

Organisasjonsplan

for

Østmarka Orienteringsklubb (Østmarka OK)

Sist oppdatert på årsmøtet til Østmarka OK den 13. februar 2019

Innholdsfortegnelse

Endringslogg	4
1. Formål med organisasjonsplanen	5
2. Om Østmarka OK	5
2.1 Kort historikk	5
2.2 O-klubbens formål	5
2.3 Organisatorisk tilknytning.....	5
2.4 Visjon og verdigrunnlaget.....	5
2.5 Virksomhetsideen.....	6
2.6 Målsettinger med tiltak	6
2.6.1 Tiltaksplan kortsiktige mål (2019):.....	6
2.6.2 Handlingsplan langsiktige mål for perioden 2019-2022:.....	8
3. Østmarka OK's organisasjon	10
3.1 Organisasjonskart	10
3.2 Ansvarsfordeling for klubbens utvalg og komiteer	10
4. Hvordan o-klubben styres.....	11
4.1 Årsmøtet.....	11
4.2 Årsmøtets oppgaver	11
5. Styret – ansvar og oppgaver	12
5.1 Styrets ansvar	12
5.2 Årlig faste oppgaver (Årshjul)	12
6. Roller og ansvar i o-klubben	14
6.1 Leder.....	14
6.2 Nestleder	14
6.3 Sekretær	14
6.4 Kasserer	14
6.5 Revisorer.....	14
6.6 Valgkomité.....	14
6.7 Treningsutvalg og uttakingskomité	15
6.7.1 Uttakingskomite (UK).....	15
6.8 Rekrutteringsutvalg	16
6.9 Pre-O.....	16
6.10 Kartutvalg.....	16
6.11 Materialforvalter.....	17
6.12 VDG-kontakt.....	17
6.13 Turorienteringsutvalg	17

6.14	Stolpejaktutvalg	17
6.15	Webansvarlig	17
6.16	Informasjons- og kanalstrategi	17
6.17	Retningslinjer for publisering av bilder, tekst og video på nett	18
7.	Økonomi, medlemskap	18
7.1	Medlemskap og medlemskontingent.....	18
7.2	Retningslinjer for dekning av startkontingent og sponsede arrangementer.....	19
7.3	Regler for utgiftsdekning ifm. representasjon og deltakelse på NM og NC.....	19
7.4	Betaling av egenandel ved forfall	20
7.5	Reklame/sponsoravtaler	20
7.6	Lønn, honorar og reiseregning	20
7.7	Utøveravtale	21
7.7.1	Innledning	21
7.7.2	Grunnavtale og treningsstipend	21
8.	Profilering og klubbfarger:	22
8.1	Logo	22
8.2	Klubbfarger	22
8.3	Klubbdrakt	22
8.3.1	Bruk av klubbdrakt	22
8.4	Utøveres private profilering	23
8.5	Vimpel – mål/start seil.....	23
9.	Regler og retningslinjer for Østmarka OK.....	23
9.1	Seksuell trakassering	23
9.2	Rusmidler.....	23
9.3	Politiattest	23
9.4	Dugnader	23
10.	Utmerkelser og æresbevisninger	23

Endringslogg

2019:

- Kapittel 2.6.1 og 2.6.2, «Kortsiktige og langsiktige mål for Østmarka OK», er revidert.

2018:

- Kapittel 3.2: Navnet på «Ressursgruppe for sosiale arrangement» endret til «Miljøgruppe»
- Kapittel 4.2: Det skal også velges 1 ungdomsrepresentant til styret. I tillegg er kravet om at lederne for treningsutvalget og rekruttutvalget skal sitte i styret tatt bort.
- Kapittel 6.7: Endret til at utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov, jf. kap. 4.2.
- Kapittel 9: Lagt til at Idrettens verdier legges til grunn sammen med denne planens pkt. 2.4. Det planlegges ikke utarbeidet egne retningslinjer for trenere, foresatte og utøvere.

2017:

- Kapittel 6.7.1: Jukola er tatt med på listen over prioriterte stafetter, vedtatt på årsmøtet 15.02
- Kapittel 7.7 Utøveravtale er ny, vedtatt på årsmøtet 15.02

2016:

- Kapittel 2.6.1 og 2.6.2, «Kortsiktige og langsiktige mål for Østmarka OK», er revidert.
- Kapittel 3.1, «Organisasjonskart» er forenklet og justert. Teknisk utvalg og rollen «Løpsleder» er tatt bort. VDG-ansvarlig er tatt inn i organisasjonskartet og rapporterer direkte til styret.
- Kapittel 5.2, «Styrets årshjul», er oppdatert med flere oppgaver.
- Kapittel 6.7.1: Jukola er tatt bort fra listen over prioriterte stafetter
- Kapittel 6.11: Kapittelet «Teknisk utstyr og materiell» er tatt bort.
- Kapittel 7.1: Lagt til at Klubbadmin/Minside benyttes som medlemsregister (fra 1.1.2017)
- Kapittel 7.2: Studenter under 25 år inkluderes i dagens ordning for dekning av startkontingent.
- Kapittel 7.3 «Regler for utgiftsdekning ifm. representasjon, samt deltakelse på NM og NC» er lagt til iht. styrevedtak 7. april 2016.
- Kapittel 7.6: Skattefritt beløp er justert til kr 10.000

2015:

- Kapittel 2.6.1 og 2.6.2, «Kortsiktige og langsiktige mål for Østmarka OK», er lagt til.
- Kapittel 3.1, «Organisasjonskart», er oppdatert der Stolpejakten er flyttet sammen med tur-o.
- Kapittel 5.2, «Styrets årshjul», er oppdatert med flere oppgaver.
- Kapittel 6.13, «Stolpejakten» er lagt til.
- Kapittel 7.5, «Lønn, honorar og reiseregning», er oppdatert med retningslinjer for dekning av egenandeler for ungdommer som bidrar med konkrete oppgaver for Østmarka OK
- Kapittel 8.3, «Klubbdrakt», er oppdatert med retningslinjer for lån av klubbens treningsvester til ungdoms- og juniorløpere.
- Økonomiutvalg, webredaksjon og teknisk komite er tatt ut av planen, men ressurspersonene videreføres.
- Mindre redaksjonelle endringer er utført i teksten, herunder oppdatert organisasjonsplanen slik at den er tilpasset de reviderte vedtektene.

1. Formål med organisasjonsplanen

Formålet med denne organisasjonsplanen er å beskrive Østmarka Orienteringsklubbs (Østmarka OK's) interne organisering og aktivitet, dokumentere og informere medlemmene om hvilke regler og retningslinjer som gjelder for o-klubben, samt bidra til klare og rettferdige regler og lette kommunikasjonen med tillitsvalgte, medlemmer og foreldre. Organisasjonsplanen skal opp til årlig behandling på årsmøtet til Østmarka OK. Planen skal brukes aktivt av styret for å følge opp aktiviteten i o-klubben.

Det er det til enhver tid sittende styre som reviderer organisasjonsplanen. O-klubbens medlemmer skal varsles før vedtatte endringer av vesentlig karakter settes i verk ved at en revidert utgave av denne gjøres tilgjengelig for medlemmene. Endringer i organisasjonsplanen kan kun skje ved styre- og/eller årsmøtevedtak.

2. Om Østmarka OK

2.1 Kort historikk

Stiftelsesdato for klubben er 1. februar 1952 da o-løpere fra de fem klubbene Fjellhamar IL, Lørenskog skiklubb, Lillestrøm sportsklubb, Strømmen IF og Strømmen & Lillestrøm Skiklubb startet den nye orienteringsklubben O-52 – Orienteringsklubben av 1952 i Trevarelokalet i Strømmen. Kjell Solberg var klubbens første formann. O-52 var blant de første spesialklubbene for orientering i Norge.

