

# KLUBBHÅNDBOK FOR



# OISKØYTER

Oppdatert mars 2025

## KLUBBINFORMASJON

Klubbnavn: Oslo Idrettslag Skøyter  
Stiftet: 03.09.1893  
Idrett(er): Kunstløp  
Postadresse: Jordalgata 12, 0657 OSLO  
E-postadresse: styret@oi-lag.no  
Internettadresse: www.oi-lag.no  
Organisasjonsnummer: 940 593 891  
Bankforbindelse: Nordea, kontonummer 6205.05.04978  
Medlem av: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
Tilknyttet: Norges Skøyteforbund (NSF), Asker og Oslo skøytekrets (AOSK),  
Oslo Idrettskrets (OIK)

## INNHOOLD

Klubbinformasjon.....	2
Innledning .....	5
Klubbens historie .....	6
Verdier.....	7
Visjon.....	8
Virksomhetsidé .....	8
Hovedmål .....	9
Organisasjon .....	9
Organisasjonsplan .....	9
Årsmøtet .....	10
Styret.....	10
Styrets arbeid .....	11
Utvvalg/komiteer .....	11
Klubbens lov .....	11
Medlemskap.....	13
Medlemskontingent.....	13
Alle kan bli medlem i Oslo Idrettslag Skøyter .....	13
Hvordan melde seg inn/ut av klubben.....	13
Treningsavgifter .....	14
Lisens.....	14
Pris for program .....	14
Deltakelse i konkurranser og på samlinger .....	14
Retningslinjer vedtatt vedrørende samlinger og stevner:.....	15
Tilskuddsordning AOSK .....	16
Klubbens aktivitetstilbud .....	16
Nivåene deles inn i følgende klasser:.....	17
Krav for opprykk i de ulike klassene:.....	17
Trening .....	18
Program.....	18

Konkurransen/stevne .....	18
Barne- og ungdomsidrett .....	21
Barneidrett .....	21
Ungdomsidrett .....	21
Kurs og utdanning .....	21
Til deg som er ... ..	22
Utøver .....	22
Forelder/foresatt.....	23
Trener .....	24
Dommer .....	26
Klubbdrift .....	27
Treningsplan sesong & terminliste .....	27
Treningsleir.....	27
Klubbens arrangementer .....	27
Årshjul Sesnongen 2024/25 .....	28
Dugnad og frivillig arbeid .....	28
Medlemshåndtering.....	28
Politiattester.....	28
Klubbens antidopingarbeid .....	29
Kommunikasjon.....	30
Arbeidsgiveransvar.....	32
Sikkerhetsarbeid (HMS) .....	32
Økonomi.....	32
Forsikringer .....	32
NØDVENDIG utstyr & treningsfasiliteter .....	33
Utmerkelser og æresbevisninger .....	34
Nyttige linker:.....	36

## INNLEDNING

Velkommen til Oslo Idrettslag Skøyter.

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres.

Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka skal være et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, arbeidsgrupper, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

Håndboka skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i Oslo Idrettslag Skøyter, hvem vi er, hva vi vil oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

Idrettslaget drives av klubbens foresatte, og alle må være med på dugnaden for å få det til å gå rundt. Det er alles oppgave å bidra til en positiv holdning i laget, og jobbe sammen for å finne gode løsninger.

## KLUBBENS HISTORIE

Oslo Idrettslag skøyter er en av Norges ledende kunstløpsklubber for både bredde- og eliterekuttering. Klubben har i dag rundt 80 aktive utøvere og mer enn 400 medlemmer. Kunstløp er en internasjonal idrett og OI har medlemmer fra hele Oslo. Klubben har flere utøvere på landslaget og samarbeider tett med Norges skøyteforbund. Klubben tilbyr skøyteskoler for over hundre barn og voksne hvert år.

OI Skøyter holder i dag på med kunstløp. Vi har utøvere helt fra nybegynnere til aktive konkurranseløpere i alle klasser og løpere på landslaget. Vi trener hovedsakelig på Jordal i Oslo, hvor vi også har vårt klubbhus. Oslo Idrettslag Skøyter er medlem av Norges Skøyteforbund, Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Flere av våre konkurranseutøvere hevder seg helt i toppen av kunstløp i Norge, og det er en stor glede for klubben at mange ønsker å starte på skøyteskole hos oss. Skøyteskolen har gode trenere med bakgrunn fra en aktiv kunstløpkarriere både i og utenfor klubben.

Klubbens historie skriver seg helt tilbake til 1893 og har drevet med skøyter siden 1907. Året 1893 er starten på en veksttid for idretten i Norge og Kristiania Idrætsforening (KIF) stiftes den 3. september under mottoet "Idræt for fedrelandet".

Stiftelsesmøtet avholdes på Hotel Svea i Grændsen 10. Lagets logo er i røde, hvite og blå farger med Kristianias byvåpen innbakt. Senere blir byvåpnet erstattet med "vikingen". Drakten skulle bestå av hvit trøye, blå bukser og et rødt belte. På trøyen skulle lagets merke sys inn eller broderes. Foreningens hovedidrett skulle være "lettatletikk" (friidrett). I 2014 ble OIs profil igjen oppdatert og modernisert til sånn vi kjenner den i dag.

Friidretten består i de første årene av en hel rekke grener og aktiviteter, også slike som gymnastikk, boksing, bryting og "schnitteljakt". Allerede i 1894 deltar KIF i hurtigløp på skøyter på Hamar. I 1895 deltar laget i Bærumsrennet og Nydalsrennet på ski og samme år kommer svømming som konkurranseidrett på programmet. I 1895 arrangeres også kappgang over 10.000 meter. I sesongen 1907/08 starter Martinus Lørdahl kunstløpsskolen (Lørdahlsskolen) på Bislet Idrætsplads. Etter hvert konsentreres virksomheten om "kjerneidrettene" friidrett, svømming og skøyter.

I 1925 skiftet Norges hovedstad navn fra Kristiania til Oslo og på KIF's generalforsamling 2. november 1924 ble det besluttet at idrettsforeningens navn fra 1.1.1925 skulle være Oslo Idrettslag.

I 1946 får også håndballen sin egen avdeling etter å ha vært en del av friidretten og i perioden 1956 - 58 ble OI norgesmestre i herrehåndball.

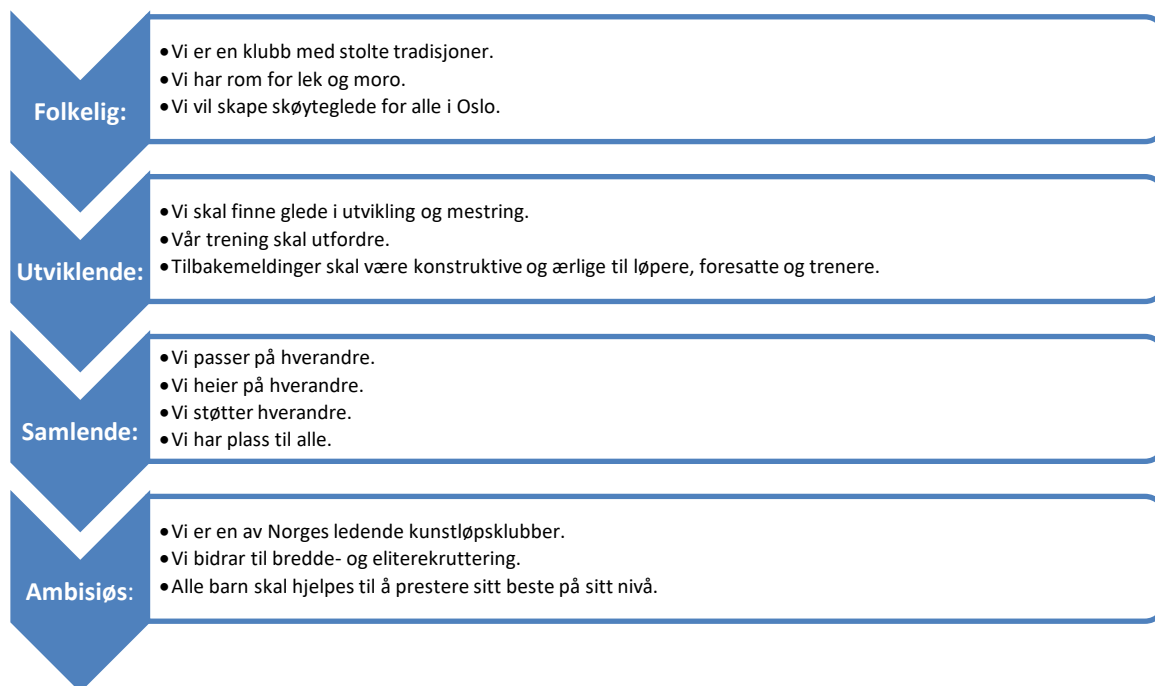
Etter at OI i alle år har vært organisert som et fleridrettslag ble OI i 2010 omorganisert til et allianseidrettslag. Dette innebærer at Oslo Idrettslag Skøyter nå er et juridisk selvstendig idrettslag, samtidig som vi sammen med Oslo Idrettslag Svømming og Oslo Idrettslag Triatlon inngår i allianseidrettslaget Oslo Idrettslag.

