

Klubbhåndbok for Stavanger Orienteringsklubb



Rev.	Dato	Revisjonstekst	Utarbeidet av	Kontrollert av	Godkjent av
01	13.12. 2022	Første utgave	Styret	Styret	Styret

Klubbinformasjon

Klubbnavn: Stavanger Orienteringsklubb
Stiftet: November 1950
Idrett(er): Orientering
Fakturadresse: Nilsebuveien 1, 4019 Stavanger, faktura@o-klubb.no
E-postadresse: stavanger@o-klubb.no
Internettadresse: <https://o-klubb.no>
Organisasjonsnummer: 984 350 031
Bankforbindelse: DNB og Sparesmart
Bankkonto: 7877 06 52153 og 9812 02 37217
Vipps: #16652
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet: Norges Orienteringsforbund, Rogaland krets, Stavanger idrettskrets.

Innhold

Klubbinformasjon	2
Innledning.....	5
Klubbens historie	5
Verdier	5
Virksomhet og målsetning.....	5
Organisasjon	5
Årsmøtet.....	6
Styret	7
Rollebeskrivelser Styret	7
Utvalgene.....	8
Sportslig utvalg	8
Arrangementsutvalget.....	9
Anleggsutvalget	10
Økonomiutvalg	10
Ansatte	10
Klubbens lov	10
Innmelding av nye medlemmer	10
Medlemskap	11
Medlemskontingent	11
Treningsavgifter	11
Startkontingenter – deltakeravgifter	11
Utøverforsikring.....	12
Klubbens aktivitetstilbud	12
Barne- og ungdomsidrett.....	12
Barneidrett	12
Terminliste - Eventor	14
Klubbens arrangementer	14
Skoleorientering	14
Reise i regi klubben.....	15

Til deg som er	15
..nytt medlem i klubben?.....	16
..Utøver	17
..Forelder/foresatt	17
..Trener	17
Klubbdrift.....	18
Årshjul.....	18
Kurs og utdanning.....	18
Medlemshåndtering	18
Dugnad og frivillig arbeid.....	18
Politiattester	19
Klubbens antidopingarbeid.....	19
Kommunikasjon	19
Arbeidsgiveransvar	20
Sikkerhetsarbeid (HMS)	20
Økonomi	20
Forsikringer	21
Anlegg og utstyr.....	21
Retningslinjer i klubben	21

Innledning

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret basert på mal fra NIF og med innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle i klubben vår.

Dette er den første utgaven og det er sikkert mangler og kanskje også feil, men vi synes det var på tide å få gitt den ut og heller oppdatere og supplere om vi har glemt noe, så tilbakemeldinger er velkomne.

Klubbens historie

Klubben ble stiftet 1. november 1950, men hadde sin første aktive sesong i 1951.

Klubben er den eldste rene orienteringsklubben i Rogaland.

Se mer på hjemmesiden: http://www.o-klubb.no/?page_id=7

Verdier

Stavanger Orienteringsklubb baserer sin aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett: Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Stavanger Orienteringsklubb tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår.

