

ÅRSMØTE OK SKØYNAR 26.01.2018



Trym Nergård Rønning, bronse H 15 sprint, Hovedløpet 2017

Sak 1: Godkjenning av stemmeberettigede

Sak 2: Godkjenning av innkalling og sakliste og forretningsorden

Sak 3: Valg av dirigent, referent og to medlemmer for å underskrive protokollen

Sak 4: årsberetning 2017

ÅRSMELDING 2017

Årsmelding fra Orienteringsklubben SKØYNAR sin 42. sesong.

Styret har bestått av:

Leder:	Tone Flægstad
Nestleder/sekretær:	Lars Strøm
Kasserer:	Eirik Rønning
Ungdomsrepr.:	Morten Svendgård
Leder TIU:	Hege Hegstad
Leder Trim:	Alf Dagfinn Ringstad

Utvalgsmedlemmer:

Trening og instruksjon:	Hege Hegstad Joar Svendgård Morten Svendgård Kirsten M. Lynum Andreas Bolstad Terje Rønning
Trim:	Alf Dagfinn Ringstad Joralf Lyngen Asbjørn Strøm Magne Rudi Torbjørn Nyborg

Revisorer:	Gudmund Nesgård Asbjørn Strøm
------------	----------------------------------

Utsendinger kretsting:	Kirsten Marie Lynum Lars Strøm
------------------------	-----------------------------------

Skøynekomite:	Tone Flægstad Mona Ronglan Beate Lie Gudrun Veske Tone Nergård
---------------	--

Idrettsrådet(utsending):	Tone Flægstad
--------------------------	---------------

Trimutvalg, krets:	Alf Dagfinn Ringstad
--------------------	----------------------

Utdanningskontakt:	Lars Strøm
Bygdakampsjef:	Tone Flægstad
Ansvarlig påmelding:	Hege Hegstad
Uttakingskomite:	Terje Rønning Kirsten Marie Lynum Hege Hegstad
Webansvarlig:	Tone Flægstad
Valgkomite:	Mona Ronglan Ivar Veie

Medlemstall, 31.12. 2017: 113

Styremøter: Det er avholdt 4 styremøter. De fleste saker har vært knyttet til lagets daglige drift. I tillegg er flere ”småsaker” behandlet gjennom e-post/samtaler.

Skøyen: Flott nummer utgitt til jul 2017.

Representasjon:

O-kretsens ting og kontaktmøte: Tone Flægstad, Lars Strøm, Kirsten Marie Lynum

Levanger og Verdal idrettsråd: Tone Flægstad

Levanger 10 på topp: Alf Dagfinn Ringstad

Brukergruppe Torsbustaden: Terje Rønning

LØPSARRANGEMENT:

Dato	Type arrangement	Sted	Ansvarlig	Deltakere
17.04	Vårsamling/SK1	Ekne	TIU	120
19.04	SK 2	Holåsen	Morten Svendgård	37
26.04	SK 3	Våttåberget	Håvard Veie/Hallvar Hallan	29
04.05	TA-sprint 2	Neset	Ole Martin Veske	49
10.05	SK 4	Neset	Lars Strøm/Hege Hallan/ Louise Ronglan	40
24.05	BK 2	Høyslo	Alf D.Ringstad/ Kjell Georg Hegstad	144
31.05	SK 5	Åsfjellet	John Ola Hovdal	36
14.06	SK 6/Skøynarstafett	Bumyra	TIU	
06.08	KM – sprint	Torsbustaden	Per Arve Hammer	94
08.08	SK 7	Torsbustaden	Terje Rønning	10
23.08	BK 4	Bumyra	Erling Andreas Ronglan	142
30.08	SK 8	Høgåsen	Trym N.Rønning/ Simen Hegstad/ Kristian Veie/ Andreas Ronglan	30
13.09	SK 9/klubbmesterskap	Våttåberget	Hallvar Hallan	25
22.09	SK 10/nattløp	Åsfjellet	Hege Hegstad/ Lise Tuset Gustad/	

		Tone Flægstad	23
06.10	KM - natt	Torsbustaden Tone Flægstad	25

KONKURRANSEAKTIVITET:

KRETSMESTERSKAPENE:

Sprint:

D 15-16	Hege Hallan	Bronse
H 15-16	Trym Nergård Rønning	Gull
H 15-16	Simen Hegstad	Bronse

Mellomdistanse:

H 15-16	Simen Hegstad	Sølv
H 15-16	Trym Nergård Rønning	Bronse
H50	Terje Rønning	Gull
D60	Elin Fiskvik	Sølv

Langdistanse:

D 15-16	Hege Hallan	Sølv
---------	-------------	------

Stafett:

H 13-16	Simen Hegstad, Håvard Veie, Hallvar Hallan	Bronse
---------	--	--------

Natt:

H 15-16	Trym Nergård Rønning	Gull
H 15-16	Hallvar Hallan	Bronse

MIDT NORSK MESTERSKAP

Lang:

