

Organisasjonsplan

for

Østmarka Orienteringsklubb (Østmarka OK)



Innholdsfortegnelse

Endringslogg	5
1. Formålet med organisasjonsplanen	6
2. Om Østmarka OK	7
2.1 Kort historikk	7
2.2 O-klubbens formål	7
2.3 Organisatorisk tilknytning	7
2.4 Visjon og verdigrunnlaget	7
2.5 Virksomhetsidéen	8
2.6 Målsettinger med tiltak	8
2.6.1 Tiltaksplan kortsiktige mål (2026):	8
2.6.2 Handlingsplan langsiktige mål for perioden 2026-2028:	9
3. Østmarka OK's organisasjon	
Organisasjonskart	11
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)	13
5.3 Fullmaktsmatrise	13
6. Roller og ansvar i o-klubben	14
6.1 Styret	14
6.1.1 Leder	14
6.1.2 Nestleder	14
6.1.3 Sportslig leder	14
6.1.4 Ungdomsrepresentant	14
6.1.5 Sekretær	15
6.1.6 Styremedlem	15
6.2 Kasserer	15
6.3 Varamedlem	15
6.4 Kontrollutvalg	15
6.5 Valgkomité	15
6.6 Treningsutvalg og uttakingskomité (UK)	16
6.7 Uttakingskomite (UK)	16
6.8 Rekrutteringsutvalg	17
6.9 Pre-O	17

6.10 Kartutvalg	17
6.11 Materialforvalter	18
6.12 VDG-kontakt	18
6.13 Turorienteringsutvalg	18
6.14 Stolpejaktutvalg	18
6.15 Webansvarlig	18
6.16 Økonomiutvalg	18
6.17 Miljøutvalg	18
6.18 Informasjons- og kanalstrategi	18
6.19 Retningslinjer for publisering av bilder, tekst og video på nett	19
7. Økonomi og medlemskap	19
7.1 Medlemskap og medlemskontingent	19
7.2 Retningslinjer for dekning av startkontingent og sponsede arrangement	20
7.3 Regler for utgiftsdekning i forbindelse med representasjon og deltakelse i NM og NC	20
7.3.1 Representasjon	20
7.3.2 Startkontingent	20
7.3.3 Reise og overnatting	21
7.4 Betaling av egenandel ved forfall	21
7.5 Reklame/sponsoravtaler	21
7.6 Lønn, honorar og reiseregning	21
7.7 Utøveravtale	22
7.7.1 Innledning	22
7.7.2 Grunnnavtale og treningsstipend	22
7.8 Utøverforsikring	23
7.8.1 Østmarka OK's utøverforsikring	23
7.8.2 Frivillig utøverforsikring (tegnes av den enkelte)	24
8. Profilering og klubbfarger	24
8.1 Logo	24
8.2 Klubbfarger	24
8.3 Klubbdrakt	24
8.4 Utøveres private profilering	24
8.5 Vimpel – mål/start seil	25
9. Regler og retningslinjer for Østmarka OK	25
9.1 Seksuell trakassering	25
9.2 Rusmidler	25
9.3 Politiattest	25
9.4 Dugnader	25
10. Utmerkelser og æresbevisninger	25

Endringslogg

2025 Endring i 2.6 Målsettinger med tiltak

2.6.1 Tiltaksplan kortsiktige mål (2026):

2.6.2 Handlingsplan langsiktige mål for perioden 2026-2028:

Små endringer i kortsiktige mål og langsiktige mål må oppdateres i løpet av året

4.2. Følgende sentrale verv/funksjoner velges på årsmøtet:

- o Kasserer.
- o Leder Pre-O-utvalget (**ikke aktuelt i 2026 da ingen aktivitet**) .

2024:

- Endring i § 7.6.1 Utøverkonto

Med unntak av medlemmer med avtale/kontrakt betales det ikke ut lønn eller honorar. Likevel kan utøvere tjene opp midler ved å utføre diverse oppgaver i klubbens regi. Midlene legges på en Utøverkonto som er en oversikt over midler den enkelte utøver har opptjent. Hvilke oppgaver som kan gi opptjening (eksempelvis dugnader, treneroppgaver for yngre og synfaring/rentegning av o-kart) og størrelsen på satsene man opptjener på den enkelte oppgave, fastsettes av styret.

Midlene på den enkeltes Utøverkonto kan brukes til å dekke egenandeler, startkontingenter man skal stå for selv, reiseutgifter til o-arrangement, kjøp av Østmarka-tøy, relevant treningsutstyr, o-sko, kompass og løpebrikker. Utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når man slutter i klubben.