Virksomhet og målsetning

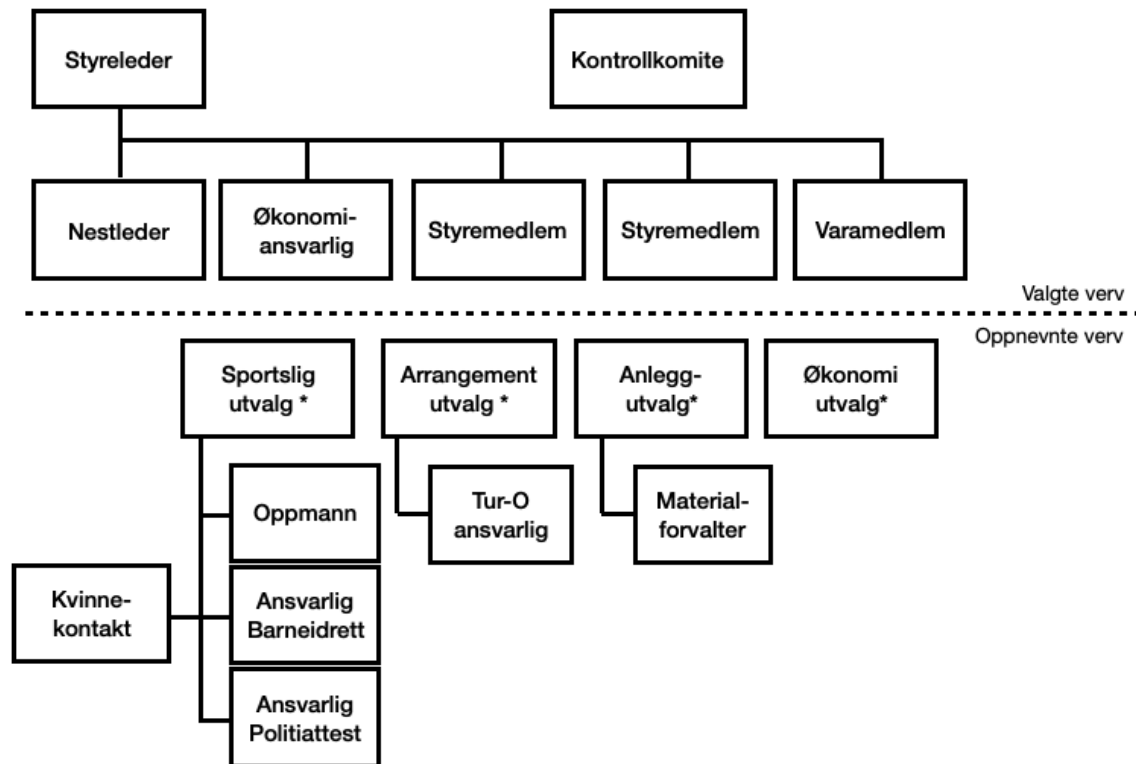
Stavanger Orienteringsklubb skal være en klubb for alle som vil drive med orientering i Stavanger og omegn. Klubben skal være for alle uavhengig av kjønn, alder og nivå.

Klubben skal ha et attraktivt turorienteringsopplegg og turorienterere er velkomne som fullverdige medlemmer i klubben

Klubben ønsker å legge til rette slik at parautøvere som ønsker å drive med orientering skal kunne få et godt opplegg.

Organisasjon

Klubben består av et valgt styre og flere utvalg hvor medlemmene er oppnevnt av styret.



*I hvert av utvalgene skal minst ett av styremedlemmene være medlem.

Oversikt over kontaktpersoner og utvalg finnes på hjemmesiden: https://o-klubb.no/?page_id=2

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år normalt den andre torsdagen i februar måned. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje senest en måned før årsmøtet på klubbens hjemmeside. I tillegg sendes innkalling via epost via klubbens e-postliste.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skrives protokoll fra årsmøtet og protokoll legges tilgjengelig på klubbens hjemmeside sammen med årsberetninger. http://www.o-klubb.no/?page_id=2

Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres eller sladdes.

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet.

Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester (Nestleder)
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Rollebeskrivelser Styret

Rollebeskrivelsene ligger på hjemmesiden, oppgavene kan styret velge å fordele oppgavene annerledes mellom medlemmene i SO-styret.

[Leder](#)

[Nestleder](#)

[Økonomiansvarlig](#)

[Sekretær/Styremedlem](#)

[Styremedlem](#)

Styrets arbeid

Styret kommuniserer jevnlig på løp og treninger samt på e-post. Ved behov avholdes styremøter. Typisk gjennomføres 4-6 styremøter i løpet av et år, enten hjemme hos eller i et møterom på en av styremedlemmenes arbeidsplass. Styremøter kan også gjennomføres som nettmøter på eks. GoogleMeet eller MicrosoftTeams.

Styremøtene loggføres i en møtelogg hvor saker settes opp som aksjonspunkter og ansvarlig for oppfølging.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommende sin egen stemme.

Ved behandling av saker som kan innbefatte inhabilitet skal spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene stilles, og behandlingen av inhabilitet skal protokolleres.

