

KLUBBHÅNDBOK FOR LENSVIK IDRETTSLAG



Behandlet av styret i Lensvik IL 12.03.24

Innhold

Innhold.....	2
Innledning	4
<i>Grunnlagsopplysninger for idrettslaget</i>	<i>4</i>
<i>Historikk</i>	<i>4</i>
<i>Idrettslagets formål</i>	<i>5</i>
Hovedlaget	6
<i>Årsmøte.....</i>	<i>6</i>
<i>Styrets funksjon og sammensetning</i>	<i>6</i>
Kontrollkomité	6
Valgkomité	6
Grupper	7
<i>Fotball</i>	<i>7</i>
<i>Håndball</i>	<i>7</i>
<i>Gymnastikk og Turn</i>	<i>7</i>
<i>Ski/Friidrett</i>	<i>7</i>
Medlemmer.....	7
<i>Økonomisk fritak for bosatte flyktninger.....</i>	<i>8</i>
Forsikring	8
<i>Idrettsforsikring for barn.....</i>	<i>8</i>
<i>Klubbforsikring.....</i>	<i>8</i>
Anlegg	8
<i>Åsmyra.....</i>	<i>8</i>
<i>Øyangen.....</i>	<i>8</i>
<i>Haraldstu.....</i>	<i>9</i>
<i>Garasje Løypemaskin.....</i>	<i>9</i>
<i>Lensvik flerbrukshus.....</i>	<i>9</i>
<i>Lensvik Sentralidrettsanlegg</i>	<i>9</i>
Arrangement	9
<i>Turskytterrennet</i>	<i>9</i>
<i>Jordbærtrimmen</i>	<i>9</i>
<i>Grendacup</i>	<i>9</i>
Informasjon.....	9
Årlige faste oppgaver.....	9
Økonomi	10
<i>Regnskap.....</i>	<i>10</i>
<i>Medlemskontingent.....</i>	<i>10</i>
<i>Reklame/sponsoravtaler</i>	<i>11</i>
<i>Avtaler</i>	<i>11</i>
<i>Utleie</i>	<i>11</i>

Åsmyra	12
Haraldstu.....	12
Kiosk.....	12
iZettle.....	13
Vipps	13
Lønn og honorar.....	13
Økonomisk utroskap/varslingsplikt	13
Klubbdrakter/profilering	13
Logo.....	13
Drakter	13
Klubbdresser og -klær	14
Regler for Lensvik Idrettslag.....	14
Politiattest.....	14
Dugnad	15
Utmerkelser og æresbevisninger	15
Statutter for lagets æresbevisninger	15
Administrativ innsats - poengberegning.....	15
Kriterier	16
Æresmedlemmer	17
Vedlegg 1: Handlingsplan 2018-2021	18
Aktivitet	18
Økonomi	18
Administrasjon/Organisasjon	19
Klubb- og anleggsutvikling	19
Vedlegg 2: Aktivitetsplan Lensvik IL.....	21
Aktiviteter.....	21
Sesonger	21
Prioriteringer.....	21

Innledning

Klubbhåndboka for Lensvik IL er et dokument for å hjelpe lagets styrer, trenere, aktive, foreldre og foresatte med deres innsats og forhold til Lensvik IL. Klubbhåndboka er et levende dokument som Styret i Lensvik IL kan forandre ved behov. Årsmøtet informeres om eventuelle endringer som er gjort i foregående år og bakgrunnen for disse. Organisasjonsplanen beskriver den organisatoriske sammensetningen av laget, endringer i denne behandles av Årsmøtet i en egen sak.

Klubbhåndboka inngår i Lensvik Idrettslags styringssystem og er underlagt Lov for Lensvik IL. Alle fem grupper har sin egen styringsplan og årsplan. Disse dokumentene utgjør til sammen styringssystemet.

Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn:	Lensvik Idrettslag
Stiftet:	15.01.1906
Idrett:	Ski, Håndball, Fotball, Turn og Friidrett
Postadresse:	7316 Lensvik
E-postadresse:	<u>e-post til leder</u>
Bankforbindelse:	Orkla Sparebank
Internettadresse:	<u>www.lensvik-il.no</u>
Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret:	975 511 774
Tatt opp som medlem i NIF:	1906 (Centralforeningen)
Registrert tilknytning til	Trøndelag idrettskrets
Registrert tilknytning til	Orkland idrettsråd
Årsmøtemåned:	Mars

Historikk

Lensvik Idrettslag ble stiftet 15. januar 1906 av brødrene Nils og Rikhard Tøndel og de første årene dreide idretten i laget seg stort sett om skisport, langrenn og hopp. De første årene ble det kun drevet vinteridrett, men fra 1911 ble det fotballaktivitet etter at det ble kjøpt en ball. «Kampene» ble spilt rundt omkring på gårdene i bygda, men stor slitasje på banene gjorde at aktiviteten på sommers tid dabbet av. Idrettene som ble drevet i disse årene var friidrett, orientering og kappgang om sommeren og langrenn og hopp på vinteren. I 1936 opparbeidet idrettslaget sin første idrettsplass noe som gjorde at fotball og friidrett blomstret opp. I 1936 ble det også for første gang opprettet egne utvalg for de forskjellige idrettene, ski, fotball og friidrett.

Under krigen var det ikke aktivitet i Idrettslaget, men det tok seg kraftig opp i årene etter at freden kom. Interessen for idrett var stor og medlemstallet økte. Allerede i 1946 ble det håndballaktivitet i idrettslaget, men det tok litt tid å komme skikkelig i gang med dette. Ikke før i 1964 ble det meldt på et damelag til å spille seriespill.

På sekstitallet ble Lensvik IL kjent over hele landet for den gode innsatsen som ble vist i skisporet. Harald Grønningen var i front og representerte idrettslaget med sine fremragende prestasjoner både nasjonalt og internasjonalt som representant for Norge med 20 OL- og VM-starter og 7 medaljer på disse startene. I 1965 arrangerte klubben NM i skogsløp, det eneste nasjonale mesterskapet arrangert av Lensvik IL.

Utover 70-, 80- og 90-tallet var idrettslagets aktiviteter preget av breddeidrett med noen topper som hevdet seg på nasjonalt nivå, samtidig med stor utvikling på anleggssiden.