Når en utøver ønsker å benytte midler fra sin utøverkonto, sendes krav, med eventuelle bilag, til styret ved leder for videre behandling før utbetaling.

Kasserer vil to ganger i året (vår og høst) sende ut hva den enkelte har innestående på sin utøverkonto.

Midler på utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når utøveren slutter i klubben.

-§7.7.2 Grunnavtale og treningsstipend.

Følgende legges inn som siste setning i 7.7.2:

Godkjent treningsstipend legges primært inn på utøverens utøverkonto, men kan utbetales med inntil kr 10.000 etter søknad til styret.

-Endret punkt § 14, p 14 a i Lov for Østmarka orienteringsklubb

Foreta følgende valg:

- a) Styre med leder, nestleder, kasserer, 3 styremedlemmer og varamedlem.
- b) Kontrollutvalg med 2 medlemmer og 1 varamedlem.
- c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd Idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.
- e) Eventuelt øvrige valg i henhold til Idrettslagets organisasjonsplan.
Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. *Deretter velges varamedlemmet.*

2023:

- Kapittel 6.2 Nestleders oppgaver er følgende punkt lagt til: "Har ansvar for klubbens hjemmeside og Facebooksider".
- Under punkt 3.1 er følgende lagt til: Roller og ansvar i o-klubben finnes i § 6.
- Hele punkt 3.2 om roller er fjernet, da det er beskrevet under § 6.
- Nytt kulepunkt under § 6.3 Sportslig leder «fullt styremedlem».
- Ny § 6.7 Varamedlem, med følgende kulepunkter «Et varamedlem har møte og talerett i styret, men ikke stemmerett.» og «Når et varamedlem blir innkalt til et styremøte på grunn av forfall fra et styremedlem, har varamedlemmet de samme rettigheter og plikter som et styremedlem.»
- De tidligere paragrafene fra og med 6.7 til og med 6.17 blir renummerert slik at 6.7 blir 6.8 osv.
- Ny § 6.18 Økonomiutvalg: «Økonomiutvalgets hovedoppgave er å skaffe inntekter til klubben ved å søke om offentlig og privat støtte, skaffe dugnader, sponsorer, reklame samt bistå med/rundt inntektsbringende prosjekter.»
- Ny § 6.19 Miljøutvalg: "Miljøutvalget har ansvaret for sosiale arrangement som klubbkvelder, årsmøtefest og Grankvistfest."
- De tidligere paragrafene fra og med 6.17 til og med 6.19 er renummerert slik at 6.17 blir 6.20 osv.
- Punkt 7.2 "Normalt vil det være en egenandel for arrangementer i regi av Østmarka OK." og "Ansvarlig for arrangementet sender ut betalingsinformasjon for egenandel i etterkant av aktiviteten." er endret til "Styret vedtar hvilke egenandeler som vil gjelde for et arrangement i regi av Østmarka OK og dette vil bli opplyst for deltagerne i forkant av arrangementet og innkrevd i etterkant."
- Punkt 7.6 om utøverkonto er tatt inn i org.planen.

2022:

- Kapittel 4.1, 7.1 og 7.2 er revidert til årsmøtet 2022.
- Fullmaktsmatrise er lagt inn som punkt 5.3 etter årsmøtet 2022.
- Rammer for satser treningsstipend for D/H 16 er lagt inn med samme ramme som D/H 17-18. Vedtatt på styremøtet 28.11.2022.
- 5.2. Årlige faste oppgaver (årshjul) er lagt inn i NIF sin mal for årshjul. Lenke er lagt til i org.planen. Vedtatt på styremøtet 16.1.23
- 7.7.2 Grunnavtale og treningsstipend. Følgende setning er lagt til: Maksimal ramme på kr 10 000 for D/H 16 og junior og kr 20 000 for senior. Vedtatt på styremøtet 16.1.23
- 7.1, 7.2, 7.3 og 7.4 språklige presiseringer.
- 7.3 Utgifter ifm NM og norgescup for D/H 21 er endret fra at klubben dekker reise og startkontingent til at klubben kan dekke disse utgiftene.

2020:

- Kapittel 2.6.1 og 2.6.2, «Kortsiktige og langsiktige mål for Østmarka OK», er revidert til årsmøtet.
- Kap 6.3 «Sportslig leder», ansvar og oppgaver beskrevet
- Kap 6.4 «Ungdomsrepresentant», ansvar og oppgaver beskrevet
- Kap 6.7 «Kontrollutvalg». Nytt kapittel, erstatter tidligere kap 6.6 «Revisor» som utgår
- Kap 7.1 «Medlemskap og medlemskontingent», innmelding skjer heretter via Min Idrett
- Kap 7.8 «Utøverforsikringer» er nytt kap.
- Kap. 9.4 «Dugnader», presisert retningslinjer for dugnad
- Gjennomgående endringer som følge av ny lov fra 01.01.2020
- Endret Skedsmo kommune til Lillestrøm kommune i teksten pga. kommunesammenslåing

2019:

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

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 i forbindelse med 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 treningsvest 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. Formålet 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.
- 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 å styrke o-idretten i området.