Den 1. februar 1998 slo Rælingen Orienteringsklubb, stiftet 29.11.1974, og O-52 seg sammen til Østmarka Orienteringsklubb for sammen å styrke o-idretten i området.

Østmarka OK har i dag Skedsmo, Rælingen og Lørenskog som kjerneområde. Klubben har for tiden ca. 325 medlemmer.

2.2 O-klubbens formål

Østmarka OK skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive orienteringsidrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Klubben skal legge forholdene til rette for orienteringsidrett i alle former.

Arbeidet skal preges av frivillighet, medbestemmelse, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Østmarka OK er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

2.3 Organisatorisk tilknytning

Østmarka OK er medlem av Akershus Idrettskrets som en del av Norges Idrettsforbund (NIF), medlem av Norges Orienteringsforbund og en del av Oslo og Akershus orienteringskrets. Østmarka OK hører hjemme i Lørenskog, Skedsmo og Rælingen kommune og er medlem av Lørenskog Idrettsråd.

2.4 Visjon og verdigrunnlaget

Østmarka OK skal være inkluderende for alle medlemmer uansett alder og nivå. Verdigrunnlaget reflekterer NIF sine verdier som er overordnet for alle idrettslag som er organisert i NIF. O-klubben skal tilby et positivt, sosialt og motiverende idrettsmiljø for sine utøvere i tråd med idrettens verdier.

I tråd med o-klubbens verdier arbeider vi for at:

- Alle som ønsker det får mulighet til å prøve orientering og bli en del av fellesskapet i o-klubben
- Alle som deltar i en aktivitet i o-klubben – i organisering, trening, konkurranse og dugnad skal representere o-klubben på en god måte.
- Alle får en læringsarena for orientering tilpasset sitt behov
- Alle har et ansvar for at nye utøvere med familie føler seg velkommen i o-klubben og blir ivaretatt på en god måte

- Alle medlemmene skal føle at de får den informasjon de trenger
- Alle bidrar positivt til å skaffe inntekter til o-klubben

Østmarka OK skal sørge for at medlemmene som ønsker det får et tilbud om organisert trening og veiledning. Trenere og alle som har fått tildelt en rolle i o-klubben skal gå foran med et godt eksempel med tanke på inkludering, akseptering og godta at alle er forskjellig. Østmarka OK går inn for å være en åpen og gjestfri klubb som ønsker et godt samarbeid med naboklubber og krets for sammen å skape vekst og heve nivået innen orientering.

2.5 Virksomhetsideen

Østmarka OK skal være den foretrukne o-klubben for de som ønsker å begynne med orientering i Lørenskog, Rælingen og Skedsmo kommune. Vi er primært en breddeklubb, men ønsker samtidig at utøvere som vil satse på orientering skal ha muligheten til det.

Fokusområde til Østmarka OK er orientering. Vi skal skape gode idrettsopplevelser i og nær naturen. Vi ønsker å legge til rette slik at flest mulig kan drive med orientering på alle nivåer. Vi skal jobbe for å gjøre orientering til en attraktiv og synlig idrett med gode aktiviteter tilrettelagt for et mangfold av deltagere.

For å få til dette må vi ha en velfungerende organisasjon som rekrutterer og tar vare på medlemmene og utvikler utøverne. Vi skal satse på breddeidrett og rekruttering, ha gode lavterskeltilbud, rekruttere og utvikle gode trenere, en sunn økonomi, tett samarbeid med det offentlige, gode inntekts- og finansieringskilder, og et godt sosialt miljø og fellesskap der alle blir inkludert på tvers av nivåer og aldersgrupper.

2.6 Målsettinger med tiltak

Målene skal bidra til å fremme aktiv bruk av naturen, en sunn livsstil, ærlighet og fair play. Handlingsplanen er delt inn i to tidsperioder, førstkommende år med (nummererte tiltak) i tillegg til perioden 2020-2022. Målsettingene for sistnevnte periode følger opp, men er noe mer generelt formulert. Hovedmålsettingene er inndelt i henholdsvis rekruttering og sportslig utvikling. Sistnevnte igjen inndelt i tre nivåer. For hvert av målene er det skissert ett eller flere tiltak samt organisasjonsleddet som bør ha ansvar for videre planlegging og gjennomføring av tiltaket i samarbeid med styret.

2.6.1 Tiltaksplan kortsiktige mål (2019):

Hva (hovedmål)	Hvordan (tiltak)	Ansvar for plan og gjennomføring
REKRUTTERING <ul style="list-style-type: none"> • Rekruttere og beholde • Unngå hull i årskullene • Bred deltakelse på O-trolleiren • Kontinuitet i lokale aktiviteter 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Park-o-karusell: rekruttkarusell 2. Rekruttsamling (sosialt tilbud for rekrutter m/foresatte i klubbregi) 3. Vervekampanje; rekruttering gjennom venner og kjente 4. Oppmannsfunksjon for rekruttgruppa 5. Foreldretreningstilbud 6. Tilbud om stolpejakt aktiviteter i skolene 	<ul style="list-style-type: none"> • Rekruttutvalget med nye foreldre • Miljøutvalg • Medlemmene og styret • Rekruttutvalget • Rekruttutvalget • Stolpejaktutvalget
SPORTSLIG UTVIKLING I Medlemmene engasjerer seg for et godt mosjons- og treningstilbud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Felles klubbtrening 3 dager i uka nov-april 2. Skogtrim/ Skijegeren 3. Stolpejakten 4. Klubbsamling: vinter og vår 	<ul style="list-style-type: none"> • Rekruttutvalg og treningsutvalg • Aktivitetsledere/trenere • Tur-O-utvalget • Stolpejaktkomité • Styret/aktivitetsledere/miljøutv. • Styret/treningsutvalg

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Klubbmesterskap: Kort + Lang (Grankvisten) + Natt(potta) 6. Kartutvikling: Div. sprint- og stolpejakkkart 2019. 7. Løypeleggerkurs (f.o.m. 13 år) 8. Styrke klubbtilhørighet gjennom god informasjon til medlemmene 	<ul style="list-style-type: none"> ● Styret/Kartutvalg/Treningsutv. ● Treningsutvalg ● Web-redaksjonen.
<p>SPORTSLIG UTVIKLING II Styrke klubbfellesskapet gjennom egne løpsarrangement og større løp/stafetter:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fremme arrangørkompetanse og egne terminfestede løp <ul style="list-style-type: none"> - NM natt 12. april 2019 - Østmarka Open 2019 2. Styrke deltakelsen i terminfestede løp og stafetter <ul style="list-style-type: none"> - 15-stafetten: 2 klubblag - 25-manna: 2 klubblag - Jukola: 2DL, 2HL - 10mila: 2 UL, 1DL, 1 HL - KM: 2 GL, 3 JL 1 DL, 2 HL - Night Hawk 1DL, 1 HL 1JL og 1 GL 	<ul style="list-style-type: none"> ● Styret/løpsledelse ● Treningsutvalg – UK koordinering ● Prosjektansvarlige (Task force) for enkeltarrangementer
<p>SPORTSLIG UTVIKLING III Videreutvikle våre utøvere som vil satse målrettet gjennom:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Teknikktrening (C-A-nivå) onsdager i Østm./Romerikså. 4. Treningssamlinger for 13+ med klubben evt. naboklubber 5. Kretsens 13-16-samlinger vår/sommer høst og OLL 14-16 6. Innleide trener/ressurser – løpestege, O2 og O-tekniske oppl. Treningsplan/oppfølging 7. Kontrakt/stipend for utøvere (15år-sr) som vil følge utviklingstrappa fra A- til E-nivå 8. Kretstreninger 15-40+. Tilby åpne treninger på klubbens kart. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A-løpere i klubben/ trenere ● Oppmann/ koordinator/trener ● Treningsutvalg/ungdomsgruppa ● Koordineres av treningsutvalg ● Treningsutvalg – UK koordinering av klubbtrening/ klubbtrener ● Treningsutvalg/ klubbtrener ● Kretstrener/klubbtrener ● Treningsutvalget/ klubbtrener

