henrik Reitan, leder og hovedstyrerepresentant.
- Beate Bolland Røe, materialforvalter.
- Janne R.Olden, web/info ansvarlig.
- Gunnar Senneset, økonomi ansvarlig.

ABU er et foreldrestyrt aktivitetstilbud for barn i 1 til 4 klassetrinn og som er et gratistilbud for medlemmer i idrettslaget.

I årets sesong har vi fra 1-2 klasse fått med ca 19 barn og fra 3-4 klasse fått med ca 14 barn. Dette er et antall som er fint å jobbe med når vi har kjørt aktivitetene på onsdager fra klokken 17.30 til 19.30, i den nye gymsalen på Flå skolen.

Foran sesongen i år ble det diskutert hva vi kunne gjøre for å få opp interessen rundt Abu -tilbudet denne sesongen. Vi kom frem til å prøve ut noen nye aktiviteter som dansing(hip pop), taekwondo, terrengsykling og skyting på bane.

Disse aktivitetene tror vi er noe av årsaken til at det ble med noen flere barn denne sesongen enn hva vi hadde i forrige sesong.

Abu har også i år hatt et tilbud om åpen gymsal for de minste barna (0 - 5 år) på torsdager. Det har vært et godt besøkt tilbud med 10-15 unger hver gang med mye fin aktivitet.

Abu åpnet sesongen med disko kveld i gymsalen med lyseffekter, musikk og røyk. Dette var til stor glede for barna som var der.

Ellers har barna som har vært med på tilbudet til Abu denne sesongen fått oppleve aktiviteter som hinderløype, dansing(hip pop), lommelykttur til blukkuåsen, taekwondo, fotball, innebandy og julegrantenning etterfulgt av juletrefest sammen med saniteten på Flå.

I vårsesongen vil det bli aktiviteter som barnas ski dag på langmyra, skyting på bane, balløvelser, klatring i klatrevegg, orientering og terrengsykling så snart snøen kommer bort.

Målet til Abu er å få presentert mange forskjellige aktiviteter for barna slik at de kanskje finner noe som de ønsker holde på med i flere år.

Til slutt vil jeg takke styret for et godt samarbeid i året som har gått.

Trond Henrik Reitan, leder for Abu 2016.



FLÅ IDRETTSLAG

ÅRSBERETNING 2016 TRIMAVDELINGA

Styret

I 2016 har styret bestått av Leder Kari Johanne Einvik, Sekretær Toril Solbergløkk, styremedlemmene Bitte Sommersel (innkjøp), Erlend Vistnes, "handyman" Even Teialeret og "handyman" Nils Holthe.

I 2017 ønsker dessverre både Nils og Toril å slutte i trimstyret. Vi takker Nils for den solide og gode innsatsen som stimerker og gapahukbygger, og meget god bidragsyter på arrangementene gjennom de seks årene han har vært med i trimstyret. Vi takker Toril for veldig god innsats som sekretær etter Ina, og ellers gode bidrag og innspill på møter og arrangement gjennom de fire årene hennes i trimstyret.

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, noe som bidrar til økt motivasjon og fokus på det trimavdelingen gjør for nærmiljøet.

Trimavdelinga har i 2016 gjennomført:

- **Skidag ved Ulvehiet** i januar, masse snø og folk,- både lokale og folk fra andre bygder og byen kom innom.
- **Dagens løype** i februar. Nydelig vær, masse folk og det ble til og med fotballkamp på Ulvtjønna! Vi serverte varm saft, kaffe og kjeks til alle som stoppet ved Ulvehiet.
- **Kaffeservering ved Kaldvellosen** i april. 20 pensjonister kom og nøt vårsola ved elva.
- **Kaffeservering på Botnmyra** 1.mai (120 deltakere). Et langt tog kom gående til posten i nydelig vårvær.
- **Gudrunhuletrimmen** i juni og oppsamling i august, ca. 100 deltakere til sammen, selv om det var samtidig med Lundamo Cup. Veldig bra vær, tørt og fint i marka både i juni og oppsamling i august!
- **Klubbmesterskap i terrengløp** i mai, 33 deltakere. De fleste med startnummer, og noen som turgåere. Anders Røsbjørgen vant herreklassen, mens Kaja Einvik vant dameklassen. Vi brukte traseen ved Blukkuåsen. Vi sprang ned mot Karihytta først, og kom over Skaret til slutt. Populær løype vi kommer til å bruke i årene framover.
- **Dugnad aktivitetspark Blukkuåsen.** To dugnader som resulterte i trening og aktivitetspark for små og store.

- **Høsttur til Finngangen** i september (ca. 40 deltakere i løpet av dagen). Fantastisk fin høstdag, men mye annet som foregikk samme dag, gjorde at det ble færre deltagere enn det bruker å være. Noen gikk rundturen via Bortsvollen og Grasdalsløgda etterpå.
- **Familietur til Bortsvollen** (ca. 80 deltagere). Barfrost og fint vær, men for mye vind til bålrensing på vollen, så vi tente opp i grua til Gunnar Senneset.
- **Kaffeservering ved Drammensveien i november** (ca. 30 deltagere).
- **Dametrime i gymsalen** ca.30 deltakere hver tirsdag i høstsemesteret, etter pause i vår. Ragnhild Nyhus Røsbjorgen har vært engasjert og motiverende instruktør.
- **Seniortrim**, ca. 15 deltakere, med Aud Teialeret som inspirerende instruktør.
- **Nissetrim ved Langvatnet** i desember (ca. 25 deltakere), i slaps og regn var det dårlig oppmøte, men vi ønsker å ha dette arrangementet på tur ved Langvatnet neste år også.
- Vi har hatt fem **styremøter** i løpet av året, i tillegg til at vi sender sms og ringes ved behov i fokant av arrangementer.

Månedens Flåtrimmer 2016:

Januar: Erik Birkeland

Februar: Ellinor Nyhus

Mars: Kjell Berntzen

April: Hans Kværnød

Mai: Anders Holte

Juni: Marit Holte

Juli: Odd Harald Hofset

August: Daniel Folde Eggen

September: Berit Bolland

Oktober: Erik Birkeland

November: Sigrunn Vøll

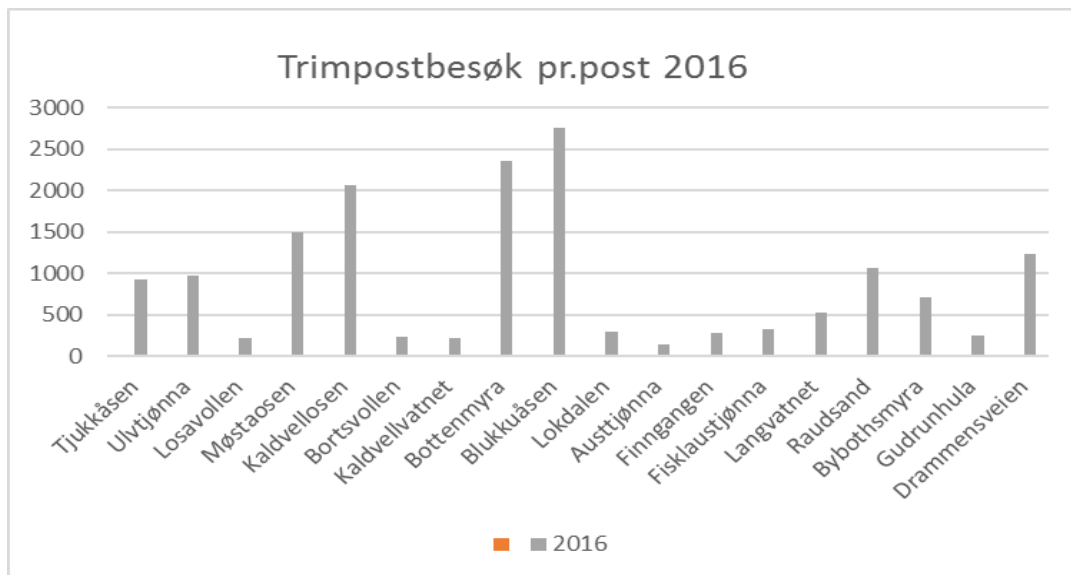
Desember: Ingunn Holthe

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

Årets Flåtrimmer 2016 (44 kvalifiserte deltakere, 9 barn og 35 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 3. april i gymsalen på Flå Skole. 9 minitrimmere (født 2004-2015) kan vente seg egen oppmerksomhet. I tillegg har 30 trimmere (7 barn og 23 voksne) besøkt alle trimpostene i løpet av kalenderåret 2016, 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, 16118 navnetrekk er skrevet ned i løpet av 2016! Vi har i snitt hatt over 44 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 veldig mange besøk på spesielt Bottenmyra, Blukkuåsen og Kaldvellosen. I tillegg vises det godt at vi hadde en fin vinter i 2016, noe som resulterte i mange noteringer på Tjukkåsen og Ulvtjønna.

Trimavdelingen har oppgradert stiene med nye merker også i 2016, 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.

Trimavdelingen har bygget apparater til trening og aktivitet ved trimpostene på Blukkuåsen i 2016. Vi tror det kan øke treningsgleden når tilgjengeligheten til apparater er nære der vi er i hverdagene. Det kan bli et sosialt møtested og være ett alternativ til styrketrening for annen idrett. Det er også ønskelig at skolen kan bruke dette i gymtimene.

Økonomi

Trimavdelingen bruker litt mer penger enn vi får inn på arrangementene i 2016, men takket være tilskudd vi får fra Melhus Kommune og Melhusbanken, går vi bare så vidt i underskudd. Vi ønsker at trimavdelingen skal være gratistilbud tilgjengelig for alle, og da vil kostnadene være litt større enn inntektene. I november kjøpte vi enda en gapahuk. Den skal erstatte den ødelagte ved Gudrunhula og er planlagt ferdig til 40 årsjubileet i juni. Vi har hatt mange betalende damer på step, så kursavgift til stepinstruktør og leie av lokale er dekket. I mai fikk vi støtte fra Bondelaget som er øremerket kartarbeid vi jobber med.

Premier

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.
- Sosiale treffpunkt for nye og gamle innbyggere i Flå.
- 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 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.

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 2016

Årsberetning 2016 – Flå håndball

Flå IL håndball nærmer seg slutten av sesongen 2016/2017. Men det er ennå noen seriekamper igjen å spille. Vi har denne sesongen 7 aldersbestemte lag og 4 seniorlag. På seniorsiden har vi D5, D4 og D3, samt H3. 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 35 ivrige unger på det meste i Lundahallen.

Flå og Lundamo har mange flotte håndballspillere og vi som samarbeidsklubb er svært stolte over å ha flere spillere på sonesamling, på RLM og RU.

Dette har vært en sesong hvor vi virkelig har sett nytten og nødvendigheten av samarbeidsprosjektet med Lundamo. Vi er inne i den andre året av avtalen som omfatter et 5-års samarbeid med Lundamo håndball. Noe som vi er svært godt fornøyd med så langt. Potensiale for dette samarbeidet har styret fortsatt 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 med utøveren i fokus og bred sportslig utvikling uansett nivå og ferdigheter som utgangspunkt.