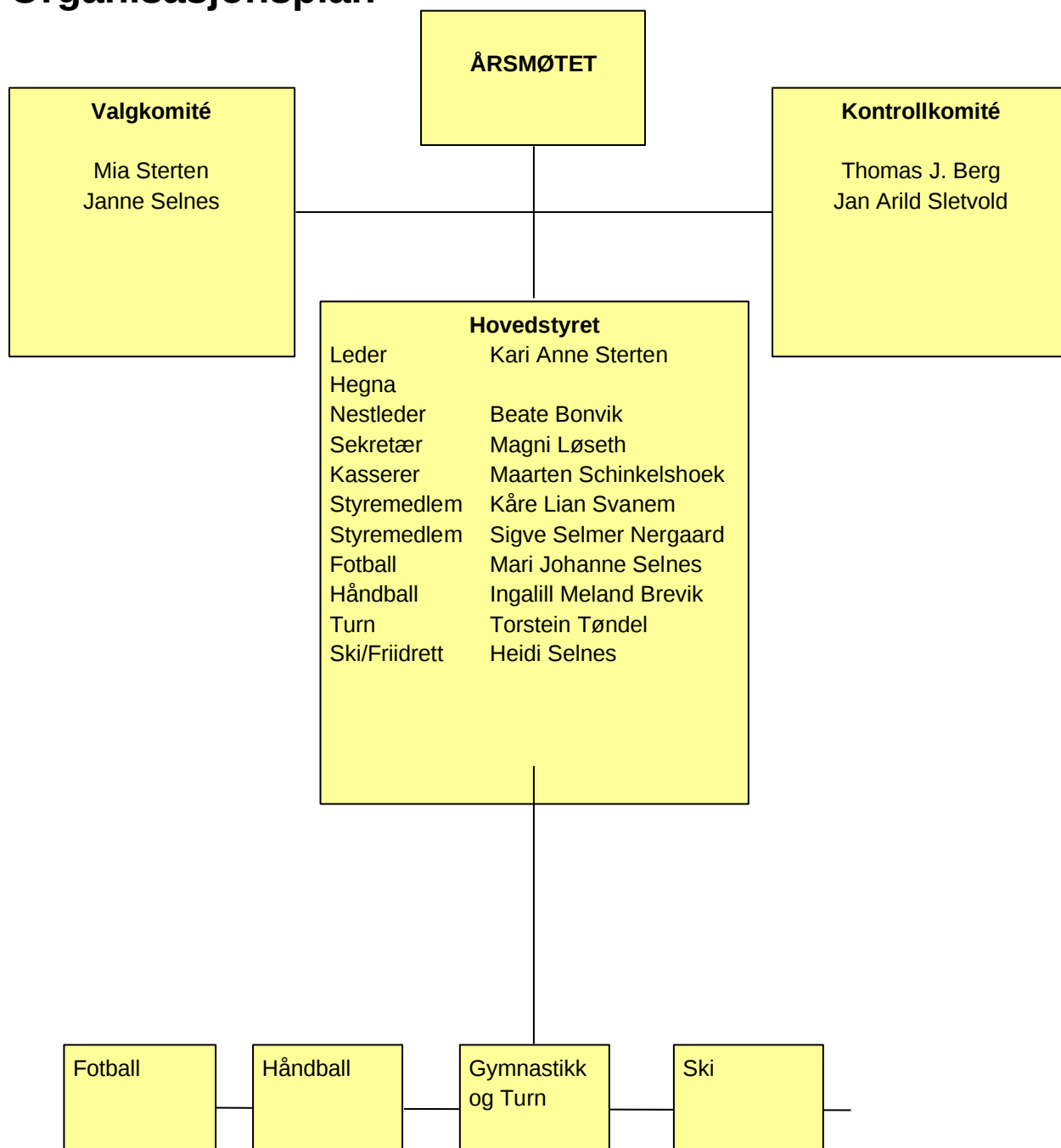
Idrettslagets formål

Lensvik IL 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.

Organisasjonsplan



Merknad:
Hovedstyret:

Ski og Friidrett organiseres under felles styre.
9 medlemmer. Lederne i underavdelingene er styremedlemmer i hovedstyret i tillegg til fem hovedstyremedlemmer.

Kjønnsfordeling: " *Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styrer, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styrer, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert*" Jf. Idrettslagets lov § 7

Hovedlaget

Lensvik IL sitt Hovedstyre har et overordnet ansvar for idrettslagets drift og for å være bindeleddet mellom de forskjellige avdelingenes daglige arbeid. Hovedstyret er idrettslagets høyeste organ mellom årsmøtene.

Årsmøte

Årsmøtet i Lensvik IL avholdes hvert år i mars måned etter at alle gruppene har gjennomført sine årlige møter i februar. Årsmøtet avholdes i samsvar med *Lov for Lensvik Idrettslag*.

På årsmøtet informerer hver enkelt gruppe om status gjennom:

- Årsmelding
- Regnskap, revidert og godkjent på gruppens årlige møte.
- Budsjett, behandlet og godkjent på gruppens årlige møte.

Styrets funksjon og sammensetning

Styret i Lensvik IL har totalt 10 medlemmer og 4 varamedlemmer. Styret består av Leder, Nestleder, Kasserer, sekretær og et styremedlem med særskilt ansvar for oppfølging av sponsorer, i tillegg til lederne i alle fire gruppene som fungerer som ordinære styremedlemmer. Nestlederne i gruppene fungerer som vararepresentanter for sine ledere.

Styret skal

- Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet eller i overordnede organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen samt en forsvarlig økonomistyring.
- Oppnevne komiteer/utvalg, og utarbeide mandat/instruks for disse.
- Oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen og en ansvarlig for barneidretten.
- Oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.
- Rapportere organisasjonsdata i samsvar med krav fastsatt av Idrettsstyret.

Kontrollkomité

- Påse at idrettslagets virksomhet drives i samsvar med idrettslagets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak.
- Ha et særlig fokus på at idrettslaget har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.
- Forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- Føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøtet, og foreta regnskapsrevisjon, med mindre idrettslaget har engasjert revisor. I så fall skal utvalget minst ha et årlig møte med revisor, og kan ved behov engasjere revisor for å utføre de revisjonsoppgaver utvalget finner nødvendig.

