

**Hva er de viktigste motivasjonsfaktorene for at folk ønsker å bli frivillige i idretten, og hvordan kan idrettslag utnytte dette for å rekruttere flere?**

Gjøre opplevelsen for barna beder  
Samlingsarena for pensjonister  
Hilse, si hei, bli kjent og si takk  
Klar og tydelig info om visjon for klubb og spesifikke oppgaver  
Det å kunne bidra på dugnad fører til egenutvikling  
Bidra til å skape aktivitetstilbud for egne og andre barn.

**Hvordan kan idrettslag skape en kultur som gjør at frivillige føler seg verdsatt og ønsker å bli værende over tid?**

Anerkjenne  
Hilse, si hei, bli sett, kjent og si takk  
skape relasjoner  
Skape tilhørighet til klubb  
God ledelse og arbeidsfordeling  
Si TAKK! Vise at vi setter pris på de, og arbeidet de bidrar med. Klare å snu det litt "negative" ryktet dugnad har fått. Begynne med oss selv, fremsnakke frivilligheten,

**Hvilke tiltak kan gjennomføres for å tiltrekke seg yngre frivillige, og hvordan kan man balansere deres engasjement med andre forpliktelser som skole eller jobb?**

Skape fellesskap  
Bruke de eldste på arrangement for de yngste, og motsatt  
-godgjøre med fellesaktivitet  
Gjøre oppmerksom på at det ser bra ut på CV-en  
Gjøre dugnadsaktivitetene mer synlig  
Sørge for at det er noe som er gøy, en ny sosial arena. Gi de fullmakter, muligheter, og litt penger de kan bruke. Gi de oppgaver og ansvar. De må vite at det er en mulighet.

**Hva er de største utfordringene idrettslag møter når det gjelder å rekruttere og beholde frivillige, og hvilke løsninger kan bidra til å overkomme disse utfordringene?**

Slutter pga at barnet slutter  
Se punkt 1 for å beholde, selv om barna slutter i aktiviteten

**Hvordan kan teknologi og digitale verktøy brukes for å gjøre det enklere og mer attraktivt å være frivillig i idretten?**

Mer eksponering

**Hvem er ansvarlig for rekruttering av frivillige i ditt idrettslag?**

Alle, det er et felles ansvar, men det endre gjerne på de ansatte

**Andre innspill dere har diskutert?**

Husk å gi t-skjorte i gave til foredragsgiver  
Idrettslivet!