



2021-10-18

# Verksamhetsplan

för

Lindebygden's OK

2022

Innehåll	sid
<u>1. Verksamhetsidé</u> .....	2
<u>2. Beskrivning av verksamheten</u> .....	3
<u>3. Större händelser och aktiviteter under året inom klubben</u> .....	6
<u>4. Drogpolicy</u> .....	6
<u>5. Jämställdhetspolicy</u> .....	6
<u>6. Barnkonventionen</u> .....	6
<u>7. Miljöpolicy</u> .....	6
<u>8. Anpassning till pandemin</u> .....	7
<u>9. Visioner</u> .....	7
<u>10. Mål och nyckeltal "föreningsbarometern"</u> .....	7

## 1. Verksamhetsidé

### Orientering är...

*"Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling.*

*Orientering bjuder dådfyllt kamp mot goda kamrater, ensam strid mot markernas hinder, vilsam växlan mot vardagens ävlan.*

*Orientering skapar ett gladlynt och frimodigt släkte, en härdad stam med längtan till äventyr och lust, kärlek till naturen, källan till livslust och levnadskraft."*

### Vi vill...

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i vår klubb
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för vår verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

## 2. Beskrivning av verksamheten

Lindebygdens OK är ansluten till Sv. Orienteringsförbundet och dess distrikt "Örebro Läns Orienteringsförbund – ÖLOF", samt till Svenska Skidförbundet och dess distrikt "Örebro Läns Skidförbund - ÖLSF". Föreningens aktiviteter är uppdelade i olika områden där respektive kommitté är ansvarig för sitt aktivitetsområde enligt nedan.

Klubbens nya stadgar blev tagna på ordinarie årsmötet 22 november 2006. Stadgarna har därefter reviderats 2013 och 2018.

### **Kart- och tekniska kommittén**

Kommittén ansvarar för framställning av föreningens kartor som används för utbildning/träning och tävlingsarrangemang. Kartorna ställs också till förfogande i skolornas idrottsverksamhet för att uppfylla läroplanens mål. Polis och Räddningstjänst har också tillgång till föreningens kartmateriel. Klubbens färglaserskrivare med tillhörande dator administreras av kartkommittén. Kommitténs uppgifter är också att lämna förslag på vilka tävlingar klubben ska arrangera, vara kontakt mot ÖLOF:s tekniska kommitté, ha kontakt med andra föreningar om samarrangemang, ansvara för arrangörskunskap i klubben och den ska utse tävlingsledning.

### **Tävlingskommittén**

Kommittén ansvarar för medlemmarnas tävlingsdeltagande. Organiserar resor och anmälningar till andra klubbars tävlingsarrangemang. Genomför klubbmästerskap. Arkiverar resultat och för statistik för SOFT: s tävlingsmärken samt priser vid KM-tävlingar. Kommittén ansvarar också för sin del av närvaroregistrering i idrott online.

### **Uttagningskommittén (UK)**

Ansvarar för laguttagningar, resor och ev. logi vid stafetter.

### **Träningskommittén**

Kommitténs uppgift är att organisera träningar för alla medlemmar och övriga intresserade. Verksamheten pågår året runt!

Verksamheten bedrivs i form av orienteringsträning på olika nivåer. Under mars t.o.m. oktober bedrivs träningen utomhus. Även träning utomhus vintertid bedrivs om vädret tillåter.

Kommittén ansvarar också för sin del av närvaroregistrering i idrott online.

### **Ungdomskommittén**

Kommittén organiserar och ansvarar för klubbens ungdomsverksamhet. Aktiviteter sker året om, genom veckovis träningsorientering anpassad för ungdomar och nybörjare. Under vinterhalvåret bedrivs konditions- och styrketräning inomhus. Utöver det sker organiserad tävlingsverksamhet på länsnivå samt även utvalda tävlingar på nationell nivå. Kommittén ansvarar också för sin del av närvaroregistrering i idrott online.

### **Motionskommittén**

Kommittén ansvarar för verksamhet på motionsnivå för allmänheten t.ex. genom Naturpasset.

### **Stugkommittén**

Föreningen äger klubbstuga, uppförd -92, i anslutning till Fritidsbyn i Lindesberg. Klubbstugan är föreningens centrum i all verksamhet.(Fritidsbyns) Tillgång till IFK Lindesbergs omklädningsrum/dusch är en viktig förutsättning för föreningens träningsverksamhet, då den utgår från klubbstugan.

Kommittén ansvar för stugans underhåll, uthyrning och upprättar städlista.

Uthyrning får ske endast till klubbmedlemmar över 18 år. Regler finns anslagna i klubbstugan.

### **Skidorienteringskommittén**

Denna kommitté är vilande. Brist på snö och nära arrangemang har gett ett lågt intresse bland klubbens medlemmar.