Valgkomité

Valgkomiteen har en av klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av klubben ved å rekruttere nye styremedlemmer/-medarbeidere etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen skal:

- Rekruttere kandidater til verv som er på valg i Styret.
- Legge fram sitt forslag til ny styresammensetning for Årsmøtet.

Grupper

Lensvik Idrettslag er et fleridrettslag med fire grupper som har hvert sitt styre. Styrene i hver gruppe er ansvarlig for drift og det daglige arbeidet i gruppene. Leder i gruppene er også styremedlem i Hovedstyret, nestleder fungerer som leders vara i Hovedstyret.

Fotball

- 6 styremedlemmer.
- Leder, Nestleder, Kasserer, Sekretær og Styremedlem
- Økonomi adskilt fra Hovedlaget med eget budsjett og regnskap. Hovedlaget støtter gruppen med midler etter årsmøtevedtak.
- Organisere Fotballaktivitet for barn og unge og legge til rette for at voksne kan drive med fotball.
- Eventuelt samarbeid, om aktivitet og sosiale tiltak, med andre grupper

Håndball

- 5 styremedlemmer.
- Leder, Nestleder, Kasserer, Sekretær og Styremedlem
- Økonomi adskilt fra Hovedlaget med eget budsjett og regnskap. Hovedlaget støtter gruppen med midler etter årsmøtevedtak.
- Aktivitet
- Eventuelt samarbeid, om aktivitet og sosiale tiltak, med andre grupper

Gymnastikk og Turn

- 6 styremedlemmer.
- Leder, Nestleder, Kasserer, Sekretær og Styremedlem
- Økonomi adskilt fra Hovedlaget med eget budsjett og regnskap. Hovedlaget støtter gruppen med midler etter årsmøtevedtak.
- Aktivitet
- Eventuelt samarbeid, om aktivitet og sosiale tiltak, med andre grupper

Ski/Friidrett

- 6 styremedlemmer.
- Leder, Nestleder, Kasserer, Sekretær og Styremedlem
- Økonomi adskilt fra Hovedlaget med eget budsjett og regnskap. Hovedlaget støtter gruppen med midler etter årsmøtevedtak.
- Gruppen arrangerer skirenn og vedlikeholder løypenettet i Øyangen i vintersesongen. På sommers tid arrangeres friidrettsaktiviteter.
- Eventuelt samarbeid, om aktivitet og sosiale tiltak, med andre grupper

Medlemmer

Medlemskap i Lensvik Idrettslag er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Medlemskap i Lensvik Idrettslag kan opphøre ved utmelding, stryking eller eksklusjon. Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

En ansatt kan være medlem i klubben men har ikke stemmerett på årsmøtet og den ansatte kan ikke velges til verv i klubben eller overordnede organisasjonsledd.

Strykning kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side

Ved innmelding bør medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnr. Navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemskartotek.

Gruppene holder medlemslister oppdatert i Klubbadmin.

Medlemskontingent blir sendt ut fra klubben sin hovedkasserer, ingen undergrupper sender ut egne regninger.

Æresmedlemmer kan utnevnes av Årsmøtet etter innkomne forslag fra en eller flere av idrettslagets medlemmer. Årsmøtet vurderer innkomne forslag til æresmedlemskap opp mot Lensvik IL sine statutter for æresmedlemskap.

Økonomisk fritak for bosatte flyktninger

Flyktninger som får tildelt bosetting Agdenes kommune får automatisk fritak fra betaling av medlemskontingent, hall/baneleie og treningsavgift i minimum tre år etter ankomst til Agdenes. Tre år etter ankomst vurderes om det er behov for å forlenge fritaket. Fritaket gjelder ikke utgifter til reise og opphold på stevner, turneringer og/eller bortekamper.

Forsikring

Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret. Opp til de blir 13 år <http://www.idrett.no/tema/barneidrett/idrettsforsikring/Sider/default.aspx>

Klubbforsikring

Idrettslaget har forsikring av egen eiendom og eiendeler. I tillegg har vi en generell ansvarsforsikring for idrettslaget (klubbforsikring). Denne omfatter ansvar for ordinær drift, som arrangement, kiosksalg, møtevirksomhet, reise og utøvelse av trener- / dommerverv i Norden.

Anlegg

En stor del av arbeidet i Lensvik IL består av å drifte og vedlikeholde idrettsanleggene laget eier og/eller benytter.

Åsmyra

Melandsveien 77 - På Åsmyra ligger to fotballbaner med gress, hvorav en full 11-er bane og en liten treningsbane, og klubbhus med garderober. Anlegget eies av idrettslaget. Fotballgruppen har ansvar for drift og vedlikehold av banene. Hovedlaget drifter og vedlikeholder klubbhuset.

Øyangen

Lysløypa ligger i Øyangen og ble bygget i 2013. Anlegget eies av idrettslaget og driftes av ski-/friidrettsgruppa. Lysløypa er ei sløyfe på 2,5 km. På Haugen sør for Haraldstu like ved startområdet til lysløypa og i bakken bak garasjen er det skileikområde. Fra anlegget går det også turløyper som strekker seg innover terrenget mot Snillfjord.

Haraldstu

Øyangsveien 890 - Skihytta Haraldstu ligger ved lysløypa i Øyangen og ble kjøpt av Agdenes Røde Kors i 2018. Hytta ble oppført i 1988. Haraldstu ble renoveret i 2020 med sanitæranlegg og moderne kjøkken og interiør. Hytta benyttes til Lensvik IL sine aktiviteter og til utleie.

Garasje Løypemaskin

Øyangsveien 891 - Garasjen består av to rom der hoveddelen huser løypemaskina. Rommet i bakkant av garasjen huser snøscooter og noe utstyr. Det er inngått en avtale med Agdenes kommune om at deres kanoer vinterlagres i garasjen.

Lensvik flerbrukshus

Lensvik flerbrukshus som består av Lensvik svømmehall, Lensvik samfunnshus og Agdeneshallen eies og driftes av Orkland kommune. Etter skoletid benyttes samfunnshuset og Agdeneshallen mye av idrettslaget, samt at idrettslaget stiller med vakter i svømmehallen tre kvelder i uka. Hovedlaget er ansvarlig for å fordele treningstider ut fra ønskene til de forskjellige gruppene.