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 også 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.

Julecup er blitt tradisjon. Julen 2016 deltok de aldersbestemte lagene på Melhus julecup 5.- og 6. juledag.

10. februar arrangerte styret "Showkamp" mellom vårt herrelag i samarbeid med Støren, mot Melhus. I forkant av arrangementet var det solgt lodd med mange fine sponsede premier. Vi leide inn Svein Tore Jakobsen som trener for jente- og guttelagene våre før Showkampstart. Dette var et vellykket prøveprosjekt som vi ønsker å videreføre som en tradisjon.

Som sesongavslutning drar alle aldersbestemte lag til Elverum på overnattingscup i april. Dette er en cup Flå/Lundamo også deltok på i fjor, og vi ser virkelig frem til å skape nye cupeventyr med vår fantastiske håndballgjeng.

Styret i Flå IL håndball vil takke alle spillere, trenere, lagledere, dommere, foreldre og tilskuere for topp innsats i 2016 og håper dere vil være like aktive i 2017!!

Styret består av:

Leder
Arrangementansvarlig/økokontakt
Sportslig leder

Anita Engan
Kristine Setting
Erika G Langland

Materialforvalter
Styremedlem
Anita Engan
Leder

Wenche Gråbak
Kristin Næss

Minihåndball



Dette er et aktivitetstilbud til barn på Lundamo og Flå i alderen 6-9 år og har bestått av rundt 35 spillere på det meste, men har som regel vært 25-30 unger på treningene i snitt. Vi startet med trening i 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, 12. nov arrangerte vi miniturnering i Lundahallen og vi har vært på Støren 26. nov i samarbeid med Allidretten på Lundamo. 14. jan stiller vi på turnering i Horghallen som arrangeres av Tr. Lyn også avslutter vi sesongen med miniturnering på Melhus 25. mars. Vi har stilt med minst 5 lag på disse turneringene, og rundt 25.30 barn. Disse turneringene er stas, og ungene har det veldig gøy. Artig å se fremgangen fra turnering til turnering.

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.

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

Trener: Lars Ole Busklein og Bjørnar Werkland



J10/11



Neders fra venstre: Irina Storsve. Eline Andersen Indseth. Guri Elise Røste Jønland. Thea Kristiansen. Viktoria Shult Optun. Signe Helgemo. Tuva Hage. Ida Bjørgen.

Bak fra venstre: Stina Marie Lind. Mia Flatval. Ellen Helgemo Bjørnli. Maiken Lundemo. Ingrid Losen Bye. Synne Reitan Skjetne. Mari Bjørvik Svegård. Erika Kristiansen. Helle Marie Lindreitli. Emma Berntsen Busklein. Emilie Kolstad

Jenter 10/11-består av 19 spillerne og vi stiller med ett lag i 10 års serien og ett lag i 11 års serien.

Det er en aktiv og fin gjeng som trener tirsdag og torsdag, der vi starter treninga med en joggetur ut i frisk luft. Alle jentene er motiverte og vi ser stadig fremgang.

Og på april drar vi på sesongens høydepunkt ELVERUM CUP.

Vi gleder oss stort.

Det er alltid hyggelig med nye spillere, og dersom du har lyst til å prøve håndball sammen med en super gjeng spillere, trenere og foreldre, så er det bare og komme!

Vi ser frem til den videre utviklingen..

Monika

Karin

Lillian

G10



Bak fra venstre: Trym Grønli Løkås ,Magnus Viken ,Gaute Grønli Løkås, Magnus K. Alstad.

Foran: Ole Axel Evjen, Kent ThucHa, Jens Arne Rosset

Sesongstarten 2016-17 ble preget av lite folk, da rekrutteringen var tynn. Men vi bestemte oss for å kjøre på, med et håp om at flere gutter meldte seg på etter hvert.

Vi er heldige ,da vi trener sammen med J 10-11 ,så treningsarenaen er veldig bra og jentene var villige til å være med på kamper så dette skulle gå bra. (Tusen takk til J10-11)

Etter hvert kom det flere gutter, og nå er vi 7 gutter på laget. Gutta har trening 2 ganger i uken og det er meget bra oppmøte. Treningen foregår i Lundahallen og alle er ute og løper før trening. 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 Julecup på Melhus. Overnattingscup og avslutning på sesongen 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 2016/17

Bjarne Alstad.

G12



Bakers fra venstre:

Petter Nordvåg, Jomar Hillanmo, Andreas Svegård og Asbjørn Bagøien

Forran fra venstre:

Jørgen Hovin, Benjamin Eggen, Pål Erik Lund, Sander Åmot og Leon Dyrseth

Ikke tilstede: Ola Henrik Antonsen

Dette er da G12.

Disse guttene trener 2 dager i uke, tirsdag og torsdag, samt teknikk trening på fredager som er frivillig men de fleste har benyttet seg godt av dette.

Godt oppmøte på treninger og kamper.

Tirsdager i Horghallen og torsdager i Lundahallen. Før trening har de en liten løperunde rundt på Lundamo.

Guttene trener godt sammen og er en godt sammensveiset gjeng som gjerne er sammen på fritiden også.

Utvikling og samarbeid vises godt og mye av dette kommer igjen i kamper de spiller.

Takk til alle foreldre som stiller opp på kamper og hjelper til [Symbol]

Trener: Marius Kjelstad

Ass Trener: Jim Hillanmo

Lagleder: Mina Evjen

J13



Lundamo: Malin Skjærvold 2003, Mia Ulriksen 2004, Ine Fremo 2004, Tyra Hatlen 2004

Flå: Oda Eggen Øian 2003, Mia Bolland Samdahl 2004, Heidi Eggen 2004, Sandra Eggen 2004, Mari Eidsmo 2003

Kvål: Hanne Bellingmo 2004

Hovin: Siri Krogstad 2004, Eirin Krogstad 2004

Trenere: Berit Mellingsæter, Elisabeth Bolland, Silje Sundet

Oppmann: Hanne Therese S. Eggen

Bakerste rekke: Sandra, Heidi, Mia, Malin, Mia U. og Siri

Fremste rekke: Hanne, Eirin, Tyra, Oda, Mari og Ine

Litt om lagets sammensetning og moral

Vårt J13 lag har i 2016-2017 bestått av mange av de samme spillerne som tidligere har vært både J10 og J12 i vår samarbeidsklubb. I år har vi vært så heldige å få med oss tre nye jenter. Nå er det mindre plass på innbytterbenken enn tidligere, dette har vært svært positivt for både spillere og trenere. I og med at de fleste av jentene nå har spilt sammen gjennom flere sesonger er de blitt meget samspilte både på og utenfor banen. En mer positiv og treningsvillig gjeng skal man lete lenge etter. Det er meget bra oppmøte på treninger og kamper, denne gjengen driver ikke med unnaslutning. Det lille fraværet vi har er «gyldig»

fravær med skader eller sykdom. I denne gruppen er det veldig mange som tar sin idrett og hobby på alvor, og det kommer også frem gjennom deres prestasjoner.

Treninger, kamper og cuper

Vi startet i år sesongen med Trønderenergi-cup i Nidarøhallen. De hadde en trening før cupen, dro inn til Trondheim og gikk til finalen i B-sluttspillet. I finalen møtte de Byåsen som de slo, og pokalen ble med hjem. Etter Trønderenergi-cupen gikk det slag i slag med treninger og kamper. J13 trener tirsdager i Horghallen samtidig med J15, og har en del samtrening med dem. På torsdager trener de i Lundahallen samtidig med G12, og har også en del treningstid med dette laget. Alle treninger og kamper starter i løpesko ute. «Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær.»

I år som «alle» andre år er det teknikktrening/skuddtrening/keepertrening med Asgeir på fredager, flere av disse jentene dukker også opp her.

Jentene har en stå-på-vilje som jeg ikke har sett maken til. De er en for alle, alle for en, de taper og vinner sammen. Og seire har det blitt mange av, så mange at de til jul lå øverst på tabellen og ledet serien! De avsluttet 2016 med julecup på Melhus som J12, 5. juledag og J13, 6. juledag. Jentene gikk ubeseiret gjennom hele cupen 5. juledag med en målforskjell på 55-9!! Dagen etter ble litt tyngre, det var mange slitne hoder og føtter så da tapte de semifinalen knepent med 2 mål.

Overnattingscup 2017

Overnattingscupen i år som i fjor blir Yngres-cup på Elverum i april, dette er noe både jentene og støtteapparatet ser frem til.

Informasjonsstrømmen

Vi har i år vært konsekvent og brukt lagets egen facebookside som kommunikasjonsplattform. Alle beskjeder lagledere har mottatt har straks blitt videreformidlet via denne siden, og foreldregruppen responderer også her. Synes dette har fungert meget bra, og at det har vært en god dialog mellom spillere, foreldre og oss på benken.

Trenerteamet

Berit har fungert som hovedtrener, Elisabeth har vært hjelpetrener og Silje keepertrener. Det var nytt for både jentene og trenerne å starte dette samarbeidet i høst. Alt som er nytt trenger en innkjøringsperiode for å fungere best mulig, også vi måtte ha det. Etter litt finjusteringer så ser det ut til at samarbeidet fungerer meget bra mellom jentene og trenerteamet.

Foreldregruppen

Laget har en engasjert og veldig hjelpsom foreldregruppe. Om vi skal ha arrangørdag i hallen, eller om vi skal stille med tilsynsvakter har ingen betydning, her melder foreldrene seg frivillig til å bidra.

Det er stort oppmøte av foreldre, besteforeldre og andre supportere på kamper. Om vi har kamp hjemme i Horghallen eller i Nidarøhallen har ingen betydning, engasjerte supportere har jentene uansett. Man ser på banen at jentene setter pris på engasjementet både på tribunen og benken, er det liv og røre utenfor banen så blir det også det ute på banen.

I skrivende stund trener jentene til førstkommende helg, da kommer Klæbu på besøk.

Jentene har til gode å slå Klæbu, men nå er de veldig tente på å endelig klare det. Det blir

spennende i Horghallen når nummer 1 og 2 på tabellen braker sammen. Vi ser nå fremover og gleder oss til å følge jentene videre i serie og cup, dette er et supert lag å være sammen med. Jeg takker på vegne av oss på benken for alle de spennende og gode opplevelsene de har gitt frem til nå, og snakker for de andre også når jeg sier at vi gleder oss til fortsettelsen.