2.6.2 Handlingsplan langsiktige mål for perioden 2019-2022:

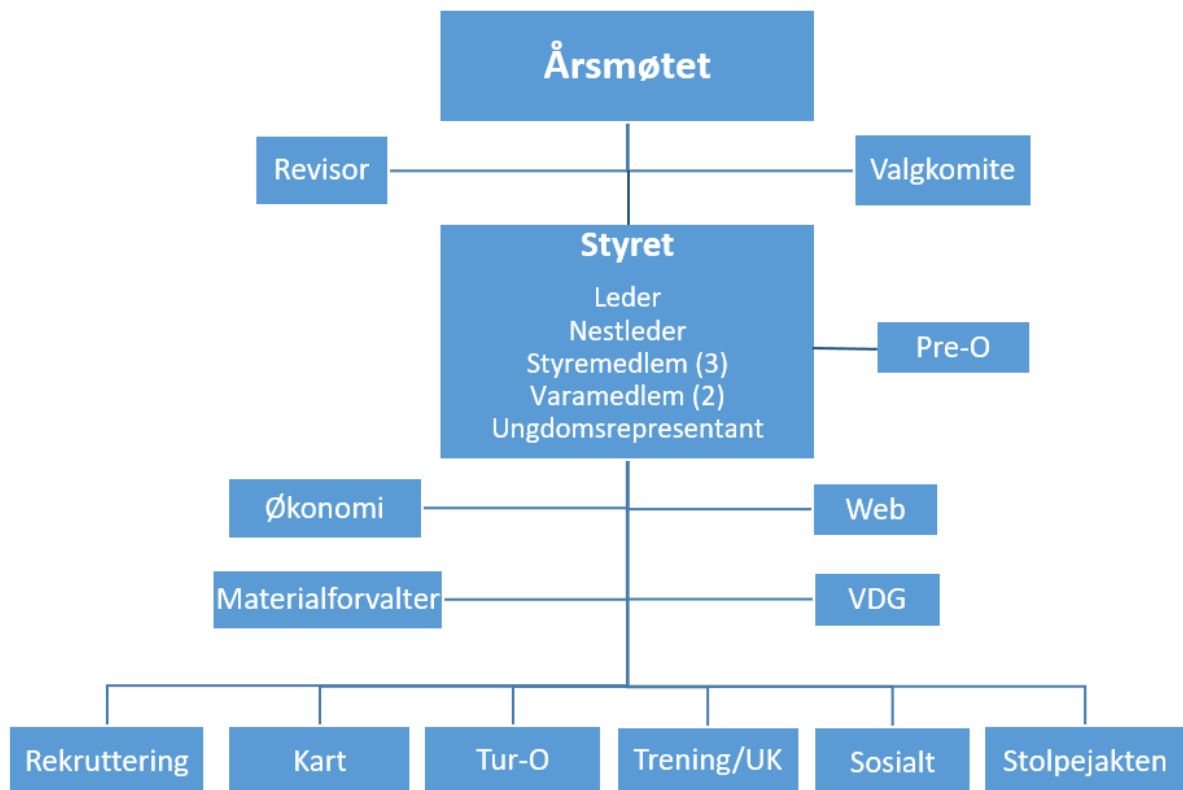
Hva (hovedmål)	Hvordan (tiltak)	Ansvar for plan og gjennomføring
REKRUTTERING <ul style="list-style-type: none"> Rekruttere og beholde minst 5 gutter og 5 jenter per årskull Unngå hull i årskullene Kontinuitet i lokale aktiviteter Bred deltakelse på O-trolleiren Ungdom som hjelpetrener for rekrutter 	<ul style="list-style-type: none"> Park-o-karusellen sentral inngangsport Miljøbygging: rekruttsamlinger (sosialt tilbud for rekrutter med familie – bygger miljø – kartopplæring for alle) Nettverksrekruttering (venner og kjente) Profilering: rimelig og røff familieidrett Målrettet rekruttering mot innflyttere/store arbeidsplasser som kommuner, Ahus, HiOA, Kunnskapsbyen (Kjeller) Koordinering og oppfølging Stolpejaktaktiviteter i skolene 	<ul style="list-style-type: none"> Rekruttutvalg++ Rekruttgruppe + nye foreldre Miljøutvalg Foreldregruppe (mosjonstilbud) Rekruttutvalget Rekrutt/Treningsutvalget
SPORTSLIG UTVIKLING I: Alle engasjerer seg for et godt breddetilbud <ul style="list-style-type: none"> >500 deltakere i Skogtrim Doble medlemsmassen; >0 eller 1% = 1000 i 2020? 100 deltakere i klubbmesterskap >10 deltakere på O-landsleiren for 14-16 åringene 	<ul style="list-style-type: none"> Mosjon med mening for alle – Fra N- til B-nivå – flere aktive utøvere (første utviklingslinje) Tilrettelagt rekrutterings/mosjonsaktivitet fra fast møtested Skogtrim & Skijegeren markedsføres overfor bedriftsidrettslag – kommuner – store arbeidspl. Stolpejakten videreutvikles Aktivitet rettet mot skole via kommunene Foreldre som pådrivere – karusell for elever Vekt på ungdomsskolen – sprintopplegg på aktivitetsdag Engasjere ungdom i klubbens organisering – gjennom lederkurs/ opplæring «Gjøre hverandre gode» Felles treningsløp, basistreningstilbud og teknikktraining gjennom hele året, 10-veteran 	<ul style="list-style-type: none"> Web-redaksjonen Styret, miljø- og treningsutvalg Tur-O-utvalg Stolpejaktutvalg Kartutvalg Ledere/trenere Veterangruppe som ekstra ressurs Ungdomsgruppe 13-19 Alle medlemmer Treningsutvalg, Pre-O-utvalg, ungdomsgruppe Treningsutvalg

Hva (hovedmål)	Hvordan (tiltak)	Ansvar for plan og gjennomføring
SPORTSLIG UTVIKLING II: Videreutvikle klubbfellesskapet gjennom egne løpsarrangementer og deltakelse i lokale, nasjonale/int. stafetter	<ul style="list-style-type: none"> Høy arrangørkompetanse gjennom aktiv kursing og flere terminfestede løpsarrangementer: <ul style="list-style-type: none"> Østmarka Open Høydepunktet årlig NM Natt 2019 Hovedløpet i 2020 NM-uka 2027 (75 års-jubileum) Doblet deltakelse i terminfestede løp og stafetter <ul style="list-style-type: none"> 15-stafetten: 2 klubblag 25-manna: 2 klubblag 10mila: 4 UL, 2DL, 2 HL Jukola 1 DL, 2HL KM: 4 GL, 4 JL, 2 DL, 4 HL Night Hawk 2DL, 2 HL, 2JL og 2 GL 	<ul style="list-style-type: none"> Styret/ løpsledelse Oppmann/koordinator (vert) for terminfestede løp Treningsutvalg – UK koordinering Prosjektansvarlige (Task force) for enkeltarrangementer