OI (KIF) har vunnet flere norske mesterskap enn noe annet idrettslag i Norge og her følger noen høydepunkt.

- Vunnet ca. 1000 norske mesterskap i friidrett, svømming, skøyter og håndball
- 34 kongepokaler i svømming
- Olympisk mester i friidrett (Ferdinand Bie, 5-kamp, Stockholm 1912)
- Tre verdensmestere på skøyter (Odd Lundberg 1948, Per Ivar Moe 1965 og Per Bjørang sprint 1974)
- En rekke sølv og bronsemedaljer i OL og VM

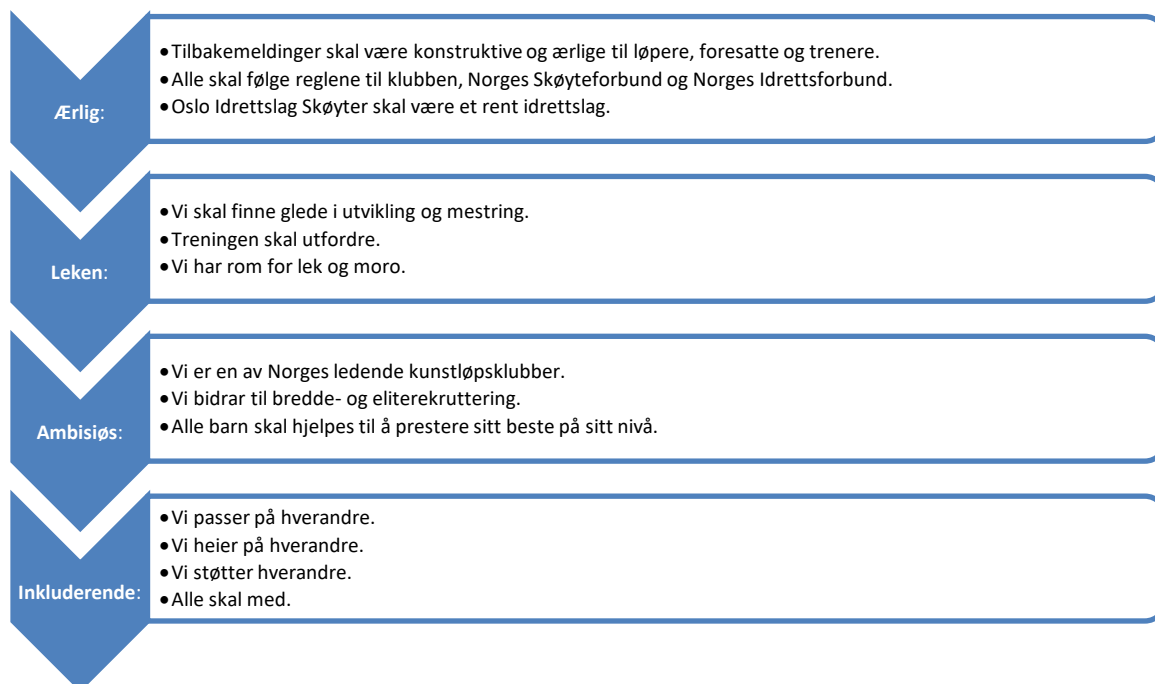
## VERDIER

OI Skøyter styres etter kjerneverdiene **Folkelig, Utviklende, Samlende og Ambisiøs**. Verdiene samsvarer godt med fellesverdiene i norsk idrett. For klubben betyr verdiene våre:



Vi baserer vår aktivitet på felles vedtatte verdier for norsk idrett **Ærlig, leken, ambisiøs og inkluderende**.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har OI Skøyter tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. For Oslo Idrettslag Skøyter betyr det at:



## Verdiene skal hjelpe oss til

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

## VISJON

Sittende styre har som visjon at Oslo Idrettslag Skøyter skal være en av Norges ledende kunstløpsklubber og gi rom for både bredde- og eliterekuttering. Norsk kunstløp har hatt en betydelig nivåheving de siste årene og OI Skøyters trenere og utøvere har vært med på denne hevingen. Styret ønsker at OI skal fortsette det gode arbeidet.

## VIRKSOMHETSIDÉ

Styret ønsker å jobbe for økt rekruttering og å holde utøverne lengst mulig i klubben. Vi vil kontinuerlig jobbe for å holde utgifter nede samtidig som at vi har et godt sportslig tilbud som tilfredsstillende både bredde og eliteutøvere.

Kunstløp i OI-Skøyter skal være både gøy og utfordrene. Vi skal gi opplæring i idretten, skape idretts glede og et godt miljø. Treningen skal være preget av mestringsfølelse og læring for å utvikle utøverne til å kunne prestere sitt beste på sitt nivå.

OI Skøyter har et stabilt og godt trenerteam gjennom mange år. Styret ønsker å videreutvikle og styrke trenerteamet med faglige oppdateringer og tett samarbeid. Vi vil derfor jobbe videre med utviklingstilbud for trenere og utøvere i samarbeid med Norges Skøyteforbund og i regi av klubben selv.

OI har som visjon å skape et godt bredde- og topptilbud. De siste årene har klubben klart å øke bredden og toppen. For å videreutvikle dette er det viktig for styret å fortsette arbeidet for økt kapasitet på is i takt med medlemsmassen samt for å bedre dagens treningssituasjon der mange utøvere er på is samtidig og treningstimer starter svært tidlig. En styrking av trenerteamet er også viktig på det punktet klubben er nå. Dette vil fortsatt være et viktig arbeid fremover.



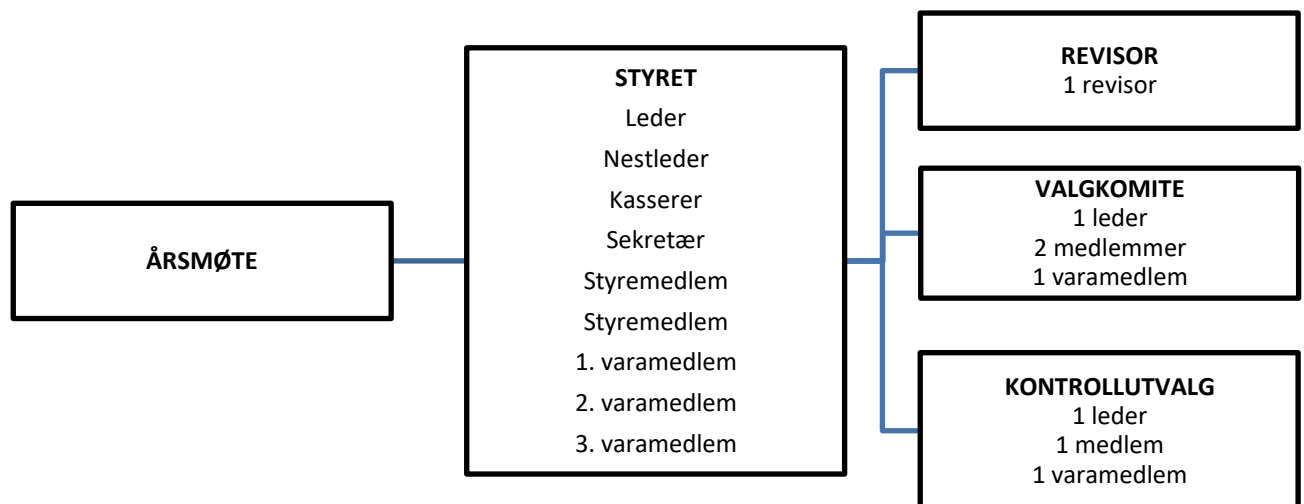
## HOVEDMÅL

- OI skal gi et tilbud til alle som ønsker å bedrive kunstløp i Oslo.
- OI skal ha motiverte utøvere.
- OI skal ha et topp trenersteam.
  
