

# Årsplan



Sist oppdatert 21.11.2024

# Januar

## Styret

- Kalle inn til årsmøte
- Sende ut møtepapirer til årsmøte
- Sende ut påminnelse årsmøte
- Ferdigstille regnskap og budsjett
- Årsrapport fra gruppeledere
- Sende ut medlemskontingent
- Forberede skidag
- Kontakte OABIK angående «Ti på topp» vinter
- Vurdere utleie plasthallen
- Oppdatere innmeldingsskjema, pris
- Gi instruktørene beskjed om å samle inn deltakerlister
- Ut- og innmeldinger i store mengder etter årsskiftet
- Planlegge kursperioder vår/sommer (løp, sykkel, rulleski)
- Avholde skiteknikkurs (planlagt året før)

## Møter:

- Styremøte i forkant av årsmøte

## Aktiviteter

- [Ti på topp vinter?](#)
- [Skiteknikk](#)
- [Randoneetur](#)

## Vedlikehold

# Februar

NB: Vinterferie

## Styret

- Avholde årsmøte
- Referat fra årsmøte, sende til medlemmer
- Oppdatere vedtekter etter årsmøte
- Oppdatere BRREG ved behov
- Oppdatere bankinfo ved behov
- Legge inn nye styremedlemmer i mail, K-området og i teamskanaler og annet
- Nyhetsbrev om behov
- Forberede busstur til skidestinasjon – publisering
- Skiteknikkurs – avklare og publisere
- Sette opp løpeteknikkurs
- Foredrag for alle ansatte

## Møter:

- Styremøte i forkant av årsmøte, avklare innmeldte saker osv
- Årsmøte

## Aktiviteter

- Karrieredag?
- Foredrag

## Vedlikehold

# Mars

## Styret

- Sende 1. purring på medlemskontingent
- Sende ut invitasjon løpeteknikkurs/sykkelteknikkurs
- Publisere aktiviteter

## Møter:

- Kretsting OABIK
- NHIF møte

## Aktiviteter

- Nyansattdag
- Skidag
- Sykkelaksjon
- Ti på topp Oslo og omegn
- Løpekurs
- Oppstart turgruppe for sesongen

## Vedlikehold

# April

## Styret

- Innkalle til gruppeleder- /instruktørmøte
- Avholde løpeteknikkurs/sykkelteknikkurs
- Sende ut invitasjon rulleskikurs i mai

## Møter:

## Aktiviteter

- Sykkelaksjon
- Kurs

## Vedlikehold

# Mai

## Styret

- Forberede volleyballturnering
- Sende 2. purring på medlemskontingent
- Sende ut invitasjon kurs

## Møter:

- Avholde gruppeleder-/ instruktørmøte

## Aktiviteter

- Holmenkollstafetten
- Arbeidsmiljøuka
- Verdens aktivitetsdag 10. mai
- Rulleskikurs
- Seilekurs
- Helseleker (ikke avklart, men mulig høst/vår annen hvert år)

## Vedlikehold

# Juni

## Styret

- Fornye kontrakter instruktører
- Fornye leieavtaler
- Gjennomgang av tilganger
- Nyhetsbrev 2
- Avklare ferie for styret, instruktører og andre aktuelle
- Avholde løpeteknikkurs/sykkelteknikkurs

## Møter:

- Siste styremøte før sommer

## Aktiviteter

- Volleyballturnering
- Nyansattdag
- Helseleker?
- DHL 4x4 i Frognerparken (OBIK)
- MediGames

## Vedlikehold

- Hovedrengjøring

# Juli

## Styret

- Avklare oppstartsdatoer etter sommer
- Rydde i dokumenter og mail
- Sende ut invitasjon kurs i august

## Møter:

## Aktiviteter

## Vedlikehold

- Vask av vifter i plasthallen (ikke hvert år)

# August

## Styret

- Informasjon om oppstart sendes ut
- Sende 3. purring på medlemskontingent
- Gi instruktørene beskjed om å samle inn deltakerlister
- Planlegge kursperioder høst/vinter (løp, sykkel, ski)
- Planlegge samarbeidsmøte med gruppeledere og instruktører

