

# TILL DIG SOM ÄR MEDLEM I OK SÖDERTÖRN



I denna lathund har vi samlat ihop det viktigaste om vad det innebär att vara medlem i OK Södertörn. Aktuell information hittar du alltid på [www.oksodertorn.se](http://www.oksodertorn.se) Vi finns även på Facebook: [www.facebook.com/oksodertorn](http://www.facebook.com/oksodertorn)

# Tack för att du är medlem i OK Södertörn!

Vi är cirka 400 medlemmar som tillsammans utgör en av Stockholms största orienteringsklubbar. Alla är välkomna till OK Södertörn – oavsett om du är ung eller gammal, nybörjare eller van orienterare, motionär eller elitsatsande, eller kanske har gått med i klubben som förälder eller stödmedlem.

En fungerande verksamhet och nöjda medlemmar är viktigt för att klubben ska må bra. Därför är det bra om alla medlemmar känner till hur klubben fungerar.

## Vision och värdegrund

### Vision

Att vara den mest attraktiva klubben i Stockholm som sätter orienteringssporten på kartan.

### Värdegrund

**Klubbkänsla** – Att känna glädje och stolthet över att vara med i OK Södertörn

**Engagemang** – Alla medlemmar bidrar med sin delaktighet till föreningens verksamhet

**Utveckling** – Tillvarata och utveckla alla medlemmars olika kunskaper och förmågor

### Slogan

**OK Södertörn sätter orientering på kartan**

## Historia

OK Södertörn bildades 1982 genom en sammanslagning av tre orienteringsklubbar – Farsta OK, Rågsveds scouts OK och OK Rävorna. Både Farsta OK och OK Rävorna hade då funnits i 40 år, så det finns fina orienteringstraditioner i bagaget. Eftersom klubbstugan ligger på Farstanäset kommer de flesta medlemmar från södra Stockholm och området runt Magelungen – Farsta, Älvsjö/Vantör, Trångsund och Skogås.



## Klubbstugan

Farstanäsets friluftsgård är OK Södertörns klubbstuga. Härifrån tränar vi på torsdagskvällar, med bastu och servering efteråt. Vintertid är serveringen även öppen på söndagar.

Alla aktiva medlemmar förväntas hjälpa till med serveringen. Oftast är det två familjer som hjälps åt per torsdagskväll samt någon som städar omklädningsrummen. Listan finns på hemsidan, och du behöver själv hålla reda på när det blir din tur att hjälpa till. Är du inte med på listan, prata med en ledare i klubben eller någon i stugkommittén om hur du kan bidra.

Stugkommittén ordnar också städ- och fixardagar på Farstanäset. Håll utkik på hemsidan!

Farstanäset hyrs även ut till skolor, föreningar, privatpersoner och företag. Mer information om hur man bokar finns på hemsidan. Adressen till klubbstugan är Orienterarvägen 10 i Farsta.

## Våra träningar

OK Södertörn genomför träningar för alla målgrupper – elit, motionärer, barn och ungdomar, föräldrar, erfarna och oerfarna. Vi erbjuder roliga och utvecklande träningar flera gånger i veckan året runt.

**Våra organiserade träningar är bland annat:**

**Tisdagar** - teknikträning vår och höst. Under vintern intervallträning och efteråt styrketräning/gymnastik inomhus



**Torsdagar** - varierad träning från vår klubbstuga på Farstanäset som teknik, löpning, intervaller med mera. Bastun är varm och efter träningen serveras mat till självkostnadspris.

**Lördagar** - distansträning under vinterperioden: Under sommarhalvåret är det gott om tävlingar på lördagar och söndagar.

På hemsidan hittar du veckans aktuella träningar i aktivitetskalendern på startsidan, [www.oksodertorn.se](http://www.oksodertorn.se).



Vi har inga avlönade tränare i klubben, utan alla ställer upp ideellt. För att verksamheten ska fungera har vi behov av olika insatser. Det kan vara föräldrar som medverkar i ungdomsgrupperna eller någon som kan hjälpa till att hänga ut kontroller till en träning. Kan du hjälpa till med något – prata med någon av ledarna!