- OI skal ha hjemmebane på Jordal.
- OI skal bidra positivt til lokalmiljøet.
  
- OI skal ha løpere på toppnivå i Norge.
- OI skal bidra til vekst i kunstløpmiljøet.
- OI skal bidra til utvikling av kunstløpmiljøet.

## ORGANISASJON

I denne delen av håndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert.

## ORGANISASJONSPLAN



Kjønnsfordeling: «I styre, råd og utvalg skal begge kjønn være representert. Det skal være minst 2 representantar fra hvert kjønn i styret, råd, utvalg med mer enn 3 medlemmer.» Jf. idrettslagets lov § 4.

## ÅRSMØTET

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet skal skje direkte overfor de representasjonsberettigede. Klubben kan innkalle på annen forsvarlig måte, herunder ved kunngjøring i pressen eller på idrettslagets internettside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Det skal skrives protokoll fra årsmøtet og denne bør være tilgjengelige for organisasjonsleddets medlemmer/tilsluttede organisasjonsledd for eksempel på klubbens hjemmeside. Før en publisering bør styret vurdere om det er personopplysninger i protokollen som er av en slik karakter at den ikke bør publiseres.

Les mer om årsmøtet på Norges Idrettsforbunds hjemmesider.

## STYRET

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og disposisjoner av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet. Styrets medlemmer står oppført på vår hjemmeside.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester
- Oppnevne en ansvarlig for barneidretten

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité

- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

## STYRETS ARBEID

Styret har møte ca en gang i kvartalet, eller oftere hvis det er nødvendig.

Møtene holdes i klubbhuset på Jordal.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Styremøter kan avholdes skriftlig (for eksempel per. e-post) eller i fjernmøte (for eksempel per. telefon/videokonferanse) dersom et flertall av styremedlemmene gir sin tilslutning til dette. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene.

Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

## UTVALG/KOMITEER

Mandat og oppgaver for utvalg/komiteer som er lovpålagte, går frem av klubbens lov. Dette gjelder valgkomité, valgt revisor og kontrollkomité.

For de styreoppnevnte utvalgene blir ansvar og hovedoppgaver for utvalgene beskrevet av styret selv når styret vedtar å opprette utvalgene.

Aktuelle styreoppnevnte funksjoner/utvalg:

- Sportslig ansvarlig/utvalg
- Trenerteam
- Skøyteskolegruppe
- Økonomigruppe
- Dugnadsgruppe
- Sosialgruppe
- Leirgruppe
- Stevnegruppe
- Klubbhusgruppe

## KLUBBENS LOV

Oi skøyter har en egen lov. Loven er basert på lovnorm for idrettslag, som finnes på NIFs hjemmeside. Lovnormen er ufravikelig og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Klubben kan vedta tillegg til loven, men tilleggene må ikke være i strid med lovnormen. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet, og fremgå av protokollen. Dersom årsmøtet vedtar lovendringer skal protokollen sendes til idrettskretsen.

Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Slike lovendringer skal ikke vedtas av årsmøtet. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

Les mer på vår hjemmeside.

## MEDLEMSKAP

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, e-postadresse og telefonnummer. Medlemmene skal melde seg inn i klubbens medlemssystem Min Idrett. Navn og kontaktinformasjon til foresatte må oppgis dersom medlemmet er under 15 år. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte økonomiske forpliktelser til idrettslaget eller andre organisasjonsledd i NIF. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, manglende betalt medlemskontingent eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Beslutning om eksklusjon ilegges av NIFs domsutvalg.

## MEDLEMSKONTINGENT

Alle som trener med Oslo Idrettslag og medlemmer av styret i Oslo Idrettslag Skøyter må være medlem av Oslo Idrettslag Skøyter.

Medlemskontingent fastsettes på årsmøtet i Oslo Idrettslag Skøyter. Medlemskontingenten er satt til kr. 200,- pr. medlem. Medlemskontingenten faktureres årlig via min idrett i januar frem til medlemskapet aktivt sies opp. Det kan gjøres i min idrett eller ved henvendelse til medlemsansvarlig.

## ALLE KAN BLI MEDLEM I OSLO IDRETTSLAG SKØYTER

Oslo Idrettslag ønsker alle som ønsker det velkommen som medlemmer. Det er ikke en forutsetning for medlemskap at du trener i Oslo Idrettslag. Medlemmer kan stille på årsmøtet etter gjeldende regler (se avsnittet Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.). Det er viktig å merke seg at et idrettslag er en medlemsorganisasjon, av og for medlemmene. Det er kun medlemmene som har stemmerett. Ønsker foresatte å ha stemmerett i idrettslaget der barna deres er aktive, må de selv melde seg inn i idrettslaget.

## HVORDAN MELDE SEG INN/UT AV KLUBBEN

Idrettslaget fører elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med forskrift gitt av Idrettsstyret. Nye medlemmer må derfor registrere seg via [min idrett](#) – logg deg inn og søk opp idrettslaget under fanen medlemskap. Samme sted kan du også melde deg ut av idrettslaget. Medlemskapet må aktivt avsluttes dersom du ikke lengre ønsker å være medlem i klubben.

## TRENINGSavgIFTER

Treningsavgift for sesongen faktureres to ganger pr. år. Vi fakturerer oppsatte timer. Treningsavgiften er satt til kr. 85,- pr. time. Ved trening utover sesong som våris, sommeris, eller annen barmarks periode faktureres dette på egen faktura. Det er forventet at løpere som er aktive i klubben deltar på klubbens treningsaktivitet.

- Det gis ikke fradrag for kortvarig skade-/sykefravær. Eller annet kortere fravær.
- Det gis ikke fradrag for fravær som skyldes konkurranse eller treningsamling.
- Ved lengre tids skade-/sykdomsfravær gis fradrag utover den første uken under forutsetning av at det er meldt til trener og Karoline skriftlig, og at det ikke er mulig for trener å tilrettelegge alternativ trening i klubbens regi. OI forbeholder seg retten til å kreve legeattest eller tilsvarende dokumentasjon.
- Ved langtidsfravær utover 3 måneder må utøver si fra seg sine timer så timene kan benyttes av andre utøvere. Når utøver er tilbake vil klubben kunne tilby timer ut ifra hva som er tilgjengelig.
- Hvis man har vært ute fra trening i lengre tid og det er behov for å sørge for en progresjon i treningstilbudet frem til ordinert antall treningstimer pr uke, skal dette gjøres i samråd med trener og ansvarlig for timefordeling.

Dersom man ønsker å slutte i klubben, skal dette meddeles til trener og skriftlig (e-post eller post) til medlemsansvarlig. Dersom man slutter midt i en sesong er oppsigelsestid en måned, det vil si at treningsavgift blir avregnet for 1 måned utover oppsigelsesdato.

Treningsavgiftene fastsettes av årsmøtet, eller av styret dersom de har fått fullmakt av årsmøtet til å fastsette disse.

## LISENS

Lisens faktureres i august og følger skøytesesongen. Det skal løses lisens for alle som trener med OI fra skøyteskole til konkurranseutøvere. I tillegg løses det lisens for administrative stillinger. Pris avhenger av type lisens og er gratis for utøvere frem til sesongen de fyller 12 år. Det er Norges Skøyteforbund som til enhver tid bestemmer regler og pris for lisens.