Mvh

Hanne Therese Saltvik Eggen

Lagleder/oppmann

G14



Bakerst fra venstre: Ruben Nicolai Hovin, Sondre Viken, Adrian Ulriksen, Ruben Eggen, Birk Hatlen og trener Kim Ulriksen

Forran fra venstre: Dennis Johnsen, Oliver Engan Raaness, Nett Nedregård, Even Bolkan, Erlend Flå og Håkon Bellingmo

G 14 består i år av 11 spillere, 9 utespillere og 2 keepere, trenet av Kim Ulriksen. Vi trener to dager i uka, pluss tilbud om teknikktraining hver fredagskveld. Startet opp som smått i september med første seriekamp i midten av oktober. Enda da hadde vi ikke vært alle på trening grunnet at mange driver med fotball i tillegg. Vi gjorde en bra første kamp fordi og vant. Vi har spilt 8 kamper før jul, 6 stykk med seier, to stykk endte med tap. Når vi tok juleferie ledet vi tabellen, håper vi fortsetter å gjøre det like bra resten av sesongen. Vi har igjenn 8 kamper som spilles fra januar til mars. Før jul hadde vi med oss Marius Eggen Kjelstad og Andreas Wekre fra herrelaget til å trene inn noen trekk med oss. Dette var populært og guttene lykkes nesten hver gang dem bruker disse i kampsituasjon. Vi hadde Byåsen sitt gutter 14 lag på besøk under en trening. Treningen ble ledet av Asgeir Hatlen, var artig og lærerikt å trene med andre gutter.

I jula deltok vi på Melhus julecup, der var ikke guttene helt på koblet så den gikk ikke helt vår vei. Vi gikk ut i semifinale i B sluttspill.

Vi avslutter sesongen med cup på Elverum 21-23. april, overnattingscup er sesongens høydepunkt. Vi gleder oss.

Trener: Kim Ulriksen

Lagleder: Iren Engløkk Kvaal

Takk for god innsats til trener, spillere og foreldre.

Lagleder

Iren Engløkk Kvaal

J15



Øverst til venstre

Emma Skjøstad, Torun B Hårvik, Vilde Stokke, Marie Øyen, Nora Borren, Julie Lilleholte
Nederst til venstre.

Guro Fremo, Marie K Alstad, Ann Kristin Lund, Marie S Optun.

Jenter 15 Lundamo/Flå

Laget er et samarbeidslag mellom Lundamo og Flå og består av spillere som er født 2002 og 2001.

Dette er en ivrig og treningsvillig jentegjeng som sprer stor håndballglede rundt seg!

Vi startet med treninger 2 ganger i uka i september. Hver fredag har de tilbud om teknikktrening hver i tillegg. Flere av jentene har vært på sonesamlinger for 2001 og 2002..

Etter halvgått sesong er vi på toppen av tabellen. Kun ett tap så langt. Dette er meget bra sett i lys av at vi er et svært ungt lag med majoritet av 14 åringer. Utfordringen har vært å holde konsentrasjonen oppe i enkelte kamper ned svakere motstand.

I jula stilte vi på Melhusbanken julecup og der fikk vi kjørt oss i 16 års serien. Vi gikk videre til A-sluttspill etter 1 seier, 1 uavgjort og 1 tap i innledende puljespill. Ble til slutt slått ut av Melhus/Gimse J16 etter å ha spilt jevnt med dem ganske lenge.

Laget har også deltatt på Trønderenergi cupen i høst med mange gode resultater. Våre treningsvillige jenter ser nå fremover mot resten av sesongen, med serie og cup-kamper.

Laget har bestått av: Torunn Bolland Hårvik, Marie Øien, Marie Schult Optun, Emma Skjøstad, Vilde Stokke, Julie Lileholte, Ann Kristin Lund, Marie Alstad, Nora Borren og Guro Fremo.

Trenere denne sesongen har vært Tom Kåre Nikolaisen, Maiken Rostad og Bjørnar Werkland.

Lagledere har vært Tove Schult og Kjersti Venås

D5



Bak fra venstre: Rentate Rønning, Connie Bjørgen, Emma Langland, Trine Samdal, Lise Midtlyng, Siv Ingrid Lund og Tonje Storli.

Foran fra venstre: Anette Engan, Hanne Keiserås, Marte Storlimo og Renate Bye.

Ikke til stede: Andrea Gundersen, Kristina Bye, Victoria Grønvik, Merete Lundemo, Ingrid Høiseth, Kristin Moe, Mari Kulvik

Støtteapparat: Erika Langland og oppmann Lene Midtlyng

En god start på sesongen var trappetrening på Horg Bygdatun med D4, der vi ble litt kjent alle sammen. En spent gjeng som deltok på TrønderEnergi cup der vi fikk litt for tøff motstand, men godt med kamptrening.

En litt turbulent tid uten trener, gjorde noe med motivasjonen til å møte på trening. 3 stk på trening ble altfor lite, og det ble dermed bestemt at D5 kunne trene med D3/D4. Lagfølelsen fikk føtter å gå på, og alle var klar til å starte sesongen mot Orkanger. Lite samspill endte med tap(24- 38), men humøret skulle ingen ta fra oss. Pågangsmot og tæl, det har vi læll!

Håper på flere spillere neste sesong for å kan forbli et 5.divisjonslag. Per dags dato er vi altfor få, og har strevd veldig for å samle sammen til et lag etter nyttår. Nå har vi 5 kamper igjen, og målet er å få nok spillere til å møte, slik at vi kan avslutte sesongen med godt humør, uansett plassering!

Håper alle blir med til neste år☺

D4



Bak fra venstre: Linn Moxnes Bolland, Ingrid Resell Kregnes, Karen Midtflå, Renate Mandal Rønning, Emma Gråbak Langland, Mali Saugen og Renate Bye.
Forran fra venster: Erika Gråbak Langland, Andrea Gundersen, Kristin Sundset Moe, Eirin Frøseth og Janne Borren. Ikke til stede: Mia Gundersen, Ann Kristin Bolland, og Siv Ingrid Lund.

Støtteapparat: Trener Bjarne Alstad, oppmenn Eli Sundseth og Wenche Gråbak.

Vi startet året med noen utetreninger i Veldbakkan og i trappene på Horgbygdatun., der vi avsluttet med bading i Storvatnet og kveldsmat.

Før vi var med på Trønderenergi-cupen, der spilt vi oss frem til B-sluttspillet.

Sesongen her har vi trent sammen med D3 med Asgeir Hatlen og Bjarne Alstad som trenere.

Det har nok D4 hatt mest utbytte av, det svinger veldig på oppmøte noe som gjør at vi til tider er lite samspilte.

Har også hatt mye skader/sykdom av sentrale spillere, vi er litt avhengige av at de eldste er til stede for å dra lasset.

Ligger for tiden på plass nummer 9 på tabellen, men kan fort klatre 2-3 plasser da det er veldig jevnt, å vi har igjen noen lettere kamper.

Laget består av jenter/damer som har det veldig moro sammen, det gror godt på damesiden.

De har allerede hatt en lag-fest og julebord sammen med de andre seniorlagene og H4 Støren.

Det er viktig at disse blir tatt godt vare på sånn at juniorene har noen å spille på lag med i årene fremover, vi har sett at rutine sammen med yngre spillere er en fin blanding.

Takk for en fin sesong 2016/2017 så håper vi at de fleste er med oss også neste sesong.



D3



Bak fra venstre; Linn Bolland Samdal, Mia Røste, Randi Midtlyng, Ida Haugum, Åshild Engesmo Elisabeth Bolland,, Monica Gjersvold

Fram fra venstre; Erika Langland, June Grøtte, Silje Sundet, Monica M Kolstad, Ingrid Bye Tone Eggen

Info om lagets aktivitet i serie og evt. cup

Sesongen 2015/16 ble avsluttet i litt bedre stil en den startet, men vi er fremdeles skaderammet. Vi berger plassen i 3 div med et nødsrik. Etter ett kort treningsopphold i april for de fleste, startet vi oppkjøring allerede i mai. Fellestrening i Granåsen med H3 og D4. Varierende oppmøte, men de som kommer kjenner nok at dette gjør mon.

Ved sesongstart 2016/17 har vi denne troppen som avbildet og er optimistiske med tanke på kommende sesong. Monica kommer inn som ny keeper og Erika blir vår nye potet. Vi har nå to halløkter for uka, sammen med D4 tirsdag og torsdag. Dette gjør at vi har en stor treningsgruppe og mer trøkk på trening. Vi kjører obligatorisk styrkeøkt med styreprogram satt opp av Tom Kåre SvegårdNikolaisen hver mandag. Vi vinner de to første kampene og kjempefornøyd, men så kommer det noen skader igjen. Randi er fremdeles ikke friskmeldt etter sin skade, Linn ryker korsbånd og delvis leddbånd og er nå i skrivende stund under kniven for å bote på dette. Mia sliter fremdeles med skulder og sykdom og Ida finner liten tid til trening som småbarnsmor og i ny jobb.

Med stort sett 9 stykk igjen i troppen, er det bra vi har hospitanter og D4 som treningspartnere utover vinteren. Etter 8 spilte kamper og 6 poeng, er vi vel ikke helt der vi håpet, men vi skal fortsette den gode jobben resten av sesongen, med tro på at vi skal berge plassen i 3.div dette året også.

Må virkelig skryte av dugnadsånden i dette laget. Vi vasker fremdeles arbeidsbrakker i Klæbu for Block Watne. 2 dager pr uke og har gjennomført 16 stk byggvask/ettervask for samme firma siden 1.juni 2016, dvs 1 dugnadskveld anen hver uke. Dette gjør dette laget rimelig selvgående økonomisk, men med 8 lag fra møre i serien, blir det noen hotellregninger som skal betales.

På det sosiale planet, har vi hatt lagsfester sammen alle seniorlagene, med godt hell. Ut over dette og med tanke på trening, dugnad og kamper på møre, finner vi vel ikke my rom for å være mer sammen.

Trene; Asgeir Hatlen

Oppmann: Mette Grøtte

H3



Bak fra venstre: Tobias S. Johnsen, Martin Lyngstad, Kristian M. Gylland, Andreas Wekre og Lars Ole Eggen

I front fra venstre: Ruben O. Ekle, Marcus B. Sunnset, Endre Hadzalic, Sindre Folstad og Markus Engen.

Mangler ved fotografering: Marius Kjelstad, Trym Raudeberg, Endre Økdal og Ingvar S. Gaustad

Støtteapparat sesongen 2016/2017:

Trener: Per Drilsvik

Lagledere: Kjetil Johnsen, Mai-Britt B. Sunnset og Kristine Setting

Laget har aktivt gjennom sommeren 2016 trent opp mot sesongstart.

Men etter sommeren har laget mistet spillere, samt trener og laget hadde da kun en lagleder igjen.

Det ble da hentet inn forskjellige trenere ved treninger/kamper.

Laget har deltatt ved TrønderEnergi-Cup 2016

Ny trener i 50% engasjement og to nye lagledere kom inn i laget i slutten av Oktober.

Etter vurdering av utbytte ifm. treninger, søkte vi styret og sportslig leder om hjelp til samarbeid på trening med Støren sitt herrelag og bedre tidspunkt for treninger da laget består av flere født i 2000 og 1999, flere som bor langt unna hallen og ble derfor sent med slutt klokken 23:00.