Utvalgene

Sportslig utvalg

Sportslig utvalg oppnevnes av styret og består av 3-6 trenere/sportslige ledere inkludert minst et styremedlem. Utvalget har ansvar for den sportslige oppfølging av medlemmene og planlegger og gjennomfører følgende:

- Sportslig oppfølging og utvikling av klubbens medlemmer
- Klubbtrening hver torsdag ihht skoleruta, inkludert torsdagsløp og SO-cup, samt sosiale rammer rundt disse.
- Oppfølging av yngre / nybegynnere i forbindelse med løp, fokus på veiledning, samhold og utvikling
- Nybegynnerkurs, samt kontinuerlig mottak av nye medlemmer med opplæring/oppfølging.
- O-skole 3 dager i skolens sommerferie, aldersgruppe 9-13 år.
- Treningsleir, samt o-troll leir / Rootsleir etter plan fra kretsen
- Laguttak til stafetter
- Rekruttering og opplæring / kursing av trenere
- Sportslig samarbeid med klubbene i området

I tillegg bidrar utvalget til praktisk gjennomføring av familiedag, verdens o-dag, finn-frem dag, felles treninger i helgene og andre felles O-tekniske treninger.

Alle arrangementer og treninger blir annonsert på klubbens spond-gruppe og hjemmeside.

Sportslig utvalg ønsker påmelding til trening via Spond for å sikre tilpasset tilbud og trykke nok kart. Medlemmer kan melde seg inn i gruppen via lenken: <https://group.spond.com/CIALG> eller kontakt utvalgets leder.

Utvalget møtes 4-6 ganger i året, og har ukentlig dialog rundt planer og arrangementer.

Arrangementsutvalget

Arrangementskomiteen (AK) oppnevnes av klubbens styre og består av **2-4 personer** med en varighet på 2 år. Av disse 4 medlemmene er styret representert med en representant.

Komiteen møtes etter behov, for å delegere oppgaver relatert til initiering, planlegging og gjennomføring av klubbens O-løp, arrangørkurs, Tur-O og andre aktiviteter iht. mandat. Det årlige aktivitetsnivå og påfølgende aktiviteter skal diskuteres og koordineres med Sportslig Utvalg (SU) og om nødvendig, med styret i SO.

Følgende klubb-arrangementer er AK sitt ansvar:

- **«Aktive O-løp»** (Inkl. høst, vinter og natt karusell-løp)
AK skal kommunisere med O-kretsen for å bli enige om en terminliste iht. retningslinjer avtalt med styret i SO.
AK skal deretter delegere oppgaver blant klubbens medlemmer iht. avtalt terminliste
Primært vil AK sikre seg løpsledere og løypeleggere. Løpsleder vil vanligvis være ansvarlig for å sikre seg ytterligere ressurser iht behov, men AK vil bistå dersom det skulle være ønskelig eller nødvendig.
- **«Bedrifts O-løp»**
AK skal kommunisere med bedriftsidrettskretsen for å bli enige om en terminliste iht. retningslinjer avtalt med styret i SO.
AK skal deretter delegere oppgaver blant klubbens medlemmer iht. tildelte løp.
Primært vil AK sikre seg løpsledere og løypeleggere. Løpsleder vil vanligvis være ansvarlig for å sikre seg ytterligere ressurser iht behov, men AK vil bistå dersom det skulle være ønskelig eller nødvendig.
- **Tur-Orientering** (inkl. «Grønne turer»)
Planlegge og gjennomføre det årlige Tur-Orienteringstilbudet iht. klubbens ambisjoner.
- **Kurs og andre aktiviteter**
 - Delegere ansvar for planlegging og gjennomføring av kurs for løpsledere blant klubbens medlemmer (inkl. bruk av tidtagerutstyr, PC baserte verktøy, online resultatservice).
 - Delegere ansvar for planlegging og gjennomføring av kurs for løypeleggere blant klubbens medlemmer (inkl. bruk av Purple Pen eller Ocad).
 - Delegere ansvar for planlegging og gjennomføring av den årlige «Julejakten».
 - Delegere ansvar for planlegging og gjennomføring av ad hoc arrangementer

Administrasjon og annet

1. Komiteen skal med jevne mellomrom holde styret i SO oppdatert på suksesser og utfordringer knyttet til de aktivitetene ovennevnte arrangementene.
2. Komiteen skal hvert år levere en rapport til SO styret som skal inngå i klubbens årsmelding.

Anleggsutvalget

Anleggsutvalget består av 2-6 medlemmer inkludert materialforvalter. Medlemmene er medlem i utvalget til de ønsker avløsning. Minimum ett av medlemmene skal være i SO-styret.

