

# Verksamhetsplan

för

OK Södertörn

2010

## Innehåll

1	Orienteringsklubben Södertörn .....	2
1.1	Klubbens verksamhet.....	2
1.2	Verksamhetsplanen.....	2
2	Medlemmarnas tävlande .....	2
3	Tränings- och tävlingsverksamheten (TT-kommittén).....	3
4	Ungdomsverksamheten (Ungdomskommittén) .....	4
5	Arrangemang och kartor .....	5
6	Farstanäset (Stugkommittén).....	5
7	Informationsverksamheten.....	5
8	Demokrati, utbildning och medlemsvårdande insatser.....	6
9	Finansiering av verksamheten .....	6
10	Organisation och huvudfunktioner .....	7

## 1 Orienteringsklubben Södertörn

OK Södertörn (OKS) med hemort i Stockholms kommun är bildad 1982-01-01 genom samgående mellan Farsta OK, OK Rävorna och Rågsveds Scouters OK.

### 1.1 Klubbens verksamhet

Enligt OKS stadgar (1 §):

*Föreningen ska bedriva idrotten orientering. Föreningen har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé", samt ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.*

**Vad är då "Idrottsrörelsens verksamhetsidé"? Jo följande:**

**Idrott** är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra.

**Idrott består** av träning och lek, tävling och uppvisning.

**Vi organiserar vår idrott** i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet.

**Vi delar in vår idrott** efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar upp till och med 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I *barnidrotten* leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter. Barnets allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I *ungdomsidrotten* och *vuxenidrotten* skiljer vi på prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott.

I *tävlingsidrotten* är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I den hälsoinriktade bredd- och motionsidrotten är trivsel och välbefinnande normgivande medan prestation och resultat är av underordnad betydelse.

**Vår verksamhetsidé**

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 föreningsdriven idrottsverksamhet
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

### 1.2 Verksamhetsplanen

Detta dokument är framtaget av OKS styrelse i samarbete med klubbens ledare och medlemmar. Syftet med dokumentet är att sammanställa, kommunicera och förankra verksamhetsmålen för 2010.

Verksamhetsplanen är också grunden för den föreslagna budgeten samt den föreslagna organisationen för 2010.

Verksamhetsplanen fastställdes av årsmötet den 1 februari 2010.

## 2 Medlemmarnas tävlande

Minst 180 medlemmar ska genomföra totalt 1 800 starter vid nationella och internationella tävlingar fördelat på cirka 150 individuella och 15 stafetter. För jämförelse: under 2009 genomförde 182 medlemmar 2025 starter på 142 individuella tävlingar och 16 stafetter.

Tävlandet ska stödjas genom subventionerade anmälningsavgifter och genom att en tävlingsanmälare svarar för anmälningar, betalningsrutiner och information.

Tävlingsdeltagandet ska också underlättas via information på OKS hemsida kombinerat med Svenska Orienteringsförbundets nya anmälningssystem Eventor.

### 3 Tränings- och tävlingsverksamheten (TT-kommittén)

#### Mål

De övergripande målen för TT;s verksamhet är att:

- Erbjuder klubbens alla medlemmar utvecklande, roliga och bra arrangerade träningar året runt.
- Alla medlemmar ska känna till och vara välkomna till klubbens arrangemang.
- Tillhandahålla ett träningsinnehåll som bidrar till våra unga orienterare och elitorienterare utveckling.
- Stimulera aktiva orienterare att träna minst 4 ggr i veckan för att utvecklas som orienteringslöpare.
- Öka antalet aktiva ledare i verksamheten.
- Bidra i nyrekryteringsverksamheten för att klubben ska få fler aktiva orienterare.
- I den utsträckning ekonomin tillåter bidra till unga orienterare och seniorers möjligheter att delta i värde tävlingar<sup>1</sup>.
- Genom att delta i de större internationella stafetterna erbjuda klubbens aktiva möjlighet att skaffa erfarenheter från och uppleva glädjen i att gemensamt mäta krafterna mot orienterare i världsklass.

#### Aktiviteter

Genomföra träningar som vänder sig till alla kategorier från och med HD 10 enligt följande:

- *tisdagar* teknikträning eller intervallträning + styrketräning/gymnastik,
- *torsdagar* teknikträning, väg-OL, natt-OL och väglöpning,
- *lördagar* distansträning under vinterperioden,
- Delta i Söderklubbarnas träningssamarbete Vinterserien och Sommarserien med det ansvar som därtill är kopplat.