Treningstid ble flyttet fra 22:00-23:00 til 20:30-22:00

Treningssamarbeid ble positivt mottatt i begge klubber/lag.

Fordeling av hallbruk ble slik at tirsdager er i Horghallen (med trener) og torsdager i Størenhallen.

Det har vært meget varierende oppmøte på treninger, alt fra nesten 30 stk. til bare 6 stk.

Dette er en stor utfordring for støtteapparatet og spesielt trener.

Det har også ved enkelte treninger vært deltagende hospitanter fra G14.



Første trening med ny trener, 25/10-16

Laget har denne sesongen skaffet egne dugnader, da de er i en serie hvor vi kun har et lag i nærheten. Og har store kostnader ifm. reising på bortekamper til Rørvik, Kolvereid, Brønnøysund, Namsos, Steinkjer, Skogn, Bjugn og Ørlandet.

Med en trener som har god kompetanse og evne til å lære bort, har lagledere hatt størst fokus på det sosiale innad i gruppen denne sesongen.

Så ved forrige bortekamp (Kolvereid og Rørvik), ble det overnatting og bespisning sammen. Dette hadde vært helt topp for spillergruppen og vi gjentar dette ved neste bortekamp (Brønnøysund og Namsos).

Laget ligger i skrivende stund med 10 kamper gjenstående på 9.plass og rett over nedrykk til 4.divisjon.

Trener uttrykker at mulighetene for å kunne bli værende i 3.divisjon er mulig, men ser at utfordringene ligger i treningene og oppmøte på disse for å kunne henge med våre motstandere.



Seier på hjemmebane 12/11-2016

Laget stiller uten trener på 3 av kampene etter jul.

Har hentet inn Bjørnar Werkland på 3 av de 6 kamper som det manglet trener, resterende er trener Per Drilsvik på.

Prøver også at det til enhver kamp er en/flere lagledere tilstede.



Håper alle spillere blir med også til neste sesong, samt at vi får en økning i spillergruppa og at det blir trener/lagledere som er med 100% fra starten av.

Serieinndeling bør også være en prioritet, da denne sesongen har vært utfordrende mtp. reiser og kostnader.

Mener det er utrolig viktig for rekruttering på gutte-/herresiden hvor det er størst frafall at vi har lag i våre egne klubber.

BILDER



Årsberetning Flå IL Ski 2016

Skistyret har bestått av følgende personer frem til Årsmøtet i Flå IL 2016:

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

Skistyret har bestått av følgende personer fra april 2016:

Leder: Jon Olav Røsbjørgen

Arrangementsansvarlig: Anders Holte

Rennansvarlig interne arrangement: Svanhild Engan

Sponsoransvarlig: Stein Eidsmo Hova

Sponsorkoordinator: Erik Jensen

Kommunikasjonsansvarlig: Ragnhild E. N. Røsbjørgen

Dugnadsansvarlig: Per Arne Tangvik

Anleggsansvarlig: Ketil Reitan

Våre aktiviteter og anlegg:

Skistyret. Vi har hatt 2 formelle styremøter. I tillegg har det vært flere uformelle møter i forbindelser med våre arrangementer. En del avgjørelser er blitt gjort ved hjelp av mail og telefon.

Arrangement:

Sigurd Fremos Minneløp (3/1) og **Flårennet** (31/3) ble avlyst pga snømangel.

Poeng- og klubbrenn.

Alle poengrenn ble arrangert som planlagt i lysløypa på Fremo onsdager denne vinteren. Litt over 60 stk var påmeldt fra 8 år og oppover og 37 barn fra barnehagealder tom 7 år. Det ble arrangert to skileikrenn og seks poengrenn med avslutning på Langmyra med Flåklyparenn. Det ble ei super avslutning på årets skisesong med Flåklyparenn i påskestemning på Langmyra 30. mars. Anne Reitan og Nordhild Forsell har hjulpet til på kjøkkenet i skihytta under poengrennene og klubbrennet. Faste tidtakere har vært Anders Stensås, Morten Mellingen og Simen Stensås. Klubbrennet ble arrangert 9. mars med hele 87 stk til start både med og uten tidtaking. Ragnhild Nyhus Røsbjørgen og Jan Magnus Røsbjørgen ble klubbmestere. Premieutdeling for klubbrennet ble gjort i skihytta rett etter rennet. Premieutdeling for poengrennene ble avviklet i Flå Samfunnshus mandag 11. april sammen med Trimavdelinga og uttrekning av årets Flåtrimmer som ble John Einvik.

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. 22 barn fra Flå har vært med i alderen 8-18 år. I 2016 deltok Åsmund Engan Granlund (G13), Anders Nyhus Røsbjørgen (G14) og Jan Magnus Røsbjørgen (G16) på ST (Sør-Trønder)-cuprennene. Åsmund og Anders deltok på Midnorsk mesterskap i Surnadal. Vegard Stav (M19) har deltatt både på ST-cup og Norgescup. Han ble nr 3 sammenlagt på ST-cupen og fikk flere gode

plasseringer i Norgescupen. Vegard tok også to sølvmedaljer i KM sprint og langdistanse fristil.

Det legges ut fortløpende informasjon på hjemmesiden til Flå il etter at våre løpere har deltatt på skirenn. Flere av de yngste har deltatt på stafetter slik som Heimdalsstafetten og Soknastafetten.

Det jobbes godt og systematisk for å gi et tilbud som er variert og tilrettelagt for den enkelte. I skisesongen 2016/2017 er det Hovin som planlegger og tilrettelegger for trenerteamet.

Miljøsamling på Savalen ble det også i 2016 helga 25.-27. november. Den var for samarbeidsklubbene og samlet i overkant av 60 personer. Og denne gangen var vi heldige med snøforholdene og fikk ei super helg på ski.

Seterrennet.

Hele 86 stk gikk det tradisjonelle Seterrennet utover Flåmarka i et nydelig vintervær søndag 6. mars. Dette året ble det kun arrangert som trimrenn uten tidtaking. Distansene var som før 25 km eller 32 km.

Langmyra.

Takket være en kjempeinnsats fra løypekjørerne (Ivar Bjørgen, Esten Engan, Arnstein Holte og Ketil Reitan) ble det flotte løypeforhold også denne vinteren. Løypenettet er som tidligere år det samme.

Stor takk til Skisportens venner for all dugnadsarbeid både i forbindelse med rydding av løypa og oppussing av brakkene.

Dagens løype ble arrangert gjennom Trondhjems Skiklubb 13.-14. februar 2016.

Med god markedsføring via hjemmesiden og Facebook har vi tiltrukket oss mange utabygds på Langmyra. Og med GPS sender blir det enkelt for folk å følge med når løypene er kjørt opp: <http://skisporet.no/sortrondelag/langmyra>.

Lysløypa.

Skihytta ble gjennomgått og rengjort under dugnaden 22. oktober 2016. 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 gruppe på Facebook som brukes som infokanal i tillegg til hjemmesida; Langmyra skianlegg, Flå il ski

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

Økonomi.

Se eget vedlegg.

13. februar 2017

For skistyret

Jon Olav Røsbjørgen

leder



Stiftet 10.2 1894

FLÅ IDRETTSLAG

Årsberetning Hovedstyret

Hovedstyret har bestått av:

- Leder: Anders Mellingen
- Nestleder: Berit Bolland
- Leder Ski: Jon Olav Røsbjørgen
- Leder Håndball: Anita Engan
- Leder ABU: Trond Reitan
- Leder Trim: Kari Johanne Einvik
-

Aktiviteter 2016:

2016 har for hovedstyret vært et år hvor fokus har vært på drift av laget. Vi har fått rutiner for medlems håndtering og økonomiflyt til å fungere på en god måte.

Medlemshåndtering

Vi er nå fullt og helt inne i det påkrevde digitale medlemsregisteret som NIF har etablert – Klubbadmin. Dette medfører at vi nå fra dag til dag kan se medlemsmassen og foreta faktureringer og annen kommunikasjon mot disse på en enkel måte. Søknader om offentlige tilskudd går også gjennom disse systemene. Medlemsmassen vår er stabil, og det er som normalt noen som faller fra mens nye medlemmer kommer til. Totalt har idrettslaget 640 medlemmer pr 31.12.2016.

Økonomi

Idrettslaget benytter nå Framgarden Regnskap som leverandør av fakturerings og bokføringstjenester, noe som sikrer ryddighet og oversikt i våre regnskaper til enhver tid. Alle avdelingsledere har nå tilgang til å se i regnskapssystemet for å kunne drive avdelingene optimalt ut fra budsjettene.

Anlegg

Hovedstyret har i år hatt som et mål å gjøre idrettslaget bedre kjent blant skolens nye elever og deres foreldre. Under åpningen av ny skole/flerbrukshall, var vi til stede med stand sammen med avdelingene hvor vi presenterte bredden Flå idrettslag kan by på.

Sponsoravtale XXL

Idrettslaget har tegnet en 3årig avtale med Scantrade (Umbro) som leverandør, og XXL Tiller som sportsbutikk. Avtalen gir klubben i tillegg til sponsorpakke og fast rabatt, 3% bonus på alt våre medlemmer handler på XXL. Det er derfor viktig at man opplyser om medlemskap i Flå i kassen på XXL Tiller for alle vår medlemmer. Det avholdes også handlekvelder hvor våre medlemmer får faste rabatter på butikkens utvalg.

Andre aktiviteter

Vi har for å understøtte investering i ny webportal, gjennomført opplæring i bruk av portalen for styremedlemmer i avdelingene. I tillegg har vi planer om en informasjonsportal på Prix hvor medlemmene enkelt kan få informasjon om aktivitetene laget til enhver tid har.

Planer for 2017

Muligheter for «lagerbygg» ved skolen

Som en erstatning for kiosken ved skolen, er det fra kommunens side invitert til å bidra med dugnadskapasitet for å få opp en ny bygning som skal minimum inneholde lager og «verksted» til vaktmester. Her har idrettslaget mulighet til å etablere eget lager eller annen type lokaler om ønskelig. Det er satt av midler fra kommunen, og idrettslaget må ta standpunkt til om og evt hvordan vi ønsker å bidra i denne prosessen.

Kontorlokaler

Idrettslaget vurderer å flytte sine kontorlokaler. Dette er en vurdering som vil bli avklart i løpet av våren, og betinger at vi har tilstrekkelig lagerkapasitet i de nye lokalene som vurderes i tilknytning til Flå Skole.

Aktivitetskoordinator i hovedstyret

Det blir fra 2017 en ny rolle i hovedstyret; en aktivitetskoordinator, som i hovedsak skal gi Flå IL en "ny giv", rekruttere nye medlemmer (spesielt de aller yngste), hindre frafall blant ungdom og samordne aktivitetene i avdelingene.

Økonomi

Se eget vedlegg med budsjett, regnskap og revisjonsberetning.