Vi strävar också efter att bli flera aktiva orienterare i klubben. Alla kan hjälpa till med rekryteringen, till exempel genom att bjuda in en kompis att följa med till torsdagsträningen.

Några gånger om året arrangeras gemensamma tränings- och tävlingsresor till andra delar av Sverige, ibland även utomlands. Det är ett bra tillfälle att lära känna andra i OK Södertörn. Håll utkik på hemsidan efter kommande resor.



## Våra träningsgrupper

Du tränar i den grupp som bäst passar för din ålder och orienteringsförmåga. Vi har följande träningsgrupper:

### Ungdom, 6-8 år

Tränar huvudsakligen på torsdagar. Uppehåll under vintern, då det istället är lekgympa på tisdagskvällar.

### Ungdom, 9-12 år

Träning på torsdagar, samt tävlingar och läger på helger. Vintertid är träningen mer inriktad på löpning, kondition och lite nattorientering, och då har vi även inomhusgympa alternativt intervallträning på tisdagar.

### Ungdom, 13-16 år

Gott om träningstillfällen året runt, men du bestämmer förstås själv hur mycket du vill träna och tävla. På tisdagar är det orienterings-/teknikträning på olika platser under vår och höst eller intervall- och styrketräning vintertid. Torsdagar är det orientering eller löpträning vid klubbstugan och på många helger erbjuds tävlingar och läger. Vintertid har vi långpass från klubbstugan på lördagar.

### Junior och senior

I åldern 17-20 år räknas du som junior, och från det år du fyller





21 som senior. För den här målgruppen erbjuder vi högkvalitativ träning 3-4 gånger per vecka året om. Vi har även läger och aktivtetsdagar några gånger per år. Aktiva juniorer och seniorer som vill fortsätta att utvecklas som orienterare stimuleras att träna minst 4 gånger i veckan. Vi satsar särskilt på deltagande i stafetter.

### Elitgruppen

De juniorer och seniorer som satsar på att nå elitnivå i OK Södertörn ingår i elitgruppen. Det som är avgörande för att ingå i elitgruppen är den egna ambitionen att utvecklas som orienterare. För juniorer finns inga andra krav – alla som vill utvecklas får vara med. För seniorer tillkommer även prestationskrav.

### Bredd och motion

Alla kan träna och tävla i orientering – oavsett ambitionsnivå. Du kan oftast hitta en lämplig orienteringsbana under torsdagsträningen, eller kanske löpträna i grupp. Det finns även ett utbud av enklare träningstävlingar på vardagar (se t.ex. [luffarligan.se](http://luffarligan.se) och [motionsorientering.se](http://motionsorientering.se)). På helgtävlingarna finns banor av olika längd och svårighetsgrad som man kan anmäla sig till på plats.

### Nybjörjarkurs

Vi erbjuder nybjörjarkurs på våren för både barn och vuxna. Vill du följa med på en orienteringstävling på helgen, säg till någon ledare så hjälper vi dig att hitta en lämplig bana.



### Våra arrangemang

OK Södertörn arrangerar varje år ett antal tävlingar, främst inom orientering, men ibland även andra arrangemang. Det finns flera anledningar till detta:

- Det är viktigt med en mångfald i tävlingsutbudet och vi vill vara med och bidra till att det finns orienteringstävlingar i Stockholmsområdet. Vi ser det som en förenings plikt att inte bara delta på tävlingar, utan även att ta ansvaret som arrangör. Vilka tävlingar skulle du springa om ingen ställde upp som arrangör?
- Våra arrangemang genererar en del intäkter till klubben som gör att vi kan hålla nere medlems- och tävlingsavgifterna. Genom att vara tävlingsarrangör så slipper vi medlemmar sälja lotter och liknande. Intäkterna är avgörande för att vi ska kunna upprätthålla vår verksamhet.

Våra stora återkommande arrangemang är:

- Stockholm City Cup, sprintorientering tre onsdagskvällar i maj/juni
- Stockholm Trail, terränglöpning i juni
- 25manna, stafett och medeldistanstävling i oktober där vi är en av flera klubbar som turas om att vara huvudarrangör
- Dessutom arrangerar vi oftast en nationell orienteringstävling per år



Det finns många uppgifter vid våra arrangemang där du kan hjälpa till oavsett orienteringskunskaper. Alla aktiva medlemmar från ca 13 år och uppåt samt föräldrar till aktiva barn förväntas ställa upp vid några tillfällen per år. Du väljer själv när det passar dig bäst.