<p>SPORTSLIG UTVIKLING III: For utøvere som vil satse målrettet:</p> <p>Bredt junior- og seniormiljø med lokal klubbtilhørighet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Andre utviklingslinje: kontrakt/stipend for dem som vil opp på A/E-nivå (fra 15 år)- dvs. følge orienteringsforbundets utviklingstrapp til topps ● Målrettet treningstilbud for 15-30-åringer i samarbeid med naboklubber og kretsen ● Klubbtrener + innleide treningsressurser – løpestege, O2 og O-tekniske oppl. ● Hyppige treninger og samlinger for 13+ med klubben og med naboklubbene gjennom året ● Bred deltakelse på O-kretsens 13-16-samlinger vår/sommer + Hovedløpet og O-landsleiren ● Egen klubbtrener + innleide treningsressurser – treningsprogram, løpestege, O2 og O-tekniske oppl. ● Aktiv bruker av og bidragsyter til O-kretsens treningstilbud (15-40+) ● Kretstreninger (A+) på klubbens kart vår og høst ● Langsiktig klubsatsning for å beholde og utvikle egne juniorer/seniorer – 1 trener per 10 aktive ● Juniorer/seniorer deltar aktivt i klubbyggingsaktiviteter ved siden av egen satsing ● NM junior stafettlag, 1HL/1 DL ● NM senior stafettlag, 1HL/1 DL 	<ul style="list-style-type: none"> ● A og E-løpere ● Treningsutvalg og trenere ● Sponsorere ● Kretssamarbeid (trener/ treningsutvalg) ● A-løpere i klubben/ trenere ● Oppmann/ koordinator/ trener ● Styret/ Treningsutvalg/ klubbtrener(e) ● Styret/ Treningsutvalg/ klubbtrener(e) ● Studenter ● Sportslig leder
--	---	--

3. Østmarka OK's organisasjon

3.1 Organisasjonskart



3.2 Ansvarsfordeling for klubbens utvalg og komiteer

Rekrutteringsutvalg

Ansvar for rekrutteringsarbeidet i o-klubben.

Treningsutvalg og UK

Treningsutvalget har ansvar for å tilrettelegge for sportslig utvikling av o-klubbens utøvere fra ungdom og eldre. UK's hovedoppgave er uttak av stafettlag, herunder definere og informere om uttakskriteriene.

Tur-orienteringsutvalg

Turorienteringsutvalget har ansvaret for å planlegge og gjennomføre Skogtrim og Skijeger'n.

Stolpejaktutvalg

Utvalget har ansvar for å planlegge og gjennomføre Stolpejakten i Rælingen, Lørenskog og Skedsmo.

Kartutvalg

Kartutvalgets viktigste oppgave er å sørge for at nye kart blir utarbeidet og gamle blir revidert på basis av prioriterte oppgaver i kartplanen.

Miljøgruppe

Ansvar for sosiale arrangement, f.eks. klubbkvelder, årsmøtefest og Grankvistfest.

Pre-o

Ansvar for all Pre-O aktivitet i o-klubben.

Valgkomité

Kontakter og innstiller kandidater til klubbens styre, ledere av utvalg og andre verv i forkant av årsmøtet.

4. Hvordan o-klubben styres

NIFs lovverk er overordnet o-klubbens egne vedtekter sist vedtatt 29.01.2016. Årsmøtet velger styrets medlemmer.

4.1 Årsmøtet

Årsmøtet er Østmarka OK's høyeste myndighet og blir avholdt én gang i året innen utgangen av februar måned. Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid. Alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan o-klubben skal drives, bør stille på årsmøtet. Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §13.

Protokollen fra årsmøtet sendes til Lørenskog Idrettsråd, Akershus Idrettskrets og Norges Orienteringsforbund. Protokollen skal være tilgjengelig for medlemmene på o-klubbens nettsider.

4.2 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:

- Godkjenne de stemmeberettigede
- Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
- Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
- Behandle o-klubbens årsberetning
- Behandle o-klubbens regnskap i revidert stand
- Behandle innkomne forslag og saker
- Fastsette medlemskontingent
- Vedta o-klubbens budsjett
- Bestemme o-klubbens organisasjon
- Velge styre, revisor og valgkomité:
 - Leder og nestleder
 - 3 styremedlemmer
 - 2 varamedlemmer
 - 1 ungdomsrepresentant
 - 2 revisorer
 - Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem

Leder og nestleder velges enkeltvis og fortrinnsvis for 2 år. De øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

- Velge leder for følgende komiteer og utvalg;
 - Treningsutvalg
 - Rekrutteringsutvalg
 - Uttakingskomite (UK)
 - Turorienteringsutvalg
 - Stolpejaktutvalg
 - Kartutvalg
 - Miljøgruppe

Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter til ting og møter i de organisasjonsledd Østmarka Orienteringsklubb har representasjonsrett.

- *Følgende sentrale verv/funksjoner velges på årsmøtet:*
 - Pre-O
 - Påmelderregnskap
 - Materialforvalter
 - VDG-kontakt
 - Webansvarlig

Representanter til ting og møter i de organisasjoner Østmarka OK er tilsluttet.

5. Styret – ansvar og oppgaver

5.1 Styrets ansvar

- Ivareta o-klubbens totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap, samt oppgaver beskrevet i § 1 i NIFs lover, lovnorm for idrettslag. Styret har ansvar for at det utformes retningslinjer for aktiviteten i o-klubben.
- Følge opp bestemmelser og vedtak fattet av årsmøtet eller overordnede idrettsmyndigheter
- Stå for o-klubbens daglige ledelse, samt representere o-klubben utad
- Disponere o-klubbens inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og fordele disse etter handlingsplan og godkjent budsjett
- Styrets medlemmer fordeler oppfølgingen av arbeidet i utvalg og komiteer mellom seg. Dette gjelder spesielt utvalg og komiteer som ikke er representert i styret.
- Avholde styremøter. Leder kaller normalt inn til møter. Utvalgsledere kalles inn ved behov
- Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet teller møtelederens stemme dobbelt
- Sørge for politiattest for tillitsvalgte og trenere
- Inngå avtaler, for eksempel med trenere, foredragsholdere, etc.

5.2 Årlig faste oppgaver (Årshjul)

Styret tar utgangspunkt i følgende plan:

Dato/måned	Aktivitet
Januar	<ul style="list-style-type: none"> - Sende ut årsmøtedokumenter senest 1 uke før årsmøtet og gjennomføre årsmøtet. - Oppdatere kontaktinfo hos kommunene. - Søke om friluftsmidler og støtte Akershus Idrettskrets - Søke aktivitetsmidler fylkesmannen - Søke om utstyrsmidler NOF - Søke Sparebankstiftelsen om midler - Oppnevne representanter til kretsting og Idrettsråd
Februar	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomføre den årlige lovpålagte idrettsregistreringen, samt oppdatere nytt styre på samme sted som idrettsregistreringen - Oppfølging av årsmøtevedtak - Registrere ny styresammensetning i BRREG. - Politiattester. Alle nye med tillitsverv knyttet til barn og unge fyller ut skjema. - Sende ut betalingsinformasjon for medlemskontingenten til alle. - Rapportere endringer av post og e-postadresser - Arrangere familiesamling på ski - Obligatorisk brannvernkurs i Rælingen kommune
Mars	<ul style="list-style-type: none"> - Konstituerende styremøte - Søke kommunene om treningstider - Søke kommunale midler Rælingen kommune, frist ca. 15. mars

	<ul style="list-style-type: none"> - Søknad om tilskudd til aktivitet fra o-forbundet, frist ca. 15. mars - Barmarksamling Nord-Jysk - Åpne opp for bestilling av nye klubbdrakter i nettbutikk
April	<ul style="list-style-type: none"> - Søknad om midler til aktivitet (O-karusellen), frist ca. 1. april - Tilskudd fra Akershus Idrettskrets, frist ca. 6. april. - Søke Strømmen Storsenter om kulturfond for Romerike, søknadsfrist ca. 5. april - Vårsamling i Østfold - Oppstart park o-karusell Lørenskog
Mai	<ul style="list-style-type: none"> - Søke Akershus idrettskrets om tilskudd, søknadsfrist ca. 1. mai - Søke kommunale midler Skedsmo kommune, søknadsfrist ca. 1. mai - Søke kommunale midler Lørenskog kommune, søknadsfrist ca. 1. mai - Oppstart Østmarka Open - Søke Romeriksfondet om midler
Juni	<ul style="list-style-type: none"> - Søknad LAM, søknadsfrist ca. 15. juni - Søke om midler Stiftelsen Sophies Minde. Søknadsfrist ca. 1.juni. - Arrangere klubbmesterskap kort/mellom
August	<ul style="list-style-type: none"> - Søknad momskompensasjon, frist ca. 10. august - Oppstart Østmarka Open høst - Oppstart park o-karusell i Rælingen - Klubbsamling
September/ Oktober	<ul style="list-style-type: none"> - Søke kretsen om løpsarrangement for neste år - I samarbeid med Rælingen kommunen tilby o-aktivitet for SFO-barn i høstferie uka - Arrangere Nattpotta - Siste helg i oktober arr. Grankvistløpet og –festen - Lagledermøte AOOK
November	<ul style="list-style-type: none"> - Utarbeide neste års terminplan - Arrangere Kick-off/skisamling på Nordseter - Søke Romeriksfondet om midler - Søke Gjensidige stiftelsen om midler
Desember	<ul style="list-style-type: none"> - Avslutte årsregnskapet, forberede og kalle inn til årsmøte - Søke forbundet om VO-midler - Utsendelse av betalingsinformasjon for startkontingent i løpet av året - Gjennomføre blomsterdugnad