## PRIS FOR PROGRAM

Første program etter at elev er tatt opp fra aspirant er gratis. Utover det faktureres kr. 1200,- pr program. Det er vanlig å få nytt program etter 2 år. Nye program lages i hovedsak på våren.

## DELTAKELSE I KONKURRANSER OG PÅ SAMLINGER

Deltakelse i konkurranser er frivillig og krever påmelding. Link til terminliste finnes på OIs hjemmesider. Det er utøveren selv som er ansvarlig for påmelding og betaling til de ulike stevnene.

Styret har laget retningslinjer for når klubben sender med trener på konkurranse og hvilke kostnader som dekkes av klubb/utøver i ulike konkurranser. I hovedsak er det hovedtrener som følger utøverne på konkurranse, men det kan også være andre trenere i klubben eller trenere fra klubber OI samarbeider med som følger løperen(e).

Deltakelse på samlinger i regi av NSF gjøres etter uttak som følger skøyteforbundets retningslinjer.

Uttak og deltakelse i internasjonale stevner følger retningslinjer satt av NSF.

## RETNINGSLINJER VEDTATT VEDRØRENDE SAMLINGER OG STEVNER:

Trener sendes til konkurranser og samlinger ut ifra gjeldende praksis. Dersom konkurranser faller på samme dag vurderes det av styret i samråd med trener hvor hovedtrener sendes, og hvordan eventuelt øvrige løpere blir ivaretatt.

Hva	Antall deltakere	Dekkes av klubb	Dekkes av utøver	Kommentar
<b>Internasjonale konkurranser</b>				
Konkurranser påmeldt av klubb	minimum 3	Trener 100%	Utøver 100%	Dersom antallet utøvere er under 3 kan det i tilfeller der det ikke er mulig å stille med flere i konkurranseklassen vurderes å sende trener allikevel.  Uttak løpere følger retningslinjer fra NSF.
ISU konkurranser uttak av NSF	minimum 1	Trener*	Utøver 100%**	*Dersom forbundet sender trener vurderes det ut fra budsjett og annen klubbaktivitet.  ** Se tilskuddsordning AOSK
Mesterskap gjennom kvalifisering (JGP, Nordics, JVM, EM og VM)	Minimum 1	Trener + utøver		Klubben betaler der det ikke dekkes av NSF.  Se tilskuddsordninger: Reiseutgifter kompenseres av OIK. Se også tilskuddsordning AOSK.
<b>nasjonale konkurranser</b>				
Norges cup, nasjonale stevner	minimum 3	Trener	Utøver 100%	Dersom antallet utøvere er under 3 kan det i tilfeller der det ikke er mulig å stille med flere i konkurranseklassen vurderes å sende trener allikevel. Dette må søkes styret.
NM/LM	minimum 1	Trener + deltakeravgift utøver	Reise og opphold utøver	Løpere trekkes for deltakeravgift på første faktura etter betaling.
Norgescup finale	minimum 1	Trener + deltakeravgift utøver.	Reise og opphold utøver	Løpere trekkes for deltakeravgift på sommerfaktura.
<b>Samlinger i regi av NSF</b>				
Deltakelse på sammen mot toppen - påmeldt	Minimum 1	Trener Utøver 50% deltakeravgift	50% deltakeravgift + Reise og opphold	Klubben søker refusjon via post 3 midlene.  Utøver trekker ikke fra normal treningsavgift.
Deltakelse på sammen mot toppen - invitert	Minimum 1	Trener + utøver	Reise og opphold	Klubben søker refusjon via post 3 midlene.  Utøver trekker ikke fra normal treningsavgift.

Deltakelse på landslagssamling	Minimum 1	Trener + utøver	Reise og opphold	Klubben søker refusjon via post 3 midlene. Utøver trekker ikke fra normal treningsavgift.
Deltakelse på dommerkurs / trenerkurs	Minimum 1	Reisekostnader (utenbys) og kursavgift		Klubben søker refusjon via post 3 og AOSK midlene. Forutsetter billigste reisemåte. Gjelder også tidligere utøvere som fortsatt står som medlem i OI Skøyter. Styret forbeholder seg retten til å støtte tilpassede kurs for nivået medlemmet er på.

## TILSKUDDSORDNING AOSK

### Akershus og Oslo Skøytekrets tar imot søknader om økonomisk støtte til utøvere og klubber innenfor grenene hurtigløp, kortbane, kunstløp og rulleskøyter

Utøvere kan søke. Se [www.aosk.org](http://www.aosk.org) (nye retningslinjer publiseres for 2025).

**Søknadsfrist:** 1. oktober

## KLUBBENS AKTIVITETSTILBUD

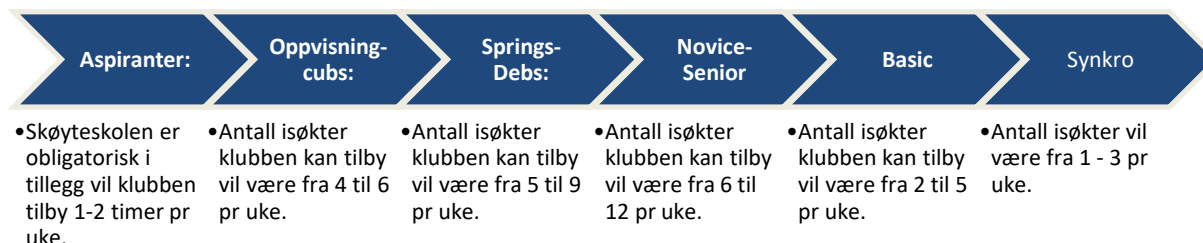
OI tilbyr trening for konkurranseidretten kunstløp. Vi har utøvere fra skøyteskole til senior nivå, og legger til rette for bredde og toppidrett.

Alle utøvere får tilbud om istrening, barmark og ballett/dans. Allsidig trening er viktig for å unngå skader. Du kan lese mer om treningstilbudet på våre nettsider. Treningstid vil kunne variere fra sesong til sesong avhengig av tildelt istid fra Oslo Idrettskrets. Det forventes at utøverne stiller på tildelt treningstid. Treningsmengden per utøver bestemmes i samråd mellom utøver (foresatte), hovedtrener og timefordeler. Dette vil variere fra sesong til sesong avhengig av tilgjengelig istid, nivå og ambisjoner.

Normal sesong varer fra august – midten av april. Treningstilbud på våren vil variere.

Klubben prøver å holde treningsleir i skolens ferier følgende uker: 33, 40 og 8. Samt noen år i uke 52.

Klubben har følgende basistilbud:



Kunstløp deles inn i flere ulike nivåer ut fra skøytenivå. I kunstløp er det ikke lov å delta i konkurranseklassene før det året man fyller 11 år. Hvilken klasse utøveren plasseres i bestemmes ut fra gjeldene regler for ferdigheter, i tillegg til NSF's retningslinjer for klasseinndeling og i samråd mellom hovedtrener og utøver (foresatte).