Utvalget møtes ved behov.

Ansvarsområdet til utvalget er klubbens Kart, alt materiell og SO-hytten i Sørmarka.

Administrasjon og annet

Utvalget orienterer styret via styremedlem(ene) som er medlem i utvalget.

Komiteen skal hvert år levere en rapport til SO styret som skal inngå i klubbens årsmelding.

Økonomiutvalg

Utvalget består av fra 1-4 medlemmer.

Utvalget fører klubbens regnskap og registrerer og fakturerer nye medlemmer som melder seg inn via epost eller klubbens hjemmeside.

Ansatte

Klubben har ingen ansatte. Alt klubbarbeide utføres som dugnad.

Ungdom som trener O-kids og arrangeres O-skole kompenseres etter avtale.

Klubbens lov

Stavanger orienteringsklubb sin lov er direkte basert på NIFs lovnorm uten tillegg. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og fremgå av protokollen. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer, skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Loven ligger på klubbens hjemmeside: http://www.o-klubb.no/?page_id=2

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

Innmelding av nye medlemmer

Personer som vil bli medlemmer i klubben kan registrere seg på hjemmesiden (https://www.o-klubb.no/?page_id=2879815), via e-post (<https://stavanger@o-klubb.no>) eller via «[Min Idrett](#)».

Økonomiansvarlig registrerer de nye medlemmene i Min Idrett og sender ut faktura. Faktura for nytt år vil ikke bli utsendt før etter årsmøte i februar hvor kontingenten fastsettes.

Nye medlemmer legges inn i klubbens e-postliste hvor det sendes ut informasjon ved ujevne mellomrom. Man kan reservere seg for oppføring i e-postlisten.

Medlemskap

Ved innmelding vil medlemmet registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer i klubbens medlemsystem som er «[Min Idrett](#)». Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år.

Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på [Min Idrett](#). Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver eller tillitsvalgt melde deg på enkelte kurs, endre dine egne personopplysninger og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslaget eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet (normalt i februar) og betales forskuddsvis.

Medlemskontingenten skal minst være kr. 50,-. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Klubben kan vedta ulike typer kontingenter, for eksempel for barn, ungdom og voksne. Man kan også vedta en rabattordninger for familier. Dette betyr at en familie på 5 likevel må minst betale 250 kr kroner samlet. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem.

Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og e-postadresse, siden kontrollkomiteen skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Kontingenten for sesongen 2022 er:

Aktive over 17 år	500kr
Aktive 12-16 år	200kr
Aktive tom 11	100kr
Støttemedlemskap / Tur-O medlem	100kr

Treningsavgifter

Klubben praktiserer ingen treningsavgift.

Startkontingenter – deltakeravgifter

I nasjonale løp som arrangeres av klubber organisert i Norges Orienteringsforbund dekkes hele startkontingenten.

Klubben dekker alle utgifter til startkontingent, reis og opphold (ikke festmiddager/bankett) for medlemmer som deltar i NM, NC og Hovedløpet. Eventuell leiebrikke må deltakeren betale selv.

Medlemmer som deltar i utenlandsløp dekket inntil kr 1.500,- av startkontingenter pr år (laveste sats). Deltakeren leverer kvittering for hele beløpet. Det overskytende beløp blir ført som egenandel ut/inn.

Dersom en er påmeldt og ikke møter må en betale startkontingenten selv dersom fraværet ikke skyldes sykdom eller skade som oppstod etter det ikke er mulig å melde seg av løpet.

Ved etteranmelding må deltakeren betale det ekstra gebyret som påløper.

Styret kan bestemme reduksjon av dekning for startavgift på utenlandsløp og løp i Norge dersom klubbens økonomi krever dette. En eventuell endring skal kommuniseres til alle medlemmer via klubbens e-postliste og innlegg på klubbens hjemmeside.

Kvittering for utenlandsløp sendes kasserer på epostadresse faktura@o-klubb.no for refusjon.

Utøverforsikring

Du er ikke forsikret som utøver i en orienteringsklubb, men Norges Orienteringsforbund har inngått en avtale tilsvarende Skiforbundet og friidrettsforbundet. Denne er frivillig og individuell og kan kjøpes via <https://minidrett.nif.no> og velge «Forsikringer» og gjelder for medlemmer fra 13 år. (For utøver til og med 12 år gjelder NIFs barneidrettsforsikring.) Henvendelser om forsikringen rettes til Idrettens Skadetelefon 98 70 20 33.