### **Trivselkommittén**

Arrangerar t.ex. fester, myskvällar, utflykter, pysselaftnar, kafé eller det som medlemmar önskar för att stärka de sociala banden inom klubben.

Vilande

### **Utbildningsansvarig (går under styrelsen)**

Föreslår och bedriver studiecirkelar inom olika områden i samarbete med SISU. Stöttar klubbens kommittéer med rapportering till SISU

### **Materialförvaltare (kläder)**

Håller ett lager på klubbkläder för försäljning till klubbens medlemmar. Tryckkostnad för klubbens namn på kläderna sponsras av klubben.

### **Krisgrupp**

Klubbens styrelse är de personer som ska kontaktas vid en ev. händelse som kräver särskilt omhändertagande t ex vid dödsfall på tävling, allvarlig sjukdom hos medlem eller liknande.

### **Klippboksansvarig**

Vilande

### **Pressansvarig**

Vilande

### **Steget - klubbtidningen**

Vilande

### **Årets Lindebygdare**

Utset 1 gång per år av styrelsen. Medlemmar ger förslag på medlem som gjort något extra under året eller under längre tid. Förslag jämte motivering sänds till styrelsen inför sista styrelsemötet, före årsmötet. Det kan gälla aktiv, ledare eller annan medlem. Av de inkomna förslagen utser styrelsen genom röstning vem ska få utmärkelsen. Samma person kan bli "Årets Lindebygdare" flera gånger.

## **Ekonomi**

All verksamhet bedrivs genom ideellt arbete av klubbens medlemmar. A4-kartor skrivs ut på klubbens egen färglaserskrivare. Andra kartor köps. För att finansiera kartframställningen måste klubben fondera medel.

Underhåll och drift av klubbstugan tas ur föreningens driftsbudget.

Ytterligare uppgifter om kommittéernas verksamhet och dess omfattning återfinns i respektive kommittés årsberättelser.

## **Valberedning**

Valberedningen består av två kommittéer per år vilket beslutades på årsmötet 2009. Ett rullande schema finns enligt följande:

2022: Tävlingskommittén och Stugkommittén

2023: Motionskommittén och Kart- tekniska kommittén

2024: Träningskommittén och Ungdomskommittén

Den kommitté som är sammankallande är understruken.

Medlemmar i kommittéerna och styrelsen ska meddela valberedningen i god tid innan årsmötet om man inte önskar fortsätta ingå i kommittén/styrelsen. Den som tillfrågas om att ingå i styrelse/kommittéer ska informeras om detta av valberedningen.

## Avgifter och ersättningar

		Ungdom	Juniorer	Vuxna	Familj
		- 16 år*	17 - 20 år*	21 år-*	2 ad + juv -16 år
Medlemsavgift	Betalas av medlem	50 kr/år	125 kr/år	200 kr/år	400 kr/år
Startavgift	DM tävlingar för Örebro län	LOK 100 %	LOK 100 %	LOK 100 %	
Startavgift	Utom semestertävlingar	LOK 100 %	LOK 100 %	LOK 50 %	
Startavgift	Semestertävlingar 16/6 – 31/7	LOK 100 %	LOK 100 %		
Efteranmälningsavgift		LOK 100 %			
Ej Start	Utom semestertävlingar	LOK 100 %	LOK 50 %		
Ej Start	Semestertävlingar 16/6 – 31/7	LOK 50 %	LOK 50 %		
Lån av LOK Sport ident-pinne		Gratis	Gratis	Gratis	
Hyra av SI-pinne/Emitbricka på tävling		LOK 100 %	LOK 100 %		
Poäng-cup OK Milan/Löpex vinterserie		LOK 100 %	LOK 100 %		
Kartor vid LOK Tränings-OL, medlem		Gratis	Gratis	Gratis	
Kartor vid LOK Tränings-OL, ej medlem		10 kr	10 kr	30 kr	
Läger		LOK 75 %	Från fall till fall		
Klubbkläder		Subventionerade			
Reseersättning	Till tävlingar inom Örebro län samt till utvalda tävlingar som bestäms på planeringsträffen	6kr/mil och barn, max 18kr/mil och bil			
Reseersättning	Av UK uttagna kavlar	18 kr/mil			
Reseersättning	Klubbarbete	18 kr/mil			

\* Åldersindelning: Gäller det kalenderår man fyller

### **3. Större händelser och aktiviteter under året inom klubben**

#### **4. Drogpolicy**

Vi följer Lindesbergs kommuns drogpolicy för idrottsföreningar, se [www.lindesberg.se](http://www.lindesberg.se)  
Klubbens gemensamma kontaktperson i drogfrågor är klubbens ordförande

#### **5. Jämställdhetspolicy**

Orienteringsidrotten är lika viktig för kvinnor som för män, för flickor som för pojkar, och alla är lika viktiga för vår idrott. Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva orientering, vilket kräver att alla värderas på ett likvärdigt sätt.

