



IK ORIENT

FRIIDROTT

|

UDDEVALLA

MEDLEMSFOLDER

Inledning

IK Orient bildades den första januari 1934 i Uddevalla, vår verksamhet är friidrott och den bedrivs till största del på Rimnersvallen och i Rimnershallen. Klubben är medlem i SFIF (Svenska Friidrotts Förbundet) samt RF (Riksidrottsförbundet). Klubben hade under verksamhetsåret 2022, 449 medlemmar, där ca; 290 var aktiva fördelade på elva olika träningsgrupper.

Klubben, Organisation:

Föreningens högst beslutande organ är årsmötet som sammanträder i slutet av mars varje år, röstberättigad är den som betalat medlemsavgiften och som under året lägst fyller 15 år. Årsmötet väljer den styrelse som skall sköta klubben under följande år, styrelsen har i sin tur kontakt med kansliet om den dagliga driften av klubben. Kansliet har som uppgift att agera "sambandscentral" mellan de olika träningsgrupperna, styrelse, aktiva samt föräldrar, samt sköta den dagliga driften av klubben.

Medlemskap

Medlemsavgiften betalas en gång per år, i regel vid årsskiftet, 300 kr kostar varje medlemskap eller 450 kr för ett familjemedlemskap. Som medlem i IK Orient förbinder sig varje medlem till klubbens regler och att hjälpa till på klubbens arrangemang.

På alla arrangemang finns det uppgifter som passar alla, det kan vara t.ex kratta i en längdhoppsgrop eller hjälpa till i caféet. Betald medlemsavgift är ett krav för att få tävla för klubben.

För att träna och utnyttja klubbens träningstider, tränare och övriga resurser skall man ha betalat medlemsavgift. Avgiften betalas per kalender år och det sker ingen återbetalning. Automatisk avslutning sker per den 31/12 varje år. I medlemsavgiften ingår också en försäkring vid all träning och tävling som sker i IK Orients regi. För de äldre idrottsutövarna i föreningen finns en möjlighet att teckna en tilläggsförsäkring som bekostas av den enskilde aktive privat. För mer info kring försäkringsfrågor kan man kontakta kansliet.

Mer information om medlemskap och avgifter samt även träningsavgiften finns på vår hemsida:

www.ikorient.se

Indelning av träningsgrupper

Friidrottsträningen har vissa gemensamma drag oavsett var på skalan man är som friidrottare. Men samtidigt stora skillnader beroende träningsbakgrund och ålder.

All friidrottsträning sker könsneutralt, flickor och pojkar tränar tillsammans.

Barn-åldrarna upp till och med 12 år

- Träning sker oftast en gång i veckan, träningsgrupperna följer ålderskullarna i stor utsträckning men allt som oftast så slår vi ihop två åldrar, t.ex födda 12-13. Träningen går från lek med friidrottsinslag hos de allra yngsta och mer och mer inriktat på friidrotts grenar ju äldre de blir. Ledarna för dessa grupper är ofta föräldrar eller äldre aktiva ungdomar. För de yngsta bedrivs träningen bara under skolvermenerna.
- Tävling sker mest på hemmaplan, vilket är på Rimnersvallen/hallen i Uddevalla, men även i närliggande orter runt om i närområdet.

Ungdomar-åldrarna 13-14 år

- Träningen börjar bli mer inriktad på ren friidrottsträning, men fortfarande finns det med en tanke med att "leka" friidrott. I dessa åldrar är det träning upp till tre dagar i veckan. Här kan även de föräldrar som varit ledare gått ett visst antal tränarutbildningar så att även dem har större kunskap om idrotten som helhet eller mer specifikt på en gren.
- Tävling sker nu i större delen av distriktet och även tävlingar på dagsavstånd, de mästerskapstävlingar som finns för denna grupp är Götalandsmästerskapen.

Ungdom/Junior-åldrarna 15-19 år

- Träning sker nu helt grenspecifikt i den/dem gren/ar som den aktive vill satsa på, här kan träningen var allt ifrån tre dagar i veckan till sex dagar i veckan. Här finns det oftast en eller flera tränare som har ett antal olika friidrottsutbildningar.
- Tävling sker i hela landet beroende på individuell prestationsnivå och den stora nationella tävlingen är USM 15-17 och JSM 19-22.