Delar av träningen ovan läggs upp och detaljplanera tillsammans med SSK och TMOK avseende distansträning på lördagar samt teknikträning på tisdagar. Konditionsträning på tisdagar under vinterhalvåret genomförs i samverkan med Söders SOL, SSK och Enskede IK.

TT planerar att utöver ovan genomföra följande aktiviteter 2010:

- Vinterläger "Vika-lägret" tillsammans med ungdomskommittén.
- Arrangera ett 10-milaläger i mars.
- Anordna ett utlandsläger under uppbyggnadsperioden i jan-mars.
- Stimulera fler medlemmar att åka till Idre för en kombinerad tävlings- och träningsvecka.

---

<sup>1</sup> Värde tävlingar är Internationella mästerskap (VM, NOM, EM), USM eller SM tävlingar och tävlingar som ingår i elitrankingsystemet eller junior-CUPen. Värde tävlingar kan också vara av TT prioriterade stafetter.

- Anordna minst en klubbresa. (Polen och Hedströmmen planeras)
- Delta i de stora budkavlarna, med speciellt fokus på 25-manna och 10-Mila samt Finlandskavlarna Jukola och Venla.
- Tydlig fokusering på tränings- och tävlingsverksamhet med syftet att skapa möjlighet för ungdomars och juniorernas utveckling till elitorienterare.
- TT kommer att lägga särskild vikt vid att informera om de klubbinterna arrangemangen som KM, Skällan osv.
- Föreslå tävlingsprogram för klubbens medlemmar i som presenteras för klubbmedlemmarna i januari 2010.
- Initiera och planera träningsverksamhet med andra klubbar för att spara arbetet och höja kvaliteten i träningen.
- Utveckla teoriutbildning i orientering under framförallt andra veckodagar än torsdagar.
  - En teorikurs från röd till svart planeras att hållas från mitten på januari till slutet av februari.
- Ta fram program för och implementera ledarutvecklingen i föreningen.
- Ta ansvar för planeringen och utsättningen av övningar för prova på verksamhet och nybörjarkurser.

#### **4 Ungdomsverksamheten (Ungdomskommittén)**

Ungdomsverksamheten arbetar med rekrytering av nya ungdomar samt utveckling och stimulans av etablerade, för att behålla dem inom klubben.

Under vintern bedriver vi träning på tisdagar, löpning och styrkegympa erbjuds för de äldre ungdomarna 13 år och uppåt, för de yngre löpskola och konditionslekar i gymnastikhall. På torsdagar vår huvudträningsdag, vintertid väg eller natt-OL för alla på Farstanäset.

Under vår och höst bedriver vi OL-träning på Farsta näset för alla ungdomar.

Vi kommer att ha två ”prova på” dagar inför orienteringskursen, dessa kommer troligen att äga rum en torsdag samt en lördag.

Under våren gör vi en rekrytering, en orienteringskurs för både barn och vuxna (föräldrar). Vi kommer att informera på hemsidan och marknadsföra orienteringskursen genom testaorientering.nu samt återanvända material som användes vid marknadsföring under 2009.

Vi ska genomföra ett vår- respektive höst upptaktsläger under året, med inriktning mot tävlingar. Ett Vika-läger genomförs i samarbete med TT-kommittén.

Vi har som mål att delta med minst 20 ungdomar i StOF:s sommarläger.

I de fall kvalificerade ungdomar finns för StOF:s olika ungdomsprojekt/läger ska kommittén stödja deltagande.

Ambitionen är att genomföra två tävlings resor med övernattnig. En på våren i samarbete med TT-kommittén och på hösten Dala-dubbeln.

Vi har som mål att delta med så många som möjligt i Stockholms OF:s ungdomsserie, d.v.s. fyra tävlingar (två krets-, en region- och en finaltävling). Vårt mål är att förbättra fjolårets 7:e plats.

Blir det aktuellt med USM-representation från OKS ska detta stödjas.

Vi ska delta i så många budkavlar som möjligt under året, men med extra satsning på 10 mila, Melkers minne, DM, Österåkerskaveln, samt ungdomens Jukola.

Under året ska vi genomföra någon form av trivselaktivitet för ungdomarna.

Ungdomsavslutningen ska genomföras kombinerat med Luciafirande.

## 5 Arrangemang och kartor

I samarbete med Sundbybergs IK inom ramen för SCC-föreningen ska OKS arrangera 3 etapper av Stockholm City Cup. OKS är uppsatt för att arrangera en etapp i Vinterserien den 21 februari.

Tillsammans med Snättringe SK ska OKS förbereda 25-manna 2011. Arbetet med banläggning kommer att vara en viktig uppgift under året.