D 15-16	Louise Ronglan	Sølv
---------	----------------	------

HOVEDLØPENE:

Sprint:

H 15	Trym Nergård Rønning	Bronse
H 15	Aksel Veske	33. plass
H 15	Håvard Veie	37. plass
H 15	Hallvar Hallan	54. plass
D 15	Louise Ronglan	4. plass
D 15	Hege Hallan	55. plass

Langdistanse:

H 15	Trym Nergård Rønning	8.plass
H 15	Aksel Veske	30. plass
H 15	Håvard Veie	54. plass
H 15	Hallvar Hallan	66. plass
D 15	Louise Ronglan	29. plass
D 14-16C	Hege Hallan	5.plass

NTOKs rankingpokaler:

H13-14	Aksel Lie Bolstad	8.plass
D 15-16	Hege Hallan	1.plass (delt)
H 15-16	Hallvar hallan	4.plass
H 15-16	Aksel Veske	5.plass
H 15-16	Trym N.Rønning	6.plass
H 15-16	Simen Hegstad	8.plass
H 15-16	Håvard Veie	9.plass

Bygdakampen:

Bygdakampen ble arrangert på samme måte som tidligere med Frol og Verdal som motstandere. Heller ikke i år klarte vi å hamle opp med dem, dessverre en liten nedgang fra 2016.

Frol 1032 poeng

Verdal 716 poeng

OK Skøyнар 417poeng (587 poeng i 2016)

92 løpere har deltatt for OK Skøyнар i Bygdakampen (4 flere enn i 2016)
Bare 1 løper har deltatt på alle bygdakampene i år, mot 6 i fjor og 8 i 2015.

De beste Skøyнарløperne i hver løype:

C2: nr 11 Guro Hegstad

B3: nr 18 Olav Magne Svendgård

A4: nr 9 Andreas Bolstad

C5: nr 10 Mona Lund Veie

A6: nr 8 Erling Andreas Ronglan

ÅRSMELDING KURS 2017

OCAD – kurs, mars 2017. 6 deltakere.

Funksjonærkveld, april 2017, 20 deltakere.

Kompetansehelg gjennom NOF: Alf Dagfinn Ringstad deltok

ÅRSMELDING KART 2017

I 2017 er det som vanlig gjort fortløpende revisjoner i forbindelse med løp. Særlig ble det gjort en god del revisjon på Torsbustadkartet i forbindelse med Bygdakampene i Høyslogruva og på Bumyra.

Et nytt kart utgitt: Sprintkart i Torsbustaden som ble synfart av Anton Bjartnes og utgitt til KM sprint.

Spillemidler er søkt og synfaring i gang for sprintkart Holåsen. Målsettingen er at det skal være ferdig til TA-sprinten 2018.

Pr.dato er følgende kart eller deler av kart i god stand:

Stokkvola (hele kartet)

Våttåberget (hele kartet)

Høgåsen (store deler av kartet)

Torsbustaden (store deler av kartet)

Sprintkartene på Ekne, Nesset og Torsbustaden

ÅRSMELDING TIU 2017

Gruppen har bestått av: Hege Hegstad
Terje Rønning
Kirsten Marie Lynum
Andreas Bolstad
Joar Svendgård
Morten Svendgård

TIU har avholdt 1 møte, og det har mye kontakt via e-post og telefon, samt på treninger og løp.

Sesongen startet med vårsamling på Ekne 2.påskedag (17.april). I år ble det deltakerrekord med 120 deltakere – kjempebra!

I vårsesongen ble det ingen treninger for de yngre, ettersom dette kræsjet med TA-sprint. Ungdomsgruppa startet treningene sine 4.april, og fortsatte nesten hver tirsdag til ut i september. Disse treningene ble ledet av Terje.

4.april arrangerte vi instruksjonskveld på gamle Nesheim skole. Her var det ca 45 ivrige som møtte opp. Vi ser at det er en utfordring å få med oss disse videre på treninger og løp, men noen få har vi klart å få med oss.

Ok Skøyнар/NTOK skulle arrangert vårsamling for kretsens løpere 22.-23.april, men på grunn av liten påmelding ble denne avlyst.

Vi ser en litt dalende trend i deltakelse på TA-sprint. Dette gjelder ikke bare for OK Skøyнар sine løpere. Hege Hallan ble nr. 2 sammenlagt i D 15-16, og Trym ble nr 2. sammenlagt i H 15-16.

Ellers har det vært god deltakelse på kretsløp rundt om i fylket.

Hallvar deltok på ungdomsleir på Frolfjellet.

Vi klarte å stille bare ett lag til Byastafetten i år – satser på å komme sterkere tilbake neste sesong!

Årets fellestur gikk til Norsk O-festival på Oppdal. 31 stk fra Skøyнар dro nedover, og av disse var det 19 startende. Det var en trivelig og artig tur!