Østmarka OK har i dag Lillestrøm, Rælingen og Lørenskog som kjerneområde.

2.2 O-klubbens formål

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

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

2.3 Organisatorisk tilknytning

Østmarka OK er medlem av Viken 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, Lillestrøm 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 Virksomhetsidéen

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

Fokusområdet 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 deltakere.

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), Perioden 2026-2024 blir klargjort i løpet av året..

Tiltaksplan kortsiktige mål (2026):

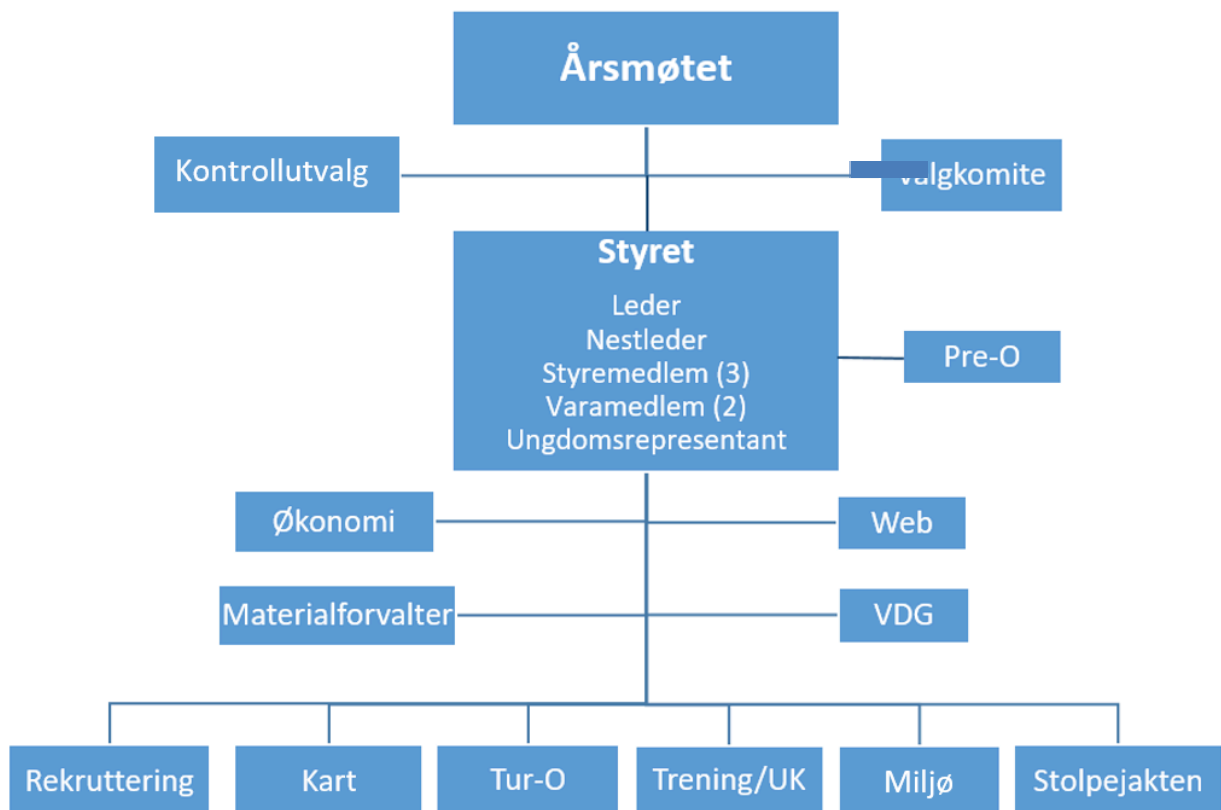
Hva (hovedmål)	Hvordan (tiltak)	Ansvar for plan og gjennomføring
REKRUTTERING <ul style="list-style-type: none"> • Rekruttere og beholde. • Unngå hull i årskullene. • Bred deltakelse på O-trolleiren. • Kontinuitet i lokale aktiviteter. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Park-o-karusell: rekruttkarusell. 2. Rekruttsamling (sosialt tilbud for rekrutter m/foresatte i klubbregi. 3. Vervekampanje; rekruttering gjennom venner og kjente. 4. Leder og trener jobber aktivt innenfor 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 2 dager i uka november-april. 2. Skogtrim/ Skijeger'n. 3. Stolpejakten. 4. Klubbssamling: vinter og vår. 5. Klubbmesterskap: Kort + Lang (Grankvisten) + Natt(potta). 6. Kartutvikling: Div. sprint- og stolpejaktkart 2026 i Lørenskog. 7. Løypeleggerkurs (f.o.m. 15 år). 8. Styrke klubbtilhørighet gjennom god informasjon til medlemmene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rekruttutvalg og treningsutvalg • Aktivitetsledere/trenere • Tur-O-utvalget • Stolpejaktkomité • Styret/aktivitetsledere/miljøutvalg • Styret/treningsutvalg • Styret/Kartutvalg/Treningsutvalg • Treningsutvalg • Web-redaksjonen.
SPORTSLIG UTVIKLING II: Styrke klubbfellesskapet gjennom egne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fremme arrangørkompetanse og egne terminfestede løp - KM sprint 2026 2. Styrke deltakelsen i terminfestede løp og stafetter 	<ul style="list-style-type: none"> • Styret/løpsledelse • Treningsutvalg – UK koordinering