En kontinuerlig revidering av OKS kartor ska ske med stöd av OCAD. Fortsatt medlemskap i Söderkartor (SÖKA).

## 6 Farstanäset (Stugkommittén)

### Aktiviteter

- Bibehålla och förstärka kontakter med omgivande skolor och Stadsdelsnämnd. Samarbetet med skolor bör ses över. Eventuellt krävs större engagemang från klubben för att hålla ordning under skolornas friluftsdagar på Näset.
- Söndagsservering under vinterhalvåret (lista över ansvariga)
- Torsdagsservering (lista över ansvariga)
- Stugfogdar (lista över ansvariga)
- Minst 2 städdagar (lista över ansvariga)

### Ombyggnadsplaner2010

1. Installera luftvärmepump med syfte att reducera el-kostnader

### Ombyggnadsplaner på sikt, ej budgeterat 2010

- Fönsterluckor är i behov av utbyte. En lucka är i starkt behov av reparation
- Bygga in farstun, Ta upp så att man går direkt till stugan från dusch. Öppna upp mot lilla rummet i stugan.
- Byte av fönsterluckor och bygga in farstun kan eventuellt göras samtidigt,
- En annan tanke är att eventuellt skaffa ett nytt larm, men detta kanske vi får vänta med.

## 7 Informationsverksamheten

En redaktion för Irrblosset som svarar för utgivning av 4 nummer under året.

Webben/hemsidan är en viktig kanal för att nå ut med information till medlemmar och andra intressenter. Varje kommitté samt styrelsen ansvarar själva för informationen inom respektive verksamhetsområde. Eftersom många upplever tekniska svårigheter med att lägga in information på hemsidan kommer en studiecirkel kring detta genomföras under året.

## 8 Demokrati, utbildning och medlemsvårdande insatser

Årsmöte ska genomföras första måndagen i februari månad. Målet är att minst 50 röstberättigade medlemmar deltar. Klubbmöten med särskilda teman ska genomföras minst 3 gånger. Styrelsen planerar att genomföra sex sammanträden.

OKS ska vara medlem i Svenska Orienteringsförbundet och i Stockholms Orienteringsförbund. Medlemskap som är stadgemässigt reglerade. Vidare ska OKS vara medlem i Farsta Föreningsråd och Föreningen Magelungens Vänner, 25mannaföreningen, Stockholm City Cup-föreningen samt alliansen Söderkartor (SÖKA).

Till de ytterligare medlemsvårdande insatserna utöver orienteringsverksamheten utgörs av tillhandhållandet av delvis subventionerad personlig orienteringsutrustning (tävlingsdräkt och olika typer av overaller) samt en kollektiv olycksfallsförsäkring som kan utgöra ett komplement till olika privata försäkringar.

OKS ska fortsatt satsa på utbildning av de medlemmar som vill arbeta som funktionär eller ledare i föreningen. Särskilt prioriteras utbildning på tränar- och ungdomssidan. Under året ska en konferens anordnas för klubbens ledare.

Rekrytering är en viktig funktion som kräver särskild uppmärksamhet och kompetens men även långsiktighet. Styrelsen kommer därför under året att undersöka huruvida rekryteringsfrågorna ska läggas i en egen kommitté eller om andra organisatoriska förändringar är att föredra.

En viktig medlemsvårdande insats, som även kan locka nya utövare och ge klubben god renommé bland såväl beslutsfattare som allmänhet, kan vara att utveckla den motionsverksamhet som för närvarande främst några av klubbens kvinnliga medlemmar genomför varje torsdagsträning. Nämligen den gemensamma och socialt viktiga och raska promenaden ”broarna runt”.

Att sprida kunskap om orientering och om klubbens verksamhet till lärare och elever i grundskolan är givetvis viktigt.

Den sedan några år tillbaka etablerade Skinkjakten fortsätter. En aktivitet som passar alla medlemmar och där alla tävlar mot varandra på varje individs villkor – en verkligt medlemsvårdande aktivitet.

En årsfest ska genomföras under året. Den ska subventioneras och målet är att 100 medlemmar firar året som varit.

## 9 Finansiering av verksamheten

OKS verksamhet beräknas omsätta cirka 800 tkr, vilket är betydligt mindre än de drygt 1 100 tkr som omsattes under 14-månadersåret 2009. 2009 präglades av stora investeringar där klubben medvetet finansierade dessa med besparingar. Det innebär en försiktigare budget för 2010 då styrelsen ej vill ta mer än nödvändigt ur det egna kapitalet. Styrelsen föreslår ändå att 100 tkr av besparingarna får finansiera verksamheten 2010. Det sker mot bakgrund av att styrelsen förväntar sig ett överskott 2011 då OKS åter står som huvudarrangör av 25-manna.