Junior/Senior-åldrarna 20- och uppåt

- Träningen är väldigt lik föregående kategori, men mer individanpassad. Juniorålder är upp till 22 år och sedan är den aktive senior. Tränaren är här oftast utbildad i de högre utbildningarna som finns inom friidrott.
- Tävling sker nationellt och/eller internationellt helt beroende på nivån hos den aktive, viktiga nationella tävlingar är, JSM 19-22år och Stora SM.

Veteraner-åldrarna 35 och uppåt

- I föreningen finns det en grupp för veteraner/vuxna som vill friidrotta. Dessa aktiva tränar både på Rimnersvallen och i Rimnershallen. Dessa betalar den aktuella medlemsavgiften. Deras träning kan bedrivas självständigt eller tillsammans i grupp. Tränar man enskilt kan man komma till anläggningarna på utvalda tider och vill man träna i grupp så är det träning en dag i veckan. Men önskas mer information, så finns detta på gruppens FB sida.

Löpgruppggruppen- alla åldrar

- Löpgruppen är för dig som vill ha träningsglädje och stor gemenskap. Hit är alla lika välkomna och börja träna, tränar man på egen hand bör man vara minst 16 år för att vara med i grupperna. Går du i tankarna på att börja träna, är du nybörjare eller rent av en ganska van löpare så passar denna grupp dig perfekt! I våra löpgrupper springer nybörjare, erfarna löpare, löpare som varit skadade, löpare som sprungit marathon eller sprungit i sin ungdom men som sen lagt av.

Tanken är att alla kan vara med utifrån sina förutsättningar. Vi har som ambition att möta alla löpare men löpglädje och löpgemenskap. Vi vill också, oavsett mål som du har, bidra till att du når dom.

Hos oss kan du utvecklas som löpare oavsett om det handlar om att löpträna för att må bra, få ned blodtrycket, vill komma tillbaka efter en skada, träna kontinuerligt eller springa ett marathon. Kom och testa vår löpträning och prata gärna med våra löpleddare om din träning.

Parasport- Gruppen Hoppet

- Klubben har en grupp för funktionsnedsatta som tränar på bokade tider, dem tränar allsidig träning men också inom friidrottens alla grenar. För kunna börja i gruppen måste man kontakta kansliet.

Träningsläger

Klubben har ambitionen att organisera träningsläger för de aktiva för att få inspiration och stimulans. Lägren ska anpassas och skraddarsys för de aktivas ålder och behov.

De som åker på läger brukar vara ungdomar som är 13–14 år på helgläger till veckolånga utlandsläger för de som är 15 år upp till senior.

Utlandslägret brukar i regel ligga i månadsskiftet april/maj, lägret går vanligtvis till medelhavsområdet. Det är alltid en ur tränarteamet eller en erfaren aktiv som är kontaktperson och arrangör av lägret. Lägeranmälan sker muntligt och är en bindande uppgörelse med alla som deltar och för de som är under 18 år görs uppgörelsen med föräldrarna. Skriftlig information går ut till alla i god tid, betalning görs i förskott.

Tränare

Våra ledare och tränare består av allt från helt nya föräldrar som lär sig friidrottens alla konster för de yngre grupperna till erfarna och duktiga tränare för våra elitsatsande. Alla tränare uppmuntras att delta på tränarråd som arrangeras under året, på dessa möten tar man upp träning, tävling, läger och mycket annat som rör de aktivas träning. Samt logistik med träningstider i Rimnershallen och på Rimnersvallen.

Alla tränare skall föra närvarokort, samt hålla kontakten med kansliet så att listor är uppdaterade om ändringar sker. Tränare i de yngre grupperna skall även anordna föräldramöten.

Alla tränare skall lämna in sina arvodeslappar från och med första december och har fram till femtonde januari på sig att få tränarsättning, mer finns att läsa i klubbens tränarpolicy. Klubben uppmanar och erbjuder alla tränare att kostnadsfritt gå utbildningar i samråd och beslut från styrelsen.

Doping

Klubben har från och med 2018 genomgått RF:s utbildning för doping och dess hantering. Klubben har upprättat en policy kring det förebyggande arbetet kring doping. Likaså vid ett eventuellt fall av nyttjande om sådan skulle uppstå.