---

## NIVÅENE DELES INN I FØLGENDE KLASSER:

- Aspiranter (skøyteskole-elever som etter å ha bestått minimum Test 1 får tilbud om ekstra trening)
- Oppvisningsløpere (løpere til og med 10 år, dvs. ikke i konkurransealder)

Løpere i konkurransealder, dvs. som fyller 11 år i kalenderåret, aldersbestemte klasser gjelder fra kalenderåret løperen fyller:

- Cubs under 13 år
- Cubs over 13 år
- Springs
- Basic
- Artistic
- Debs + Debs A
- Novice + Novice A
- Junior + Junior A
- Senior + Senior A
- Veteran (flere klasser)

Synkro lagidrett (flere nivåer er mulig – OI har i dag et lag som konkurrerer i Juvenile)

---

## KRAV FOR OPPRYKK I DE ULIKE KLASSENE:

### **For å få program I oppvisningsklassen:**

1. Bestått test 3
2. 4 ulike enkle hopp (1S, 1T, 1Lo, 1F, 1Lz)
3. 2 ulike piruetter (for eksempel Upright and Sit eller Camel spin)

### **Til Springs må minimum ha vist i konkurranse:**

1. 1A
2. 1 dobbelt hopp fullrotert og landet på en fot
3. 1 piruett level 1 (begge piruetter i programmet må være godkjent)

### **Til Debs må minimum ha vist i konkurranse:**

1. 2 ulike doble hopp fullrotert og landet på en fot
2. 1A i samme program
3. 1 piruett level 2 (begge piruetter i programmet må være godkjent)
4. Stsq (trinnssekvens) level 1

### **Til Novice må minimum ha vist i konkurranse:**

1. 3 ulike doble hopp landet i samme program
2. 2+2 kombinasjon fullrotert og landet på en fot
3. Begge piruetter i programmet level 2
4. Stsq level 2

### **Til Junior må minimum ha vist i konkurranse:**

1. Alle doble hopp (unntatt 2A) stabile og fullroterte
2. 2+2 combo med 2F eller 2Lz
3. 1 piruett level 3 øvrige piruetter level 2
4. Stsq level 2

Les mer om klasseinndeling her: [https://oi-lag.no/?page\\_id=651](https://oi-lag.no/?page_id=651)

Det skilles ikke på krav i de ulike aldersklassene. Det er egne spesifiserte krav for A gruppene. Disse reglene og nærmere informasjon vedrørende testøvelser og klasseinndelinger vises til NSF's håndbok i kunstløp på skøyteforbundets hjemmeside.

---

## TRENING

Vi trener i grupper, og med ulikt nivå på isen, dette for å utnytte istiden best mulig, men også for å skape et godt miljø i klubben på tvers av treningsgruppene. Våre trenere har alle fokus på alle utøvere. Det betyr at utøverne veksler mellom de ulike trenerne. Dette for å benytte trenerressursene best mulig da trenerne har ulik spesialkunnskap.

For å unngå skader er oppvarming og nedtrapping viktig både før og etter hver treningsøkt. Det er også svært viktig å være med på barmarkstreeningen. For å bli en god kunstløper er også dans svært viktig. På våre hjemmesider finnes til enhver tid oppdatert informasjon om hvilket treningstilbud klubben har.

På trening skal alle:

- Møt presis til treningstimen
- Ha utstyret i orden
- Ha gode oppvarmingsrutiner
- Ta deg tid til uttøying etter trening
- Gi beskjed om du ikke rekker oppsatt trening
- Ha respekt for trenerne og medutøvere

---

## PROGRAM

Utøvere får program når de har oppnådd nødvendig nivå i oppvisningsgruppen (se over). Veronika lager program til utøveren. En utøver har normalt samme program i to år.

Du må selv finne musikk etter gjeldene regler, spør om veiledning fra trener hvis du er usikker. Trener kan også gi tips og råd om type musikk og annet.

Konkurranseskjole/drakt kan bestilles via Veronika, som gjerne bidrar til utforming av kjolen/drakten så den passer til programmet. Alternativt kan det kjøpes en ferdig skjole ny eller brukt. Kjolen må følge reglementet for konkurransedrakt.

---

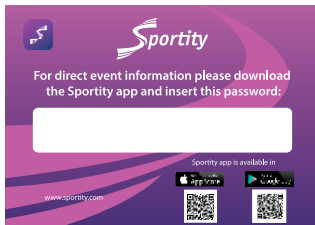
## KONKURRANSE/STEVNE

Les mer om retningslinjer og hva som bedømmes i NSF's håndbok for kunstløp, du finner den på NSF's nettside. Håndboken oppdateres jevnlig.

**Musikk:** I begynnelsen av hver sesong må musikken til løper lastes opp i NSF's musikkdatabase. Informasjon blir sendt ut av klubben når dette skal gjøres. Viktig at alle legger til musikken så fort som mulig. Dersom musikken

endres i løpet av sesongen, må ny musikk lastes opp på nytt i god tid før konkurranse. Beskrivelse for opplasting finner du på Skøyteforbundets hjemmeside.

**Påmelding:** Påmelding gjøres normalt gjennom I sonen. Skøyteforbundet benytter Sportity appen for varsling av når påmelding til stevner åpner, vi anbefaler alle å laste ned denne.



Men alle har også selv ansvar for å følge med på terminlisten når påmelding til stevne er. Stevnet kan bli fullt så det lønner seg å melde på så fort som mulig etter at påmeldingen åpner. Link til terminliste finner du på OIs hjemmeside, eller direkte på skøyteforbundet. Det er kun mulig å melde seg på stevner i sin klasse.

Løpere som er **under 9** år kan maksimalt delta tre ganger **nasjonalt** i løpet av en sesong. Det betyr altså utenfor det som defineres som **lokalt**. Løpere som skal delta må melde dette inn til NSF og få det godkjent FØR de melder seg på et stevne **nasjonalt**.

**Siste trening før stevne:** Dette er generalprøven, ta med kjole på trening.

#### **Stevnedagen:**

- Husk å spise en sunn og god frokost, eventuelt lunsj dersom konkurransen begynner sent. Ta også med nok mat som mellommåltid, det kan bli lange dager. Tips til måltider: <https://sunnidrett.no>

#### **Ta med:**

- Skøyter
- Kjole
- Hele konkurransestrømpebukser
- OI jakke
- Konkurransesminke
- Joggesko
- Klær til oppvarming
- Oppvarmingsutstyr: hoppetau, spinner, strikk (etc.)
- Gjerne konkurransemusikk på telefon
- Drikkeflaske
- Reserverisser
- Musikken på minnepinne
- Hår: Ta med diverse spenner, strikker, dott, spesial pynt, hårspray, kam, børste. Veronika kan fikse hår, men avklar i forkant i tilfelle det er for liten tid. Dersom Veronika ikke har tid still på stevnet ferdig fikset.

#### **Oppmøte:**

- 2 timer før du skal på is for oppvarming.
- Barna leveres i garderoben, foreldre har ikke adgang.

- Fra dette tidspunktet har trener ansvar for barna.
- Foreldre er hjertelig velkomne til å heie fra tribunen.
- Det er lov å kaste blomster el.l. på isen etter løpet, kjøp gjerne på stevnet så støtter du den lokale klubben.
- Vi oppfordrer alle til å være med så lenge som mulig og heie på alle. Sitt gjerne samlet, bli med på OI ropet når løperne våre går. Hei og klapp, men ikke forstyrr.
- Ta gjerne film og bilder – (uten blits) men også her kun fra tribunen under konkurransen.

Del gjerne bilder eventuelt film med klubben så vi kan poste i sosiale medier. Husk at den som skal poste i etterkant ikke alltid er på stevnet, så fint med noen tips om hvordan dagen har vært og hvis noe gikk spesielt bra. Og husk: det viktigste er å ha det gøy!

#### **LM/NM og Norgescup:**

Kvalifisering til LM/NM og Norges cup finalen følger egne retningslinjer – se håndbok for kunstløp og snakk med Veronika.

## BARNE- OG UNGDOMSIDRETT

Klubben ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig i idretten!

### BARNEIDRETT

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten (Lovnorm - § 18 *Idrettslagets styre* (2) f). Den til enhver tid barneidrettsansvarlige står oppført på våre hjemmesider.

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer [Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#)

### UNGDOMSIDRETT

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

## KURS OG UTDANNING

Klubben ønsker å bidra til økt kompetanse for trenere, dommere, utøvere og tillitsvalgte, slik at de kan utvikle seg i den jobben de skal gjøre og at vi kan bidra til utviklingen av kunstløpsporten i Norge.

Klubben vil viderefremde muligheter og styret tar imot søknader om støtte i forbindelse med dette.

## TIL DEG SOM ER ...

Her er det viktig informasjon om hva de ulike må sette seg inn i og hvilke etiske retningslinjer som gjelder.