Løpende aktiviteter:

- Informere medlemmene om vedtak i styret og aktiviteten i o-klubben for øvrig
- Oppdatere årshjulet med årlige faste oppgaver
- Søke om økonomisk støtte fra ulike fond og stiftelser
- Søke nasjonale og regionale konkurranser, passe på at o-klubben har nødvendig kompetanse til å gjennomføre konkurranser, sende yngre utøvere på trenerkurs og utdanne ressurspersoner på teknisk arrangement

6. Roller og ansvar i o-klubben

6.1 Leder

- Er o-klubbens ansikt utad og representant i møter og forhandlinger
- Presseansvarlig eller peker ut en person som ivaretar denne oppgaven ved arrangementer o.l.
- Står for o-klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og o-klubbens totale aktivitet
- Innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- Godkjenner utbetalinger sammen med kasserer eller delegerer fullmakt til å anvise
- Sammen med kasserer disponerer o-klubbens midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. som har interesse for/skal sendes inn til krets- og forbund, meldes til overordnede instanser innen gitte frister
- Har det overordnede ansvar for klubbens aktiviteter og langsiktige utvikling

6.2 Nestleder

- Fungere som leder under dennes fravær, og bør derfor være valgt med henblikk på at han/hun kan rykke opp som leder på et senere tidspunkt
- Bistår leder og danner et lederteam med denne
- Har ellers definerte oppgaver, på samme måte som et ordinært styremedlem

6.3 Sekretær

- En i styret oppnevnes som sekretær eller oppgavene fordeles/rulleres blant styrets medlemmer
- Skriver referat fra styremøter og medlemsmøter.
- Tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lager møteplan i samarbeid med hele styret, distribuerer denne til alle styremedlemmer
- Lager oversikt over styrets medlemmer, og sender det ut til alle medlemmene
- Oppdaterer/reviderer organisasjonsplanen basert på vedtak i styret og/eller årsmøtet

6.4 Kasserer

- Sammen med leder disponerer o-klubbens midler og har fullmakt til o-klubbens bankkontoer
- Har ansvar for at Østmarka OK's regnskap blir ført i henhold til gjeldende lover og regler.
- Anvise utbetalinger sammen med leder eller etter fullmakt
- Har til enhver tid oversikt over o-klubbens økonomiske situasjon og følger opp denne
- Setter opp resultatregnskap ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet
- Utarbeider budsjettforslag til årsmøtet i samarbeid med resten av styret
- Har ansvar for at medlemslister blir ført og at medlemskontingent blir utsendt
- Har ansvar for at innmeldingsskjema for nye medlemmer blir utarbeidet

6.5 Revisorer

Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og om o-klubbens styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser

Revisjonen utføres iht. NIFs lov §2.11.

6.6 Valgkomité

Valgkomiteen har en av o-klubbens viktigste oppgaver. Den har ansvaret for personalmessig og funksjonell utvikling av o-klubben ved å rekruttere nye tillitsvalgte etter nøye vurderinger av medlemsmassen.

Valgkomiteen skal:

- Planlegge inneværende valgperiode
- Vurdere styrets og komiteenes virksomhet
- Se til at medlemmenes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling
- Diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning
- Holde seg informert om, og diskutere med, medlemmene om ulike kandidater for styreoppdrag, og derigjennom få rede på om ønskede personer har kunnskap, tid og interesse for oppdraget
- Gjennomgå for styret og medlemmene hvilke forandringer/nomineringer som blir foreslått
- Foreslå nye kandidater til utvalg og komiteer
- Senest 1 uke før årsmøtet; ha klart skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet, sendes ut sammen med øvrige årsmøtedokumenter
- Under årsmøtet: presentere valgkomiteens forslag
- Etter årsmøtet: analysere eget nominasjonsarbeid

6.7 Treningsutvalg og uttakingskomité

Treningsutvalget tilrettelegger treningstilbudet for o-klubbens ungdommer og eldre utøvere. Primær målgruppe er ungdom 13-20 år.

Treningsutvalget består av leder (treningskoordinator) og minimum 2-3 medlemmer. Utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov.

Følgende hovedoppgaver inngår i utvalgets arbeid:

1. Administrere klubbens instruksjons- og treningsvirksomhet for målgruppen, herunder:
 - Tilrettelegge fellestreningstilbudet inkl. ungdomssamlinger i samarbeid med trener(e) og klubbmedlemmer
 - Planlegge og gjennomføre spesielle instruksjonstiltak og satsninger rettet mot ungdom/juniorer
 - Informere målgruppa om treningsaktivitetene, sette opp og ajourføre aktivitetskalender for klubbtreninger/samlinger i o-klubbens regi
 - Skaffe lokaler, trener(e) og bestemme treningstid for ukentlig vintertrening
 - Anbefale årlige satsingsløp for klubbens utøvere i samarbeid med styret
 - Registrere treningsframmøte ved behov
 - Påse at e-post distribusjonslister for ungdommene blir oppdatert.
2. Være o-klubbens sportslige kontakt mot orienteringskretsens treningsutvalg og for treningssamarbeid med andre klubber.
3. Samarbeide med styret/leder ved avvikling av klubbkvelder/medlemsmøter, samt koordinere treningstider og –opplegg med rekrutteringsansvarlig/ rekrutteringsutvalget.

Informasjon om når det er organisert trening er tilgjengelig under aktivitetskalenderen på nettsidene til Østmarka OK (www.ostmarkaok.no).

6.7.1 Uttakingskomite (UK)

UK er en del av treningsutvalget og består av leder og 1-2 medlemmer. Normalt sitter leder for treningsutvalget i UK. UK fastsetter før sesongstart hvilke uttaksløp og –kriterier som gjelder for uttak til stafettlag. UK's oppgaver er uttak av stafettlag, herunder uttakskriterier og organisere uttak/tilbud om reise til større løp og skaffe nødvendige reiseledere, samt avklare økonomiske forhold ved reisen.

Normalt prioriteres følgende stafetter:

- Vårstafetten (D/H 11-16)
- 10mila

- 15-stafetten
- Kvistkvaset
- Jukola
- Night-Hawk
- KM stafett
- NM Stafett
- 25-manna

6.8 Rekrutteringsutvalg

Ansvar for rekrutteringsarbeid i o-klubben.

Følgende hovedoppgaver inngår i utvalgets arbeid:

1. Administrere alle sider ved klubbens instruksjons- og treningsvirksomhet for rekrutter, herunder:
 - Planlegge og gjennomføre rekruttering- og instruksjonstiltak
 - Skaffe lokaler, trener(e) og bestemme treningstid for ukentlig vintertrening
 - Lage treningsopplegg i samarbeid med trener(e)
 - Sette opp terminliste for klubbtreninger og nærløp
 - Bestemme årlige satsingsløp i samarbeid med styret
 - Registrere treningsframmøte ved behov
 - Påse at e-post distribusjonslister for rekruttene blir oppdatert.
2. Samarbeide med leder ved avvikling av klubbkvelder/medlemsmøter

Primær målgruppe er barn 7-12 år m/foreldre. Utvalget består av leder og 2-5 medlemmer. Utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov.