Tävling

Tävlingsmomentet är en central del i friidrottandet och klubben uppmanar alla att tävla helt ut efter de egna förutsättningarna. Under tävling skall klubbens tävlingsdräkt bäras, finns mer information i klubbens policy.

Anmälan

All anmälan sker alltid via kansliet om inget annat är överenskommet.

Klubben betalar startavgifter för tävlingar i enlighet med vår tävlingspolicy som finns på vår hemsida.

Resor

Resor inom regionen betalas inte ut av klubben. Utanför regionen kan ersättning erhållas till och från tävlingsplats om tävlingen är godkänd av tränarråd eller styrelsen och att den ligger i tävlingsplaneringen. I samband med resor skall alla sträva efter samordnade transporter så att vi bidrar till minimerade kostnader och det åligger den som äskar ersättning att själv söka det, blankett finns på klubbens hemsida och endast den gäller. Samt att kvitton skall vara med. Klubbens hemmabas är Uddevalla, alltså är det utgångspunkt för reseersättning.

Projekttävlingar

Vid s.k. projekttävlingar subventioneras en viss del av kostnaden, hur stor del bestäms från år till år, resterande summa betalas av den aktive själv. Denna avgift betalar samtliga deltagare oavsett vilken ålder/träningsgrupp man tillhör.

Vilken tävling som blir s.k. projekttävling bestäms inför varje säsong, vilket gör att det inte behöver vara samma varje år.

Mästerskapstävlingar

Som mästerskapstävlingar räknas SM, USM och JSM både inne och ute samt Götalandsmästerskapen. För dessa tävlingar måste den aktive uppnått ett visst resultat för att få åka, uttagning sker i samverkan mellan tränarråd och styrelse. Kansliet bokar all resa, logi och transport. Aktiva och tränare som representerar klubben bor gemensamt. I alla officiella sammanhang skall klubbkläder bäras.

Terräng/långlopp och motionslopp

Klubben har flera aktiva som springer dessa typer av lopp, för mer info om detta- läs klubbens tävlingspolicy.

Ungdomsmärket

Ungdomsmärket delas ut till aktiva i åldrarna 16-17, 14-15, 12-13 och 11år, märket får man då man uppnått stipulationsgränser för guld, silver och brons. Mer finns att läsa på

www.friidrott.se/ungdomsmärket

Egna arrangemang

IK Orient arrangerar ett antal tävlingar per år, några är våra egna och vissa är klubben med som medarrangörer. Vi är även med som medarrangör vid vissa läger som läggs i Rimnershallen. Våra egna arrangemang är Lilla Uddevallaspelen, Bohusspelen, Lilla Bohusspelen och Stadsstafetten.

Det kommer även då och då stora mästerskapstävlingar som klubben arrangerar. Tävlingarna bidrar inte enbart med goda tävlingsmöjligheter för våra aktiva utan tävlingarna är en fin mötesplats för övriga i klubben. Våra tävlingar är också klubbens största inkomstkälla. Väl genomförda arrangemang ökar även möjligheter till att få sponsorer, få synas i media och rekrytera nya medlemmar. Väl genomförda arrangemang ger en stor och bra avkastning till klubbens kassa, vilket möjliggör mer resurser tillbaka till klubbens verksamhet.

Varje arrangemang kräver stora funktionärsinsatser, för att genomföra en tävling skall föräldrar till klubbens aktiva ställa upp som funktionärer. Ju fler som hjälper till ju färre gånger behöver varje person komma. På våra "Lilla" spel är det våra aktiva ungdomar över 13 år som är funktionärer i så stor utsträckning de går.

Café-Rimnershallen

Från hösten 2014 driver IK Orient caféet i Rimnershallen som ensam aktör, där har klubben ett stort ansvar gentemot kommunen och andra aktörer i Rimnershallen. Under kvällar och helger är det till största del föräldrar från de olika grupperna som skall bemanna.

Listor och vem som står finns alltid förberett i början av varje säsong och distribueras ut i god tid till varje grupp.

För mer information:

www.ikorient.se

Tel: 0522-135 33

orientudevalla@gmail.com