Klubbens aktivitetstilbud

Klubben er en særvidrettsklubb som kun har orientering som aktivitet. Dette gjelder da alle greiner i Orienteringsidretten, Skogsorientering, sprintorientering, Para-orientering, MTBO (Sykkellorientering), Skiorientering og Turorientering.

Klubben har fellestreninger torsdager hele året. I tillegg er det intervalltrening mandager.

For detaljer om fellestrening les mer på hjemmesiden:

https://o-klubb.no/?page_id=3649113

For barn opp til ca. 13år har vi egen trening (O-kids) https://o-klubb.no/?page_id=3652426

Her er det o-teknisk og kondisjonstrening hele året.

Gruppen benytter Spond til kommunikasjon i tillegg til informasjon på hjemmesiden.

Barne- og ungdomsidrett

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger

intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig tillitsvalgt for barneidretten (Lovnorm - § 18 Idrettslagets styre (2) f).

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

Ansvarlig tillitsvalgt for barneidrett i Stavanger Orienteringsklubb er Nestleder.

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Utøvere med en funksjonsnedsettelse

Orientering er en idrett som også egner seg for utøvere med flere former for funksjonsnedsettelser, enten i klubbens ordinære orienteringsopplegg eller i Para grenene.

Les mer om para orientering her: <http://www.orientering.no/om-idretten/paraorientering/>

Informasjon om [Idrett for funksjonshemmede](#) fra Norges Idrettsforbund

Deltakere med funksjonsnedsettelser er velkomne i klubben. Klubben vil forøke å tilby et godt opplegg. Klubben har tidligere arrangert para-arrangement, bla Norgescup, men på grunn av liten interesse blant utøvere har dette stoppet opp.

Terminliste - Eventor

Orientering er en helårsidrett, og utøvere kan velge å delta på løp i hele landet. I Norge benyttes Eventor som en felles terminliste <https://eventor.orientering.no/Events>

Alle som vil delta på orienteringsløp i Norge må opprette en bruker i Eventor. Dette er gratis. Når du oppretter bruker, velger du klubb i første trinn.

I Eventor legges også inn aktiviteter som treningsleirer, kurs og annet som medlemmene kan melde seg på.

Medlemmene melder seg selv på til løp i Eventor og klubben dekker startkontingenten.

Dersom du får problemer i Eventor og trenger hjelp er Pål Bårdsen Kretsadministrator og kan hjelpe med dette. Bruk e-post pal@o-klubb.no.

Dersom en løper ikke har anledning til å delta og ikke har avmeldt seg innen fristen må man selv dekke startkontingenten. Ved påmelding etter første påmeldingsfrist dekker løperen selv etteranmeldingstillegget.

Klubbens arrangementer

Klubben arrangerer i løpet av året mange arrangement. Dette er treningsløp, nærløp, kretsløp, turorientering, bedriftsorienteringsløp, treningsleirer, klubbturen, av og til nasjonale løp. Klubben arrangerer også nybegynneropplæring og andre kurs ved behov.

Typiske løpsarrangementer som arrangeres av klubben årlig:

- Nattorienteringsløp vår og høst (2 løp) – Nærløp
- Juleløpet 2. juledag Nærløp i Sørmarka
- Vinterkarusell, ett løp er juleløpet og ett løp på våren
- Torsdagsløp typisk siste torsdag i måneden oktober-mars – Nærløp
- SO-Cup, tilsammen 10 nærløp i sommersesongen (April-september), 4 av løpene er torsdagsløp i klubbregi. 6 løp er del av nærløpskarusellen
- Nærløpskarusellen, 2 arrangement i løpet av sommersesongen, (Løp eller lagskonkurranse/ungdomscup)
- Sørmarkstafetten Torsdag i Juni
- Kretsløp 2-3 løp i løpet av sommersesongen
- Høstkarusell 3 løp typisk oktober-desember – Nærløp
- Bedriftsløp 1-2 løp i sommersesongen

Skoleorientering

Ønsker du å arrangere orienteringsopplegg for opplæring i skole eller frivillige organisasjoner tillater Stavanger Orienteringsklubb bruk av klubbens kart vederlagsfritt. Vi har også mange opplegg fra tidligere opplegg som kan brukes som inspirasjon eller som de er.