løpsarrangement og større løp/stafetter.	<ul style="list-style-type: none"> - 15-stafetten: 1 klubblag - Jukola: 2 DL, HL - KM: 2 GL, 2 JL, 1 DL, 2 HL - 	<ul style="list-style-type: none"> • Løpskomiteene for enkelt tarrangementer
SPORTSLIG UTVIKLING III: Videreutvikle våre utøvere som vil satse målrettet gjennom.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Teknikktrening (C-A-nivå) onsdager i Østmarka/Romeriksåsen. 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 opplæring. Treningsplan/oppfølging. 7. Kontrakt/stipend for utøvere (15 år-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

2.6.1 Handlingsplan langsiktige mål for perioden 2026-2028. Dette blir jobbet med i løpet av året av styret, treningsutvalget og rekruttutvalget.

3. Østmarka OK's organisasjon

Organisasjonskart



Roller og ansvar i o-klubben finnes i § 6.

4. Hvordan o-klubben styres

NIFs lovverk er overordnet o-klubbens egne vedtekter, sist vedtatt gjeldende fra 01.01.2020. Årsmøtet velger styrets medlemmer.

4.1 Årsmøtet

Årsmøtet er Østmarka OK's høyeste myndighet og blir avholdt én gang i året innen utgangen av mars 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 Østmarka OK's lov, § 14.

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

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, kontrollutvalg og valgkomité:
 - Leder og nestleder.
 - 4 styremedlemmer hvorav én er ungdomsrepresentant og én er leder for treningsutvalget og UK.
 - 2 varamedlemmer.
 - Kontrollutvalg bestående av 2 medlemmer og 1 varamedlem.
 - Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

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

- Velge leder for følgende komiteer og utvalg;
 - Rekrutteringsutvalg.
 - Turorienteringsutvalg.
 - Stolpejaktutvalg.
 - Kartutvalg.
 - Miljøutvalg.
 - Økonomiutvalg.

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:

- Kasserer.
- Leder Pre-O-utvalget (ikke aktuelt i 2026 da ingen aktivitet) .
- Påmelder.
- Dugnadsansvarlig.
- Materialforvalter.
- VDG-kontakt.
- Webansvarlig (tillegges nestleder i styret).

I tillegg velges det representanter til ting og møter i de organisasjoner Østmarka OK er tilsluttet, alternativt gis styret fullmakt til å utpeke noen.

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 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)

Årshjulet for Østmarka OK er lagt inn i NIF sin mal.

Årshjulet for ØOK uten økonomiutvalget (ØU): <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uccea01510>

Årshjulet for ØU: <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=ucb73b4020>

Løpende aktiviteter:

- Informere medlemmene om vedtak i styret og aktiviteten i o-klubben for øvrig.
- Oppdatere årshjulet med årlige faste oppgaver.
- Sørke om økonomisk støtte fra ulike fond og stiftelser.
- Sørke 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.

5.3 Fullmaktsmatrise

FULLMAKTSMATRISE	Styret	Styreleder	Kasserer	Kommentar
Signere avtaler på vegne av idrettslaget	Ja	Inntil 100.000	-	Signaturrett er IKKE registrert i foretaksregisteret.

