

## Banque du temps

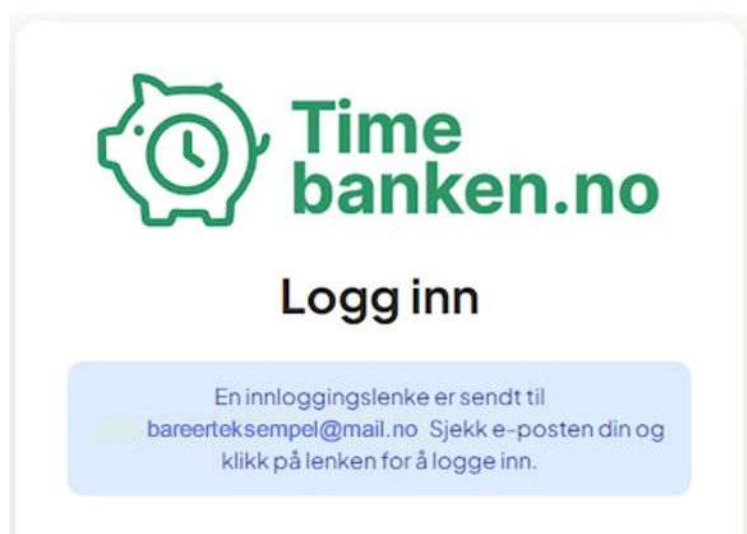
L'obligation d'activité s'applique à tous les membres du Fjellhamar FK. Il est important que chaque membre comprenne son fonctionnement. Les entraîneurs, responsables d'équipe et autres bénévoles peuvent bénéficier d'une réduction ou d'une exemption.

La cotisation d'activité fait partie des frais d'entraînement. Personne n'est obligé de participer à ces activités, mais si vous ne le faites pas, le coût total sera plus élevé. Sans ces activités, les frais seraient plus importants pour tous.

Vous pouvez réduire le montant total en aidant le club dans des tâches pratiques. Si vous atteignez 0 heure au 31 décembre, aucun supplément ne vous sera facturé. Chaque heure vaut 340 NOK. Si vous effectuez 7 heures, il vous restera 3 heures, soit 1 020 NOK, qui seront facturées au début de l'année suivante.

## Comment faire

Connectez-vous pour la première fois sur [timebanken.no](http://timebanken.no) depuis votre ordinateur ou téléphone. Cliquez sur « LOGG INN » et saisissez votre adresse e-mail. IMPORTANT : ELLE DOIT ÊTRE IDENTIQUE À CELLE ENREGISTRÉE DANS SPOND. Vous recevrez un lien de connexion par e-mail.



## Combien d'heures faut-il effectuer ?

Après connexion, vous verrez les activités disponibles, les tâches auxquelles vous êtes inscrit et votre solde d'heures. Vous commencez avec 10 heures pour un enfant au club et 15 heures pour deux enfants. Si vous êtes bénévole, votre quota peut être réduit.