Lensvik Sentralidrettsanlegg

Anlegget eies av Orkland kommune og driftes av Orkland kommune i samarbeid med Lensvik IL. Anlegget ligger i tilknytning til Lensvik Skole og Lensvik flerbrukshus og består av friidrettsanlegg med fire løpebaner på en langside og to løpebaner på 400 meter med tartandekke rundt en kunstgressbane. I den ene svingen er dekket av asfalt med mulighet for å spille tennis på sommeren. På vinteren anlegges skøyteis i denne svingen. I motsatt ende er en ballbinge med tartandekke og volleyballbane.

Arrangement

Lensvik IL har flere årlige arrangement som er avhengige av ekstra innsats fra lagets medlemmer. Disse arrangementene er spredd utover hele året og det er enten Hovedstyret eller et gruppestyre som er ansvarlig for gjennomføringen.

Turskytterennet

Turskytterennet arrangeres årlig som et samarbeid mellom Lensvik Idrettslag, Lensvik/Selven skytterlag, Snillfjord skytterlag og Krokstadøra Idrettslag. Turskytterennet er et skirenn med feltskyting. Rennet går mellom Øyangen i Agdenes og Berg i Snillfjord med henholdsvis start og målgang hvert annet år på de to stedene. Arrangementsansvaret har lagene på den siden hvor det er målgang. Turskytterennet ble arrangert første gang i 1965.

Jordbærtrimmen

Jordbærtrimmen arrangeres første lørdag i august hvert år. Dette er et løp på ca. 10 km som starter og ender ved Lensvik skole der løypa går rundt Utnesvatnet. Lensvik Idrettslag arrangerer løpet. Hovedlaget utnevner en komite i styret og fordeler arbeidsoppgaver mellom gruppene. Jordbærtrimmen ble arrangert første gang i 1983.

Grendacup

I månedsskiftet august september arrangerer fotballgruppa Grendacup på Åsmyra. De forskjellige grendene i kommunen stiller lag og kjemper om heder, ære og pokaler. Hvert lag består av barn og unge, kvinner og menn. Grendacupen ble arrangert første gang i 1998.

Informasjon

Idrettslaget informerer medlemmene via nettsiden: www.lensvik-il.no

Årlige faste oppgaver

Hvert eneste år er det en rekke faste oppgaver og frister styret må forholde seg til. Lista i tabellen under er ikke utfyllende, men en hjelp til å huske det viktigste:

Dato/mnd	Oppgave
Januar	Spillemidler; søknadsfrist 15. januar
Februar	Årlige møter i alle grupper.
Mars	Gjennomføre årsmøtet i henhold til idrettslagets lov
	Rapportere endringer av post og e- postadresser
	Søke kommunale midler og investeringsstøtte; søknadsfrist 1. april
April	Samordnet rapportering; nytt styre og medlemsregistrering KlubbAdmin, MVA-refusjon
Mai	Oppstart planlegging av Jordbærtrimmen
August	Jordbærtrimmen
	Sette opp svømmevakter for høsten.
Desember	Sette opp svømmevakter for våren, oppdatere medlemslister før årsskiftet.

Økonomi

- ✓ Hovedstyret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- ✓ Hovedstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- ✓ Det skal tegnes underslagforsikring for de som disponerer kontoene.

Regnskap

Hver gruppe og hovedlaget fører sine egne regnskap på samme regnskapsprogram. Regnskapene sammenfattes til et fellesregnskap som presenteres Årsmøtet. Gruppene informerer Årsmøtet i hovedlaget om sine regnskap ved muntlig gjennomgang. Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører klubbens medlemmer inn på personlige kontoer.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben.

Når en reiser med et lag kan det betales ut forskudd til lagleder, han skal da levere inn reiseoppgjør og kvitteringer for brukte penger.

En skal levere reiseregning/utleggskjema med kvitteringer for å få igjen det en har lagt ut.

Eksempel.

En trener/oppmann for et fotballag kan ikke samle inn egenandeler og betale turneringsdeltakelse fra egen konto, laget kan være en gruppe i klubben med eget regnskap, men all inn og utbetaling skal gå gjennom kasserer. Blir det brukt personlige kontoer og vedkommende ikke kan gjøre rede for penger som er kommet inn, kan det regnes som underslag av medlemmer sine penger.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets lov.§4

Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap.

Medlemskontingenter 2024: 100 kr for voksen, 50 kr for barn.

Innkrevingsrutiner:

År	Aktør	Angående	Beskrivelse
2018 (1998)	Orkland Kommune	Svømmevakter	Lensvik IL setter opp vaktliste for svømmehallen to ganger pr år. Foreldre til barn som er aktive i Lensvik IL blir satt opp. Svømmehallen er åpen tre kvelder hver uke. Lensvik IL kompenseres økonomisk.
2014	Orkland Kommune	Lensvik Sentral- idrettsanlegg	Lensvik IL har i samarbeid med driftsavdeling i Orkland kommune ansvar for rydding og lett vedlikehold på Lensvik SIAL. Orkland kommune står for alt maskinelt vedlikehold. Lensvik IL kompenseres med fri bruk av anlegget.
2023 - 28	Intersport OTI	Utstysleveranse	Intersport OTI har klubbprodukter for Lensvik IL i sitt sortiment. Lensvik IL sine medlemmer får rabatt på varer ved fremvisning av klubbkort.
2023 - 28	New Wave (Craft)	Utstysleveranse	New Wave leverer klubbkolleksjon enten direkte eller via Intersport OTI. Klubben får årlig bonus ut fra mengde kjøp.
2023 - 27	Orkla Sparebank	Hovedsponsor	Orkla Sparebank er hovedsponsor. De profileres i alle fora Lensvik IL kan tilby og ønsker å synliggjøre sitt samarbeid med Lensvik IL.
2024 - 25	Fjøsssystemer	Totalsponsor	Fjøsssystemer er totalsponsor for hele Lensvik IL
2024 - 26	Coop Lensvik	Totalsponsor	Coop Lensvik, Prix og Byggmix, er totalsponsor for hele Lensvik IL.
2024 - 25	Kraftriket	Totalsponsor	Kraftriket er totalsponsor for hele Lensvik IL
2024 - 26	Lerøy	Generalsponsor	Lerøy AS er generalsponsor for hele Lensvik IL

Faktura sendes ut innen utgangen av desember måned.

Gruppene har anledning til å fastsette treningsavgift for sin aktivitet. Treningsavgiftene skal vedtas av gruppestyrene.