For hovedstyret i Flå IL
Anders Mellingen

Resultatregnskap Flå Idrettslag 2016

Kto	Kontonavn	Totalt	Håndball	Fotball	Ski	Trim	ABU	Hovedstyret
3000	Salgsinntekt ved arr	-306 402,00	-226 353,00		-50 450,00	-6 100,00		-23 499,00
3010	Lotteri	-3 130,00			-3 130,00			
3021	Påmeldingsavgift	-120 199,00	-75 968,00		-44 231,00			
3100	Kiosk/kaffesalg	-290,00	-290,00					
3120	Sponsorinntekt	-87 000,00			-7 000,00	-15 000,00		-65 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-277 069,00	-48 300,00		-14 056,00	-2 626,00	-639,00	-211 448,00
3500	Tilsyn Horghallen	-18 750,00	-18 750,00					
3600	Leieinntekter							
3900	Annen inntekt	-35 945,00	-19 945,00		-16 000,00			
3910	Parkering	-79 728,00			-79 728,00			
3920	Medlemskontigent	-57 450,00						-57 450,00
3930	Treningsavgift	-102 126,00	-84 576,00		-2 600,00	-14 950,00		
3940	Egenandeler	-8 902,00	-7 852,00		-1 050,00			
3970	Grasrotandel	-57 474,00						-57 474,00
3980	Papirsalg	-17 100,00	-17 100,00					
3981	Dugnad	-92 043,00	-92 043,00					
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-44 745,00	-44 745,00					
Sum inntekter		-1 308 353,00	-635 922,00	-	-218 245,00	-38 676,00	-639,00	-414 871,00
4010	Kontigent påmeldte lag	174 111,00	151 728,00		19 233,00	3 150,00		
4200	Treningsutstyr	99 655,00	85 381,00			6 474,00		7 800,00
4230	Halleie/baneleie	16 179,00			16 179,00			
4300	Varekostnad	79 562,00	73 963,00		973,00		4 626,00	
4310	Utgift v/ arr	4 000,00					4 000,00	
5000	Lønn, honorar etc	118 795,00	59 195,00			6 600,00	3 000,00	50 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	37 043,00			27 687,00	4 502,00		4 854,00
5990	Andre personalkostnader	1 720,00						1 720,00
6110	Reisestøtte	7 500,00			7 500,00			
6300	Leie lokaler	98 690,00	16 560,00		1 050,00	450,00		80 630,00
6320	Renovasjon, vann, avløp	2 966,00			2 966,00			
6340	Lys, varme	16 970,00			16 970,00			
6361	Snøbrøyting	35 000,00			35 000,00			
6400	Leie maskiner, utstyr mm	8 025,00			1 875,00			6 150,00
6540	Inventar	5 618,00			5 618,00			
6545	Datautstyr	23 245,00	855,00		17 400,00			4 990,00
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	9 599,00			599,00	9 000,00		
6705	Regnskapshonorar	70 368,00						70 368,00
6710	Dommerregninger	84 301,00	84 301,00					
6720	Overganger	1 130,00	1 130,00					
6730	Idrettsfaglig bistad	7 500,00	7 500,00					
6780	Utdanning	2 701,00	2 701,00					
6800	Kontorrekvisita	13 848,00	1 884,00		7 125,00	1 863,00		2 976,00
6820	Trykksaker, kopiering	4 394,00				4 394,00		
6860	Møte, kurs, oppdatering	8 830,00	4 840,00					3 990,00
6900	Telefon	1 624,00						1 624,00
6940	Porto							
7000	Drivstoff	8 356,00			8 356,00			
7100	Bilgodtgjørelse	27 884,00	27 884,00					
7145	Andre reisekostnader	31 154,00	31 154,00					
7162	Bevertning	14 885,00	4 738,00		4 309,00	1 170,00	1 592,00	3 076,00
7320	Reklame og annonser	1 300,00						1 300,00
7420	Gaver og premier	23 885,00	700,00		13 196,00	7 219,00		2 770,00
7500	Forsikring	36 829,00			22 828,00			14 001,00
7770	Bank og kortgebyr	8 115,00						8 115,00
7790	Diverse kostnader	30 323,00	8 607,00					21 716,00
Sum kostnader		1 116 105,00	563 121,00	-	208 864,00	44 822,00	13 218,00	286 080,00
8040	Renteinntekter	-4 879,00						-4 879,00
8140	Rentekostnader	487,00						487,00
Sum finansposter		-4 392,00	-	-	-	-	-	-4 392,00

Resultat (+ = underskudd, - = overskudd)	-196 640,00	-72 801,00	-	-9 381,00	6 146,00	12 579,00	-133 183,00
Inng. beh pr 01.01.16	-881 257,00	26 547,00	-309 717,00	-156 817,00	-88 202,00	-268 645,00	-84 423,00
Utg. beh pr 31.12.16	-1 077 897,00	-46 254,00	-309 717,00	-166 198,00	-82 056,00	-256 066,00	-217 606,00

Rapport Balanserapport

Firma Flå Idrettslag

År 2016

Kontonr	Kontonavn	IB	Denne periode	UB
1350	Andeler Flå samfunnshus	3 000,00	-	3 000,00
1460	Varelager		144 005,00	144 005,00
1500	Kundefordringer	238 200,00	-206 090,00	32 110,00
1560	Beholdning, buypass	53 852,00	-13 659,00	40 193,00
1920	Bankinnskudd, driftskonto	235 241,00	228 883,00	464 124,00
1925	Høyrente konto	446 149,00	2 493,00	448 642,00
1945	Medlemskonto Coop Oppdal SA	385,00	-	385,00

Sum eiendeler	976 827,00	155 632,00	1 132 459,00
----------------------	-------------------	-------------------	---------------------

2051	Annen egenkapital - hovedstyret	-84 423,00	-133 183,00	-217 606,00
2052	Annen egenkapital - fotball	-309 717,00	-	-309 717,00
2053	Annen egenkapital - håndball	26 547,00	-72 801,00	-46 254,00
2054	Annen egenkapital - ski	-156 817,00	-9 381,00	-166 198,00
2055	Annen egenkapital - ABU	-268 645,00	12 579,00	-256 066,00
2056	Annen egenkapital - trim	-88 202,00	6 146,00	-82 056,00
	Sum opptjent egenkapital	-881 257,00	-196 640,00	-1 077 897,00
2400	Leverandørgjeld	-95 570,00	41 008,00	-54 562,00
	Sum gjeld	-95 570,00	41 008,00	-54 562,00

Sum egenkapital og gjeld	-976 827,00	-155 632,00	-1 132 459,00
---------------------------------	--------------------	--------------------	----------------------

Noter regnskap Flå Idrettslag 2016

Leverandørgjeld er oppgitt til 54.562,- Dette er i sin helhet løpende leverandørgjeld som er betalt pr 31 jan 2017.

Kundefordringer er oppgitt til 32.110,- Dette består til dels av gamle fakturaer fra des 2015, og kan således betraktes som usikre. Vi jobber imidlertid med saken, og vurderer at vi sannsynligvis får inn disse pengene, og at de dermed kan stå balanseført inntil videre.

Varelager består av innkjøpt dugnads/salgsartikler som håndballavdelingen jobbet med å selge rett etter årsskiftet. Det er kurante varer, og vil selges i løpet av 2017. Hoveddugnaden i håndballsesongen 15/16 ble regnskapsmessig ført i 2015, mens den for håndballsesongen 16/17 blir ført i 2017. Estimert overskudd for dugnaden i sesongen 16/17 er 75 tusen.

Flå IL har en del eiendeler som ikke fremgår direkte av regnskapet. Dette er bl.a: En traktorklipper innkjøpt av fotballavdelingen i 2015 til en kjøpssum av 158.814. Tråkkemaskin innkjøpt av skiavdelingen i 2013 med en verdi av anslagsvis 1,6 mill.

FLÅ IDRETTSLAG

REVISJONSBERETNING

2016

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

Årsregnskapet viser et overskudd på kr. 196.640,-.

Sum egenkapital viser at klubben har en saldo på kr. 1.077.897,-.

Sum egenkapital og gjeld kr. 1.132.459,-.

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

ANBEFALING:

Revisorene anbefaler at klubbstyret tar en vurdering omkring lønnsrapportering. Dagens regnskapsfører kan håndtere dette.

Ler 9/2-2017

Ole J. Hindenes

Revisor

Jens Ljøkjell

Revisor

ANBEFALING:

Revisorene anbefaler at klubbstyret tar en vurdering omkring lønnsrapportering. Dagens regnskapsfører kan håndtere dette.

Budsjett Flå IL abu 2017

Kto	Kontonavn	Resultat 2016	Budsjett 2016	Diff res/budsj 2016	Budsjett 2017
3000	Salgsinntekt ved arr	-		-	
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-		-	
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-		-	
3400	Offentlige tilskudd	-639,00		-639,00	-25000
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-		-	
3940	Egenandeler	-		-	
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
				-	
Sum inntekter		-639,00	0	-639,00	-25000
4010	Kontigent påmeldte lag	-		-	
4200	Treningsutstyr	-		-	5000
4230	Halleie/baneleie	-		-	
4300	Varekostnad	4 626,00		4 626,00	2000
4310	Utgift v/ arr	4 000,00		4 000,00	3000
5000	Lønn, honorar etc	3 000,00		3 000,00	7000
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	-		-	2000
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	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	-		-	

6800	Kontorrekvisita	-		-	1000
6820	Trykksaker, kopiering	-		-	
6860	Møte, kurs, oppdatering	-		-	
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	-		-	
7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Bevertning	1 592,00		1 592,00	2000
7320	Reklame og annonser	-		-	
7420	Gaver og premier	-		-	3000
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	-		-	
				-	2000
Sum kostnader		13 218,00	-	13 218,00	27 000,00
				-	
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	12 579,00	-	12 579,00	2 000,00
Inng. beh pr 01.01.16		-268 645,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-256 066,00			
Utg. beh pr 31.12.17					-254 066,00

Budsjett Flå IL trim 2017

Kto	Kontonavn	Resultat 2016	Budsjett 2016	Diff res/budsj 2016	Budsjett 2017
3000	Salgsinntekt ved arr	-6 100,00	-3 000,00	-3 100,00	-8000
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-	-8 000,00	8 000,00	
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-15 000,00	-17 000,00	2 000,00	-5000
3400	Offentlige tilskudd	-2 626,00	-20 000,00	17 374,00	-20000
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-14 950,00	-12 000,00	-2 950,00	-15000
3940	Egenandeler	-		-	
3950	Turneringsinntekter		-200,00		
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
				-	
Sum inntekter		-38 676,00	-60 200,00	21 524,00	-48000
4010	Kontigent påmeldte lag	3 150,00	2 000,00	1 150,00	2000
4200	Treningsutstyr	6 474,00		6 474,00	5000
4230	Halleie/baneleie	-		-	
4300	Varekostnad	-		-	
4310	Utgift v/ arr	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	6 600,00	8 000,00	-1 400,00	8000
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	4 502,00	2 000,00	2 502,00	2500
5990	Andre personalkostnader	-	2 600,00	-2 600,00	
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	450,00	1 800,00	-1 350,00	1500
6320	Renovasjon, vann, avløp	-		-	
6340	Lys, varme	-		-	
6361	Snøbrøyting	-		-	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	-		-	
6540	Inventar	-		-	
6545	Datautstyr	-		-	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	9 000,00	10 000,00	-1 000,00	5000
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	