## UTØVER

Utøverne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

Som utøver bruker du en stor del av din tid til idretten. Det er viktig at du opplever mestring, respekt, utvikling og idretts glede. Som utøver er du også en viktig bidragsyter i ditt idrettsmiljø. For å utvikle et godt miljø er dette viktig:

- Idretts gleden er det viktigste for både deg og andre.
- Gjør alltid ditt beste og oppfør deg med respekt både overfor andre utøvere, trenere, ledere og foreldre.
- Oppfør deg overfor andre slik du ønsker at de skal oppføre seg mot deg.
- Delta i idretten fordi det er gøy – ikke fordi andre ønsker at du skal delta.
- Vis respekt for alle utøvere uansett klubb- og nasjonstilhørighet.
- Unnlat å komme med negative uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, trenere, dommere, funksjonærer og ledere.
- Husk at yngre utøvere ser opp til deg og kopierer deg. For å bidra til et godt og trygt miljø er det derfor viktig at du er et godt forbilde og lærer de yngre gode holdninger.
- Ta avstand for alle former for doping.
- Vis nulltoleranse for seksuell trakassering og varsler hvis du blir utsatt eller vet om andre som blir utsatt for seksuell trakassering.

## FORELDER/FORESATT

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Etiske retningslinjer for foreldre:

Norsk idrett er i stor grad drevet av foreldre og foresatte. Dette er idretten takknemlig for og avhengig av. Som forelder/ foresatt er det viktig at du har tenkt gjennom hvordan ditt engasjement får positiv betydning for deg og de andre i idrettsmiljøet.

Som forelder/foresatt kan du spørre deg selv:

- Hvem og hva er ditt engasjement rettet mot?
- Hvordan påvirker ditt engasjement barnet; egne og andres?
- Hvordan påvirker ditt engasjement treningsmiljøet?
- Hva tenker barnet om ditt engasjement?

En veiviser for ditt engasjement kan være:

- Husk alltid at du er barnets viktigste rollemodell – vis respekt overfor idrettens grunnverdier og bidra på den måten til positive holdninger og respekt hos barnet.
- Husk at ditt barn deltar for å glede seg selv – ikke deg!
- Motiver barn til deltakelse, ikke tving dem! Barn trenger voksenkontakt og setter pris på at du er sammen med dem.
- Støtt og bry deg om alle barna som deltar – ikke bare egne barn.
- Positiv holdning både i medgang og motgang.
- Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Verdsett barnas mestring.
- Vis respekt overfor andre utøvere – hvert barn er unikt og fortjener din respekt.
- Vis respekt overfor trenere og ledere – de er med på å legge til rette for et aktivt idrettsmiljø for ditt barn.
- Respekter dommernes avgjørelser.
- Si fra til den det gjelder dersom du mener andre foreldre/ foresatte går over streken.
- Vær oppmerksom på kulturelle forskjeller mellom utøvere, trenere, ledere og foreldre/foresatte.
- Sørg for at barnet ditt får riktig og fornuftig utstyr. Vær kritisk til aktører som utøver unødige kjøpepress på barna.
- Si fra dersom du opplever mobbing, trakassering og seksuell trakassering enten det er blant utøvere, trenere, ledere eller andre foreldre/foresatte.

Les mer

[Råd til idrettsforeldre](#) fra Olympiatoppen

## TRENER

Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne skal derfor være kjent med:

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens verdigrunnlag, retningslinjer og forventninger til trenerne og utøvere
- hva klubben tilbyr sine trenere

Alle trenere skal

- sette seg in i og følge gjeldende regelverk
- sette seg in i og følge barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Se til at både egen og utøvernes opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Bidra i trenergruppen og møte i trenermøter i regi av klubben

Etiske retningslinjer for trenere:

Som trener er du utøverens viktigste forbilde og rollemodell. Treneren er den personen som legger rammen for holdninger og verdier miljøet og klubben og din egen oppførsel påvirker utøvernes verdier. Med dette som utgangspunkt er det viktig at du blir kjent med dine utøvere.

Etiske retningslinjer for trenere:

Utøveren skal føle at:

- Du er en person utøveren kan stole på.
- Du skaper trygghet og tillit i idrettsmiljøet.
- Du bidrar til å fremme trivsel innen idretten.
- Du er ydmyk, lyttende, åpen og ærlig.
- Du viser respekt, toleranse og rettferdighet.
- Du holder deg oppdatert kompetansemessig.
- Du viser omsorg og interesse også for utøvere som er skadet eller syke.
- Du er samarbeidsvillig overfor andre utøvere, trenere og ledere.

I din rolle er det viktig at du:

- Tar avstand fra usportslig og nedlatende oppførsel.



- Holder fokus på mestring fremfor resultat slik at du kan skape muligheter for utøvere til å utvikle sitt talent og mestringsbehov.
- Forholder deg til, og etterlever NIFs og NSF's bestemmelser om barneidrett.
- Husker at ikke alle utøvere kan/vil nå toppen, men alle utøvere kan bli bedre i sin idrett.
- Gir positiv respons ut fra individuelle behov.
- Overholder og respekterer idrettens regler og sørger for at alle utøvere også gjør det.
- Viser respekt overfor dommere, ledere, andre trenere og utøvere og lærer dine utøvere til å gjøre det samme.
- Er oppmerksom på kulturelle forskjeller både mellom deg, utøvere, andre trenere og ledere.
- Tar avstand for alle former for doping.
- Ikke misbruker din makt og autoritet.
- Viser nulltoleranse for seksuell trakassering og varsler hvis du blir utsatt eller vet om andre som blir utsatt for seksuell trakassering.

#### **Hovedtrener: Veronika**

Hovedtreneren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

#### **Oppgaver**

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til og dialog med foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret
- Lede laget under konkurranser der hovedtrener deltar

#### **Trener: Denis**

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av utøvere på trening. Trenerne rapporterer til hovedtreneren. Samarbeider om organiseringen av aktivitetene.

#### **Oppgaver**

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerne
- Møte i god tid til trening og konkurranser
- Lede laget under konkurranser der trener deltar
- Ha dialog og samarbeid med foreldre

### Hjelptrenerne og trenere på skøyteskolen

Hjelptrenerne er ansvarlige for oppfølging av utøvere på trening. Hjelptrenerne rapporterer til hovedtreneren. Samarbeider om organiseringen av aktivitetene.

#### Opgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for sin gruppe i samråd med hovedtrener
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan og klubbens sportslige plan
- Ledet treningene av sin gruppe i samarbeid med andre trenere/hjelptrenerne

### DOMMER

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av konkurranser.

Dommerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere

Etiske retningslinjer for dommere:

- Vær upartisk.
- Ha alltid som mål å realisere de idealer som gjelder i din idrett.
- Prioriter utøverens sikkerhet og helse fremfor alt annet.
- Vis respekt for utøvere, trenere og ledere og vær åpen for å begrunne dine beslutninger.
- Ta alltid ansvar for dine avgjørelser.
- Søk kunnskap og vær oppdatert på din idretts utvikling og reglement.
- Unngå bruk av nedlatende språk og skjellsord i forhold til alle idrettens aktører.
- Behandle alle utøvere likeverdige uavhengig av kjønn, seksuell orientering, etnisk bakgrunn og politisk eller religiøs tilhørighet.
- Utnytt aldri din rolle som dommer til å fremme egne interesser på bekostning av utøveres og/eller idrettens interesser.
- Viser nulltoleranse for seksuell trakassering og varsler hvis du blir utsatt eller vet om andre som blir utsatt for seksuell trakassering

Les mer: [skoyteforbundet.no/kunstlopp/](http://skoyteforbundet.no/kunstlopp/)

## KLUBBDRIFT

### TRENINGSPLAN SESONG & TERMINLISTE

I begynnelsen av hver sesong sendes det ut oppdatert treningsplan for samtlige utøvere. Treningstimer avtales med den som til enhver tid har ansvaret for treningstimeplanen (står på vår hjemmeside) samt hovedtrener. Det er ikke garantert at utøvere får akkurat den mengden treningstid man ønsker seg, eller de dager utøveren ønsker å trene. Det er ingen fast fordelingsplan for istid og fordelingen gjøres årlig av Oslo Idrettskrets.