Kjøpe/selge anlegg og utstyr	Ja	Inntil 100.000	-	
Godkjenne fakturaer og gjennomføre betalinger	Ja	Inntil 100.000	Inntil 100.000	Alle fakturaer må signeres av to personer.
Opprette, endre eller slette bankkonto	-	Ja	Ja	-
Gi tilgang til betalingsfullmakt i bank	Ja	Ja	Ja	Minimum to må signere for betalingsfullmakt.
Godkjenne regnskap	Ja	-	-	-
Godkjenne budsjett	Innstillinger forslag til årsmøte	-	-	-

6. Roller og ansvar i o-klubben

6.1 Styret

6.1.1 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 anvisse.
- Sammen med kasserer disponerer o-klubbens midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer.
- Skal påse at valg, adresseforandringer, oppgaver over medlemmer o.a. meldes til overordnede instanser innen gitte frister.
- Har det overordnede ansvar for klubbens aktiviteter og langsiktige utvikling.

6.1.2 Nestleder

- Fungerer 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 ansvar for klubbens hjemmeside og Facebooksider.
- Har ellers definerte oppgaver på samme måte som et ordinært styremedlem.

6.1.3 Sportslig leder

- Er leder for treningsutvalget og UK.
- Har hovedansvaret for at det sportslige blir tilstrekkelig hensyntatt på alle nivåer i klubben.

- Skal sørge for at alle fellestreninger blir godt ivaretatt enten selv eller den han/hun utnevner til oppgaven. Treningene planlegges i samråd med resten av treningsutvalget.
- Skal avstemme klubbens terminplan sammen med leder for rekrutteringsutvalget, VDG-ansvarlig og kartansvarlig.
- Følge opp innleide trenere – både de interne i klubben og eksterne.
- Skaffe lokaler og med treningsutvalget bestemme treningstid for ukentlig vintertrening.
- Sørge for at informasjon om stafetter, klubbmesterskap og aktuelle løp når ut til klubbens medlemmer.
- Sørge for å få til sosiale aktiviteter for ungdommene for å bygge opp et godt samhold og miljø, og dessuten jobbe for at de får en sportslig utvikling hvert år.
- Være reiseleder eller utnevne andre av klubbens medlemmer til dette på klubbens fellesturer, til store stafetter eller andre større løp. Dette innebærer også å sørge for at påmelding blir sendt, bestille transport og gjøre sitt til for at alle løperne får en god opplevelse.
- Komme med innspill til kartkomiteen på kart som bør revideres.
- Være o-klubbens sportslige kontakt mot orienteringskretsens treningsutvalg og for treningssamarbeid med andre klubber.
- Samarbeide med styret/leder ved gjennomføring av klubbkvelder/medlemsmøter.
- Er ordinært styremedlem.

6.1.4 Ungdomsrepresentant

- Representerer barn og ungdom i o-klubben og ivaretar deres interesser i styret.
- Ta opp temaer som ungdommene i klubben synes er viktige
- Bidra til å organisere aktiviteter for og av ungdom
- Er ordinært styremedlem

6.1.5 Sekretær

- En i styret oppnevnes som sekretær eller oppgaven 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 og distribuerer denne til alle styremedlemmer.
- Lager oversikt over styrets medlemmer og sender det ut til alle medlemmene.

6.1.6 Styremedlem

- Får oppgaver i/av styret.
- Er ordinært styremedlem.

6.2 Kasserer

- Disponerer o-klubbens midler sammen med leder
- Har fullmakt til å disponere o-klubbens bankkontoer.
- Har ansvar for at Østmarka OK's regnskap blir ført i henhold til gjeldende lover og regler.
- Anviser utbetalinger sammen med leder.
- Har til enhver tid oversikt over o-klubbens økonomiske situasjon og følger opp denne.
- Setter opp resultatregnskapet 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 ajourført og at medlemskontingent blir fakturert.
- Har ansvar for at innmelding av nye medlemmer.

6.3 Varamedlem

- Et varamedlem har møte og talerett i styret, men ikke stemmerett.

- Når et varamedlem blir innkalt til et styremøte på grunn av forfall fra et styremedlem, har varamedlemmet de samme rettigheter og plikter som et styremedlem.

6.4 Kontrollutvalg

- Påser at o-klubben drives i samsvar med klubbens regelverk og vedtak, har en forsvarlig forvaltning og økonomistyring samt at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.
- Utvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøtet og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- Fører protokoll over sine møter, avgir en beretning til årsmøtet og foretar regnskapsrevisjon.
- Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.

6.5 Valgkomité

Valgkomitéen 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.

Valgkomitéen skal:

- Planlegge inneværende valgperiode.
- Vurdere styrets og komitéenes 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 har man klart skriftlig forslag til nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet. Dette sendes ut sammen med øvrige årsmøtedokumenter.
- Under årsmøtet: presentere valgkomitéens forslag.
- Etter årsmøtet: analysere eget nominasjonsarbeid.