6 stk fra OK Skøyнар deltok på Hovedløp og O-landsleir på Beitostølen: Trym, Hallvar, Håvard, Louise, Aksel og Hege. Mange gode prestasjoner, og da spesielt bronzen til Trym og 4.plassen til Louise på sprinten. På langdistansen ble Hege beste skøyнарløper med en 5.plass i D 14-16 C.

Vi stilte med ett lag på KM stafett 3.september, og Simen, Hallvar og Håvard sprang inn til bronsemedalje i H 13-16.

Utetreningene for de yngre startet opp etter skolestart. Disse treningene har Hege Hallan hatt ansvaret for. På oktober startet vi opp inne på SkoFo, fremdeles med Hege i spissen. Hun har laget lærerike og morsomme treninger for gjengen som deltar. Samtidig med disse treningene er det løpetrening for de som er litt eldre.

Vi klarte dessverre ikke å stille lag til Jaktprøven i år, satser også her på et sterkt comeback neste sesong!

Takk til alle løpere og foreldre for god hjelp og som bidrar til et trivelig miljø. En ekstra takk til Hege Hallan som legger ned tid og energi på å lage gode og artige treninger for de minste og til Terje som legger ned så mange timer i skogen for å lage gode treninger til ungdommene våre.

For TIU – Hege Hegstad.

ÅRSMELDING TRIM 2017

Trimgruppa har bestått av: Joralf Lyngen, Asbjørn Strøm, Torbjørn Nyborg, Magne Rudi og Alf Dagfinn Ringstad.

I tillegg til den tradisjonelle Skøynartrimmen har vi hatt ansvaret for 10 På Topp-posten på Skordalsvola.

I år har vi forandret merkekravet og innført egne krav til de som har nedsatt funksjonsevne og barn under 11 år. Disse endringene har ført til at flere klarer merkekravet. 10 barn under 11 år har klart merket og 10 med nedsatt funksjonsevne har klart merket. Magne Rudi har vært ledsager for deltakerne fra Staupshaugen verksted. Vi har brukt de 2 grønne turene og den blå turen som tilrettelagte poster. Til sammen 30 poster.

Åpningsdagen var lørdag 29. april i Veskemarka. 53 små og store deltakere møtte opp. Ungdommene i klubben var instruktører og veiledere. Alle barna fikk en liten premie. Saft, bålcaffe og kaker ble servert. Salg av turkonvolutter.

Vi har også hatt et samarbeid med Frisklivssentralen i Levanger. Vi har vært med dem på 2 turer hvor de tok postene på blå tur på Stokkvola. 5 til 6 deltakere på turene. De fikk også tilgang på de grønne turene i Veskemarka og på Bumyra.

70 poster fordelt på 6 turer har stått ute til 8. oktober. Karta vi har brukt er Veskemarka, Bumyra, Stokkvola, Strømsåsen, Grønningen vest og Høgåsen.

Ved utgangspunktet for de grønne og blå turene har vi satt opp en kasse som inneholder blyanter og kart med de aktuelle postene inntegnet. Her kan alle ta et kart, gå turen, notere ned postkodene for senere å legge dem inn på nettet.

Kaffeposten var ved Volbekken bru på Kristi Himmelfartsdag 25. mai. Også i år fikk vi et ufyselig vær, men 14 personer fant frem til årets Kaffepost. Gapahukene kom nå til sin fulle rett. Deltakerne fikk bålcaffe, saft og kaker.

Salget var på 46 konvolutter – en nedgang på 5 fra i fjor. Det har gått ut 17 ekstra klippekort – 1 mer enn i fjor. 6 turer er solgt på nett – 4 mere enn i fjor.

52 personer har klart merkekravet. 65 deltakere har registrert sine klipp på nettet mot 50 i fjor.

For trimgruppa

Alf Dagfinn Ringstad

SLUTTORD

Da har vi fullført vår 42. sesong. En stor takk til alle løpere, tillitsvalgte, funksjonærer og foreldre som er med å gir de viktige bidragene for at OK Skøynar er en klubb i vekst.

Skøynarkarusellene har jevnt med deltakere, viktig at vi bruker ungdommen som arrangører. Antall ulike deltakere på BK er høyere enn i 2016, men vi har en jobb med å få opp poengsummen totalt.

Turorienteringa holder stand og er i stadig utvikling. Spesielt gledelig var det at også i år ble arbeidet lagt merke til fra NOF. OK Skøynar er den klubben som har hatt flest deltakere med nedsatt funksjonsevne. Som belønning får klubben 6000,- fra NOF.

Årets store arrangement var KM – sprint i Torsbustaden, på et nytt sprintkart. Mange gode tilbakemeldinger på kartet og på selve arrangementet. Vi arrangerte også KM – natt i Torsbustaden.

2017 var også det året OK Skøynar skrev under avtalen for å være med på å arrangere 5-dagers i Åre i 2022.