Reklame/sponsoravtaler

Lensvik IL har noen avtaler med store sponsorer som gjelder for hele idrettslaget. Sponsorinntektene i hovedlaget fordeles ut til gruppene etter behandling på Årsmøtet.

Hver enkelt gruppe kan inngå sponsoravtaler med bedrifter for sin avdeling eller sine lag. Alle sponsoravtaler som inngås i Lensvik IL sitt navn skal rapporteres til Hovedstyret for å holde en helhetlig oversikt over gjeldende avtaler.

Avtaler

Lensvik IL har inngått en rekke avtaler om bruk og drift av anlegg, leveranse av utstyr og samarbeid med eksterne aktører.

Utleie

Lensvik IL leier ut klubbhuset på Åsmyra og Haraldstu etter forespørsel. Styret i idrettslaget står fritt til å vurdere de forespørslene som kommer inn for å sikre at klubbhuset eller skihytta ikke benyttes til uønskede formål.

Åsmyra

Priser:

Helg (48 timer):	2000 kr
Fredag, lørdag eller søndag (24 timer):	1000 kr
Dag ukedag, til kl 1600	500 kr
Kveld ukedag, etter kl 1600	500 kr

Medlemmer i Lensvik IL (voksen leietaker):	50% rabatt
Leietaker utfører rengjøring. Pris hvis dårlig renhold:	1000 kr

Haraldstu

Priser:

Helg (48 timer):	3000 kr
Fredag, lørdag eller søndag (24 timer):	2000 kr
Dag ukedag, til kl 1600	800 kr
Kveld ukedag, etter kl 1600	800 kr

Medlemmer i Lensvik IL (voksen leietaker):	50% rabatt
Leietaker utfører rengjøring. Pris hvis dårlig renhold:	1000 kr

Gjennom byggeprosessen har Lensvik IL avtalt vederlagsfri leie med følgende enheter:

Lensvik og Lysheim skole, Lensvik og Mølnbukt barnehage, Myrantunet, Lensvik sykehjem og Agdenes Røde Kors.

Avtalen gjelder bruk i enhetens eller organisasjonens regi, men ikke for private arrangement med ansatte eller organisasjonsmedlemmer. Disse kan leie på vanlig måte gjennom Lensvik IL.

Leieinstruks:

- Les nøye gjennom branninstruks.
- Se om alt er i orden i hytta.

Etter bruk:

- Varmepumpe settes på 19 grader.
- Slå av teknisk utstyr som tv og kjøkkenvifte og trekk ut kontakt på kjøkkenmaskiner.
- Alt brukt utstyr vaskes og ryddes på plass. Se egen instruks for oppvaskmaskin på kjøkkenet. Varsle hvis noe utstyr er ødelagt. Dette skal erstattes.
- Leietaker skal alltid vaske og tørke av bord, stoler, benkeplater, ovn og vasker. Stolene stables og settes inn på kott.
- Husk å kaste brukt kaffefilter fra trakter.
- Gulvene moppes over hele hytta. Bruk bare vann og mopp. Unntaksvis kan såpe benyttes.
- Alt søppel sorteres og kastes. Obs! Også på toalettene. Bruk avfallsdunk ved fellesparkering i Øyangen. Sett i nye søppelposer.
- Verandadør skal være låst og vinduer lukket.
- Sjekk at alt ser ok ut på teknisk rom.

Kiosk

Når idrettslaget har arrangement hvor en får inn kontanter, er det viktig at en har gode rutiner for håndtering av kasse og oppgjør. For hvert arrangement skal det fylles ut et regnskapsskjema som minst skal inneholde følgende punkter:

- Dato
- Vekslepenger før salget starter
- Summen i kassen etter at salget er avslutter (inklusive vekslepengene)
- Underskrift av to personer som hver for seg har talt opp kassen

Dersom det betales utgifter direkte fra kassebeholdningen, skal dette alltid dokumenteres ved originalkvittering fra butikk, faktura eller signatur fra dommer for oppgjør.

Gruppenes kasserer legger opp rutiner for hvor ofte penger fra kassen settes i banken.

iZettle

Lensvik IL har to terminaler for betaling med kort av typen iZettle. Disse terminalene oppbevares av kasserer i handballgruppa, men kan disponeres av alle i Lensvik IL etter behov.

Vipps

Lensvik IL har avtale med betalingsløsningen Vipps. Alle grupper har sitt eget Vipps-nummer som benyttes på de respektive arrangement.



Lønn og honorar

Info om lov:

Det kan betales kr 4000,- til en person i løpet av året uten å trekke skatt.

Kjøregodtgjørelse: betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser skal det leveres kjøreliste og kvittering for utgifter. Når beløpet samlet kommer over kr 10.000,- skal det innberettes til skatteetaten.

Telefongodtgjørelse inntil kr 1000,- er skattefritt. Betaler en ut mer skal det skattes for kr 4000,-.

Arbeidsgiveravgift er en fritatt for opp til kr 45.000,- pr. person pr. år, men en kan ikke overstige et samlet beløp på kr 450.000,-.

Kjøregodtgjørelse og utgiftsrefusjon ved dokumenterte utgifter kan betales, men når beløpet overstiger kr 10.000,- skal det meldes inn til skatteetaten.

Hovedstyret skal godkjenne utbetalinger til enkeltpersoner på over kr 10 000 pr år.

Økonomisk utroskap/varslingsplikt

Lensvik IL har et stort ansvar i å forvalte klubbens penger på en forsvarlig måte. Ved mistanke om økonomisk utroskap plikter styret å foreta nødvendige grep i henhold til idrettens og samfunnets lover og retningslinjer. Hvis noen av klubbens medlemmer eller styrende organer har mistanke om økonomisk utroskap plikter de å varsle om dette til klubbens styre.

Klubbdrakter/profilering

Logo

Lensvik IL har hatt tilnærmet samme logo siden desember 1937:

Hvit sirkulær plate med marineblå ramme. Marineblå og rød stjerne i senter formet av to trekanten der bakerste trekant er marineblå og foran med spiss opp står rød trekant med hvit L. Rundt denne stjernen er det en marineblå sirkel som berører alle stjernens seks tagger. I det hvite feltet mellom stjernen og rammen står Lensvik I.L. med rød skrift over stjernen, stiftelsesdato 15.1.1906 står med rød skrift under stjernen.