Idrettslaget vil hvert år justere timeplanen ut ifra utøvermasse og fordelingsplan.

Prosess for deling av istid finner du her: [idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/idrettsanlegg/ishaller/](https://idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/idrettsanlegg/ishaller/)

Idrettslagets tilgjengelige timer finnes på vår hjemmeside under fanen for utøvere. Her ligger også årets tilbud om barmarkstrening og ballett.

Terminlisten gir oversikt over sesongens konkurranser. Denne finnes hos NSF her: [kunstloprestatater.no](https://kunstloprestatater.no)

Sesongen varer normalt fra skolestart i august til påsketider. I perioden mellom påske og slutten av mai søker klubben om leie av istid og tilbyr oppvisningsløpere – seniorløpere treningstid for å legge program for neste sesong. Perioden fra midten av mai til skoleslutt tilbys normalt et barmarksopplegg for våre løpere.

### TRENINGSLEIR

OI arrangerer normalt treningsleir i skolens høst, vinter og siste uke av sommerferien. Treningsleir er veldig bra for utviklingen av utøverne. Det styrker også det sosiale fellesskapet i klubben, da det gir en del tid til sosialt samvær mellom treningsøktene. OI anbefaler alle utøvere å delta på våre treningsleirer.

Samtlige leirer er for aspirant – senior løpere i singel. For synkro er det leir i sommerferien og vinterferien.

Om sommeren arrangeres det også treningsleirer i inn og utland. Snakk gjerne med Veronika for å planlegge hvor mange treningsleirer du bør delta på og hvor. Som hovedregler ønsker Veronika at det deltas på alle OIs treningsleirer, samt at det velges i alle fall en uke sommerleir der hun er. For å styrke samholdet mellom våre løpere anbefaler vi at det koordineres så godt det lar seg gjøre også mellom utøverne så de deltar samme sted. Veronika arrangerer normalt en leir i Tsjekia. Det kan være spennende for alle å ta en utenlandstur sammen.

### KLUBBENS ARRANGEMENTER

Alle klubbens arrangementer gjennomføres ved hjelp av dugnadsinnsats. Dette er viktige arrangementer for klubbens samhold og økonomi. Klubben arrangerer i løpet av året følgende:

- 2 – 3 stevner
- Sommeravslutning med klubbmesterskap
- Juleavslutning
- 3 camper i uke 8, 33 og 40

Det finnes maler for arrangement av stevner og leir.

## ÅRSJUL SESNONGEN 2024/25

<b>Juli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sommerleir</li><li>• Ferie</li></ul>	<b>August</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leir uke 33</li><li>• Sesongstart</li><li>• Skøyteskole høst</li><li>• Foreldremøter</li></ul>	<b>September</b>	<b>Oktober</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leir uke 40</li></ul>
<b>November</b>	<b>Desember</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• NM/LM Jordal</li><li>• Juleavslutning</li></ul>	<b>Januar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skøyteskole vinter</li></ul>	<b>Februar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leir uke 8</li></ul>
<b>Mars</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Årsmøte</li><li>• Norgescup finale</li></ul>	<b>April</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sesongavslutning 13.04.25</li><li>• Regionsmesterskap</li><li>• Våris begynner</li></ul>	<b>Mai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nye program</li><li>• Sommeravslutning</li><li>• Klubbmesterskap</li></ul>	<b>Juni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sommeris</li><li>• Barmarksperiode</li></ul>

## DUGNAD OG FRIVILLIG ARBEID

Idrettslaget drives i all hovedsak av frivillige. Det vil si at foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet daglig drift, arrangement, skøyteskole, treningsleir, klubbhus vakt og salg av dugnadsartikler. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!

## MEDLEMSHÅNDTERING

Klubben benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter.

KlubbAdmin er gratis å bruke for klubben og klubbens medlemmer inn til et visst punkt. Fakturering koster. KlubbAdmin er integrert med idrettens øvrige systemer. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte.

Under medlemsbetingelser på våre nettsider finner du innmeldingslink og mer informasjon.

## POLITIATTESTER

Klubben krever politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.

Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Les mer

Informasjon om [politiattest](#) for idrettslag fra Norges Idrettsforbund. Her finnes skjemaer og beskrivelse av prosedyren for håndteringen av ordningen med politiattest.

## KLUBBENS ANTIDOPINGARBEID

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben bruker Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Oslo Idrettslag skal registrere seg som «Rent idrettslag».

Les mer

Informasjon om [rent idrettslag](#) fra Antidoping Norge

### Muntlige

- **Møter**

- **Årsmøte:** Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet, og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned.
- **Foreldremøte:** Brukes for å samle foreldrene i idrettslaget og arrangeres i første halvdel av sesongen. Dette er en fin arena for å engasjere seg til ulike verv i idrettslaget samt få en bedre forståelse for idrettslagets visjon, verdier og virksomhetside.
- **Medlemsmøter:** Arrangeres når idrettslaget har behov for å formidle og/eller diskutere viktige saker som påvirker medlemmene. For eksempel temadiskusjon, informasjonsmøter etc.). Ingen faste møter i løpet av året, men dersom behov.

- **Telefon**

- Særlig til bruk ved planlegging og organisering og ellers når det er behov for å gi raske beskjeder som krever umiddelbar bekreftelse eller tilbakemelding.

- **Samtaler mellom enkeltpersoner**

- Det oppfordres til dialog med trenere, andre foresatte, utøvere og styret. Her kan det snakkes uformelt om ulike tema. Man kan lære mye av å snakke sammen og dele erfaringer. Det oppfordres til en positiv dialog med fokus på gode løsninger for alle. Dersom det er problemer man ønsker å ta opp knyttet til treningsaktivitet eller drift tas dette direkte med trener eller styret.

### Skriftlige

- **Brev**

- Brevveksling benyttes når det er krav om skriftlig underskrift på dokument, eller ved særlige tilfeller hvor det anses som hensiktsmessig. All annen brevveksling bør foregå elektronisk.

- **Informasjonsmateriell**

- **Årsberetning:** Utgis i papirformat på årsmøtet også tilgjengelig som en elektronisk versjon.
- **Flyers:** Kan benyttes for å synliggjøre aktivitet som for eksempel skøyteskolen.

- **Aviser/blader**

- Idrettslaget kan benytte seg av slike kanaler ved store enkeltsaker med høy viktighet for idrettslaget.

## Elektroniske

- **E-post**

- Saksbehandling: Ved kontakt med styret eller saksbehandling kan e-post benyttes. Styrets e-post er: [styret@oi-lag.no](mailto:styret@oi-lag.no) styreleders e-post er [leder@oi-lag.no](mailto:leder@oi-lag.no).
- Epostlister: Ved kommunikasjon fra styret som skal nå flere medlemmer på samme tid benyttes e-post. Det er viktig å lese all informasjon som blir gitt i e-posten.

- **Hjemmeside**

- Hjemmesiden brukes til å samle informasjon om idrettslaget og fungerer som en database hvor en kan hente ut viktig informasjon. Det er viktig at alle er jevnlig innom våre nettsider for å holde seg oppdatert.
- Hjemmesiden brukes også som en rekrutteringsplattform gjennom å informere nye brukere om idrettslagets aktivitetstilbud, virksomhet, kontaktinformasjon og likende.

- **Sosiale medier**

- Facebook sider:  
<https://www.facebook.com/osloidrettslagskoyter/> (for hele klubben)  
<https://www.facebook.com/osloskoyteskole/> (for skøyteskoleaktivitet)
- Facebookgrupper:  
OI kunstløp timebytte, brukes til beskjeder om treningsaktivitet:  
<https://www.facebook.com/groups/1528497227175783/>  
  
OI kunstløp foreldregruppa, brukes for foreldre og kan ta opp hva som helst:  
[https://www.facebook.com/groups/469406780361631/?source\\_id=280645911948093](https://www.facebook.com/groups/469406780361631/?source_id=280645911948093)
- Instagram:  
<https://www.instagram.com/oikunstlop/>
- Vi oppfordrer alle medlemmer til å sende inn bilder fra aktivitet som kan postes på våre sosiale medier. Vi oppfordrer også til tagging av våre sosiale medier. Husk at det alltid skal innhentes samtykke fra alle som direkte eller indirekte kan identifiseres på bildene før de publiseres.
- Det er ikke anbefalt å bruke sosiale medier som diskusjonsforum da dette krever høy oppmerksomhet og potensielt kan utvikle debatter som har en negativ innvirkning på idrettslagets omdømme.