Gjennom en lang sesong er det en lang rekke små og store høydepunkt. Årets fellestur gikk til Oppdal og Norsk O-festival. Rundt 30 stk. fra OK Skøynar hadde ei fin helg både sportslig og sosialt.

Største sportslige høydepunkt var på Beitostølen da Trym løp inn til bronse i H15 på Hovedløpet sprint og Louise til en sterk 4.plass på samme distanse i D15. Gratulerer!

Vi er en klubb med god drift, god økonomi og positive og entusiastiske medlemmer. Takk til hver og en! En ekstra takk til Hege Hallan og Terje Rønning for arbeidet dere legger ned når det gjelder treningene.

Tone Flægstad, leder

KLUBBMESTERSKAPET 2017

Løype N:

Ingrid Gustad Strøm	24.39
Mari Opdal	25.44
Lena Aas	26.05
Silje Gran	28.33
Elin Fiskvik	28.53
Anne Lise Gran	32.31
Iben Gran Jacobsen	32.34
Sigve Bolstad	32.53
Eirik Lie Bolstad	34.13
Lise Tuset Gustad	36.05
Siri Mette Lie	fullført

Løype C:

Aksel Lie Bolstad	58.48
-------------------	-------

Løype C2:

Hege Hallan	55.09
Håkon Hallan	58.02
Hannah Gustad Strøm	58.36
Mona Lund Veie	1.04.02
Lars Strøm	fullført

Løype A/B:

Joar Svendgård	46.37
Knut Skjesol	54.00
Håvard Veie	58.19
Olav Magne Svendgård	1.16.37

Alf Dagfinn Ringstad
Knut Hallan
Tone Flægstad
Hallvar Hallan

Sak 5: Regnskap 2017

Eget vedlegg

Sak 6: Medlemskontingent 2018

Styret foreslår at medlemskontingent fastsettes til 100 kroner pr medlem.

Sak 7: Handlingsplan 2018

Rekruttering

Klubbens treninger og andre klubbarrangement er det viktigste bidrag i rekrutteringsarbeidet

- O-familier tar med en familie som er ukjent med sporten på vårsamlingen.
- Aktivitetsdag for hele familien arrangeres hver vår og høst
- O-leir arrangeres årlig dersom det er mer enn 10 aktuelle deltakere over 10 år.
- Kollektivt ansvar å inkludere og følge opp nye løpere i klubben.
- Støtteordning for løperbrikker for unge løpere.

Sportslig aktivitet

- Trening
 - o Ukentlige fellestreninger gjennom vinteren.
 - o Tilbud om o-teknisk trening til løpere etter ønske og behov.
 - o Egne fellestreninger for ungdomsgruppa (13 år og eldre) vår, sommer og høst.
 - o Fellesreise
- Deltakelse på løp
 - o Ha løpere på alle KM.

Arrangement

- Vårsamling
- Skøynarkaruseller
- Bygdakamp
- T-A sprintcup
- KM lang

Turorientering

Turorientering tilbys hvert år.

Kartarbeid

Klubben skal ha fokus på revisjon av gamle kart(årlig), evt også nytugivelser når dette er nødvendig.

Kursvirksomhet/intern utdanning

Løypeleggingskurs/OCAD-kurs tilbys hver vår til oppsatte løypeleggere og andre interesserte. Revidere og videreutvikle klubbens arrangements- og styringsmaler.

Økonomi

Arrangere løp som gir økonomisk overskudd.

Klubben skal bidra økonomisk i forbindelse med enkelte arrangement knyttet til rekruttering og medlemspleie.

Markedsføring

Hjemmesiden skal brukes aktivt til å informere om klubbens aktivitet. FB skal også brukes aktivt.

Ved alle arrangement OK Skøynar deltar på skal vimpel og klubbdrakt synliggjøres så godt som mulig.

Reportasje i Innherred i forbindelse med flest mulig arrangement/kurs.

Medlemsbladet

Medlemsbladet Skøynen utgis til jul og infoskriv utgis på vårsamlinga.

Skøynen skal informere om aktiviteten i klubben og være en motivasjonsfaktor for å bli medlem i OK Skøynar. I tillegg til klubbens medlemmer bør derfor Skøynen også distribueres til turorientere og deltakere (uten medlemskap) på klubbens arrangement.

Alle ledere av utvalg i klubben er ansvarlige for å bidra til Skøynen.

Skøynenkomiteen i samarbeid med sekretær i styret er ansvarlige for utgivelsen.