## Møter:

- Første styremøte etter sommeren

## Aktiviteter

- Oppstart instruktøraktivitet etter sommer
- Helseleker (om det bestemmes annen hver vår og høst)

## Vedlikehold

# September

## Styret

- Nyhetsbrev 3
- Melde ut de som ikke har betalt medlemskontingent
- Sende ut regning på instruktøravgift

## Møter:

## Aktiviteter

- Oslo Maraton
- Løpeteknikkurs
- Kk mila

## Vedlikehold

# Oktober

NB: Høstferie

## Styret

- Kongress DNHL?
- Gi instruktørene beskjed om å samle inn deltakerlister
- Kalle inn til samarbeidsmøte med gruppeledere og instruktører
- Send ut invitasjon skiteknikkurs i november/desember

## Møter:

- Forberede gruppeleder/instruktørmøte i nov/des

## Aktiviteter

- OUS i bevegelse?

## Vedlikehold

# November

## Styret

- Påmelding arrangementer neste år
- Planlegge skiteknikkurs

## Møter:

- Gruppeleder-/ instruktørmøte

## Aktiviteter

- Pasientsikkerhetsuka?

## Vedlikehold

- Service utstyr trimrom?
- Hovedrengjøring?

# Desember

## Styret

- Nyhetsbrev 4
- Fornye kontrakter Plasthallen/ leieavtaler
- Fornye kontrakter instruktører
- Budsjet/ regnskap sendes til HR
- Gjennomgang tilganger
- Avklare oppstart nytt år med instruktører
- Legge inn terminlister for neste år (instruktørtimer)
- Melde ut alle som ikke har betalt medlemskontingent

## Møter:

## Aktiviteter

## Vedlikehold

# Kommentarer

- Styremøter gjennomføres etter behov, men tilstrebe en gang i måneden bortsett fra juli og eventuelt desember. Her må det skrives agenda og referater.
- **I tillegg til det som er nevnt i årsplanen, kommer alle følgende arbeidsoppgaver i tillegg:**
  - Daglig drift og organisering av aktiviteter
  - Medlemsoppfølging og kommunikasjon
    - Håndtere inn- og utmeldinger
    - Besvare mailer
    - Besvare telefoner
    - Bestille tilganger
    - Koble nye medlemmer opp mot gruppeledere
    - Nyhetsbrev
    - Nyhetsartikler til nettside
    - Oppdatere kalender
  - Videreutvikle tilbudet
  - Organisering av nettside og kontrollpanel
  - Oppfølging av gruppeledere, instruktører
    - Innhente gruppeledere og instruktører
    - Kontrakter
    - Samarbeid
    - Generell oppfølging av gruppene (19 grupper, 8 instruktøraktiviteter og 4 treningsrom)
  - Markedsføring og promotering
    - Plakater og mailer
    - Tilgjengelig informasjon
    - Instagram, facebook, intranett og mailer
    - Profileringsstøy og utstyr
  - Økonomi
    - Medlemskontingent
    - Innkjøp
      - Desinfeksjonsmidler
      - Oppgradering av treningsutstyr
    - Betale instruktørene
    - Budsjet og regnskap.
  - Innhente rabatter, avtaler og gode tilbud til medlemmene
  - Arrangere turneringer, turer og mesterskap
  - Iverksette og gjennomføre tiltak som er vedtatt
  - Varebestillinger og mottak
  - Presentere OUS BIL utad
  - Forme utviklingsplan
  - Utviklingsområder
  - Nye OUS

- Vedlikehold
  - Plasthallen
  - Treningsrommene
  - Utstyr til gruppene
  - Renhold
- Tilstrebe møter med ledelsen i OUS ved behov
- Samarbeid med bedriftshelsetjenesten
- Samarbeid med andre
  - Andre sykehus i Norge
  - Idretten Online
  - Melkeveien
  - Brav
  - BRREG
  - VIPPS /bank
- Oppdatere vedtekter og prosedyrer

OUS vil ønske stadig å utvikle tilbudet og møte alle de ansatte på sykehus, uavhengig av fysisk form! Vi er svært åpne for innspill og nye ideer, og på denne måten ønsker vi å bli ledende på bedriftsidrett i Norge.