For å lage fint utseende på skoleopplegget kan [PurplePen](#), som er et gratis løypetegneprogram som er det samme som benyttes til de fleste treninger og løp i regionen. Hjelp til å komme i gang med dette finner du på klubbens hjemmeside: https://o-klubb.no/?page_id=3652128

Klubben har også utarbeidet flere skolekart (og flere er i arbeid) som finnes på <https://skoleorientering.no>. Det er på denne siden også mulighet å tegne løyper, men vi anbefaler bruk av [PurplePen](#) som er beskrevet over.

For de som har lyst å prøve seg som karttegner vil vi anbefale [OpenOrienteeringMapper](#) som er et gratis og åpen kildekode karttegneprogram som er benyttet til å tegne skolekartene vi har lagt ut.

Reise i regi klubben

Det er mye reiseaktivitet for utøverne til nærløp, kretsløp, nasjonale løp, stafetter, ferieløp mv. Reise er for de fleste arrangement ikke organsiert, men man avtaler med andre direkte om felleskjøring.

Felleskjøring avtales også, spesielt for de yngre via Spond. (Se O-kids og Sportslig utvalg).

Det anbefales å avtale felles reise til løp og treninger.

I løpet av året gjennomføres det typisk en klubbture, hvor klubben dekker en del av reis/overnattingskostnadene. Klubbturen besluttet av styret etter innspill fra utvalgene og er typisk til løp som Sørlandsgaloppen, løp i nordfylket eller liknende.

Klubben har også målsetning om å stille lag til Jukola, som er verdens største orienteringstafett, i Finland. Til Jukola arrangeres felles reise og overnatting.

Kretsens sportslige utvalg arrangerer også felles reise til NM og NC arrangement (Norgesmesterskap og Norgescup) som kretsens klubber står for gjennomføringen av. I reiser i regi av kretsen må klubben normalt stille med en voksen leder.

Mange reiser til løpsarrangement foregår i privat regi også til flerdagsarrangement hvor det er behov for overnatting. Det anbefales det å avtale med andre som skal på løpene om samkjøring og felles overnatting. Bruk Eventor for å få overblikk over hvem i klubben som er påmeldt.

Vær oppmerksom på at det må foreligge politiattest for foreldre og andre voksne som er med en gruppe mindreårige på utenlandsopphold eller trenings-/konkurransopphold i regi av klubben som leder.

Til deg som er ...

Det er mye å sette seg inn i for nye utøvere. I denne første utgaven av klubbhåndboken er det sikkert mye mer informasjon enn hva vi har tatt med som dere kan trenge informasjon om, men under har vi satt opp noen stikkord som kanskje kan være til hjelp.

..nytt medlem i klubben?

Er du nytt medlem i klubben er det mye som kan være nytt, mye informasjon vil du finne i denne klubbhåndboken, men vi har i dette avsnittet oppsummert endel nyttig informasjon med det viktigste.

Klubben har treninger på torsdager hele året. I sommerhalvåret i Sørmarka med oppmøte 17:30 ved Havhesten Barnehage, og i vinterhalvåret i/fra Tjensvoll skole samme tidspunkt (etter skolens høstferie).

Treningene passer for alle uavhengig av alder og nivå, og vi har med deltakere i alle aldersgrupper på treningene.

Vi har normalt siste torsdag i vintersesongen «torsdagsløp» fra Tjensvoll skole. Info om dette sendes på e-post, legges ut på hjemmeside og på Eventor.

Det er på tirsdagene i sommerhalvåret nærløp litt rundt i distriktet, dette starter etter påske. Hver høst arrangerer klubben «Høstkarusellen» med 3 eller 4 løp etter sommersesongen er slutt.

I vintersesongen er det også nærløp, men annenhver lørdag, «Vinterkarusellen»

Det er også nattløp i vintersesongen, med løp annenhver uke.

Oversikt over alle løp og treningsløp i Norge finnes på [Eventor](#). Eventor er orienteringen i Norge sitt felles terminliste/resultatsystem.

Opprett bruker i Eventor om der om du ikke allerede har dette: <http://eventor.orientering.no/>, under registreringen velger du klubb.