Sak 8: Budsjett

Eget vedlegg

Sak 9: Organisasjonsplan

Styret foreslår følgende organisasjonsplan for 2018:

ORGANISASJONSPLAN FOR OK SKØYNAR



Vedtatt på årsmøtet 26.01. 2018

Innholdsfortegnelse

<u>Innholdsfortegnelse</u>	13
<u>Innledning</u>	14
<u>Grunnlagsopplysninger for idrettslaget</u>	14
<u>Idrettslagets formål</u>	14
<u>Handlingsplan</u>	15
<u>Idrettslagets Organisasjon</u>	16
<u>Årsmøtet</u>	16
<u>Styrets funksjon og sammensetning</u>	17
<u>Utvalg i lag/klubb</u>	19
<u>Medlemmer</u>	19
<u>Anlegg</u>	19
<u>Informasjon</u>	20
<u>Økonomi</u>	20
<u>Regnskap</u>	20
<u>Medlemskontingent</u>	20
<u>Treningsavgift</u>	21
<u>Startkontingent individuelt</u>	21
<u>Lønn og honorar</u>	21
<u>Reiseregning</u>	21
<u>Klubbdrakter/profilering</u>	21
<u>Regler for OK Skøyenar</u>	21
<u>Retningslinjer for foreldre/foresatt</u>	21
<u>Retningslinjer for utøvere</u>	22
<u>Retningslinjer for trenere</u>	22
<u>Regler for reiser</u>	23
<u>Politiattest</u>	24

Innledning

Organisasjonsplanen er ment som et styrende dokument for OK Skøynar og er utarbeidet innenfor rammene av lagets lover. Styret eller andre organer innen laget som hovedstyret gir fullmakt, kan vedta nærmere instruks/retningslinjer innenfor rammen av det som er trukket opp i organisasjonsplanen.

Styret har overordnet ansvar for å påse at organisasjonsplanen blir gjort tilfredsstillende kjent blant lagets styrende organer og medlemmer for øvrig, og underlagt tidsmessig revisjon.

Grunnlagsopplysninger for idrettslaget

Navn: OK Skøynar

Stiftet: 30.03.1976

Idrett: Orientering

Postadresse:

E-postadresse:

Bankkonto: 4484.51.28011

Bankforbindelse: Aasen sparebank

Internettadresse: www.skoynar.no

Organisasjonsnummer i Brønnøysundregisteret: 988 758 493

Anleggsadresse:

Telefon:

Tatt opp som medlem i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite/NIF:

Registrert tilknytning til Nord-Trøndelag idrettskrets

Registrert tilknytning til Levanger idrettsråd

Registrert tilknytning til Norges orienteringsforbund

Registrert tilknytning til Nord-Trøndelag orienteringskrets

Klubbnummer i NIFs medlemsregister:

Årsmøtemåned: Januar

Idrettslagets formål

OK Skøynar skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrat, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Handlingsplan 2018

Rekruttering

Klubbens treninger og andre klubbarrangement er det viktigste bidrag i rekrutteringsarbeidet

- O-familier tar med en familie som er ukjent med sporten på vårsamlingen.
- Aktivitetsdag for hele familien arrangeres hver vår og høst
- O-leir arrangeres årlig dersom det er mer enn 10 aktuelle deltakere over 10 år.
- Kollektivt ansvar å inkludere og følge opp nye løpere i klubben.
- Støtteordning for løperbrikker for unge løpere.

Sportslig aktivitet

- Trening
 - o Ukentlige fellestreninger gjennom vinteren.
 - o Tilbud om o-teknisk trening til løpere etter ønske og behov.
 - o Egne fellestreninger for ungdomsgruppa (13 år og eldre) vår, sommer og høst.
 - o Fellesreise
- Deltakelse på løp
 - o Klubben skal ha løpere på alle KM.

Arrangement

- Vårsamling
- Skøynarkaruseller
- Bygdakamp
- T-A sprintcup
- KM lang

Turorientering

Turorientering tilbys hvert år.

Kartarbeid

Klubben skal ha fokus på revisjon av gamle kart(årlig), evt. også nyttegivelser når dette er nødvendig.

Kursvirksomhet/intern utdanning

Løypeleggingskurs/OCAD-kurs tilbys hver vår til oppsatte løypeleggere og andre interesserte. Revidere og videreutvikle klubbens arrangements- og styringsmaler.

Økonomi

Arrangere løp som gir økonomisk overskudd.

Klubben skal bidra økonomisk i forbindelse med enkelte arrangement knyttet til rekruttering og medlemspleie.

Markedsføring

Hjemmesiden skal brukes aktivt til å informere om klubbens aktivitet. FB skal også brukes aktivt.

Ved alle arrangement OK Skøynar deltar på skal vimpel og klubbdrakt synliggjøres så godt som mulig.

Reportasje i Innherred i forbindelse med flest mulig arrangement/kurs.