Drakter

Hovedfargene for lag som representerer Lensvik IL er rød og marineblå.

Gruppene i Lensvik IL kjøper drakter gjennom den til enhver tid gjeldende avtale.

Trykk på draktene av f.eks. sponsorlogo skal sjekkes av hovedstyret opp mot gjeldende avtaler.

Klubbdresser og -klær

Lensvik IL har avtale om leveranse av overtrekksdresser og treningsklær med Intersport OTI på Orkanger. Avtalen innebærer også rabatter på alt sportsutstyr som handles der av klubbens medlemmer. Avtalen er gyldig fra 2024 til og med 2028.

I samarbeid med New Wave (Craft) er det utarbeidet en klubbkolleksjon med treningsklær og overtrekksdresser. Alle klær er av merket Craft. Oversikt over klubbkolleksjonen finnes i butikken hos Intersport OTI og på www.lensvik-il.no. Avtalen gjelder fra 2024 til 2028.

På overdelers trykkes Lensvik IL på ryggen og Lensvik IL sin logo på venstre bryst. Klubbens Hovedsponsor og totalsponsorer trykkes på overdelers som gensere og jakker. Medlemmer kan også velge å trykke navn eller initialer på plaggene.

Kolleksjon med treningsklær og overtrekksdresser vedtas av hovedlaget. Avtale om leveranser inngås etter vedtak i hovedlaget ved foregående avtales slutt.

Lensvik IL ved Hovedlaget ønsker å oppmuntre foreldre og andre til å ta på seg treneransvar og kjøper derfor inn treningsdresser til trenere i gruppene. Normalt kjøpes dresser til to trenere per lag/treningsgruppe.

Regler for Lensvik Idrettslag

Spillere, utøvere, foreldre, trenere og tillitsvalgte i Lensvik IL skal følge idrettens retningslinjer publisert på www.idrett.no. Disse retningslinjene omhandler; publisering av bilder og film av barn, alkohol, røyk og snus, dognad, seksuell trakassering og overgrep, markedsføring overfor mindreårige, databehandling og personvern, lege og sanitet og etisk handel.

Politiattest

Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år.

Personer under 18 år skal også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år.

Lensvik IL krever politiattest fra trenere, lagledere og styremedlemmer.

Reglement:

- Styret skal avkreve politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.
- Styret skal oppnevne en person som er ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Det skal også oppnevnes en vararepresentant.
- Styret må informere om ordningen på idrettslagets hjemmeside. Der skal også navn og kontaktinfo på personene som skal håndtere ordningen i idrettslaget, fremgå.
- Idrettslaget må fastsette hvilke oppgaver og hvilke personer som er omfattet av ordningen.
- Den styreoppnevnte skal informere de(n) aktuell(e) personen(e) om at de(n) må ha politiattest.
- Den styreoppnevnte skal sende inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og av den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søker.
- Alle som skal ha politiattest må fremvise attesten for den styreoppnevnte.
- Den styreoppnevnte skal lagre opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- Idrettslaget skal ikke gi oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest eller som har anmerkninger på attesten.
- Idrettslaget kan når som helst kontakte NIF for råd og veiledning i disse sakene på telefon 800 30 630 eller på e-post til politiattest@idrettsforbundet.no.

Dugnad

Lensvik IL er avhengig av at medlemmer legger ned en dugnadsinnsats og det er mange forskjellige områder hvor medlemmer kan bidra. Anlegg skal driftes og vedlikeholdes, arrangement skal holdes, barn og unge skal ivaretas med gode treninger og transporteres til kamper, lodd skal selges og laget skal administreres. Det finnes altså en oppgave for alle, men det er også viktig at så mange som mulig deltar så belastningen ikke faller ned på noen få.

Utmerkelser og æresbevisninger

Statutter for lagets æresbevisninger

Alle hedersbevisninger utdeles etter statutter vedtatt av Årsmøtet 19. mars 2007, revidert av Årsmøtet 15. mars 2016. Lensvik IL hedrer medlemmer på fire forskjellige nivå. Tabellen under viser æresbevisningene og hvordan tildelinger kan avgjøres på de forskjellige nivå.

Nivå	Medalje	Valør	Avgjørelsesmyndighet
1	Æresmedalje	Gull sammen med Æresmedlemskap	Tildelinger av denne avgjøres av hovedstyret etter innstilling fra valgt/oppnevnt komite.
2	Hedersmedalje	Sølv	Tildelinger av denne avgjøres av hovedstyret etter innstilling fra valgt/oppnevnt komite.
3	Innsatsmedalje	Bronse	Tildeling av denne avgjøres av hovedstyret etter innstilling fra Arbeidsutvalg, Avdelingsstyre eller etter forslag fra enkeltmedlemmer.
4	Prestasjonsdiplom		Tildeling avgjøres av Hovedlaget eller Arbeidsutvalg etter innstilling fra Avdeling.

Tildelinger av hedersmedalje og æresmedalje bør fortrinnsvis skje i forbindelse med jubileer i laget eller et dertil egnet arrangement. Er jubileumskomite valgt/oppnevnt bør denne også tillegges innstillingsretten til disse hedersbevisninger. Komiteen skal da også selv forsøke å finne fram til kandidater i denne forbindelse. Hvis kandidatens innsats er uklar bør disse kontaktes og deres egen versjon av innsatsen innhentes. Arbeidsutvalget – Avdelingsstyrene og enkeltmedlemmer i laget har forslagsrett til denne komiteen.

Jubileumskomiteer eller komiteer for hedersbevisninger oppnevnes av hovedstyret eller velges på årsmøte.

Ved sesongslutt går de enkelte avdelinger gjennom sesongen og vurderer om noen kvalifiserer til Prestasjonsdiplom.

Det er opprettet et register over hvert enkelt medlem sine bidrag som trenere, i styrer og/eller komiteer som skal ajourføres årlig av de forskjellige avdelingene. Dette registeret skal benyttes som grunnlag for innstilling til hedersbevisninger. Registeret skal også inneholde oversikt over utdelte hedersbevisninger med grunnlagsbeskrivelse.