6.6 Treningsutvalg og uttakingskomité (UK)

Treningsutvalget tilrettelegger treningstilbudet for o-klubbens ungdommer og eldre utøvere. Primær målgruppe er ungdom 13-20 år. Treningsutvalget består av Sportslig leder og minimum 2-3 medlemmer.

Følgende hovedoppgaver inngår i utvalgets arbeid:

1. Administrere klubbens instruksjons- og treningsvirksomhet for målgruppen, herunder:
 - Tilrettelegge fellestreninger inkl. ungdomssamlinger i samarbeid med trener(e) og klubbmedlemmer.
 - Planlegge og gjennomføre spesielle instruksjonstiltak og satsinger 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.

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

6.7 Uttakingskomite (UK)

UK er en del av treningsutvalget og består av Sportslig leder og 1-2 medlemmer. 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

Utvalget har ansvar for rekrutteringsarbeidet 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 instruksjons tiltak.
 - 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/treningsutvalg ved avvikling av klubbkvelder/medlemsmøter.
 - Primær målgruppe er barn 7-12 år med foreldre. Utvalget består av leder og 2-5 medlemmer. Utvalgets leder sitter i styret eller møter i styret i o-klubben ved behov, samt samordner gruppas aktivitet med treningsutvalget.

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 gamle 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 støttebidrag.
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 er tilgjengelig og oppdatert, slik at klubbens løpere fritt kan laste ned oppdaterte kart. For skoler er det gratis å bruke pdf-kart til undervisningsformål. For andre gjelder prisliste 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.
2. Bestiller og kjøper inn ved behov for fornyelse/reparasjon etc. av utstyr.
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.

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 4-8 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, Lillestrøm 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 Økonomiutvalg

Økonomiutvalgets hovedoppgave er å skaffe inntekter til klubben ved å søke om offentlig og privat støtte, skaffe dugnader, sponsorer, reklame samt bistå med/rundt inntektsbringende prosjekter.

6.17 Miljøutvalg

Miljøutvalget har ansvaret for sosiale arrangement som klubbkvelder, årsmøtefest og Grankvistfest.

7. Økonomi og 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-klubbens 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 lov (§ 3) kan være medlem. o-klubben har en medlemskontingent som gjelder for hele året. Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet, se Østmarka OK's lov § 16. Styret kan innføre en treningsavgift.

Medlemskontingent skal betales for hvert enkelt medlem. Familiemedlemskap regnes som en rabattordning, men hvert enkelt medlem må være registrert. Østmarka OK er pålagt av NIF å benytte KlubbAdmin som medlemsregister.

Ved innmelding eller oppdatering av personlig info, skal medlemmene gjøre dette i Min Idrett (<https://minidrett.nif.no>).

Følgende medlemsordninger gjelder for 2023:

- Medlemskontingenten for **enkeltmedlem** (aktive) er kr. 750.
- Medlemskontingenten for en **familie** er kr 1.750. Familiemedlemmene må være tilhørende på samme bostedsadresse, men barn må betale egen kontingent fra og med det året de fyller 21 år.
- Medlemskontingenten for **basismedlemskap** (støtte) er kr 250. Medlemskapet er for de som ikke tar del i klubbens fysiske aktiviteter, men likevel ønsker å stå som medlem og støtte klubbens arbeid.
- Betalt startkontingent i park-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.
- Medlemskontingenten dekker forsikring for idrettsskade som oppstår under trening/konkurranse og skade som oppstår under dugnad i regi av Østmarka OK, se punkt 7.8 i Organisasjonsplanen.
- Medlemskontingenten faktureres innen utgangen av mars måned.
- Nye medlemmer faktureres fortløpende.
- Etter 31.12. kan medlemmer som ikke har betalt kontingent de siste to år, strykes.

7.2 Retningslinjer for dekning av startkontingent og sponsede arrangement

Klubben dekker følgende startkontingenter:

- Ordinær startkontingent for barn og unge opp til og med det året man fyller 20 og studenter til og med det året man fyller 24.
- Løp som er en del av klubbarrangement i utlandet (for eksempel Nord-Jysk 2-dagers) for barn og unge opp til og med det året man fyller 20.
- NM deltakelse kan dekkes for satsende løpere.
- Stafetter i regi av Østmarka OK.

Følgende dekkes av den enkelte:

- Ordinær startkontingent for voksne (fra det året man fyller 21 eller studenter eldre enn 24).
- Merkostnader som følge av etteranmelding (gjelder alle).
- Deltakelse i ferieløp utenfor Norge (gjelder alle).
- Brikkeleie (gjelder alle, men ikke stafetter i regi av Østmarka OK).
- Startkontingent når man ikke stiller til start (med unntak av sykdom/skade på barn og unge opp til og med det året man fyller 20).

