



2026-01-13

Verksamhetsplan

för

Lindebygdens OK

2026

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>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 dådfylld 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 Svenska Orienteringsförbundet och dess distrikt "Örebro Läns Orienteringsförbund – ÖLOF", till Svenska Skidförbundet och dess distrikt "Örebro Läns Skidförbund - ÖLSF", samt till Svenska Mångkampsförbundet. 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, samt ansvara för närtävlingar som vi förväntas arrangera på uppdrag av ÖLOF. Kommittén är också kontakt mot ÖLOF:s tekniska kommitté, samt har kontakt med andra föreningar avseende samarrangemang. Kommittén ansvarar även för arrangörskunskap i klubben och den ska utse tävlingsledning.

Tävlingskommittén

Kommittén ansvarar för medlemmarnas tävlingsdeltagande och organiserar resor 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, anmälan, 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, om vädret tillåter bedrivs även utomhusträning vintertid. Dessutom erbjuds konditions- och styrketräning inomhus under vinterhalvåret.

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

Ungdomskommittén

Kommittén organiserar och ansvarar för klubbens ungdomsverksamhet. Aktiviteter sker under vår och höst, mars – oktober, genom veckovis träningsorientering anpassad för ungdomar och nybörjare. 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 1992, i anslutning till Fritidsbyn i Lindesberg. Klubbstugan är föreningens centrum i all verksamhet. Tillgång till IFK Lindesbergs omklädningsrum/dusch är en viktig förutsättning för föreningens träningsverksamhet, då den utgår från klubbstugan.

Kommittén ansvarar för stugans underhåll, uthyrning och upprättar städlista.

Uthyrning kan ske till extern part efter medgivande av styrelsen. Regler finns anslagna i klubbstugan.

Utbildningsansvarig (går under styrelsen)

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

Klädförvaltare

Håller ett lager av 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.

Pressansvarig

Ordförande

Årets Lindebygdare

Utses 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 & A5 kartor skrivs ut på klubbens egen färglaserskrivare, A3 kartor köps. Vid större arrangemang köps samtliga kartor. 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:

Inför årsmötet 2027: Motionskommittén och Kart- tekniska kommittén

Inför årsmötet 2028: Träningskommittén och Ungdomskommittén

Inför årsmötet 2029: Stugkommittén och Tävlingskommittén

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 vuxna + ungdom tom 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 %		
Klubb- och närtävlingar i distriktet		LOK 100 %	LOK 100 %		
Kartor vid LOK Tränings-OL, medlem		Gratis	Gratis	Gratis	
Kartor vid LOK Tränings-OL, ej medlem		25 kr	50 kr	50 kr	
Läger	Styrelsen beslutar	Från fall till fall	Från fall till fall		
Klubbkläder		Subventionerade			
Reseersättning	Till tävlingar inom Örebro län, ej klubb- och närtävlingar, samt till utvalda tävlingar som bestäms av styrelsen efter planeringsträffen. Dessa flaggas på hemsidan.	8kr/mil och barn, max 25 kr/mil och bil enligt Skatteverkets riktlinjer			
Reseersättning	Av UK uttagna stafetter	25 kr/mil			
Reseersättning	Klubbarbete	25 kr/mil			
Ansökan om kostnadsbidrag för nationella & internationella ungdomstävlingar	Hanteras från fall till fall genom styrelsebeslut.	Ansökan om kostnadsbidrag skall inkomma i god tid före aktuell aktivitet så beslut kan tas på styrelsemöte. Ansökan skall innehålla kostnadsspecifikation samt vilken tävling ansökan gäller. Datum för styrelsemöten finns i kalendariet på hemsidan.			

* Åldersindelning: Gäller det kalenderår man fyller

3. Större händelser och aktiviteter under året inom klubben

DM sprint och DM sprintstafett för Örebro län den 24 maj.

4. Drogpolicy

Vi följer Lindesbergs kommuns drogpolicy för idrottsföreningar, se www.lindesberg.se. Klubbens gemensamma kontaktperson i drogfrågor är klubbens ordförande.

5. Jämställdhetspolicy

Orienteringsidrotten är lika viktig för alla, oavsett ras, religion, ålder, kön och nationalitet. Det ska finnas lika möjligheter för alla, att utöva orientering, vilket kräver att alla individer värderas på ett likvärdigt sätt. All verksamhetsplanering skall ske på ett sådant sätt att vi medvetet beaktar jämställdhetsperspektivet.

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. 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 2025
Medlemmar	Bibehålla eller öka antalet medlemmar i klubben	X
Ledare	Uppmuntra rekrytering och utbildning av ledare	
	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 mist en årsomsättning	X
	Ha minst tre sponsorer 2026	X
Social samvaro	Ordna minst två trivselaktiviteter per år	X
Tävling och träning	Behålla eller öka antalet starter på tävlingar	X
	Ha minst 1 st. löpare i elitklass 2026	X
	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
	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	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Medlemmar	131	158	139	147	124	123	120	123
Föreningsaktiva	77	91	84	82	83	82	75	80
Ledare/funktionärer	30	30	32	30	26	26	28	28
varav kvinnor	11	12	13	11	14	12	13	12
På Sverigelistan	40	38	-	-	23	22	18	19
varav kvinnor	15	14	-	-	6	7	6	7
Rankade	0	0	0	0	0	0	1	3
Tävlingsstarter inklusive närtävlingar	744	1279	391	609	1138	1353	1084	1104
varav ungdomar	257	389	194	265	426	425	337	184
DM-starter	97	66	31	51	74	74	71	50
SM-starter	0	8 VSM	0	25 VSM	USM 3 VSM 11	USM 9 VSM 12	SM 4 USM 6 VSM 4	SM 15 USM - VSM 11
O-ringen deltagare	17	20	0	0	14	16	16	14
Tävlingsarrangemang inklusive närtävlingar	4	16	10	8	13	18	20	21
Sålda Naturpass	138	131	250	190	149	213	180	144
LOK-stöd kr	5208	6553	6547	5167	7200	8092	6177	4938