Administrativ innsats - poengberegning

For å få en mest mulig rettferdig beregning for innstilling til heder for administrativ innsats brukes følgende poengberegning:

Verv	Poeng pr år	Merknad
Leder Hovedstyret	5 p	

Verv	Poeng pr år	Merknad
Avdelingsleder	4 p	
Trener	3 p	Ansvarlig for lag eller treningsgruppe
Kasserer, sekretær og nestleder	2 p	Gjelder hovedlag og alle avdelinger
Oppmann, lagleder eller hjelpetrener	2 p	Defineres av avdeling
Leder Komite	2 p	
Medlem	1 p	Styre eller komite.

Kriterier

Tabellen under beskriver kriterier for tildeling på de forskjellige nivå.

Nivå	Innsats	Kriterier	Merk
1	Sportslig	- God innsats på nasjonalt/internasjonalt plan, dvs. oppnådd hederlige plasseringer i NM og/eller representert Norge internasjonalt. - Særdeles god sportslig prestasjon i flere år, helst i flere idretter, samt ha representert laget på en fin sportslig måte.	Kombinasjon av sportslig og administrativ innsats vurderes i hvert enkelt tilfelle.
	Administrativ	- Innehaver av Hedersmedalje og minimum 35 års administrativ innsats - Minimum 60 poeng iht. poengberegning.	
2	Sportslig	- God innsats i krets og på nasjonalt plan over flere år. Dvs. toppl plasseringer på kretsplan og gode plasseringer nasjonalt. - Representert idrettslaget i NM eller uttatt til Landskamper. - Markert seg i flere år i sin idrett, samt representert laget på en fin sportslig måte utad.	Kombinasjon av sportslig og administrativ innsats vurderes i hvert enkelt tilfelle.
	Administrativ	- Markert seg over tid, ca 20 år, som leder og i administrativt arbeid i laget gjennom avdeling, utvalg og komiteer. - Minimum 40 poeng iht. poengberegning.	
3	Sportslig og/eller administrativ	- Markert seg sportslig på krets nivå over flere år. - Innsats i verv gjennom 10-15 år. - Minimum 30 poeng iht. poengberegning.	
4	Sportslig	- Lagidretter tildeles diplom for oppnådd avdelingsseier, serie- og/eller kretsmesterskap. - Individuelle idretter tildeles diplom til vinnere i kretsmesterskap.	Gjentatt hederlig innsats over klubb nivå kan kvalifisere etter vurdering.

Æresmedlemmer

Tildelt	Navn	Begrunnelse/ prestasjoner
1945	Edvard Landrø	Løytnant i den norske hær og krigsfange under 2. verdenskrig.
1960	Harald Grønningen	Langrenn - 2 OL gull og 3 OL sølv, 1 VM gull og 1 VM sølv 9 NM gull +++
2006	Erik Størdal	Frøidrett - NM gull og NM bronse terrengløp Frøidrett - NM sølv 3000m hinder Langrenn - NM sølv stafett
2006	Ola Bonvik	Ildsjel Trener, lagleder, dugnadsinnsats og verv i klubben.
2006	Bjarne Landrø	Ildsjel Dugnadsinnsats og verv i klubben.
2016	Joar Tøndel	Administrativ innsats i mange grupper, trener og aktiv i frøidrett, ski og fotball. Stor innsats med 100-årsjubileet.
2016	Randi Ysland	Trener og kontinuitetsbærer i håndballavdelinga. Viser gjennom sin innsats også etter at pensjonsalderen kom at eldre medlemmer har mye å bidra med som ildsjeler.
2016	Turid Ysland	Trener og kontinuitetsbærer i håndballavdelinga. Viser gjennom sin innsats også etter at pensjonsalderen kom at eldre medlemmer har mye å bidra med som ildsjeler.
2023	Leif Edvard Landrø	I 2023 har Leif vært aktiv ildsjel i Lensvik IL i 50 år. Grand old løypekjører. Byggeleder Haraldstu-prosjektet der han gikk i spissen for en fantastisk pensjonistarmada
2023	Heidi Selnes	Fikk hedersmedalje for sin karriere som aktiv utøver for Lensvik IL i 2006. Etter dette har hun vært en svært aktiv pådriver for ski og frøidrettsmiljø i Lensvik IL med særlig fokus på idrettsglede og aktiv lek. Styreleder i ski/frøidrett, trener ski, arrangerer fellestreninger for voksne med styrke, løping og ski.
2023	Beate Bonvik	Styreleder i håndball frem til 2022. Fokus på gode arrangementer og sosialt handballmiljø. Primus motor for årlig deltagelse i Baldus cup. Organisator som bidrar i flere fellesaktiviteter som St-Olavsløppet, Jordbærtrimmen og Haraldstu.

Vedlegg 1: Handlingsplan 2018-2021

I handlingsplanen er det satt opp hovedmål innenfor de tre områdene aktivitet, økonomi og administrasjon/organisasjon med definerte delmål og tiltak for å nå målene.

Handlingsplanen er et arbeidsverktøy som skal hjelpe styret med å utvikle og drifte Lensvik IL best mulig, ut fra de fastsatte målene i planen.

Aktivitet

Lensvik IL skal gi et tilbud til hver enkelt utøver ut fra forutsetning og ambisjoner. Aktiviteter i regi av laget skal ha både faglig og sosialt innhold. Lensvik IL skal være en sentral aktør i lokalmiljøet og ha et bredt aktivitetstilbud.

Delmål:

- Aktivitetstilbud til alle
- Øke antall aktive trenere med trenerkurs.
- Samarbeide med andre lag og organisasjoner

Pluss-sider:

- Tilbud innenfor mange idretter og aktiviteter
- Aktive medlemmer
- God tilgang på anlegg
- Stor dugnadsinnsats
- Tilgang på aktivitetsleder og trenere
- Kontinuitet blant de tillitsvalgte.

Utfordringer:

- Redusere frafall.
- Arbeide for å tilby aktiviteter innenfor idrettslaget sine hovedmål.
- For få aktive trenere med utdanning utover grunnutdanning.
- Opprettholde god standard på idrettsanleggene

Tiltak:

- Rekruttere til tillitsverv.
- Støtte uorganiserte aktiviteter
- Utvikle tilbudet innenfor de særgruppene vi har i dag.
- Legge til rette for trenerutdanning/kurs
- Godt vedlikehold av anleggene i Øyangen, på Åsmyra og ved skolen
- Bruke idrettsrådet som samarbeidsorgan i kommunen.