Klubben dekker startavgift på aktive o-løp i Norge (ikke bedriftsløp) og noe på løp i utlandet, spør om utenlandsløp er aktuelt. Alle melder seg selv på til løp i Eventor. Dersom du ikke møter på løp som klubben blir fakturert må du selv dekke startavgiften.

I lokale nærløp er det «no show no pay», dvs rekker du ikke å delta på disse er det ikke noe å betale.

Klubben har normalt ingen «vanlige» dugnader, kun oppgaver relatert til løp, treninger og kartarbeide. Forspørsler om hjelp sendes normalt ut som e-post.

I alle lokale løp (og mange treninger) bruker vi elektronisk tidtaking med Emit brikker, løperene får da strekktider og totaltider direkte etter målpasering, og «postklipp» registreres ved på legge brikken på motsvarende postenhet på posten. Alle må ha egen brikke, og en brikke kan kun brukes en gang i et arrangement.

Brikkenummeret bør legges inn i Eventor under «Mine sider" og konkurranse, slik at påmelding til løp og treningsløp er enklere. Det er viktig å melde seg på med riktig brikkenummer, ellers blir det mer arbeid for arrangørene eller man kan risikere diskvalifikasjon.

Kasserer i klubben, og som har løperbrikker, rekruttpakker (med tidtakerbrikke og kompass samlet), løp og overtrekkstøy så avtal om dere vil prøve klær. Kasserer kan nås på epost kasserer@o-klubb.no,

Klubbens sportslige utvalg har ansvaret for treningsopplegg for barn og voksne mm. Har du spørsmål om treninger etc kan utvalget kontaktes på e-post: so.sport@o-klubb.no

Dersom du lurer på noe annet så kan dere bare å spørre på treninger/løp eller i e-post til sportslig utvalg eller styret.

Vi vil framover forsøke å få til en fadderordning for nye medlemmer.

Ta kontakt om du ønsker en fadder og ikke er tildelt noen.

..Utøver

Utøverne bør være kjent med

- Aktivitetstilbudet: [hjemmesiden](#) og [eventor](#), [treningsløp](#), [nærløp](#), [kretsløp/Rankingløp](#), [nasjonale løp](#), [løp i utlandet](#), deltakelse på NM og HL
- [medlemskap](#)
- [dugnad](#)
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne
- [RO-skjerm](#)

..Forelder/foresatt

Orientering er en idrett for alle, uavhengig av kondisjon, alder og nivå, slik at vi håper også at foreldre/foresatte også benytter anledningen til selv å delta som utøver.

Foreldre bør være kjent med

- Aktivitetstilbudet: [hjemmesiden](#) og [eventor](#)
- [medlemskap](#)
- [dugnad](#)
- [forsikringer](#)
- [politiattest](#)

Foreldre som ikke selv er medlemmer har likevel anledning til å delta på treninger og nærløp (men må betale startavgifter selv). Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

..Trener

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)

- Aktivitetstilbudet: [hjemmesiden](#) og [eventor](#)
- [medlemskap](#)
- [dugnad](#)
- [forsikringer](#)
- [politiattest](#)
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Klubben lager og oppdaterer årlig en oversikt som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år.

Klubbens [Årshjul](#)

Kurs og utdanning

Klubben arrangerer nybegynnerkurs, løypeleggerkurs, arrangementskurs, tidtakingskurs, administrering av hjemmesiden mm. ved behov.

I tillegg gjennomfører kretsen i regi av Norges orienteringsklubb trenerkurs når det er nok deltakere.

Har du ønske om opplæring ta kontakt med styret, trenere om dette.

Medlemshåndtering

Klubben benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem (Del av Min Idrett). Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og innkreving av kontingenter.

Min Idrett er gratis å bruke for klubbens medlemmer, men kostnaden for dette dekkes av klubben. KlubbAdmin er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

Dugnad og frivillig arbeid

Alt klubbarbeide gjennomføres som frivillig dugnadsarbeide, både trening, styrearbeide, gjennomføring av orienteringsløp, turorientering og eget arbeide med kart, både synfaring og

karttegning. Typiske dugnadsoppgaver i forbindelse med arrangement er eks. Løypelegger, løpsleder, parkeringvakt, utdeling av løperdrikke, sekretariat, tidtaking, arbeid ved start.