6780	Utdanning	-		-	
6800	Kontorrekvisita	1 863,00		1 863,00	2000
6820	Trykksaker, kopiering	4 394,00	4 000,00	394,00	4500
6860	Møte, kurs, oppdatering	-		-	
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	-	500,00	-500,00	600
7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Beverting	1 170,00	1 500,00	-330,00	2000
7320	Reklame og annonser	-		-	
7420	Gaver og premier	7 219,00	10 000,00	-2 781,00	8000
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	-	2 000,00	-2 000,00	
				-	
Sum kostnader		44 822,00	44 400,00	422,00	41 100,00
				-	
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	6 146,00	-15 800,00	21 946,00	-6 900,00
Inng. beh pr 01.01.16		-88 202,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-82 056,00			
Utg. beh pr 31.12.17					-88 956,00

Budsjett Flå IL håndball 2017

Kto	Kontonavn	Resultat 2016	Budsjett 2016	Diff res/budsj 2016	Budsjett 2017
3000	Salgsinntekt ved arr	-226 353,00	-180 000,00	-46 353,00	-80 000,00
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-75 968,00	-25 000,00	-50 968,00	-25 000,00
3100	Kiosk/kaffesalg	-290,00	-45 000,00	44 710,00	
3120	Sponsorinntekt	-	-50 000,00	50 000,00	-5 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-48 300,00	-25 000,00	-23 300,00	-20 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-18 750,00	-10 000,00	-8 750,00	-10 000,00
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-19 945,00		-19 945,00	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-		-	
3930	Treningsavgift	-84 576,00	-135 000,00	50 424,00	-95 000,00
3940	Egenandeler	-7 852,00		-7 852,00	
3970	Grasrotandel	-		-	
3980	Papirsalg	-17 100,00	-190 000,00	172 900,00	
3981	Dugnad	-92 043,00	-90 000,00	-2 043,00	-90 000,00
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-44 745,00		-44 745,00	
				-	
Sum inntekter		-635 922,00	-750 000,00	114 078,00	-325000
4010	Kontigent påmeldte lag	151 728,00	35 000,00	116 728,00	45 000,00
4200	Treningsutstyr	85 381,00	25 000,00	60 381,00	15 000,00
4230	Halleie/baneleie	-		-	25 000,00
4300	Varekostnad	73 963,00	260 000,00	-186 037,00	
4310	Utgift v/ arr	-		-	40 000,00
5000	Lønn, honorar etc	59 195,00	60 000,00	-805,00	80 000,00
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	-		-	
5990	Andre personalkostnader	-		-	
6110	Reisestøtte	-		-	15 000,00
6300	Leie lokaler	16 560,00	50 000,00	-33 440,00	
6320	Renovasjon, vann, avløp	-		-	
6340	Lys, varme	-		-	
6361	Snøbrøyting	-		-	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	-		-	
6540	Inventar	-		-	
6545	Datautstyr	855,00		855,00	
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	-		-	
6710	Dommerregninger	84 301,00	60 000,00	24 301,00	65 000,00
6720	Overganger	1 130,00	1 500,00	-370,00	
6730	Idrettsfaglig bistad	7 500,00	6 000,00	1 500,00	
6780	Utdanning	2 701,00	1 000,00	1 701,00	

6800	Kontorrekvisita	1 884,00	500,00	1 384,00	1 000,00
6820	Trykksaker, kopiering	-		-	
6860	Møte, kurs, oppdatering	4 840,00	3 000,00	1 840,00	4 500,00
6900	Telefon	-		-	
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	27 884,00	15 000,00	12 884,00	2 000,00
7145	Andre reisekostnader	31 154,00	10 000,00	21 154,00	
7162	Beverting	4 738,00	300,00	4 438,00	1 000,00
7320	Reklame og annonser	-	1 000,00	-1 000,00	1 000,00
7410	Påmelding serier, turneringer		15 000,00		
7420	Gaver og premier	700,00	1 000,00	-300,00	1 500,00
7500	Forsikring	-		-	
7770	Bank og kortgebyr	-		-	
7790	Diverse kostnader	8 607,00		8 607,00	
				-	
Sum kostnader		563 121,00	544 300,00	18 821,00	296 000,00
				-	
8040	Renteinntekter	-		-	
8140	Rentekostnader	-		-	
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-72 801,00	-205 700,00	132 899,00	-29 000,00
Inng. beh pr 01.01.16		26 547,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-46 254,00			
Utg. beh pr 31.12.17					-75 254,00

Budsjett Flå IL ski 2017

Kto	Kontonavn	Resultat 2016	Budsjett 2016	Diff res/budsj 2016	Budsjett 2017
3000	Salgsinntekt ved arr	-50 450,00	-15 000,00	-35 450,00	-55 000,00
3010	Lotteri	-3 130,00	-6 000,00	2 870,00	-2 000,00
3021	Påmeldingsavgift	-44 231,00	-20 000,00	-24 231,00	-50 000,00
3100	Kiosk/kaffesalg	-	-14 000,00	14 000,00	-14 000,00
3120	Sponsorinntekt	-7 000,00	-50 000,00	43 000,00	-25 000,00
3400	Offentlige tilskudd	-14 056,00	-85 000,00	70 944,00	-14 000,00
3500	Tilsyn Horghallen	-	-	-	-
3600	Leieinntekter	-	-6 000,00	6 000,00	-6 000,00
3900	Annen inntekt	-16 000,00	-5 000,00	-11 000,00	-15 000,00
3910	Parkering	-79 728,00	-75 000,00	-4 728,00	-85 000,00
3920	Medlemskontigent	-	-	-	-
3930	Treningsavgift	-2 600,00	-17 000,00	14 400,00	-2000
3940	Egenandeler	-1 050,00	-7 000,00	5 950,00	-1 000,00
3950	Turneringsinntekter	-	-15 000,00	-	-
3970	Grasrotandel	-	-	-	-
3980	Papirsalg	-	-	-	-
3981	Dugnad	-	-2 000,00	2 000,00	-
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-	-	-	-
				-	-
Sum inntekter		-218 245,00	-317 000,00	98 755,00	-269000
4010	Kontigent påmeldte lag	19 233,00	20 000,00	-767,00	15 000,00
4200	Treningsutstyr	-	-	-	-
4230	Halleie/baneleie	16 179,00	12 000,00	4 179,00	15 000,00
4300	Varekostnad	973,00	20 000,00	-19 027,00	1 000,00
4310	Utgift v/ arr	-	-	-	-
5000	Lønn, honorar etc	-	-	-	-
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	27 687,00	75 000,00	-47 313,00	35 000,00
5990	Andre personalkostnader	-	1 500,00	-1 500,00	-
6110	Reisestøtte	7 500,00	5 000,00	2 500,00	-
6300	Leie lokaler	1 050,00	750,00	300,00	-
6320	Renovasjon, vann, avløp	2 966,00	500,00	2 466,00	2 500,00
6340	Lys, varme	16 970,00	6 500,00	10 470,00	-
6361	Snøbrøyting	35 000,00	35 000,00	-	35 000,00
6400	Leie maskiner, utstyr mm	1 875,00	4 000,00	-2 125,00	17 000,00
6540	Inventar	5 618,00	10 000,00	-4 382,00	10 000,00
6545	Datautstyr	17 400,00	-	17 400,00	2 500,00
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	599,00	22 000,00	-21 401,00	5 000,00
6705	Regnskapshonorar	-	-	-	-
6710	Dommerregninger	-	-	-	-
6720	Overganger	-	-	-	-
6730	Idrettsfaglig bistad	-	-	-	-
6780	Utdanning	-	-	-	-
6800	Kontorrekvisita	7 125,00	-	7 125,00	7 000,00
6820	Trykksaker, kopiering	-	6 000,00	-6 000,00	6 000,00
6860	Møte, kurs, oppdatering	-	-	-	-
6900	Telefon	-	-	-	-
6940	Porto	-	-	-	-
7000	Drivstoff	8 356,00	10 000,00	-1 644,00	20 000,00
7100	Bilgodtgjørelse	-	-	-	-
7145	Andre reisekostnader	-	-	-	-
7162	Bevertning	4 309,00	15 000,00	-10 691,00	6 000,00
7320	Reklame og annonser	-	500,00	-500,00	-
7410	Påmelding serier, turneringer	-	5 000,00	-	-
7420	Gaver og premier	13 196,00	3 000,00	10 196,00	10 000,00
7500	Forsikring	22 828,00	20 000,00	2 828,00	25 000,00
7770	Bank og kortgebyr	-	-	-	-
7790	Diverse kostnader	-	10 000,00	-10 000,00	-
				-	-
Sum kostnader		208 864,00	281 750,00	-72 886,00	212 000,00
				-	-
8040	Renteinntekter	-	-	-	-
8140	Rentekostnader	-	-	-	-
Sum finansposter		-	-	-	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-9 381,00	-35 250,00	25 869,00	-57 000,00
Inng. beh pr 01.01.16		-156 817,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-166 198,00			
Utg. beh pr 31.12.17					-223 198,00

Budsjett Flå IL hovedstyret 2017

Kto	Kontonavn	Resultat 2016	Budsjett 2016	Diff res/budsj 2016	Budsjett 2017
3000	Salgsinntekt ved arr	-23 499,00		-23 499,00	-25000
3010	Lotteri	-		-	
3021	Påmeldingsavgift	-		-	
3100	Kiosk/kaffesalg	-		-	
3120	Sponsorinntekt	-65 000,00	-30 000,00	-35 000,00	-30000
3400	Offentlige tilskudd	-211 448,00	-40 000,00	-171 448,00	-40000
3500	Tilsyn Horghallen	-		-	
3600	Leieinntekter	-		-	
3900	Annen inntekt	-		-	
3910	Parkering	-		-	
3920	Medlemskontigent	-57 450,00	-55 000,00	-2 450,00	-55000
3930	Treningsavgift	-		-	
3940	Egenandeler	-		-	
3970	Grasrotandel	-57 474,00	-58 000,00	526,00	-58000
3980	Papirsalg	-		-	
3981	Dugnad	-		-	
3998	Inntekt vedr samarb.lag	-		-	
				-	
Sum inntekter		-414 871,00	-183 000,00	-231 871,00	-208000
4010	Kontigent påmeldte lag	-		-	
4200	Treningsutstyr	7 800,00		7 800,00	
4230	Halleie/baneleie	-		-	
4300	Varekostnad	-		-	
4310	Utgift v/ arr	-		-	
5000	Lønn, honorar etc	50 000,00	60 000,00	-10 000,00	50000
5200	Drifts/vedlikeholdsutgifter	4 854,00		4 854,00	5000
5990	Andre personalkostnader	1 720,00		1 720,00	2000
6110	Reisestøtte	-		-	
6300	Leie lokaler	80 630,00	55 000,00	25 630,00	60000
6320	Renovasjon, vann, avløp	-	500,00	-500,00	500
6340	Lys, varme	-	6 500,00	-6 500,00	6500
6361	Snøbrøyting	-		-	
6400	Leie maskiner, utstyr mm	6 150,00		6 150,00	6000
6540	Inventar	-		-	
6545	Datautstyr	4 990,00	20 000,00	-15 010,00	5000
6620	Rep/vedlikehold anlegg/utstyr	-		-	
6705	Regnskapshonorar	70 368,00	50 000,00	20 368,00	50000
6710	Dommerregninger	-		-	
6720	Overganger	-		-	
6730	Idrettsfaglig bistad	-		-	
6780	Utdanning	-		-	