Medlemsbladet

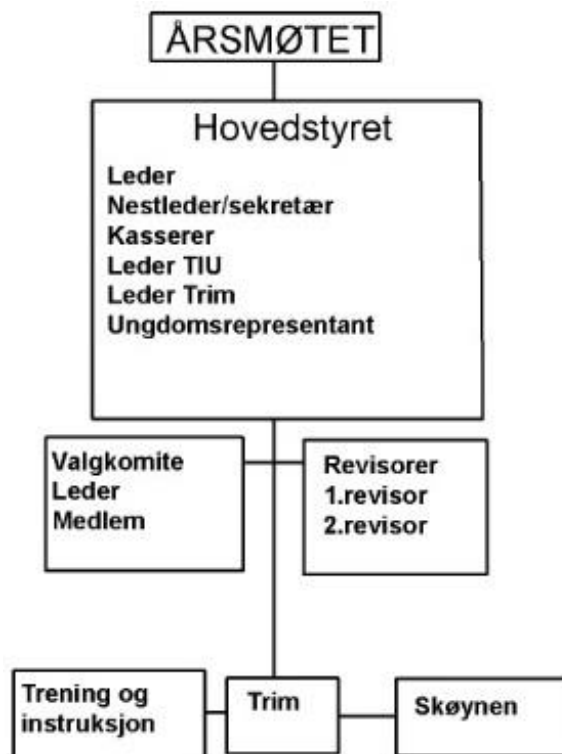
Medlemsbladet Skøyenen utgis til jul og infoskriv utgis på vårsamlinga.

Skøyenen skal informere om aktiviteten i klubben og være en motivasjonsfaktor for å bli medlem i OK Skøyenar. I tillegg til klubbens medlemmer bør derfor Skøyenen også distribueres til turorientere og deltakere (uten medlemsskap) på klubbens arrangement.

Alle ledere av utvalg i klubben er ansvarlige for å bidra til Skøyenen.

Skøyenekomiteen i samarbeid med sekretær i styret er ansvarlige for utgivelsen.

Idrettslagets Organisasjon



Merknad:

Hovedstyret: Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes av årsmøtet

Kjønnsfordeling: «Det skal være minst 2 representanter for hvert kjønn i styret, råd, utvalg mv. med mer enn 3 medlemmer. I styret, råd og utvalg som består av 2 eller 3 medlemmer, skal begge kjønn være representert» jfr. Lagets lov paragraf 7.

Årsmøtet

- ✓ Årsmøtet er lagets/klubbens høyeste myndighet.
- ✓ Årsmøtet blir avholdt en gang i året i måneden som er fastsatt i loven.
- ✓ Protokollen fra årsmøtet sendes til idrettsrådet i kommunen, og de særkretser idrettslaget er tilsluttet. Protokollen kan legges ut på idrettslagets nettsider.
- ✓ Innkalling til årsmøtet skal skje en måned før årsmøtet avholdes.
- ✓ Innkalling annonseres på klubbens hjemmeside.

- ✓ Innkomne forslag skal være styret i hende 2 uker før årsmøtet. og sakspapirene skal legges ut på klubbens hjemmeside 1 uke før.
- ✓ Årsmøtet er for medlemmer i klubben, det vil si de som har betalt medlemskontingenten. Foreldre/foresatte har ikke fullmakt til å stemme for medlemmer under 15 år.
- ✓ Årsmøtet legger grunnlaget for styret sitt arbeid og alle som ønsker å bli med å bestemme hvordan klubben skal drives bør stille på årsmøtet.
- ✓ Årsmøtet skal gjennomføres slik det er fastsatt i lovens årsmøteparagraf §12

Styrets funksjon og sammensetning

Styret skal

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap samt oppgaver beskrevet i §1 NIFs lover, lovnorm for idrettslag. styret har ansvar for at det finnes retningslinjer for aktiviteten i klubben
- Iverksette bestemmelser og vedtak fattet av årsmøte eller andre overordnede idrettsmyndigheter
- Stå for lagets daglige ledelse, og representere laget utad
- Disponere lagets inntekter (tilskudd, kontingent o.a.) og fordele disse etter plan og godkjent budsjett
- Oppnevne komiteer og utvalg etter behov, og utarbeide instruks for disse.

Leder

- er klubbens ansikt utad, og klubbens representant i møter og forhandlinger
- står for klubbens daglige ledelse, koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- innkaller til styremøter, forbereder saker og leder møtene
- anviser utbetalinger sammen med kasserer
- 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.
- Leder velges for ett år av gangen

Nestleder/sekretær

- 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
- føre referat over alle styremøter og medlemsmøter
- tar seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- lage møteplan i samsvar med hele styret, distribuere denne til alle styremedlemmer.
- lage oversikt over styrets medlemmer, og sende det ut til alle medlemmene.
- Nestleder/sekretær velges for to år av gangen

Kasserer

- Disponerer lagets midler og har fullmakt til klubbens bankkontoer
- har kjennskap til kontoplan og fører regnskap i henhold til denne (<http://www.idrett.no/ftp/Lover/doc/kontoplan.htm>).
- anviser utbetalinger sammen med leder.
- har til enhver tid oversikt over lagets økonomiske situasjon og følger opp denne
- sette opp resultatregnskap ved sesongslutt og påser at dette blir revidert til årsmøtet.
- Kasserer velges for to år av gangen