6.9 Pre-O

Østmarka OK og NERO HIL samarbeider om pre-o opplegg. NERO arrangerer årlige nybegynnerkurs, treningskarusell (7 konkurranser) og O-treffet. Sistnevnte er et tradisjonsrikt arrangement som ble startet i 1984. Pre-O gruppa lager egne Pre-O kart og består av leder og 1-2 medlemmer. Utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov.

6.10 Kartutvalg

Kartutvalgets oppgaver er:

1. Utarbeide og vedlikeholde en kartplan. Herunder å vurdere terrengområder i forhold til o-klubbens behov for idrettsanlegg (orienteringskart).
2. Sørge for at nye orienteringskart blir utarbeidet og revidert/oppdatert. Dette består i å:
 - Innhente priser hos kartfirma på kartgrunnlag, synfaring og rentegning. Eventuelt kan deler av arbeidet gjøres av klubbens medlemmer.
 - Sette opp budsjett og søke om økonomisk støtte (spillemidler, kommunal støtte og sponsor). Gjøres evt. i samarbeid med styret.
 - Følge opp arbeidet til valgte kartfirma, dvs. framdrift og økonomi
 - Følge opp kretsens arbeid med kartgodkjenning
 - Lage kartregnskap og rapportere for utbetaling av støttemidler.
3. Administrere kartsalg til skoler, lag og enkeltpersoner.
4. Forvalte orienteringskartene til Østmarka OK, i papirform og digitalt.

Kartutvalget består av leder og 2-5 medlemmer. Utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov.

Kartutvalget skal sikre at kartarkivet på hjemmesiden er tilgjengelig og oppdatert, slik at klubbens løpere fritt kan laste ned oppdaterte kart i PDF eller OCD format. For skoler er det også gratis å bruke

pdf-kart til undervisningsformål. For andre gjelder prislister og betalingsbetingelser som til enhver tid skal ligge på hjemmesidene.

Kartutvalget skal også påse at o-klubbens løypearkiv er tilgjengelig for medlemmene. Løypearkivet inneholder løyper og veivalg fra orienteringsløp utøverne har deltatt i. Her kan man selv opprette egen bruker, link: <http://www.ostmarkaok.no/kart>.

6.11 Materialforvalter

1. Har ansvar for materialrom og alt arrangementsutstyr, telt, poster og bukker, klokker osv. Passer på at det føres nødvendige lister for dette (oversikt postbukker osv).
2. Bestiller og kjøper inn ved behov for fornyelse/reparasjon etc. av utstyr (Idrettsbutikken).
3. Innkaller til nødvendige dugnader og ryddekvelder for å holde orden og system i materialrom.
4. Vervet kan kombineres med andre funksjoner

6.12 VDG-kontakt

Klubbens VDG-kontakt velges på årsmøtet. [Retningslinjene for VDG](#) finnes på orienteringsforbundet sine sider og legges til grunn ved løpsarrangementer.

6.13 Turorienteringsutvalg

Turorienteringsutvalget har ansvaret for Skogtrim og Skijeger'n og skal legge til rette for orientering som tur- og fritidsaktivitet som et tilbud til alle, og forestår markedsføring og salg for å få flest mulig til å delta.

I samarbeid med kasserer/leder utarbeides budsjett for turorienteringsutvalgets aktivitet. Regnskap føres av regnskapsfører. Turorienteringsutvalget utarbeider årlig rapport til o-klubbens årsmøte om sin aktivitet og legger fram plan for neste år.

Det arrangeres «Café Skogtrim» hver høst med utdeling av merker, plaketter og diplomer.

Utvalget består av leder og 4-5 medlemmer. Utvalgets leder møter i styret i o-klubben ved behov.

6.14 Stolpejaktutvalg

Stolpejaktutvalget har ansvaret for planlegging og gjennomføring av Stolpejakten i Lørenskog, Skedsmo og Rælingen. Opplegget skal legge til rette for orientering som tur- og fritidsaktivitet i urbane områder som et tilbud til alle. Utvalget forestår markedsføring for å få flest mulig til å delta. Tilbudet er også en del av et bredt lavterskel rekrutteringstiltak for o-klubben.

6.15 Webansvarlig

Webansvarlig skal legge til rette for innholdsproduksjon, samt fremme o-klubbens aktivitet i sosiale medier. Klubbens offisielle web adresse er www.ostmarkaok.no. Webansvarlig utøver redaksjonelt ansvar på vegne av o-klubbens styre basert på klubbens retningslinjer for publisering av bilder og annet redaksjonelt innhold.

6.16 Informasjons- og kanalstrategi

Følgende prinsipper gjelder:

1. Hjemmesidene www.ostmarkaok.no er klubbens offisielle kommunikasjonskanal til «omverden»
2. Facebook sidene www.facebook.com/ostmarkaok er våre sosiale medier kommunikasjonskanal
3. Facebook sidene <https://www.facebook.com/groups/6889574986/> benyttes til kontakt med medlemmene

4. E-post til medlemmene med linking mot hjemmesider og Facebook benyttes for å informere om aktiviteter, trening, mv.

Følgende e-post distribusjonslister (...@ostmarkaok.no) administreres via hjemmesidene:

- [alle, rekrutt, ungdom, H17, D17, post og styret](#)

6.17 Retningslinjer for publisering av bilder, tekst og video på nett

Østmarka OK har utarbeidet retningslinjer for publisering av bilder, tekst og video på nett. Disse ligger på nettsidene www.ostmarkaok.no.

Generelt gjelder at vi skal vise varsomhet ved all publisering på internett. Vi kan publisere bilder av barn på nettet. Men i hvert enkelt tilfelle skal vi vurdere behovet, formålet og se på ulempene publisering kan innebære. Forut for at vi legger ut bilde skal det være innhentet samtykke fra den enkelte eller den foresatte. Datatilsynet har regler for innhenting av tillatelse og publisering av bilder av barn på internett - www.datatilsynet.no. Disse retningslinjene legges til grunn i Østmarka OK.

7. Økonomi, medlemskap

Alle innkjøp skal godkjennes av styret ved leder/kasserer. O-klubben skal føre et regnskap i henhold til NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser. Alle inn- og utbetalinger skal gå gjennom o-klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører o-klubben inn på personlige kontoer. Ferieløp som dekkes av den enkelte utøver inngår ikke her.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom o-klubben. Alle utlegg som skal refunderes må dokumenteres med kvitteringer og skal regnskapsføres.

7.1 Medlemskap og medlemskontingent

Alle som oppfyller krav i Østmarka OK's lover kan være medlem i Østmarka OK. O-klubben har en fast medlemskontingent som gjelder for hele året. Styret kan innføre en treningsavgift.

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet i egen sak, jf. egenbestemmelse i Østmarka OKs lov § 4.

Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem, familiemedlemskap regnes som en rabattordning og en må fortsatt registrere hvert enkelt medlem med navn og betalt beløp da revisor skal kontrollere medlemslister mot regnskap. Klubbadmin/Minside benyttes som medlemsregister fra 2017.

Følgende medlemsordninger gjelder for 2019:

- Medlemskontingenten for **enkeltmedlem** er kr. 650.
- Medlemskontingenten for **familie** er kr 1.500. Familiemedlemmene må være tilhørende på samme bostedsadresse og barn må betale egen kontingent f.o.m det året de fyller 21 år.
- Medlemskontingenten pr. **basismedlem** er kr 225. Medlemskapet er for de som ikke tar del i klubbens aktiviteter, men likevel ønsker å stå som medlem og støtte klubbens arbeid.
- Betalt startkontingent i o-karusellen for nye rekrutter gir medlemskap som basismedlem i Østmarka OK, men dekker ikke deltakelse på treninger eller gir ikke rett til støtte ifm. treningssamlinger, arrangementer eller startkontingent på andre løp.