6800	Kontorrekvisita	2 976,00	2 000,00	976,00	2500
6820	Trykksaker, kopiering	-	2 000,00	-2 000,00	
6860	Møte, kurs, oppdatering	3 990,00		3 990,00	4000
6900	Telefon	1 624,00	6 000,00	-4 376,00	1750
6940	Porto	-		-	
7000	Drivstoff	-		-	
7100	Bilgodtgjørelse	-		-	
7145	Andre reisekostnader	-		-	
7162	Bevertning	3 076,00	2 000,00	1 076,00	2000
7320	Reklame og annonser	1 300,00		1 300,00	
7420	Gaver og premier	2 770,00		2 770,00	
7500	Forsikring	14 001,00	7 000,00	7 001,00	7000
7770	Bank og kortgebyr	8 115,00	4 000,00	4 115,00	4000
7790	Diverse kostnader	21 716,00		21 716,00	
				-	
Sum kostnader		286 080,00	215 000,00	71 080,00	206 250,00
				-	
8040	Renteinntekter	-4 879,00		-4 879,00	
8140	Rentekostnader	487,00		487,00	
Sum finansposter		-4 392,00	-	-4 392,00	-
Resultat	(+ = underskudd, - = overskudd)	-133 183,00	32 000,00	-165 183,00	-1 750,00
Inng. beh pr 01.01.16		-84 423,00			
Utg. beh pr 31.12.16		-217 606,00			
Utg. beh pr 31.12.17					-219 356,00



FLÅ IDRETTSLAG

ORGANISASJONSPLAN 2017-2018

**Hovedstyret
Aktive Barn og Unge (ABU)
Trim
Ski
Håndball**

INNLEDNING.....	5
Idrettslagets formål.....	5
Verdigrunnlag: Flå IL skal være en klubb for alle!	5
Idrettslagets organisasjon	6
INSTRUKSER	6
Instruks for Hovedstyret i Flå IL.....	6
Leder.....	6
Nestleder	6
Aktivitetskoordinator	7
Avdelingsleder	7
Honorarsatser.....	8
Instruks for honorering av trenere/instruktører.....	9
<i>Trenerutgifter på inntil kr. 2000.- pr. år</i>	<i>9</i>
Trenerutgifter over kr. 2000.- pr. år	9
HOVEDSTYRET I FLÅ IL	10
Orientering til alle nye styremedlemmer	10
Medlemsregister	11
Idrettsregistrering	11
Utstyr- og inventarlistene	11
Dropbox.....	11
Idrettslagets internettside.....	11
Medlemskap	11
Sponsormidler	12
Kursing.....	12
Politiattester	12
Idrettslagets lovverk.....	12
Flå samfunnshus	12
Utdeling av takkegave til avgåtte avdelingsledere.....	13
HEDERSBEVISNINGER I FLÅ IL.....	14
Statutter	14
Lagets fortjenestemedalje.....	14
Lagets æresmedlemskap	14
Prosedyre før utdeling av Lagets Fortjenestemedalje og Lagets Æresmedlemskap.....	15

Møte 1	15
Møte 2	15
VALGKOMITE: 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?	16
Plan for komitéarbeidet	17
Start arbeidet i god tid	17
De som er på valg	17
Kommunikasjon	18
Oppsummering så langt	18
Strategi for "letefasen"	18
Innkomne forslag	18
Innstilling kandidater	18
Presentasjon på Årsmøtet	19
Valget	19
ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL SKI	20
Leder (administrativt/sportslig)	20
1. Arrangementsansvarlig	21
1a. Rennleder, interne arrangementer	21
1b. Arrangementskoordinator	21
2. Anleggsansvarlig	21
3. Sekretær og Web-ansvarlig	22
4. Sponsoransvarlig	22
4a. Sponsorkoordinator	22
ORGANISASJONSPLAN FOR FLÅ IL HÅNDBALL	23
Sportslig plan	23
Målsetting	24
Organisering av våre lag	24
Trenerinstruks	27
Oppmannsinstruks	28
Skadeforebyggende	29
Ernæring	29
Hva går treningsavgiften til?	30

Turneringsregler	30
Spillere i årsklassene 9-12 år er dekket gjennom klubbens forsikring	31
Håndballstyrets oppgaver	32
Leder	32
Nestleder	32
Sportslig leder	32
Arrangementsansvarlig	32
Materialforvalter	34
Innkjøp av nødvendig utstyr	34
Sekretær	34
Styremedlem	35
Instruks for kjøkken/kiosk i Horghallen ved arrangement	35
ORGANISASJONSPLAN FLÅ IL TRIM 2017	37
FORMÅL MED TRIMAVDELINGA	37
TRIMSTYRET	37
Oppgavefordeling innad i Trimstyret 2017	38
ÅRSHJUL FLÅ IL TRIMAVDELING 2017	40
PREMIERING TRIMAVDELINGA pr. 01.01.2017	44
DELTAKERAVGIFTER TRIMAVDELINGA pr 1.1.2017	45
ANNONSERING TRIMAVDELINGA	46
SPONSORAVTALER TRIMAVDELINGA 2017	46
ORGANISASJONSPLAN AKTIVE BARN OG UNGE (ABU) 2016	47
Visjoner for Flå IL, avdeling ABU (aktive barn og unge)	47
Instruks for styret i ABU	48
Instruks leder	48
Instruks sekretær	48
Instruks styremedlem/økokontakt	48
Instruks styremedlem	48
Årshjul ABU	49
ABU utstyrsliste	51
ANNET	52
Instruks for leietakere av skole og gymsal	52

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.

INSTRUKSER

Instruks for Hovedstyret i Flå IL

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

- 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.flail.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
- Stille som idrettslagets representant ved årsmøte i Flå Samfunnshus
- Ansvarlig for å etablere et arkiv hvor idrettslagets dokumentasjon og historie samles, også det som er elektronisk lagret.

Aktivitetskoordinator

Rollen som aktivitetskoordinator er ny fra og med 2017, og skal være en prøveordning for 2 år. Aktivitetskoordinator skal, sammen med leder og nestleder i laget, fylle de fellesoppgaver som tilligger et idrettslag. Aktivitetskoordinatoren skal samordne aktiviteten mellom de ulike avdelingene i Flå IL, samt innlede et nærmere samarbeid med andre naturlige samarbeidspartnere i bygda og i nærområdet. Tanken bak den nye rollen er å gi idrettslaget en «ny giv», og spesielt jobbe med følgende oppgaver:

- Gi aktivitetstilbud til alle i bygda, uavhengig av kjønn, alder og bakgrunn. Spesielt fokus på barn og ungdom, men også seniorer.
- Rekrutteringsarbeid for verve flere medlemmer i Flå IL
- Hindre frafall fra idrett og fysisk aktivitet uansett type aktivitet.
- Bruke idrettslaget som en sosial samlingsarena, og til å skape tilhørighet og samhold i bygda.
- Aktivitetskoordinatoren skal jobbe tett de ulike grupper i klubben, og bidra på tvers av av ABU, Håndball, Trim og Ski samt Gauldal fotballklubb. Det må også være et nært samarbeid med skole og andre aktører i bygda og nærområdet.
- Aktivitetskoordinator vil også få et spesielt ansvar for å formidle informasjon om alle aktiviteter i ulike medier.
- Aktivitetskoordinatoren skal sørge for at rammene rundt aktiviteter ligger best mulig til rette.
- Organisere ulike arrangementer, med fysisk aktivitet i fokus. Det kan være temakvelder med foredrag, idrettsfestival, idrettslagsfest etc.
- Aktivitetskoordinatoren må tilegne seg kunnskaper som er nødvendig for å dekke rollen, som for eksempel å delta på relevante møter, kurs, seminarer etc.

Avdelingsleder

- 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

Honorarsatser

(Revidert 2017)

Honorarsatser til Hovedstyremedlemmer

- Leder Hovedlaget: Honorar kr 40.000,-
- Nestleder: Honorar kr 10.000,-
- Aktivitetskoordinator (prosjektstilling 2 år): 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,-

Årsmøtet vedtar honorarsatser til alle hovedstyremedlemmer, etter innstilling fra Valgkomiteen.

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

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 lagres i Flå IL Dropbox. Avtalen skal legges ved, som kopi til bilaget, til lagets regnskapsfører. 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.

Godtgjørelsen skal bilagsføres som følger;

Inntil kr.10.000,- kan føres somhonorar, alt utover dette må føres som kjøregodtgjørelse, eventuelt som refusjon av nødvendige utgifter som tilligger treneroppgaven (som for eksempel treningstøy e.l.). Bruk alltid skjema for kjøregodtgjørelse.

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

Ingen kontant utbetaling!

HOVEDSTYRET I FLÅ IL

Orientering til alle nye styremedlemmer

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

For reservasjon av idrettslagets kontor til møtevirksomhet i avdelingen, send reservasjonsmail til leder@flaail.no. Husk å rydde opp etter deg på kontoret.

Alle avdelingslederne skal ha nøkkel til skolen. Driftsleder Knut Bjørnar Granheim er kontaktperson. Alt av utstyr lagres i vårt lager ved skolen.

Bruk av skolen skal avklares med driftsleder 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). Vær påpasselig med å håndheve reglene for bruk av skole/hall.

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

Ingen får utbetalt/overført penger av regnskapsfører uten originalbilag. Uttak av vekslepenger skal avtales med regnskapsfører først, og skal være godkjent av avdelingsleder

Investeringer/trenerkontrakter 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 inventarlistar

I januar hvert år skal utstyr-/inventarlistar oppdateres for hver enkelt avdeling. Listen lagres på Flå IL Dropbox, og skal gjøres tilgjengelig for lagets revisorer i forbindelse med årlig møte med revisorene.

Dropbox

Referater, instruksjer, 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, samt oppdatere aktivitetskalender. 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).