TT- och ungdomskommittén får under 2010 avgiftsbelägga en del aktiviteter i större omfattning än tidigare. Jämfört med 2009 är kommittéernas nettobudget 2010 tillsammans nästan 50 tkr lägre. För Farstanäset planeras en investering kring 25 tkr i en värmepump, vilket Stugkommittén på sikt räknar med ska leda till lägre elförbrukning och därmed sänkta driftskostnader. Driftskostnaderna bedöms att under 2010 täckas av hyres- och serveringsintäkter. Även budgeten för demokrati reduceras vilket genom höjda priser på tävlings- och träningsutrustning. Styrelsen förslag till

subvention och finansiering av anmälningsavgifter beräknas innebära att kostnaderna sänks med 30 tkr.

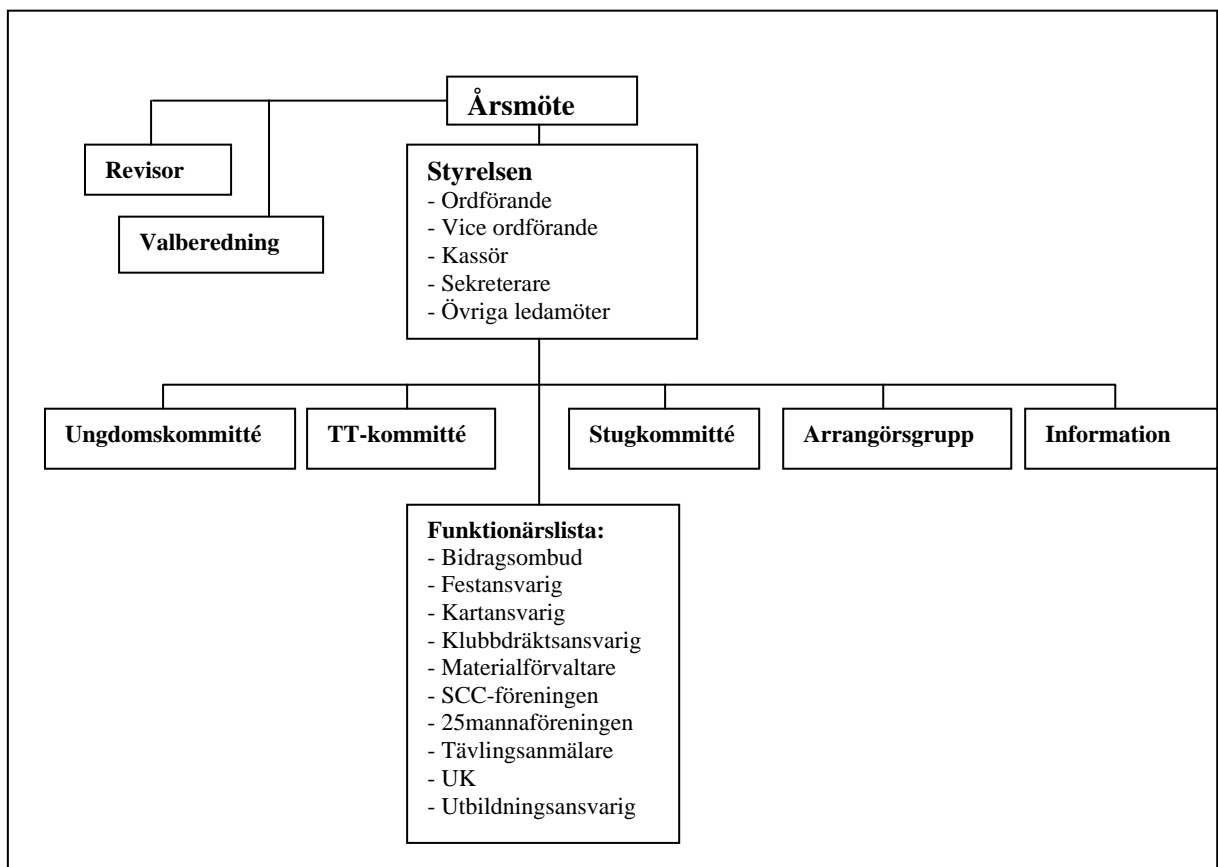
Kostnaderna finansieras av ett antal större intäktsposter, vilka främst utgörs av medlemsavgifter (72 tkr), statligt och lokalt aktivitetsstöd för ungdomsverksamheten (32 tkr), Farstanäsets uthyrnings- och serveringsverksamhet (140 tkr), deltagaravgifter och försäljning av kläder (230 tkr), anmälningsavgifter som betalas av medlemmar (93 tkr), arbetsinsatser vid egna arrangemang, plockjobb och kapitalintäkter (100 tkr). Därutöver beräknas intäkterna av kartförsäljning/-utskrift till 28 tkr. Totala intäkterna beräknas uppgå till cirka 700 tkr. Klubbens soliditet förväntas ändå vara är hyfsad vid utgången av 2010 trots det balanserade underskottet på 100 tkr.