Økonomi

God økonomistyring slik at en kan gi medlemmene et aktivitetstilbud i tråd med hovedmålene for idrettslaget sine aktiviteter.

Delmål:

- Øke medlemstallet i laget i planperioden
- Opprettholde dugnadsinnsatsen i laget.
- Arbeide aktivt for å opprettholde gratis tilgang til kommunale bygg og anlegg.
- Aktiv innsats for å øke inntektene fra næringslivet.

Pluss-sider:

- Lave medlemsavgifter og treningsavgifter
- Solid inntektskilde i Jordbærtrimmen.

- God støtte fra næringsliv/sponsorer.
- Gode tilskuddsordninger fra kommune og idrettskrets.

Utfordringer:

- Opprettholde gratis bruk av kommunale bygg og anlegg.
- Høyt aktivitetsnivå krever midler inn.

Tiltak:

- Informere medlemmene om hvor viktig dugnadsinnsatsen er for Lensvik Idrettslag.
- Jobbe målretta for å opprettholde og utvikle samarbeidet med nåværende sponsorer.
- Jobbe målretta for å skaffe nye sponsorer.
- Utvikle samarbeidet med Agdenes idrettsråd som samarbeidsorgan i kommunen.
- Aktiv medlemsverving.

Administrasjon/Organisasjon

Ha en målrettet handlingsplan som et godt styringsverktøy for lagets styre og en oppdatert Klubbhåndbok for Lensvik IL som hjelper alle tillitsvalgte i deres arbeid for Lensvik IL.

Pluss-sider:

- Mange dyktige tillitsvalgte.
- Aktivt styre og aktive særgrupper.
- God intern og ekstern informasjonsflyt.

Utfordringer:

- Rekruttering av nye tillitsvalgte.
- Gi tillitsvalgte gode forutsetninger i deres arbeid.

Tiltak:

- Arbeide aktivt med rekruttering av tillitsvalgte..
- Samle og gjøre tilgjengelig Lensvik Idrettslag sine styringsdokument for alle tillitsvalgte.
- Vedlikeholde og utvikle ei informativ hjemmeside.
- Kursing av tillitsvalgte i styrearbeid.

Klubb- og anleggsutvikling

Lensvik IL ønsker å forbedre og utvikle anlegg for å gi de beste forhold og forutsetninger for aktivitet. I tabellen under listes de prosjektene som planlegges i planperioden:

Anlegg	Prosjekt	Plan
Åsmyra	Vedlikehold av baneflatene	Kontinuerlig
	Vedlikehold Klubbhus	Kontinuerlig
	Totalrenovering Klubbhus - utredning	2022-24
	Totalrenovering klubbhus	2024-28
	Fotballhall - Utrede mulighet for overbygd fotballbane	2028
Øyangen	Snøproduksjonsanlegg	2026
	Lagerplass kanoer	2024-2025
	Gapahuk og bålplass	2023

Anlegg	Prosjekt	Plan
Lensvik SIAL	Rydding og vedlikehold iht. avtale med Orkland Kommune	Kontinuerlig
Administrasjon	Klubbutvikling; prosess med medlemmer og styrer – sportslig plan	2024
Aktivitet	Stolpejakten	2025?

Vedlegg 2: Aktivitetsplan Lensvik IL

Lensvik IL er preget av høyt aktivitetsnivå i fem forskjellige idretter og det er viktig med tett samarbeid mellom gruppene for å gi et best mulig tilbud til våre medlemmer. Mange barn er med på to eller flere aktiviteter hver uke, noe som kan gi utfordringer i en travel hverdag dersom Lensvik IL ikke tilrettelegger på en god måte.

Barn fra 6-12 år kommer inn under NIFs Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter som regulerer norsk barneidrett.

Ungdom fra 13 til 19 år reguleres gjennom NIFs Retningslinjer for ungdomsidrett.

Aktiviteter

Lensvik IL har aktivitet i lagidrettene fotball og håndball samt i de individuelle idrettene ski (langrenn), friidrett og gymnastikk/turn.

Alle faste treninger som planlegges skal koordineres opp mot aktiviteten i andre idretter for samme årsklasse(r). Det er et mål at alle aktive utøvere skal ha mulighet til å kombinere forskjellige idretter etter egne ønsker og behov. Lagidrettene skal unngå å konkurrere om de samme utøverne og gjennom samarbeid finne gode løsninger for lagene i de enkelte aldersgrupper. Ønsker fra utøvere og foreldre skal også vektlegges i planleggingen av sesongene. I perioder av året vil sesongen i fotball og håndball overlappe noe (f.eks. sesongforberedelser), og i disse fasene bør utøvere som deltar i begge idretter prioritere idretten som er i kampsesong først dersom utøveren ikke har mulighet til å delta på alt.

Erfaringsmessig løses alle utfordringer med treningstider best med direkte kommunikasjon mellom trenere for lag på samme alderstrinn.

Sesonger

Idrett	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Ski												
Friidrett												
Gym/turn												
Håndball												
Fotball												

Tabell 1

Periodene med lysere farger indikerer lavsesong eller sesongforberedelser og andreprioritet i valg av treningstider.

Prioriteringer

I periodene med mye aktivitet i mange idretter vil det erfaringsmessig være press på tilgjengelige treningstider søndag til torsdag og fra Jul til snøen har smeltet på kunstgressbanen, er presset aller størst på bruk av idrettshallen.

Halltider fordeles i hovedstyret foran hver vintersesong etter følgende prinsipper:

- Gymnastikk og Turn:
 - En kveld per uke (det er ikke hensiktsmessig å spre aktiviteten på grunn av store mengder utstyr).
- Håndball:
 - Tilpasser treningstider til kampsesongen er avsluttet i fotball.

- Justerer treningstider fra sesongslutt til eventuell vårcup (Baldus)
- Fotball:
 - Tilpasser treningstider til kampsesongen er avsluttet i handball.
 - Tildeles XX timer treningstid i hallen fra Jul til forholdene utendørs er gode nok. Tidene fordeles på to kvelder i perioden mandag til torsdag. Fotballgruppa prioriterer hvordan denne treningstiden benyttes.
 - Øvrige treningstider legges til ledige tidspunkter i helger. Fredag til søndag.
- Ski/Friidrett:
 - Har normalt ikke behov for halltid. Tilpasser treningstider til andre idretter i samme aldersgruppe så langt det er mulig.