All verksamhetsplanering skall ske på ett sådant sätt att vi medvetet beaktar jämställdhetsperspektivet. Olika typer av ledaruppdrag inom klubben ska utformas och fördelas så att både kvinnor och män kan känna sig lockade.

#### **6. Barnkonventionen**

Vi följer lagtexten i Barnkonventionen. Klubben kontrollerar utdrag från belastningsregistret vid tillsättning av ungdomsledare. Detta sker vartannat år, eller när ny ledare tillträder. Klubbens ordförande och sekreterare ansvarar för att dessa kontroller utförs. Ungdomskommittén meddelar ordförande eller sekreterare i samband med nytillsättningar av ungdomsledare.

#### **7. Miljöpolicy**

- Vid klubbstugan ska engångsmaterial användas i så liten omfattning som möjligt.
- Vid olika arrangemang skall engångsmaterial användas i så liten omfattning som möjligt.
- Verka för att sopsortering ska ske i klubbstugan och vid olika arrangemang.
- Samåkning skall ske till träning och tävling i så stor omfattning som möjligt.

#### **8. Anpassningar till Pandemi**

Klubben avser att under 2022 följa de av folkhälsomyndighetens utfärdade rekommendationer för idrottsföreningar beträffande eventuella anpassningar till Coronapandemin.

#### **9. Visioner**

Visionerna enligt nedan antogs 2008 och är fortfarande lika aktuella

- Alla ska känna sig välkomna i klubben.
- Öka eller bibehålla antal starter varje år och uppmuntra idrottsutövande.
- Vi ska verka för att rekrytera, utveckla, stödja och behålla ledare.



## 10. Mål och nyckeltal ("föreningsbarometern")

Mål är föremål för revidering fortlöpande under verksamhetsåret.

	Mål	Uppnått 2021
Medlemmar	Bibehålla eller öka antalet medlemmar i klubben	X
Ledare	Uppmuntra rekrytering och utbildning av ledare	X
	Engagera föräldrar i klubbverksamheten	X
Nyrekrytering	Ordna "prova på" aktiviteter för nybörjare	X
	Extra uppmärksamhet riktas på nya medlemmar	X
Kartor	Revidera befintliga kartor enligt uppgjord plan	X
Ekonomi	Ha en ekonomi där omsättningsbara tillgångar motsvarar en årsomsättning	X
	Ha minst tre sponsorer 2021	X
Social samvaro	Ordna minst två trivselaktiviteter per år	
Tävling och träning	Behålla eller öka antalet starter på tävlingar	X
	Ha minst 1 st. löpare i elitklass 2021	
	Uppmuntra ungdomar att fortsätta med orientering	X
	Visa intresse för varandras lopp efter tävlingar/träningar	X
	Bedriva vinteraktiviteter/träningar	X
	Genomföra teknikträningar och träningsorientering för vuxna och ungdomar	X
	Arrangera minst 1 tävling per år och ha vilolår vart 5:e år	X
Övrigt	Främja samarbete med näraliggande klubbar	X
	Samarbeta med företag i samband med orienteringsträning/tävling	X
	Följa klubbens marknadsföringsplan	X
	Ha en för klubbens uppgifter fungerande klubbstuga/förråd	X
	Följa kommunens drogpolicy	X
	Uppmuntra och visa intresse för medlemmars arbete i klubben	X
	Uppmuntra medlemmar att använda klubbkläder	X

### Uppföljning och utvärdering:

Målen kommer att följas upp årligen. För utvärdering och redovisning ansvarar styrelsen.



## Nyckeltal ("Föreningsbarometern")

Lindebygdens OK följer de nyckeltal som Svenska Orienteringsförbundet utarbetat.

Nyckeltal	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Medlemmar	143	146	157	144	131	158	139	147
Föreningsaktiva	78	76	84	80	77	91	84	82
Ledare/funktionärer	29	34	33	39	30	30	32	30
varav kvinnor	12	15	13	13	11	12	13	11
På Sverigelistan	52	61	73	47	40	38	-	-
varav kvinnor	19	21	26	15	15	14	-	-
Rankade	1	0	0	1	0	0	0	0
Tävlingsstarter inklusive närtävlingar	856	865	1111	791	744	1279	391	609
varav ungdomar	160	235	328	230	257	389	194	265
DM-starter	62	52	65	41	97	66	31	51
SM-starter	0	USM 2 VSM 9	USM 2 VSM 6	2+15 (SM+ VSM)	0	8 (VSM)	0	25 (VSM)
O-ringen deltagare	8	8	12	16	17	20	0	0
Tävlingsarrangemang inklusive närtävlingar	5	10	7	4	4	16	10	8
Sålda Naturpass	197	190	149	164	138	131	250	190
LOK-stöd kr	3080	5272	6962	5791	5208	6553	6547	5167

