

Nyttig informasjon om trimkurs: timeberegning og tilrettelegging

Fysisk aktivitet i LHL – studieplannummer 1100

Trimgrupper, trimkurs, trening, hjertetrimmen ... hva lokallagene velger å kalle disse kursene er ikke så viktig, men denne informasjonen gjelder **alle former for fysisk aktivitet**. Alle skal bruke en og samme studieplan: **1100 Hjerte- og lungetrim**. Egen studieplan for stavgang, bassengtrening og så videre skal altså *ikke* benyttes.

Beregning av tid

Selv om en trimøkt varer i 1 time, har Studieforbundet Funkis godkjent følgende regel:

- 15 min til å skifte til treningsklær
- 60 min til trening (stort sett – noen trener lenger avhengig av treningsform)
- 15 min til å skifte
- 30 min til samtale og erfaringsutveksling, drikke vann, spise frukt
(noen få grupper bruker opptil en time, men da bør det være en mer "styrt" samtale i tråd med treningsinnholdet)

Dette vil si at de fleste skal sette opp 2 klokketimer pr frammøte i KursAdmin. Det finnes unntak, men dette er hovedregelen. Fører dere for eksempel 4 timer hver treningsdag/kveld bør dere informere Funkis om hvordan treningen er organisert. Kommer dere opp i 1 ½ time, skal dere allikevel føre 2 klokketimer, siden vi aldri regner halve timer i KursAdmin.

NB: Det er viktig å presisere at for- og etterarbeidet til triminstruktøren eller den/de som hjelper til med ulike praktiske oppgaver IKKE kan regnes som kurstid. Vi regner kun tiden *deltakerne* på kurset bruker.

Tilrettelegging

Mange av trimkursene må tilrettelegges for at deltakerne skal kunne delta.

Slik tilrettelegging kan *for eksempel* være:

- Bruk av varmtvannsbasseng i stedet for vanlig basseng
- Honorar til instruktør som har gjennomført LHLs triminstruktør opplæring
- Innkjøp og opplæring av hjertestarter
- Enkelte deltakere er avhengig av å bli hentet/kjørt eller bruke drosje i stedet for offentlig transport for å komme seg til/fra treningsstedet
- Det kan være nødvendig med innkjøp eller leie av spesielt materiell eller hjelpemidler for at enkelte deltakere skal kunne delta
- Det kan være nødvendig med en kursassistent på kurset
- Enkelte deltakere kan ha behov for å ha med en ledsager
- Frivillig innsats i forbindelse med tilrettelegging av kursene

Mange av disse tilretteleggingene vil kunne medføre ekstra kostnader. Det kan søkes om opptil 3000 kroner i tilretteleggingstilskudd i tillegg til de 100 kronene kursarrangør får i timesats (dokumenterte utgifter). Kursarrangør søker om dekning av tilretteleggingstilskudd i KursAdmin før kurset avsluttes. Trenger dere hjelp og råd i forbindelse med KursAdmin og/eller tilretteleggingstilskudd, kan dere kontakte fylkesstudieleder i fylket deres, eller LHLs hovedkontor.

Trimkursene utgjør nesten 80% av LHLs totale timetall (som i 2017 var over 50 000 timer), og disse aktivitetene er meget viktige for LHLs medlemmer og andre som er med og trener sammen med oss. Stor takk til dere som er instruktører og ledere av fysisk aktivitet i lokallagene – dere betyr mye for den enkelte deltaker, for LHLs lokale satsing på folkehelse, og ikke minst med å skape et godt og hyggelig miljø i lagene!

Lykke til med arbeidet!

Jessheim, februar 2019, Ragnhild Rørvik