Styremedlemmer

- møter på styrets møter
- tildeles konkrete oppgaver i henhold til styrets vedtak
- Styremedlemmer velges for to år av gangen

Revisorer

- Revisor skal vurdere om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsbestemmelser.
- Hvordan revisjonen utføres finne si NIFs lov kapittel 4 eller på <http://www.lovdata.no/nif/hiff-20071128-0002.html#map004>
- Revisorer velges for to år av gangen

Valgkomité

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

Valgkomiteen plikter:

- å utarbeide en arbeidsplan for inneværende valgperiode,
- å vurdere styrets og komiteenes virksomhet,
- se til at medlemmenes syn på styrets arbeid blir tatt opp til behandling,
- å diskutere med styret om eventuelle endringer i styrets sammensetning,
- å 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,
- å gjennomgå for styret og medlemmene hvilke forandringer / nomineringer som kommer til å bli foreslått,
- ved behov å foreslå for styret at passende kandidater får relevant utdannelse for påtenkte oppdrag,

- før årsmøtet, på det tidspunkt vedtektene bestemmer, avgi skriftlig forslag på nomineringen som skal forelegges medlemmene på årsmøtet,
- under årsmøtet å presentere valgkomiteens forslag

Medlemmer i valgkomite velges for to år av gangen

Utvalg i OK Skøyenar

Trenings- og instruksjonsutvalget

Planlegge, gjennomføre og evaluere klubbens opplærings- og treningsvirksomhet

Trimutvalget

Planlegge, gjennomføre og evaluere klubbens turorienteringstilbud

Skøyenutvalget

Planlegge, gjennomføre og evaluere klubbens medlemsblad

Medlemmer i utvalg velges for to år av gangen

Medlemmer

Medlemskap i OK Skøyenar er først gyldig og regnes fra den dag kontingent er betalt.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha vært tilsluttet idrettslaget i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Medlemskap i OK Skøyenar kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon.

Utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.

En ansatt kan være medlem i klubben men har ikke stemmerett på årsmøtet og den ansatte kan ikke velges til verv i klubben eller overordnede organisasjonsledd.

Strykning kan finne sted av medlem som skylder kontingent for mer enn ett år. Medlem som strykes kan ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side

Ved innmelding skal medlemmene oppgi navn, fødselsdato, adresse, e-post og telefonnummer.

Medlemskontingent blir sendt ut fra klubben sin hovedkasserer

Anlegg

Område:	utgitt:	Tilstand:
Lynhalla-Haukåsen	1970	Ikke revidert
Torsbustaden	1973	Utvidet 1998 og 2016, store deler kontinuerlig revidert
Gryte-Langåsmyr	1975	Ikke revidert
Grønningen vest	1978	Ikke revidert

Bergvinan	1980	sprintutgave under ferdigstilling
Strømsåsen-Vinan	1981	Lite område revidert 2008
Skjelstadhaugen	1982	Ikke revidert
Nes i Åsen	1983	Ikke revidert
Grønningen Sør	1983	liten del revidert 2016
Furuheveln	1985	Ikke revidert
Holåsen	1986	delvis revidert 2015
Våttåberget	1988	kontinuerlig revidert
Tuv	1990	Ikke revidert
Høgåsen	1996	store deler kontinuerlig revidert
Falstad	1998	delvis revidert 2014
Markabygda	2004	skolekart, ikke revidert
Åsen sentrum	2011	sprintkart, kontinuerlig revidert
Stokkvola	2012	delvis revidert 2015
Falstadberget	2016	sprintkart
Småland	2016	sprintkart
Torsbustaden	2017	sprintkart

Informasjon

OK Skøyнар informerer medlemmer via FB og nettsiden som har adresse: www.skoynar.no

Økonomi

- ✓ Hovedstyret er juridisk ansvarlig for lagets økonomi
- ✓ Hovedstyret er ansvarlig for å sette opp budsjett før årsmøtet.
- ✓ Alle innkjøp skal godkjennes av styret.
- ✓ Alle betalte faktura skal attesteres av 2 personer, den som har bestilt varen og styreleder.
- ✓ Det skal tegnes underslagforsikring for de som disponerer kontoene.

Regnskap

Alle inn og utbetalinger skal gå gjennom klubben sin konto, det er ikke lov å sette penger som tilhører klubbens medlemmer inn på personlige kontoer.

Alle egenandeler og startavgifter skal betales gjennom klubben.

Når en reiser med et lag kan det betales ut forskudd til lagleder, han skal da levere inn reiseoppgjør og kvitteringer for brukte penger.

En skal levere reiseregning/utleggskjema med kvitteringer for å få igjen det en har lagt ut.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes på årsmøtet som egen sak. jf. egenbestemmelse i idrettslagets 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. Når en er på trening/løp er en forsikret hvis man er medlem.