Innkrevingsrutiner: Betalingsinformasjon for medlemskap sendes ut innen utgangen av februar måned av kasserer. Den 31.12 kan medlemmer som ikke har betalt året før strykes. Betalingsinformasjon for nye medlemmer blir sendt ut fortløpende. Innmeldingen skal være skriftlig (f.eks. e-post eller via

skjema på hjemmesiden). Kontingenten betales til Østmarka OK v/kasserer. Kontonummer: 7874 06 60518.

Ved innmelding bør medlemmene fylle ut et skjema med navn, fødselsdato, adresse, e-post, mobilnummer og navn på foresatte. Dette for å få et bra og oversiktlig medlemsregister. Informasjon om medlemskontingent blir kun sendt ut fra o-klubbens kasserer. Medlemskontingenten dekker forsikring for idrettsskade som oppstår under trening/konkurranse i regi av Østmarka OK.

7.2 Retningslinjer for dekning av startkontingent og sponsede arrangementer

Klubben dekker følgende startkontingenter:

- Ordinær startkontingent for barn og unge opp til og med 20 år og studenter u. 25 år
- Løp som er en del av klubbarrangement (for eksempel Nord-Jysk 2-dagers) i utlandet for løpere opp til og med 20 år
- NM deltakelse for satsende løpere
- Stafetter innenlands og stafetter utenlands i klubbregi

Følgende dekkes av den enkelte:

- Ordinær startkontingent for voksne (over 20 år)
- Merkostnader som følge av etteranmelding (gjelder alle)
- Deltakelse i ferieløp utenfor Norge (gjelder alle)
- Brikkeleie ind. (gjelder alle, men ikke stafetter i klubbregi)
- Startkontingent når man ikke stiller til start (med unntak av sykdom blant løpere t.o.m. 20 år)

Reise- og oppholdsutgifter dekkes av den enkelte såfremt dette ikke er avtalt med styret eller inngår i punkt 7.3. Normalt vil det være en egenandel for arrangementer i klubbregi. Egenandelen skal dekke en forholdsvis andel av totalkostnadene. Ansvarlig for arrangementet sender ut betalingsinformasjon for egenandel i etterkant av aktiviteten. Styret kan oppnevne ledere som betaler lavere eller ingen egenandel.

Betalingsinformasjon for påløpt startkontingent i løpet av året sendes ut innen utgangen av desember av påmelderansvarlig.

7.3 Regler for utgiftsdekning ifm. representasjon og deltakelse på NM og NC

7.3.1 Representasjon

Det dekkes egenandel for utøvere som blir tatt ut til representasjonsoppgaver (kretslag, o-idol, unionsmatch, landslag, etc.). Styret kan i den forbindelse stille krav til utøveren at denne inngår utøverkontrakt med Østmarka OK.

7.3.2 Startkontingent

Norgesmesterskap:

- D/H 17-20: startkontingent dekkes for alle i stafett og individuelt.
- D/H 21 individuelt: Startkontingent dekkes for løpere som satser. Styret tar avgjørelsen.
- D/H 21 stafett: Startkontingent dekkes for et dame- og et herre lag. Utover dette tar styret avgjørelsen om flere lag.

Norges-Cup:

- D/H 17-20: Startkontingent dekkes for alle.
- D/H 21: Startkontingent dekkes for løpere som satser. Styret tar avgjørelsen.

7.3.3 Reise og overnatting

Norgesmesterskap:

- D/H 17-20:
 - Reise og overnatting dekkes for alle i stafett og individuelt. Det forutsettes rimeligste reisemåte og samkjøring. Dvs. at det dekkes kun løperens andel ved samkjøring eller at løperen sitter på med andre. Ellers godtgjørelse etter klubbens satser for bilkjøring, 2,00 kr. pr. km. Styre kan fravike reisemåten i spesielle tilfelle.
 - Overnatting dekkes primært etter det tilbudet som arrangøren har. Styre tar avgjørelsen utover dette.
- D/H 21 individuelt:
 - Reise og overnatting dekkes for løpere som satser. Samme begrensninger som for D/H17-20. Styret tar avgjørelse.
- D/H 21 stafett:
 - Reise dekkes for ett dame- og ett herre lag innenfor Sørlandet og Østlandet, samme begrensninger som for D/H17-20.
 - Innenfor Sørlandet og Østlandet avgjør styret dekning av overnatting.
 - For reise og opphold utenfor disse områdene avgjør styret dekning av kostnadene.

Norges-Cup:

- D/H 17-20:
 - Reise dekkes for alle innenfor Sørlandet og Østlandet.
 - Det forutsettes rimeligste reisemåte og samkjøring. Dvs. at det dekkes kun løperens andel ved samkjøring eller at løperen sitter på med andre. Ellers godtgjørelse etter klubbens satser for bilkjøring, 2,00 kr. pr. km. Styre kan fravike reisemåten i spesielle tilfelle.
 - Overnatting dekkes primært etter det tilbudet som arrangøren har. Styre tar avgjørelsen.
 - For reise og opphold utenfor disse områdene avgjør styret dekning av kostnadene.
- D/H 21:
 - Reise og overnatting dekkes for løpere som satser. Styret tar avgjørelse.

7.4 Betaling av egenandel ved forfall

Ifm. arrangementer i klubbregi der klubben påtar seg utgifter ut i fra antall påmeldte deltakere, og der det er en egenandel, må den enkelte ved forfall påregne å dekke hele eller deler av egenandelen.

7.5 Reklame/sponsoravtaler

Alle sponsoravtaler skal godkjennes av styret. Sponsorenes logoer brukes på Østmarka OK's arrangementer etter de avtaler som er inngått. Sponsoravtaler skal administreres av styret.

Det enkelte medlem kan ikke inngå egne avtaler eller reklamere for andre uten spesiell avtale med styret.

7.6 Lønn, honorar og reiseregning

Iht. lovverket kan man betale ut kr. 10.000 (2018) til en person i løpet av et år uten å trekke skatt og innberette dette. Kjøregodtgjørelse: betales det ut kjøregodtgjørelse og andre godtgjørelser skal det leveres kjøreliste og kvittering for utgifter. Når beløpet samlet kommer over kr. 10 000,- skal det innberettes til skatteetaten. Telefongodtgjørelse: inntil kr. 1000,- er skattefritt. Betaler en ut mer enn kr. 10.000,- skal det skattes for hele beløpet.

For ungdom/junior utøvere betales det normalt ikke ut lønn eller andre honorarer, men o-klubben kan som motytelse for utførte oppgaver dekke egenandeler og reiseutgifter ifm. treningssamlinger og konkurranser. Styret beslutter til enhver tid hvilke oppgaver som er en del av ordningen. Eksempel på

oppgaver er: trenerfunksjoner for yngre årskull og synfaring/rentegning av o-kart. Størrelsen på satsene man opptjener fastsettes av styret.

7.7 Utøveravtale

7.7.1 Innledning

Aktive løpere i Østmarka OK har mulighet for å tegne en utøveravtale. Denne avtalen innebærer en grunnavtale i bunn som gjelder alle treningsgruppeløpere fra 13 år og eldre, samt en treningsstipend-ordning for satsende løpere fra junior og eldre. Samlet utgjør dette en utøveravtale mellom Østmarka OK og den enkelte utøver.

