



**Orientering och gemenskap för alla hela livet**





Version 1, 2024

## Verksamhetsidé

IFK Linköpings Orienteringssällskap är en förening som bedriver idrottsverksamhet inom orientering. Vi välkomnar alla åldrar att vara träningsaktiva, tävlingsaktiva och uppleva den sociala gemenskapen i en individuell sport. Vi har vår föreningslokal i Vidingsjö motionscentrum i Linköping.

## Om oss

IFK Linköpings OS är en ideell förening som har funnits i olika former sedan 1913. Basen är träningsverksamhet och att arrangera tävlingar på nationell nivå inom orienteringslöpning. Initiativ till engagemang/aktiviteter inom övriga discipliner välkomnas och kan inkluderas vid behov. Tillsammans med OK Skogsströvarna bildar vi sedan år 2000 föreningen OK Roxen som vi tävlar för. Som medlem i OK Roxen kan du tävla i alla fem discipliner, orienteringslöpning, skidorientering, mountainbikeorientering, precisionsorientering och paraorientering.

**Mer information om oss finns på vår hemsida**

*Gå gärna med i OK Roxens Facebookgrupp!*



## Vår vision

Orientering och gemenskap  
för alla hela livet.



## Vår värdegrund

De värderingar vi står för och lever efter genom våra beteenden mot varandra.

### Gemenskap

Föreningen skapar en god och välkomnande gemenskap genom anpassade träningar, fika efter träningen och andra gemensamma aktiviteter som läger och stafetter. Vi lägger grunden för en trygg och familjär mötesplats över alla åldrar.

### Glädje

Verksamheten genomsyras av glädje, energi och entusiasm, vilket smittar av sig. Alla gläds åt bra prestationer utifrån individens förmåga.

### Utvecklande

Våra medlemmar utvecklas genom att möta nya utmaningar på varje bana, i olika terrängtyper och kartor. Utveckling sker utifrån individen på träning, tävling och utbildning. Medlemmarna kan också utvecklas genom föreningsarbete.

### Engagemang

Ett positivt engagemang skapas genom att många är delaktiga och hjälper till i klubbens verksamhet med allt från att ordna träningar och tävlingar till att vara med och påverka i kommittéer eller leda en arbetsgrupp.

## Medlemskap i föreningen

Som medlem i IFK Linköpings OS får du:

- Delta i alla föreningens aktiviteter, bland annat träningar måndag och onsdag i stort sett året om. Inkluderar även träningsgemensamma aktiviteter under OK Roxen.
- Delta i föreningens möten och möjlighet att påverka beslut.
- Tillgång till föreningslokalen i Vidingsjö motionscenter vid föreningens träningar.
- Kartor utskrivna vid träningar, samt lån av utrustning som kompass och pannlampor.
- Social gemenskap tillsammans med andra orienterare i alla åldrar.
- Möjlighet till gemensam fika efter träningen på måndagar till självkostnadspris.
- Subventionerad anmälningsavgift till tävlingar för ungdomar, juniorer och i viss mån vuxna.
- Du är försäkrad under föreningens aktiviteter genom ditt medlemskap i kollektiv idrottsförsäkring.
- Klubbkläder till subventionerat pris för ungdomar.



Vill du bli medlem i IFK?



**OK ROXEN**

**sign**





## Riktlinjer föreningsengagemang

Föreningen bygger helt på ideell verksamhet och tillsammans bygger vi medlemmar föreningen. Föreningen har inga krav för medlemsförsäljning, däremot finns en förväntan på engagemang i föreningen som följer graden av deltagande i aktiviteter i föreningen. Viktigt är dock att medlemmarna bidrar utifrån egna förutsättningar och på en rimlig nivå.

Som medlem i föreningen **förväntas** följande:

- Varje familj hjälper till med fikaservering 1 gång per år. Detta gäller inte ledare eller hjälpledare (eller deras familjemedlemmar) under den mest intensiva delen av orienteringssäsongen april - oktober.
- I Skogslek förväntas en förälder eller annan vuxen delta med ungdomen vid träningen. I grön och vit grupp förväntas en dialog mellan ledare och föräldrar kring behovet av deltagande.
- Familj med någon träningsaktiv medlem förväntas hjälpa till vid träningar. Nivå på uppgift baseras på ålder samt orienteringskunskaper, men kan vara allt från att finnas som stöd i skogen under träningen, skriva ut kartor från färdig fil, plocka in kontroller, sätta ut kontroller, planera träningen för olika nivåer eller lägga banor.
- Familjer med ungdomar från gul nivå och uppåt samt övriga aktiva vuxna förväntas hjälpa till vid föreningens tävlingar och läger med arbetskraft.

## Riktlinjer föreningsengagemang

Som medlem i föreningen [uppmuntras](#) följande:

- Engagemang i föreningens kommittéer. Dessa är en viktig del av föreningen där man jobbar med att uppfylla kommitténs mål som sätts i verksamhetsplanen, antingen genom eget arbete eller genom att leda och delegera arbete.
- Planera och leda en arbetsgrupp vid större arrangemang, som tävlingar, tävlingsresor eller läger.
- Vara ledare eller hjälpledare i en ungdomsgrupp. Som ledare eller hjälpledare i en ungdomsgrupp i föreningen får du vara med och skapa en utvecklande miljö för framtidens orienterare. Förutom att sprida orienteringskunskaper verkar du för att hålla ihop gruppen men samtidigt se individens behov.

---

## Idrottsrörelsen & antidoping

Vårt medlemskap i Svenska Orienteringsförbundet och Riksidrottsförbundet innebär bland annat:

[Vi delar idrottsrörelsens verksamhetsidé](#)

”Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”

[Vi arbetar aktivt för fair play och antidoping](#)

Vi följer antidopingorganisationen Antidoping Sveriges riktlinjer för en ren idrott.





IFK LINKÖPINGS ORIENTERINGSSÄLLSKAP

Adress: Vidingsjö motionscentrum 2,

58953 Linköping

[okroxen.se](http://okroxen.se)