## Tävla för OK Södertörn

Under vår, sommar och höst finns det ett stort utbud av individuella tävlingar och stafetter att delta i. Tips på tävlingar hittar du på hemsidan, under rubriken Aktuellt eller i aktivitetskalendern.

Alla tävlingar erbjuder banor även för motionärer och nybörjare. Det finns också klasser där det är tillåtet att springa tillsammans med en uppföljare.

Tävlingar i hela Sverige hittar du i tävlingskalendern i Eventor, som är vårt anmälningssystem: <http://eventor.orientering.se/events>

När du blir medlem i OK Södertörn skickas ett meddelande med inloggningsuppgifter till Eventor och Idrott Online (klubbens hemsida) till den e-postadress du har uppgivit. Inloggningsuppgifterna består av ett idrotts-ID (eller ditt personnummer) och ett lösenord. Du kan byta till ett eget lösenord när du har loggat in första gången. Har du glömt ditt lösenord finns en länk som du kan klicka på för att få nya inloggningsuppgifter.



När du är inloggad i Eventor kan du anmäla både dig själv och andra klubbmedlemmar, till exempel dina barn, till orienteringstävlingar. Förutom tävlingskalendern hittar du också anmälan till andra aktiviteter i Eventor. Dessa finns under Klubben – Klubbaktiviteter. Här anmäler du till exempel ditt intresse för att delta i olika stafetter eller hjälpa till som funktionär.

PM och startlista publiceras normalt på Eventor ett par dagar innan tävlingen. Läs PM i förväg, där står bland annat hur du hittar till tävlingen och annan viktig information att känna till. När du kommer till tävlingsarenan, titta efter OK Södertörns klubbvimpel vid målområdet.

## Subvention av anmälningsavgifter

Som medlem i OK Södertörn får du anmälningsavgifterna till orienteringstävlingar subventionerade. En förutsättning är att medlemsavgiften är betald och att du bidrar med din delaktighet till föreningens verksamhet.

Medlemmar upp till 20 år betalar 20 procent av anmälningsavgiften själva. Medlemmar från 21 år och uppåt betalar 70 procent av anmälningsavgiften själva.

*Exempel: Anmälningsavgiften till en tävling är 70 kr för ungdomar och 120 kr för vuxna. Som medlem i OK Södertörn betalar du då 14 kr själv om du är ungdom och 84 kr om du är vuxen.*

I några fall betalar klubben hela den ordinarie anmälningsavgiften:

- för tävlande i elitklass (anmälan ska godkännas i förväg)
- för ungdomar som deltar i Stockholms OF:s ungdomsserie
- för alla klubbmedlemmar som deltar i KM-tävling

Du betalar själv hela avgiften för O-Ringen och för tävlingar där du inte kommer till start, samt eventuella extraavgifter som efteranmälingstillägg och hyra av löparbricka.

## Samåkning till tävlingar

OK Södertörn rekommenderar av miljöskäl och ekonomiska skäl medlemmarna att åka kollektivt eller samåka till tävlingar och klubbens övriga aktiviteter. Det är också trevligt att samåka! I Eventor ser du vilka andra södertörnare som är anmälda till tävlingen. Fråga gärna under torsdagsträningen om någon har lediga platser i bilen, eller erbjud dig själv att ta med extra-passagerare.

När klubben inte betalar för resan är det rimligt att bilnehavaren ersätts av medresenärerna. Klubbens rekommendation för bilersättning är 18,50 kr per mil, som fördelas på alla resenärerna (inklusive föraren).





## Styrelse och kommittéer

OK Södertörns styrelse består av ordförande, vice ordförande, kassör, sekreterare samt 4 ledamöter. Dessa väljs på årsmötet i början av året, där alla medlemmar från 15 år och uppåt har rösträtt.

En stor del av klubbarbetet sker i kommittéerna. Exempel på kommittéer är junior och senior, ungdom, rekrytering och utveckling, bredd och motion, stugkommitté samt arrangemangs- och kartkommitté.