Klubben har ikke dugnader med eksempelvis salg av dopapir etc, men baserer inntektene medlemskontingent, Turorientering og inntekter på o-løp og på salg av kart til bedriftsløp.

Der klubben får støtte for gjennomføring av aktiviteter som eksempelvis opplegg for Idrettspatruljen eller utarbeidelse av skole eller instruksjonskart i regi av NOFs skolekartprosjekt eller der årsmøte har besluttet dette, som for utarbeidelse og gjennomføring av klubbtreninger, kan unge få utbetalt deler eller hele denne støtten etter avtale i hvert tilfelle.

Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

Les mer: Informasjon om [idrettens kjøreregler for dugnad](#) fra Norges Idrettsforbund

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Opgaven med å etterspørre og holde oversikt over politiattester er tillagt nestleder.

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar avstand fra all bruk av dopingmidler.

Klubben kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping.

Les mer Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

Kommunikasjon

All formell informasjon finnes og legges ut på klubbens hjemmeside, <https://o-klubb.no> i tillegg sendes nyttig informasjon ut via klubbens e-postliste.

Vi vil gjerne ha bidrag til klubbens hjemmeside. Dette kan være bilder og kart fra løp, treninger, leirer, turreferater mm. Bidrag kan sendes til stavanger@o-klubb.no, eller du kan få opplæring i bruk av hjemmesiden og få legge ut selv.

Klubben har utarbeidet noe maler for eks innbydelser som ligger tilgjengelig på hjemmesiden:
https://o-klubb.no/?page_id=3653053

Vi lagrer også filer fra tidligere arrangement på «Ocloud», klubbens filarkiv. Det er ønskelig at innbydelser og løpskart gis et gjenkjennelig uttrykk fra gang til gang og å kikke på tidligere dokumenter anbefales.

Benytt klubbens logo i dokumenter som lages. Logo finnes i malene lenket til over.

Klubben har også en Facebookside hvor man kan diskutere eller dele bilder etc.

Arbeidsgiveransvar

Klubben har ingen ansatte. Dersom dette blir aktuelt, må rutiner for dette utarbeides.

Sikkerhetsarbeid (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg.

For arrangement benyttes sjekklister fra NOF og RO-skjermen.

Klubben utarbeider egne rutiner dersom det er behov for dette.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens daglige leder. Den daglige lederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsfører/kassereren.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.

- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år.

[Lenke opp til utøverforsikring](#)

Klubben har tegnet en underslagsforsikring for de to personene som disponerer klubbens konto. Klubbhytten er forsikret med innbo (løpsmateriell).

Anlegg og utstyr

Kartene er klubbens viktigste anlegg, mye tid og penger legges ned for å holde kartene så oppdatert som mulig.

Oversikt over klubbens kart ligger på hjemmesiden: https://www.o-klubb.no/?page_id=3649111

I tillegg til kartene har klubben elektronisk tidtakerutstyr, arrangementstelt og annet arrangementsutstyr. Oversikt over materiell finner du under karlisten på lenken over.

Utstyr som trengs til klubbtreninger og nærløp er lagret i SO-hytten

SO-hytten er en klubbhytte oppført i 1952 som ligger i Sørmarka rett nord for den Botaniske hagen. I hytten lagres alt arrangementsutsty. Hytten har innlagt strøm og vi har planer om å oppgradere hytten til å annet bruk også.. Nøkkel til hytten er lagret i nøkkelboks.

Retningslinjer i klubben

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle klubber. Ut fra disse felles retningslinjene kan klubben lage egne retningslinjer som utdyper hva klubben gjør for å ivareta de felles retningslinjene.

Vi har pr nå ingen skriftlige retningslinjer som avviker fra NIFs retningslinjer, men vi ser at det kan være nyttig å skrive ned retningslinjer/huskelister for gjentakende oppgaver. Dette vil vi utarbeide i forbindelse med disse oppgavene.

Eksempel på retningslinjer som vil utarbeides:

Mottak av nye medlemmer

Nybegynnerkurs

Idrettspatruljen

SO-Cup

Sørmarkstafetten

Årsmøte – gjennomføring

Rekefesten

Søknader om støtte

Løpstøy/Overtrekk