

SAK 7.4/2016:**Vedtak anbefalte treningstider for barn og unge****Bakgrunn:**

Idrettsrådet er bedt, både via kommune og idretten selv, om å komme med en anbefaling på treningstider for barn og unge. Bakgrunnen er at enkelte foreldre og unger opplever at lag/grupper trener for sent. Idrettsrådet tar med dette initiativ til å få vedtatt anbefalte treningstider.

Idrettsrådet er klar over at grunnet kapasitet på anlegg rundt omkring kan det være en utfordring å følge anbefalingene. Idrettsrådet mener allikevel at det i slike tilfeller må vurderes tiltak for i størst mulig grad holde seg innenfor anbefalingen. Nedenfor har vi derfor listet opp noen eksempler på hva som kan vurderes:

- Samtrening flere lag / idretter
- Finn og utnytt ubenyttet eller dårlig utnyttet tid. Har klubben gode nok rutiner på omfordeling av slik tid?
- Sjekk muligheten for ekstra tidlig oppstart av trening for enkelte grupper
- Vurdere om trening for idretter som trener utenfor typisk sesong kan prioriteres noe ned.
- Kan vi utsette oppstart av organisert aktivitet? Kan klubben vedta anbefalt alder?
- Kan noe aktivitet flyttes utendørs?

Vedtak

Idrettsrådet i Trondheim anbefaler følgende treningstider for barn og unge;

Barn (6-12 år)	man-fre	kl 16:00-20:00
Ungdom (13-19 år)	man-fre	kl 16:00-21:00
Barn	helg	før 17:00
Ungdom	helg	før 19:00

Det vil i noen tilfeller være nødvendig å fravike anbefalingene, men anbefalte treningstider skal som hovedregel etterleves

Alle idrettslag bes om å innarbeide anbefalingene i klubbens retningslinjer.