Förutom styrelsen och kommittéerna finns vissa huvudfunktionärer i klubben med ett avgränsat ansvarsområde som exempelvis utbildning, tävlingsanmälan, webbadministration, tävlingskläder, datorstöd eller aktivitetsbidrag.

## Kläder och utrustning

Orientering är en förhållandevis billig idrott, men det finns en viss basutrustning som krävs för att utöva sporten.

### Kläder

Använd kläder som är bra att springa i och som inte blir för tunga om det regnar eller för varma om det är soligt. Tunna nylonbyxor eller vanliga löpartights samt tröja i funktionsmaterial fungerar bra.

Observera att kläderna ska täcka axlarna och hela benen enligt tävlingsreglerna.

OK Södertörn har ett litet lager av tränings- och tävlingskläder med klubbens profil. Vill du prova eller beställa kläder hittar du kontaktuppgifter på hemsidan. Barn och ungdomar upp till 12 år får rabatt på första klubbtröjan.

### Skor

För nybörjare och ungdomar upp till ca 10 år fungerar det bra med vanliga löparskor. Men när man lämnat stigarna rekommenderas ett par riktiga orienteringsskor som tål att blötas ner och som har metalldubbar eller gummidubbar för att man ska få bra fäste när man springer i skogen och på hala klippor. Kolla gärna med familjer med äldre ungdomar om de har några begagnade att sälja.

### Kompass

För nybörjare räcker det med en enklare variant av tumkompass för att passa kartan. För svårare banor kan man behöva skaffa sig en lite mer avancerad variant, som finns att köpa i välsorterade sportaffärer eller ute på tävlingar.

Vi brukar även ta hem tumkompasser till försäljning i klubben, är du intresserad kontakta ungdomsledarna.



### Sportidentpinne

För att stämpla vid kontrollerna behövs en Sportidentpinne. Under nybörjarkurs och på ungdomsserien får deltagarna låna pinne av klubben, sedan får man köpa en egen pinne eller hyra på tävlingen.

### Definitionshållare

På tävling kan man ha en plastficka på armen att stoppa kontrolldefinitionen i. Inte nödvändigt, men underlättar då man slipper vika upp kartan när man ska kolla kodsiffran. Finns att köpa på tävlingar.





## Pannlampa

Under höst- och vinterperioden behövs en pannlampa. Det är stor spridning i pris och kvalitet. Fråga gärna någon ledare om råd. Klubben har även några pannlampor för utlåning.

## Om medlemskapet, förmåner och skyldigheter

Alla medlemmar i OK Södertörn betalar en årlig avgift till föreningen. Vilka olika medlemskategorier som finns står på hemsidan. Är du ännu inte medlem, följ instruktionerna på sidan.

Alla medlemmar i OK Södertörn finns registrerade i IdrottOnline. Medlemsregistret ligger till grund för hemsidan, tävlingsanmälan och arrangemang via Eventor med mera. Se därför alltid till att dina kontaktuppgifter stämmer. Du kan själv korrigera dina uppgifter på "Min sida" när du är inloggad på hemsidan. Som alternativ kan du maila de nya uppgifterna till klubbens kassör. Som medlem har du vissa förmåner och skyldigheter.

### Förmåner:

- Delta i alla klubbens träningar
- Subventionerade anmälningsavgifter till tävlingar
- Rådgivning och träningshjälp, både orienteringsteknik och fysik
- Delta i tävlingsresor och träningsläger – ofta med viss subvention
- Tillgång till klubbstugan med omklädningsrum och bastu
- Tillgång till klubbens kartor
- Olycksfallsförsäkring vid både träning och tävling

### Skyldigheter:

- Betala medlemsavgift
- Använda OK Södertörns tävlingsdress vid tävlingar
- Bidra till klubbens verksamhet efter förmåga. Det innebär t.ex:
  - Att ställa upp som funktionär vid klubbens arrangemang
  - Att laga mat i serveringen eller städa på Farstanäset
  - Att engagera sig som hjälpledare i ungdomsverksamheten
  - Att hjälpa till med underhållet av klubbstugan
  - Att ta olika förtroendeuppdrag i föreningen
  - Att hjälpa till med försäljning av t.ex. Ullmax-produkter

Senast uppdaterad: 2016-01-31