Reise- og oppholdsutgifter dekkes av den enkelte, såfremt dette ikke er avtalt med styret eller inngår i punkt 7.3. Styret vedtar hvilke egenandeler som vil gjelde for et arrangement i regi av Østmarka OK og dette vil bli opplyst for deltakerne i forkant av arrangementet og innkrevd i etterkant. Se også punkt 7.4. Egenandelen skal dekke en forholdsvis andel av totalkostnadene. Styret kan oppnevne ledere som betaler lavere eller ingen egenandel.

Krav om betaling for påløpt startkontingent i løpet av året sendes ut to ganger pr år av påmelderansvarlig.

7.3 Regler for utgiftsdekning i forbindelse med representasjon og deltakelse i NM og NC

7.3.1 Representasjon

Utøvere skal søke styret om støtte i hvert enkelt tilfelle. Dersom utgiftene i løpet av en sesong overstiger kr 10 000 gjør styret en vurdering på om utgiftene kan dekkes på andre måter, f.eks. fra utøverkonto, dugnadsarbeid for klubben eller noe egenandeler.

7.3.2 Startkontingent

Norgesmesterskap:

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

Norges-Cup:

- D/H 17-20: Startkontingent dekkes for alle.
- D/H 21: Startkontingent kan 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 klubben kun dekker løperens andel ved samkjøring eller at løperen sitter på med andre. Ellers godtgjørelse etter klubbens sats for bilkjøring, kr 2,00 pr. km. Styret kan fravike reisemåten i spesielle tilfeller.
 - Overnatting dekkes primært etter tilbudet som arrangøren har. Styret tar avgjørelsen utover dette.
- D/H 21 individuelt:
 - Reise og overnatting kan dekkes for løpere som satser. Samme begrensninger som for D/H17-20. Styret tar avgjørelsen..
- D/H 21 stafett:
 - Reise dekkes for ett dame- og ett herrelag 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 klubben kun dekker løperens andel ved samkjøring eller at løperen sitter på med andre. Ellers godtgjørelse etter klubbens satser for bilkjøring, kr 2,00 pr. km. Styret kan fravike reisemåten i spesielle tilfeller.
 - Overnatting dekkes primært etter tilbudet som arrangøren har. Styret tar avgjørelsen.
 - For reise og opphold utenfor disse områdene avgjør styret dekning av kostnadene.
- D/H 21:
 - Reise og overnatting kan dekkes for løpere som satser. Styret tar avgjørelsen.

7.4 Betaling av egenandel ved forfall

I forbindelse med arrangement i regi av Østmarka OK, der klubben påtar seg utgifter ut 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 (2020) 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.

Telefongodtgjørelse: Inntil kr. 1000,- er skattefritt.

§ 7.6.1 Utøverkonto

Med unntak av medlemmer med avtale/kontrakt betales det ikke ut lønn eller honorar. Likevel kan utøvere tjene opp midler ved å utføre diverse oppgaver i klubbens regi. Midlene legges på en Utøverkonto som er en oversikt over midler den enkelte utøver har opptjent. Hvilke oppgaver som kan gi opptjening (eksempelvis dugnader, treneroppgaver for yngre og synfaring/rentegning av o-kart) og størrelsen på satsene man opptjener på den enkelte oppgave, fastsettes av styret.

Midlene på den enkeltes Utøverkonto kan brukes til å dekke egenandeler, startkontingenter man skal stå for selv, reiseutgifter til o-arrangement, kjøp av Østmarka-tøy, relevant treningsutstyr, o-sko, kompass og løpebrikker. Utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når man slutter i klubben.

Når en utøver ønsker å benytte midler fra sin utøverkonto, sendes krav, med eventuelle bilag, til styret ved leder for videre behandling før utbetaling.

Kasserer vil to ganger i året (vår og høst) sende ut hva den enkelte har innestående på sin utøverkonto.

*Midler på utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når utøveren slutter i klubben***Utøverkonto For ungdom-/juniorutøvere** betales det normalt ikke ut lønn eller andre honorarer, men utøvere kan få inntekter av diverse oppgaver utført for klubben. Disse inntektene legges så inn på en konto for utøveren, kalt *utøverkonto*. Styret beslutter til enhver tid hvilke oppgaver som er en del av ordningen og hvilke satser som gjelder for den enkelte av de utførte oppgavene, se også siste avsnitt under punkt 7.7. Eksempler på slike oppgaver er det å trene yngre utøvere, avtalte dugnader og synfaring/rentegning av o-kart.