Medlemskontingent 2018: 100,-

Innkrevingsrutiner:

Faktura sendes ut innen utgangen på mars måned.

Første puring 30 dager etter forfall.

31.12 kan medlemmer som ikke har betalt strykes.

Treningsavgift

Det kreves ikke inn treningsavgift i 2018

Startkontingent individuelt

På Skøynarkarusell er startkontingenten 50,- pr. løp, maksimalt 100,- pr familie.

Salg av kart

Ved salg av kart skal disse prisettes etter orienteringsforbundets norm.

Lønn og honorar

Styret kan etter innstilling fra TIU utbetale lønn og/eller kjøregodtgjørelse til trenere.

Reiseregning

Styret kan godkjenne reiseregning fra medlemmer i spesielle tilfeller.

Klubbdrakter/profilering**Logo**

OK Skøynar sin logo kan kun brukes etter avtale med styret.

Drakter

Klubbens drakt (løps- og annet tøy) skal være i hovedfargene grønn og hvit og blå.

Regler for OK Skøynar**Retningslinjer for foreldre/foresatt**

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av OK Skøynar, men er du med følger du våre regler
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Retningslinjer for utøvere

- Gode holdninger
- Respekt for hverandre
- Lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelp hverandre
- Følg klubbens regler
- Stille opp for hverandre
- Ærlig overfor trener og andre utøvere.
- Godt samhold
- Stå sammen
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til.
- Vise engasjement
- Gode arbeidsholdninger.
- Stolthet av sin egen innsats.
- Objektivt ansvar for miljø og trivsel.
- MOBBING ER IKKE AKSEPTERT

Retningslinjer for trenere

SOM TRENER SKAL DU BIDRA TIL:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter

INNHALDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon

Regler for reiser

REISEINSTRUKS FOR OK SKØYNAR

1. Formål

- 1.1 Å gjøre reise og opphold ved treningsleirer og konkurranser til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere.
- 1.2 Skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i klubbens varetekt.
- 1.3 Gi trygghet for våre ledere om hva som forventes av dem.

2. Omfang og forutsetninger.

- 2.1 Disse regler gjelder for alle reiser i forbindelse med treningsleirer og konkurranser med overnatting der aktive under myndighetsalder deltar.
- 2.2 På alle reiser i regi av OK Skøyen skal det utpekes en ansvarlig hovedleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.

3. Hovedleder

- 3.1 Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt.
- 3.2 Sørger for at oppdatert deltakerliste med hjemme telefon nr. på alle deltakerne finnes hos Klubbens leder ved avreise. .
- 3.3 Sørger for at det avholdes orienteringsmøter for alle lederne før og under oppholdet, og sørge for at lederne er kjent med denne instruks.
- 3.4 Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige ledere bidra til trivsel for alle deltakerne.
- 3.5 Sørge for at det etter reisen blir levert regnskap med bilag for turen til gruppens kasserer. Dette skal være signert av 2 personer.
- 3.6 Hovedleder rapporterer til overordnet leder, men i saker av følgende karakter skal her som ellers øyeblikkelig og direkte rapporteres til leder av hovedstyret.
 - ✓ · Overgrepssaker.
 - ✓ · Ulykke med personskader.
 - ✓ · Dødsfall blant klubbens medlemmer.
 - ✓ · Økonomisk utroskap.
 - ✓ · Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
 - ✓ · Andre saker som kan medføre spesielle mediaoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.

Aktuelle telefonnummer:

Leder Hovedstyret

Politiattest

Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget 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 skal også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år.

Hva skal idrettslaget gjøre?

- Styret skal avkreve politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.
- Styret skal oppnevne en person som er ansvarlig for å håndtere ordningen med politiattest i idrettslaget. Det skal også oppnevnes en vararepresentant.
- Styret må informere om ordningen på idrettslagets hjemmeside. Der skal også navn og kontaktinfo på personene som skal håndtere ordningen i idrettslaget, fremgå.
- Idrettslaget må fastsette hvilke oppgaver og hvilke personer som er omfattet av ordningen.
- Den styreoppnevnte skal informere de(n) aktuell(e) personen(e) om at de(n) må ha politiattest.
- Den styreoppnevnte skal sende inn søknad om politiattest til politiet. Søknaden må undertegnes av søkeren og av den styreoppnevnte. Attesten sendes fra politiet til den enkelte søker.
- Alle som skal ha politiattest må fremvise attesten for den styreoppnevnte.
- Den styreoppnevnte skal lagre opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren.
- Idrettslaget skal ikke gi oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming til personer som ikke fremviser politiattest eller som har anmerkninger på attesten.
- Idrettslaget kan når som helst kontakte NIF for råd og veiledning i disse sakene på telefon 800 30 630 eller på e-post til politiattest@idrettsforbundet.no.

Sak 10: Valg

Eget vedlegg