



Rollebeskrivelse – EMS-ansvarlig

EAT MOVE SLEEP (EMS) er en nasjonal offensiv for bedre helse og økt livskvalitet. BAMA, Norges Fotballforbund og Eat Initiative setter gjennom et inspirasjons- og kunnskapskonsept fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig kombinasjonen av **kosthold, fysisk aktivitet og søvn**. Hver for seg er de viktige, sammen er de nøkkelen til positiv forandring.

Klubbens EMS-ansvarlige er ansvarlig for å:

- Spre innholdet i EMS-konseptet til klubbens medlemmer og øvrige rundt klubben
 - Ledere
 - Spillere
 - Trenere, lagledere, foreldrekontakter og øvrige
 - Dommere
 - Øvrige medlemmer
 - Foreldre
 - Media
- Sørge for at EMS-konseptet implementeres i klubbens ulike aktiviteter, samlinger og møter klubben gjennomfører:
 - Alle hjemmekamper (klubbkiosk)
 - Alle turneringer
 - TINE Fotballskole
 - TelenorXtra FFO
 - SIL Fotball Xtra Akademi
 - TINE Fotballskole
 - Klubbkvelder
 - Møter (trenermøter, foreldrekontaktmøter, spillermøter, dommermøter osv)
- Aktivt bruke klubbens kommunikasjonskanaler til å spre budskapet og innholdet i EMS:
 - Hjemmeside
 - Facebook og andre aktuelle sosiale medier.
 - Møter

HUSK!

- EAT - FØR OG ETTER TRENING!
- MOVE - TIL OG FRA TRENING, SKOLE, JOBB, VENNER, HOBBY!
- SLEEP - SKJERMFRIE SOVEROM!