Utøveren kan benytte midler fra sin utøverkonto til å dekke egenandeler og reiseutgifter i forbindelse med treningssamlinger og konkurranser, kjøp av klubbens offisielle løps- og overtrekkstøy og kjøp av sko til trening og løp. Utøverkontoen nulles når utøveren melder seg ut av o-klubben.

Andre utøvere som har utført oppgaver klubben etter avtale med styret, vil kunne benytte de opptjente midlene til egenandeler og reiseutgifter i forbindelse med samlinger og konkurranser, kjøp av klubbens offisielle løps- og overtrekkstøy og kjøp av treningsutstyr. Disse midlene må tas ut i løpet av det året de er opptjent, da en slik utøverkonto nulles ved årsskiftet.

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 løpere i treningsgruppene 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 ungdoms-/junior-/senior gruppa være stor variasjon i målsettingene for 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 utøvere, men er en ramme for hvor mye utøvere 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.

Godkjent treningsstipend legges primært inn på utøverens utøverkonto, men kan utbetales med inntil kr 10.000 etter søknad til styret.

Grunnavtalen innebærer:

1. Gratis deltakelse på trening og treningsaktiviteter.
2. Dekning av startkontingent på de fleste løp, se punkt 7.2.
3. Lave egenandeler ved samlinger.
4. Helt eller delvis 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.
5. Stille opp på minimum ett løp i Park-O-karusellen.
6. 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
7. Stille opp på Blomsterdugnad.
8. 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 klassene junior og senior, plassering i NM og 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 "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 så godkjennes av styret i Østmarka OK.

Resultat NC sammenlagt, NM enkeltdistanser og HL (DH 16)	Ramme DH 21-35	Ramme DH 19-20	Ramme DH 17-18	Ramme DH 16
Beste 1/8	6 000 kr	5 000 kr	4 000 kr	4 000 kr
Beste ¼	4 000 kr	2 500 kr	2 000 kr	2 000 kr
Beste ½	2 000 kr	1 500 kr	1 000 kr	1 000 kr

Maksimal ramme/utbetaling er kr 10.000 for klassene opp til og med DH 19-20 og kr 20.000 for DH 21-35. Den enkelte utøver kan i tillegg etter avtale med styret honoreres for utført arbeid, se punkt 7.6.

7.8 Utøverforsikring

Østmarka OK har en egen utøverforsikring i tillegg til NIFs barneidrettsforsikring. Informasjon om forsikringsordninger for utøvere i Østmarka OK ligger på nettsidene www.ostmarka-ok.no.

7.8.1 Østmarka OK's utøverforsikring

Klubben har tegnet utøverforsikring hos Gjensidige for alle klubbens aktive medlemmer.

Forsikringen dekker ulykke eller skade som har oppstått i konkurranse eller organisert trening – også på reise om formålet med reisen er utøvelse av idretten. Det må kunne dokumenteres at en trening inngår i et planmessig treningsprogram.

Ved varig medisinsk invaliditet som følge av ulykkesskade dekker forsikringen ulykke en engangsutbetaling på kr 150.000. Behandling dekkes med opptil kr. 50.000. Forsikringen opphører når utøveren runder 70 år.

7.8.2 Frivillig utøverforsikring (tegnes av den enkelte)

Forsikringen (If skadeforsikring) er tiltenkt utøvere fra og med det året de fyller 13 år og dekker behandling ved ulykker - godt forklart på:

<http://filer.idrettshelse.no/Forsikringsbevis/Forsikringsbevis%20og%20Vilk%C3%A5r%202019%20-%20Ut%C3%B8verforsikring%20orientering.pdf>

Forsikringen koster kr. 600,- per år (2020) og gjelder fra 1. januar til 31. desember. Forsikringen er en idrettsskade-forsikring som kun dekker ulykker i forbindelse med organisert trening eller konkurranser i idretten der forsikrede har kjøpt forsikring/lisens. Forsikringen tilsvare lisenser/forsikringer som for enkelte andre idretter er obligatoriske ved deltakelse i konkurranser. Den erstatter ikke vanlig reiseforsikring. Denne forsikring tilsvare barneidrettsforsikringen.

8. Profiler og klubbfarger

8.1 Logo



8.2 Klubbfarger

Klubbfarger 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.

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 representerer 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/overtrekksdrakter. Denne sponsoren kan profileres på overdel eller på bukse. Det forutsettes at en 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

grensen er 15 år. Østmarka OK har innarbeidet 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 (normalt 1 kretsløp + klubblop) inkl. Park o-karusellen (vår og høst)

Retningslinjer for dugnad: Medlemmene og foreldre henstilles om å stille opp på dugnadene.

9.5 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, osv.

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

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

9.6 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 det 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 et 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.

10. Utmerkelser og æresbevisninger

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