

## Bakgrunnstall og estimater

FASE 1	BESKRIVELSE
Bergen Idrettsklinikk	Øvelsesbank og undervisningsmateriell Øvelsesbank, illustrasjoner (fotosession) Kompendium/treningslære Undervisningsmateriell (kosthold) Øvelsesbank, illustrasjoner (fotosession)
fitfactory	Øvelsesbank og kompendium, utforming/design Oppfølging trykkeri Utforming/design undervisningsmateriell
Søreide IL	Koordinering med Søreide IL Materiellgjennomganger/ressursgruppe

Fase 2	BESKRIVELSE
Bergen Idrettsklinikk	Undervisning, 2 fysioterapeuter x 3 t x 8 samlinger
fitfactory	Undervisning, 1 kostholdsveileder x 3 t x 8 samlinger
Koordinator	Kursforberedelser, invitasjoner, fordeling deltakere
Søreide IL	Kursforberedelser, "innsalg"
Søreide IL	166 trenere x 4 t

Fase 3	BESKRIVELSE
Bergen Idrettsklinikk	Undervisning, 2 fysioterapeuter x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 1 fysioterapeut x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 2 fysioterapeuter x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 1 fysioterapeut x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 2 fysioterapeuter x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 1 fysioterapeut x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 2 fysioterapeuter x 3 t x 2 samlinger
fitfactory	Oppfølging ressurspersoner (evt. trenere), 10 t/halvår Undervisning, 1 kostholdsveileder x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 1 kostholdsveileder x 3 t x 2 samlinger Undervisning, 1 kostholdsveileder x 3 t x 2 samlinger Oppfølging ressurspersoner (evt. trenere), 5 t/halvår
Koordinator	Kursforberedelser, invitasjoner, ressursfordeling
Søreide IL	12 ressurspersoner/skadeforebygging (4 per avdeling) 12 ressurspersoner, 8 t/måned x 25 md

Evaluering/videreutvikling	BESKRIVELSE
Bergen Idrettsklinikk	Justering av materiell for undervisning Videreutvikling av øvelsesbank inkl. fotos
fitfactory	Justering av materiell for undervisning Videreutvikling av øvelsesbank inkl. fotos Overføring til digitale flater - "lightversjon"

Søreide IL

Tilpasning for videre drift (materiell osv.)  
Rapportering med regnskap og sluttrapport

TIMER	TIMEPRIS	SUM
75	500	37 500
15	500	7 500
20	500	10 000
10	500	5 000
15	500	7 500
20	500	10 000
2	500	1 000
10	500	5 000
5	500	2 500
5	500	2 500
<b>177</b>	<b>SUM</b>	<b>88 500</b>

TIMER	TIMEPRIS	SUM
48	1 000	48 000
24	750	18 000
30	500	15 000
10	500	5 000
664		
<b>776</b>	<b>SUM</b>	<b>86 000</b>

TIMER	TIMEPRIS	SUM	FORKLARING	PERIODE
12	1 000	12 000	Kvartalsvis samling	Q2/2017
6	1 000	6 000	Kvartalsvis samling	Q3/2017
12	1 000	12 000	Kvartalsvis samling	Q4/2017
6	1 000	6 000	Halvårlig samling	v-2018
12	1 000	12 000	Halvårlig samling	h-2018
6	1 000	6 000	Halvårlig samling	v-2019
12	1 000	12 000	Halvårlig samling	h-2019
60	1 000	60 000	Hele prosjektperioden	2017-19
6	750	4 500	Kvartalsvis samling	Q3/2017
6	750	4 500	Kvartalsvis samling	v-2018
6	750	4 500	Kvartalsvis samling	v-2019
30	750	22 500	Hele prosjektperioden	2017-19
100	500	50 000	Hele prosjektperioden	
288	250	72 000	Timer brukt på kursing i perioden	
2 400			Timer brukt ute i felt på oppfølging	
<b>562</b>	<b>SUM</b>	<b>284 000</b>		

TIMER	TIMEPRIS	SUM
6	500	3 000
15	500	7 500
5	500	2 500
15	500	7 500
50	500	25 000

20	500	10 000
15	500	7 500
126	SUM	63 000

PROSJEKTETS TOTALSUM		521 500
----------------------	--	---------