7.7.2 Grunnavtale og treningsstipend

Østmarka OK ønsker å tilby klubbens løpere et best mulig opplegg rundt trening, treningssamlinger og konkurranser gjennom hele sesongen. Som naturlig er, vil det i ungdom/junior/senior gruppa være stor variasjon i målsetning hos den enkelte løper og hvor mye man ønsker å legge ned i treningsarbeid og konkurranser gjennom året. En felles grunnavtale i bunn skal sikre et likeverdig tilbud til alle løpere. Løpere som er aktuelle for treningsstipender, skal vurderes ut fra resultater og nivå, samt innsats og deltagelse på klubbens aktiviteter.

Treningsstipendet skal brukes til målrettet satsning for å utvikle hver enkelt satsende løper videre. Det betales ikke ut i form av penger til utøverne, men er en ramme for hvor mye utøverne kan få dekket av utgifter av Østmarka OK utover den generelle utgiftsdekningen. Treningsstipendet kan brukes til å dekke utgifter i forbindelse med reise/opphold på Norgescup/NM, stafetter og samlinger utover det som dekkes av o-klubben. Treningsstipendet kan også brukes til kjøp av klubbens offisielle løps- og overtrekkstøy.

Målsettinger for klubben med avtalen er å få flest mulig ungdom/juniorer til å delta i klubbaktivitet og stille på konkurranser, bygge opp under klubbidentitet, klubbmiljø og tilhørighet samt motivere løpere til å satse.

Grunnavtalen innebærer

1. Gratis deltakelse på trening og andre aktiviteter – per 2019 betales det ikke treningsavgift
2. Dekning av startkontingent på de fleste løp
3. Lave egenandeler ved samlinger
4. Sponset deltakelse på NOF og kretsen sine arrangementer
5. Støtte til deltakelse på HL, NM, NC, osv.
6. Lån av Østmarka vest og Østmarka pannebånd
7. Rabatterte priser på kjøp av klubbstøy

Forpliktelser for utøveren

1. Stille regelmessig på klubbtreninger
2. Alltid stille i Østmarka klubbstøy på premieutdeling ifm. konkurranser etc.
3. Delta i sosiale aktiviteter i klubben
4. Medarrangør på minimum ett løp i Østmarka Open og stille opp på minimum ett park o-karusell løp
5. Være gode forbilder for klubbens yngre løpere. I størst mulig grad stille opp på treninger og klubbkvelder og etter avtale stille opp som hjelpetrener. Et bidrag kan være å «skygge» yngre utøvere på trening
6. Stille opp på Blomsterdugnad i desember og være med å arrangere Høydepunktet

Treningsstipend for junior og senior

Stipendordningen forutsetter aktivt bidrag fra de som får stipendet til å satse og bidra i klubben. En forutsetning for å få treningsstipend handler om at løperne forplikter seg til å satse målbevisst på orientering. Selv eller i samarbeid med trener bør de sette opp mål for kommende sesong og en månedlig rammeplan for fysisk og o-teknisk trening for hele året. Det oppfordres til å føre treningsdagbok for å dokumentere utført trening.

Grunnlaget for opparbeidelse av treningsstipend er Norgescupens sammenlagtliste i junior- og seniorklassene, plassering i NM eller Hovedløpet (gjelder kun DH16) det foregående året. Samtidig skal skjønn kunne benyttes. Eksempel på skjønn kan være skadesituasjon, ujevn sesong, utøverens holdninger relatert til klubbens forventninger og utjevning mellom forholdsvis jevne utøvere.

Løperne skal sende inn skjemaet "søknad om treningsstipend" innen 1. februar påfølgende år. Dette danner sammen med oppnådde resultater grunnlag for fastsettelse av stipend. Treningsutvalget innstiller de aktuelle utøverne og deres utgiftsrammer, som godkjennes av styret i Østmarka OK.

Resultat NC sammenlagt, NM enkeltdistanser eller HL (D/H 16)	Ramme DH21-35	Ramme DH19-20	Ramme DH17-18
Beste 1/8	6 000 kr	5 000 kr	4 000 kr
Beste ¼	4 000 kr	2 500 kr	2 000 kr
Beste ½	2 000 kr	1 500 kr	1 000 kr

Den enkelte utøver kan i tillegg etter avtale med styret honoreres for utført arbeid. Dette gjelder først og fremst synfaring- og rentegning av kart eller treneransvar for de ulike treningsgruppene.

8. Profilerings og klubbfarver:

8.1 Logo



8.2 Klubbfarver

Klubbfarver er grønt – kode 75-35-98-24 og blått kode 87-76-39-29, samt rødt kode PMS 186 og hvit som tilleggs farge.

8.3 Klubbdrakt

Styret godkjenner design på konkurransedrakter og overtrekksdrakter. Alle ungdoms- og juniorløpere i o-klubben får låne 1 stk. Østmarka OK treningsvest og pannebånd så lenge man er aktiv i o-klubben. Når man slutter i ungdoms- eller juniorgruppa i o-klubben, leveres normalt vesten inn igjen.

8.3.1 Bruk av klubbdrakt

Klubbens løpere oppfordres til å benytte konkurransedrakter og overtrekksdrakter med sponsormerker. På premieutdeling benyttes overtrekksvest eller overtrekksdrakt med sponsormerker i størst mulig grad.

Løpere som representer klubben og får dekket kostnader utover startkontingenten, må løpe med konkurransedrakter med klubbens sponsormerker. I NM og stafetter skal det benyttes konkurransedrakter med sponsormerker. Premieutdeling på disse arrangementene skal det benyttes overtrekksdrakt eller premievest med sponsormerker.

8.4 Utøveres private profilering

Utøvere kan profilere private sponsorer i forbindelse med konkurransedrakter/overtreksdrakt. Denne sponsoren kan profileres på overdel eller på bukse. Det forutsettes at sponsor ikke sammenfaller med eller er i konkurranse med klubbens sponsorer. Profilering skal godkjennes av styret på forhånd.

8.5 Vimpel – mål/start seil.

Klubbens vimpel og mål/start seil benyttes på aktuelle arrangementer i størst mulig grad.

9. Regler og retningslinjer for Østmarka OK

Idrettens verdier legges til grunn sammen med denne planens pkt. 2.4, «Visjon og verdier».

9.1 Seksuell trakassering

Skulle noen komme i den situasjonen at de opplever noe upassende, eller ha mistanke om at noe upassende forekommer, skal dette tas opp med leder eller nestleder i Østmarka OK. Alle tillitsvalgte i o-klubben som jobber med barn og unge skal framlegge begrenset politiattest.

Idrettsforbundets brosjyre om seksuell trakassering:

<http://www.idrett.no/ftp/pdf/brosjyreseksuelltrakassering.pdf>

9.2 Rusmidler

Østmarka OK's holdning til rusmidler er i tråd med idrettsforbundet sin holdning til rusmidler:

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 21 år) skal møte et trygt og rusfritt idrettsmiljø. Trenerne, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol eller andre rusmidler i samvær med utøvere i denne alder.

9.3 Politiattest

Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for o-klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Personer under 18 år kan også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år. Østmarka OK har innarbeide rutiner på politiattest, disse er nærmere beskrevet på hjemmesiden. Styrets leder/nestleder er ansvarlig for at disse følges opp.

9.4 Dugnader

Dugnader bidrar til at klubben kan understøtte barne- og ungdomsaktiviteter og opprettholde moderate medlemsavgifter. Østmarka OK er derfor avhengig av at medlemmene stiller opp og hjelper til på klubbens faste dugnader:

- Blomsterdugnad i desember
- Egne løpsarrangement

Retningslinjer for dugnad:

Dugnad er i utgangspunktet frivillig. Medlemmene og foreldre henstilles om å stille opp på dugnadene.

10. Utmerkelser og æresbevisninger

Styret står fritt til å påskjønne personer som har ytt betydelig innsats over lang tid for o-klubben. Pr. i dag er ikke æresmedlemskap en formell ordning i Østmarka OK og dette er også tatt ut av lovverket til Norges Idrettsforbund ved forrige store lovrevisjon.