## ARBEIDSGIVERANSVAR

Styret har arbeidsgiveransvar for OI skøyters ansatte.

Styret ansetter trenere i samråd med hovedtrener. Alle ansatte har krav på arbeidskontrakt.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

## SIKKERHETSARBEID (HMS)

Klubben har ansvar for sikkerhet for medlemmer og andre som kommer i kontakt med klubben på arrangementer, på dugnader, under reiser og under opphold i klubbens lokaler og anlegg.

## ØKONOMI

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt revisor eller engasjert revisor og kontrollkomité.

## FORSIKRINGER

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år. Utøvere er forsikret gjennom lisens i Norges Skøyteforbund. Du finner din lisens i Min Idrett. Se mer under punktet om lisens.

Klubben har i tillegg følgende forsikringer i IF med avtalenummer SP1192295.3.2:

- Utøvere og trenere gjennom en egen kollektiv ulykkesforsikring
- Bedriftsansvar
- Produktansvar
- Kriminalitetsforsikring
- Styreansvar

Les mer her: <https://oi-lag.no/wp-content/uploads/2019/02/Forsikringsavtale-OI.pdf>



## NØDVENDIG UTSTYR & TRENINGSFASILITETER

### Treningsfasiliteter:

OI skøyter har hjemmebane på Jordal og treninger foregår normalt i Ungdomshallen og vårt klubbhus. Noe trening kan imidlertid forekomme i andre ishaller eller fasiliteter. Treningstid i ishall tildeles gjennom OIK, BYM og eventuell privat leie i private ishaller.

### Personlig utstyr:

Utøvere må selv stille med nødvendig utstyr for å utøve aktiviteten:

- Kunstløpskøyter: Type skøyter avhenger av nivå, her kan trenerne være behjelpelige med hva som passer.
- Treningstøy til istrening og barmarkstrening
- Hoppetau
- Spinner
- Treningsstrikk
- Hårpynt (når utøver skal konkurrere)
- Konkurranseskjole: når utøver er klar for konkurranse. Kan kjøpes brukt, ny eller spesialdesign. Veronika designer gjerne og hjelper med bestilling. Kjolen må følge retningslinjer for konkurranseskjole.
- Hele konkurransestrømpebukser og treningsstrømpebukser.
- OI konkurransejakke: kan bestilles i vår nettbutikk, vi har ikke noe lager og jakkene bestilles to ganger i året.
- Joggesko: til oppvarming og barmark.
- Drikkeflaske

Les mer om utstyr på vår hjemmeside.

### Klubbens utstyr:

Klubben har variert utstyr til barmarkstrening. Utstyret er i klubbhuset og brukes i forbindelse med trening der.

Klubben har hjelpemidler til istrening f.eks. sele for å øve på hopp.

### MARTINUS LØRDAHLS STATUETT

#### For Idrettslig innsats – Administrativ deltagelse – Fremragende klubbånd

1. Lørdahl-statuetten er en æresbevisning i Oslo Idrettslag.  
Lørdahl-statuetten er innstiftet for å hedre minnet om Kristiania Idrettsforenings og Oslo Idrettslags høvding gjennom mange år og for å gi uttrykk for lagets takknemlighet mot dem som har arbeidet videre i hans ånd.
2. Statuetten som består av en bronsefigur av en idrettsmann i omtrent 1/5 naturlig størrelse, utdeles av lagets Hovedstyre eller den som av Hovedstyret bemyndiges til det, på grunnlag av innstilling og vedtak som fastsatt i statuttene.
3. Statuetten kan tildeles mannlige eller kvinnelige medlemmer av Oslo Idrettslag som gjennom sin innsats og sitt virke for idrettens og lagets sak har utpekt seg som en ener og et eksempel for sine idrettskamerater.
4. Forslag om tildeling av statuetten kan fremmes av ethvert medlem av laget gjennom avdelingsstyret til Hovedstyret.  
Hovedstyret sender sin innstilling til den oppnevnte komité.  
Innstillingen skal behandles konfidensielt.
5. Komitéen som behandler innstillingen og treffer vedtak om tildeling, skal bestå av giveren, Lars Krogh, eller hans bemyndigede, samt 2 medlemmer oppnevnt av Hovedstyret.
6. Tildeling av statuetten skal normalt finne sted i forbindelse med generalforsamling, jubileumsfest eller annen festlig tilstelning for hele laget.
7. Når den som er blitt tildelt statuetten dør eller går ut av laget, skal statuetten leveres tilbake til Hovedstyret.
8. Endring av disse statutter kan bare skje etter vedtak av et enstemmig hovedstyre og med giverens godkjenning.

Statutter for  
**ÆRESMEDLEMSSKAP**

**i Oslo Idrettslag**

for

**idrettslig innsats, administrativ deltagelse eller fremragende klubbånd**

1. Utnevnelse til æresmedlemskap og tildeling av æresmedalje i gull og diplom er en æresbevisning i Oslo Idrettslag. Æresmedlemskapet har som formål å gi uttrykk for lagets takknemlighet overfor dem som har arbeidet til beste for klubben og dens medlemmer. Dette gjelder både idrettslig innsats, administrativ deltagelse og fremragende klubbånd, hver for seg eller samlet, men helst i kombinasjon.
2. Æresmedaljen har Oslos byvåpen og klubbens navn skrevet i en sirkel rundt byvåpenet. OI har hevd på å benytte symbolet. Medaljen har en forgylt krans og et bånd i nasjonalfargene bak medaljen. Medaljen og diplom et utdeles av lagets Hovedstyre eller den som Hovedstyret bemyndiger til dette, på grunnlag av innstilling og vedtak, som fastsatt i statuttene.
3. Æresmedlemskap kan tildeles medlemmer av Oslo Idrettslag, som gjennom sin innsats og sitt virke for idrettens og lagets sak har utpekt seg som en ener og et eksempel for sine idrettskamerater. For utnevnelse av æresmedlem kreves minst 10 års medlemskap i laget. Under særlige omstendigheter kan dette krav fravikes. Personer utenom laget, som man ønsker å hedre, kan tildeles denne utmerkelsen.
4. Forslag om tildeling av æresmedlemskap kan fremmes av ethvert medlem av idrettslaget gjennom avdelingsstyret til Hovedstyret. Innstillingen skal behandles konfidensielt.
5. Tildeling av æresmedalje og diplom skal normalt finne sted i forbindelse med generalforsamling, jubileumsfest eller annen festlig tilstelning for hele laget.

Endring av disse statutter kan bare skje etter vedtak av et enstemmig Hovedstyre.

## NYTTIGE LINKER:

Spond:

Brukes til kommunikasjon med foreldrene og timeplan. Her skal det sendes beskjed/avmeldes timer derom en løper ikke kommer på trening som avtalt. Kode for gruppen: JWYNZ

Oslo Idrettslag Skøyter:

<https://oi-lag.no>

Dette er vår hjemmeside. Her finner du nyttig informasjon om klubbens aktivitet og annet relevant for våre løpere. Det er viktig å jevnlig sjekke innom vår nettside.

Min Idrett:

<https://minidrett.nif.no>

Administrasjon av medlemskap og lisens

Norges skøyteforbund:

<https://www.skoyteforbundet.no>

Under fanen for kunsthopp finner du regler, terminliste og nyttig informasjon for løpere og trenere.

OIs facebook sider:

<https://www.facebook.com/osloidrettslagskoyter/> (for hele klubben)

<https://www.facebook.com/osloskoyteskole/> (for skøyteskoleaktivitet)

Instagram:

<https://www.instagram.com/oikunstlopp/>

Rinkresults:

<http://www.rinkresults.com>

Her ligger resultater fra alle offisielle stevner over hele verden.