## 10 Organisation och huvudfunktioner

Denna verksamhetsplan syftar till att innefatta hela OK Södertörns verksamhet. Det slutgiltiga resultatet av denna plan är alla de aktiviteter som genomförs i OKS regi under 2010.

Utifrån verksamhetsplanen har också styrelsen definierat den organisation som vi anser lämplig för att på bästa sätt genomföra verksamhetsplanen.

Klubbens uttalade ambition är att organisationen ska var platt och projektorienterad. Målet är att fördela ledararbetet på mindre mer fokuserade och väl avgränsade områden, vilket också gör det lättare att rekrytera ledare. Organisationen kräver mer kommunikation och att styrelsen är tydlig med vision och prioriteringar.



<b>TT-kommittén</b> Vänder sig i huvudsak till <i>målgruppen 16 år och uppåt med ambition att nå framgångar i H och D 21</i> . Verksamheten omfattar organisation och genomförande av tränings- och tävlingsaktiviteter för i huvudsak målgruppen. Aktiviteterna är öppna för alla medlemmar även om stödet riktas mot målgruppen. Ordförande för kommittén, elitedaren (EL), organiserar kommitténs arbete och utser de medarbetare som krävs för att genomföra planerad verksamhet. Det är en fördel om EL är styrelseledamot.
<b>Ungdomskommittén</b> Vänder sig till <i>målgruppen ungdomar och nybörjare</i> . Verksamheten omfattar organisation och genomförande av tränings- och tävlingsaktiviteter för målgruppen. Ordförande för kommittén, ungdomsledaren (UL), organiserar kommitténs arbete och utser de medarbetare som krävs för att genomföra planerad verksamhet. Det är en fördel om UL är styrelseledamot.
<b>Stugkommittén</b> Svarar för drift och underhåll av OKS anläggning Farstanäset, vilken utgör den viktigaste utgångspunkten för verksamheten och <i>målgruppen är samtliga medlemmar</i> . Ordförande för kommittén, stugfogden, organiserar kommitténs arbete och utser de medarbetare som krävs för att genomföra planerad verksamhet. Det är en fördel om stugfogden är styrelseledamot.
<b>Arrangörsgrupp</b> Svarar för klubbens arrangemang. Denna grupp arbetar nära klubbens representanter i SCC-föreningen och i 25mannaföreningen.
<b>Information</b> <u>Irrblossredaktion</u> Ansvarar för produktion och distribution av klubbens egen tidning Irrblosset. <u>Webbadministratör</u> Ansvarar för att OKS hemsida utvecklas, uppdateras, gammal information arkiveras etc. Vidare svarar administratör för att olika behörigheter regleras och uppdateras. Vara medlemmar behjälpliga vid inlägg av information och även uppmuntra till bidrag kan ligga i administratörsfunktionen.
<b>Tävlingsanmälare</b> Ansvarar för att medlemmar blir anmälda till tävlingar och att de beställningar i övrigt som hänger samman med tävlingsarrangemang utförs. Tävlingsanmälnaren svarar för att avgifter betalas samt lämnar underlag till kassören för bokföring och eventuellt vidarefakturering.
<b>UK</b> Ansvarar för laguttagning i stafetter upptagna i verksamhetsplanen.
<b>Kartansvarig</b> Ansvarar för underhåll av befintligt kartbestånd samt planering av nyproduktion. I uppdraget ligger även marknadsföring och försäljning av kartor.
<b>Materieförvaltare</b> Ansvarar för arrangemangsutrustning.
<b>Festansvarig</b> Ansvarar för årsfest och andra fester inom klubben.
<b>Utbildningsansvarig</b> Ansvarar för inhämta och sprida information om utbildning inom klubben.
<b>Bidragsombud</b> Sammanställa information och söka aktivitetsbidrag.
<b>Klubbdräktsansvarig</b> Organisera och planera inköp, lagerhållning och försäljning av klubbdräkter.
<b>25mannaföreningen</b> Representera OKS i 25mannaföreningen.
<b>Föreningen SCC</b> Representera OKS i föreningen Stockholm City Cup.