Avdelingene må samarbeide om tidspunkter for utsending av faktura på treningsavgifter, slik at de ikke kommer samtidig for til de medlemmene som deltar i flere idretter.

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. De som ønsker å delta på kurs, avklarer dette med sin avdelingsleder, evt hovedstyreleder får påmelding.

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.

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

Aktivitetskoordinator 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.

HEDERSBEVISNINGER I FLÅ IL

Statutter

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). Diplomet 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). Diplomet er trykket på Heimdal Trykkeri AS (<http://www.heimdaltrykkeri.no/>). Trykkeriet har lagret alle opplysninger og maler. Kontaktperson: John Børge Ranum, tlf. 72592262
- Ramme lages av Lerret-ramme spesialisten 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.

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 – vårt viktigste (og mest forsømte) organisasjonsledd

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.

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 avdelingsstyrene 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, evt aktivitetskoordinator
- ABU: Leder, sekretær, styremedlem/økokontakt, styremedlem
- Trim: Leder, sekretær, 2 styremedlemmer,
- Ski: Leder, 4 styremedlemmer
- Håndball: Leder, materialforvalter, kioskansvarlig, 3 styremedlemmer

Antall medlemmer som skal velges på Årsmøtet kan endres, etter ønske fra avdelingsstyrene.
Avdelingsstyrene kommer med en innstilling til Hovedstyret, før Valgkomiteen starter sitt arbeid.

Anbefalte hjelpemidler

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

Dersom det finnes:

- Organisasjonskart
- Interne rutinedokumenter

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

Det understrekes til slutt 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

Leder (administrativt/sportslig)

- Leder, initierer og skriver møteinnkalling til møter i avdelingen
- Delegerer og følger opp bestemmelser som er tatt både på møter og under uformelle samtaler evt. per mail
- Ansvar for fakturering og økonomisk oppfølging av avdelingen, også aktivitetsavgift og godtgjøringer.
- Ansvar for idrettsregistreringen (som Berit gjør per i dag)
- Kretskontakt samt betjening av avdelingens mailadresse, flaaski@gmail.com (øko, 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 og Eqtiming
- Ansvar for oppdatering av avdelingens org. plan
- Lage budsjett og årsberetning for hvert regnskapsår
- Oppfølging og dokumentering: grunneiere, leieavtaler og forsikring
- Oppfølging av sponsorvirksomheten sammen med sponsoransvarlig
- Sørge for at det årlig øremerkes midler settes av til kjøp av ny tråkkemaskin
- Avdelingas kontaktperson i samarbeidsklubbene, hvis ikke annet er avtalt (treninger, planer og samlinger, Nytt: fører på under fellesinfo, Flå, om foreldremøte og forpliktelser, i samråd med arrangementskomiteen) 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)
- Utleieansvarlig av skihytta (info på hjemmesiden). Inkluderer også hundeklubben, årlig 2000 kr.
- Lisensansvarlig (fra fylte 13 år)
- Avdelingens TD sammen med Jon Røstum

1. Arrangementsansvarlig

- Hovedansvar for planlegging, gjennomføring og evaluering av våre renn (SFM, Flårennet, Sæterrennet, poengrenn, skileik og klubbrenn).
- Leder arrangementskomiteen, bestående av Anders, Svanhild og Per Arne
- Registrerer og følger opp våre arrangement på Sportsadmin og kondis.no

1a. Rennleder, interne arrangementer

- Deltar i arrangementskomiteen sammen med Anders og Per Arne
- Er rennleder på klubbrenn, poengrenn samt ansvarlig for skileik.
- Avdelingens kontaktperson ifm Telenorkarusellen (påmelding, bestilling og evaluering).
- Ansvar for intern logistikk i skihytta (innkjøp)

1b. Arrangementskoordinator

- Løypeansvarlig på alle våre renn (koordinere oppkjøring med anleggsansvarlig, avklare snøforhold i god tid før arrangement, eks. poengrenn og varsle arrangementsansvarlig og rennleder)
- Være arrangementskomiteens forlengede arm i forkant av, under og etter arrangement
- Parkeringsansvarlig ifm Statens Vegvesens bedriftsrenn på Langmyra
- Ansvarlig 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, strømvavlesning i skihytta, reparasjoner samt måking av snø)
- Ansvar for å skifte kode på skihytta ved behov (ny kode sendes på sms el mail til alle i skistyret)

2. 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 og arrangementsansvarlig.
- Koordinere løypekjøring samt forespørre kjørere til alle våre anlegg og renn (som følger oppsatt turnusplan)
- Ansvar for å koordinere brøyting og strøing til lysløypa og Langmyra
- Ansvar for utarbeidelse av avtaleutkast når det gjelder utlån av tråkkemaskina

- Lede prosjekter (brakker, dugnad og rydding, utbedring av trasèe og stadion osv) på Langmyra sammen med Skisportens Venner). Viktig at skistyret blir delaktige i planprosessen.

3. Sekretær og Web-ansvarlig

- Web-ansvarlig, hjemmesiden samt Facebook
- Skrive referat og distribuere referat fra møter
- Ansvar for Dropbox samt administrere tilganger
- Premieansvarlig og ansvarlig for premieutdelingen lokalt (klubbrenn og poengrenn)
- PR-ansvarlig for våre renn og aktiviteter (her satser vi tungt på å vise hva som skjer samt hva som har skjedd)
- Film- og fotoansvarlig
- Bistå på våre arrangement ved behov

4. Sponsoransvarlig

- Arbeide målrettet med å sikre kortsiktige og langsiktige sponsoravtaler: Mål: 50 000 kr årlig, helst langsiktige avtaler.
- Arbeide tett med sponsorkoordinator og leder ved inngåelse og oppfølging av avtaler
- Praktisk og ansvarlig oppfølging av hvordan vi løser det sponsor forventer (plakater, reklame på hjemmesiden og invitasjoner og arrangement)
- Være kasserer ifm våre arrangement (med mindre annet er avtalt). Sørge for veksel penger til arrangement og innsetting av penger ervervet på våre arrangement.
- Delta på våre arrangement med andre gjøremål ved behov

4a. Sponsorkoordinator

- Jobbe tett med sponsoransvarlig og leder i forbindelse med ideer, planlegging, gjennomføring og oppfølging av sponsorstrategier
- Ansvar for klubbklær (etterbestilling)
- Oppfølging og videreutvikling av infotavla på Langmyra

ORGANISASJONSPLAN FOR FLÅ IL HÅNDBALL

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.

Organisering av våre lag

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

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

Lagledere og evt. 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	
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	

Trenerinstruks

- Treneren rapporterer til sportslig leder, som igjen har sitt sportslige utvalg.
- 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 erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter 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 seinest 1. september.
- 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 knytter 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 brødslice 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 overfokuser 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 avgårde. 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.

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/LIL 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, regionmøter, 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)
- Være delaktig ved gjennomføring av håndballskole
- Delta på ulike arrangementet 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. (i samarbeid med arrangementansvarlig hos LIL håndball)
- 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, Melhustorget: 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.

Økonomiansvarlig

- Budsjett og regnskapsansvar sammen med leder.
- Ansvarlig for skrin til arrangement, billetter og kiosk. Opptelling og innskudd til bank. Veksel.
- Vår bindeledd mot banken
- Ansvarlig for dommerregningene og utbetaling innen frist.
- Delta i øvrige aktiviteter og møter i regi av Flå/LIL håndball.

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 sponing 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 utstyrmessig 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

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:

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
- = NYYYYDELIG 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
- 50 kr pr. voksen, barn U/16 år gratis. Gjelder kun seniorkamper

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 2017

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.
- Sosiale turer som møtested for nye og gamle innbyggere i Flå.
- 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.

TRIMSTYRET

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.

Oppgavefordeling innad i Trimstyret 2017

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. Annonserer 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: Fisklaustjønnna, Finngangen, Tjukkåsen, Ulvtjønnna. Ansaret 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. Ansaret 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.

Arbeidsgruppe med 2 "Handymen"

- 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
- H I) Ansvarlig for 5 trimposter: Raudsand, Lokdalen, Austtjønnna, Losavollen, Bortsvollen. Ansaret 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.
- H II) Ansvarlig for 2 trimposter: Kaldvellosen, Møsta. Ansaret 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 2017

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.
Første mandag	Hovedstyre-møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
20.jan	Årets Flåtrimmer Styremøte	Samle inn deltakerskjema for Årets Flåtrimmer, innlev.frist 20/1. Planlegge neste måneds aktiviteter
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	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	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.
12.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	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
6.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	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
3.apr	Premie- utdeling	Trekning Årets Flåtrimmer 2016, utdeling av priser til minitrimmere med mer. Foregår sammen skiavdelingens premieutdeling i samfunnshuset.
Første mandag	Hovedstyre- møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
19.apr.	Kaffeservering Kaldvellosen	Ved, kaffekjele, noe å bite i (skuffkake eller lignende). Benker til å sitte på.
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.
02.mai	Annonser	Hjemmeside, avisannonse, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	Hovedstyre- møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
07.mai	Kaffeservering Botnmyra	Ved, kaffekjele, noe å bite i (skuffkake eller lignende). Benker til å sitte på.
medio mai	Styremøte Trimavd	Planlegge Gudrunhuletrimmen
13. 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.
Første mandag	Hovedstyre- møte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
Før 18/6	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 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.
18.jun	Gudrunhule- trimmen	Premiering. Trimstyret går sist ned (begge veier) for å sjekke at alle er kommet vel ned.
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 ila 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.
19.- 20.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 ila lørdag eller søndag. Deltakere melder seg hos utvalgt kontaktperson på valgt tidspunkt sønd ettermiddag/kveld, registrerer deltakelse, betaler kontingent og får utdelt evt deltakermerker.
27. 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	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
17.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	Annonser	Hjemmeside, avisannonse, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.

22.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	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	Hovedstyremøte	Leder i Trimstyret representerer Trimavdelinga i Flå IL's Hovedstyremøte.
12.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).
DESEMBER		
01.des	Månedens Flåtrimmer	Trekke Mnds Flåtrimmer for foregående måned. Dele ut gavekort til vinner.
03.des	Nissetrim	Reflekser langs traseen, fakler ved trimposten Langvatnet, servere gløgg, pepperkaker, ordne bål.
01.des	Annonser	Hjemmeside, plakater på Prix, skole med mer. Månedens trimpost, forrige måneds Flåtrimmer, arrangementer denne måneden.
Første mandag	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. 01.01.2017

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 1.1.2017

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.flail.no
- Nettsida til Melhus kommune. Ønsket stoff sendes til nettedaktør.
- www.melhuskulturen.no: her legger vi selv inn informasjon om våre arrangementer.
- Adresseavisa: smånotiser i spalten "Fra laga" (gratis!)
- 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 2017

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 2017.

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: Utstysrliste).
- 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 utstysrlageret, se utstysrliste (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 Husebybadet.

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 utstysrliste

Innelåst på utstysrrom 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 - Balanse Brett 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

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 SELVFØLGGE 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