



# **Policydokument**

**för**

## **Trollhättans Skid- och Orienteringsklubb**

### **Policens varaktighet**

Policen utvärderas årligen av klubbens styrelse och nödvändiga revideringar görs i samband med denna utvärdering.

Denna version är antagen på **styrelse-/årsmöte 2018-03-xx**.

## Innehåll

TROLLHÄTTANS SOK KLUBBPOLICY .....	3
KLUBBINFORMATION .....	3
MEDLEMSAVGIFTER MM.....	3
Medlemsavgift.....	3
Personuppgifter.....	3
Medlemsformer .....	3
Träningsavgift.....	4
DELTAGANDE PÅ TÄVLINGAR OCH STARTAVGIFTER.....	4
Rätt att representera TSOK .....	4
Betalningsregler för anmälningsavgifter .....	4
LÄGER, RESOR, UTBILDNING MM.....	6
Läger .....	6
Utbildningar.....	6
Resersättning.....	6
Klubbkläder .....	7
Ansökan om ersättning .....	7
Övrigt.....	8
KLUBBMÄSTERSKAP .....	8
ALKOHOL- OCH DROGPOLICY .....	8
TRAFIKPOLICY .....	9
Inför resa .....	9
Trafikregler, utrustning och förhållningssätt.....	9
Mobiltelefon och trötthet .....	9
Klubbaktiviteter .....	9
POLICY OCH HANDLINGSPLANER MOT SEXUELLA TRAKASSERIER, ÖVERGREPP OCH MOBBING.....	9
POLICY KRING ÄTSTÖRNINGAR .....	10

# TROLLHÄTTANS SOK KLUBBPOLICY

Klubbpolicy är ett hjälpmedel för klubbens styrelse, kommittéer och medlemmar som beskriver gruppens eller den enskildes skyldigheter och möjligheter för att främja en smidig samvaro under träning, tävling och sociala aktiviteter.

Policy uppdateras minst en gång per år i samband med budgetarbetet.

## KLUBBINFORMATION

Klubben har flera informationskanaler för allmän och riktad information till olika grupper inom föreningen. Det är viktigt för klubbens sammanhållning att dessa hålls öppna för medlemmarna och att de bidrar till ökad gemenskap. Hemsidan [www.tsok.se](http://www.tsok.se) anses som "huvudkanalen" för information, och all viktig information ska publiceras där.

## MEDLEMSAVGIFTER MM

### Medlemsavgift

Medlemsavgift beslutas på ordinarie årsmöte.

Avgifterna faktureras ut till medlemmarna, i första hand via mail. Är avgifterna inte betalda på förfallodagen skickas det en skriftlig påminnelse ut till de medlemmar som inte betalat.

Person som inte betalat medlemsavgift eller annan avgift, då frist i betalningspåminnelse gått ut, får ej representera TSOK i tävlingar och har inte tillgång till klubbstugan.

Person som inte har betalt medlemsavgift två år i tas bort från medlemsregistret.

### Personuppgifter

Som medlem i Trollhättans SOK kommer föreningen, för att kunna administrera föreningen samt söka olika bidrag, söka tävlingslicenser, teckna försäkringar m.m., behandla följande personuppgifter om dig: namn, personnummer, adress, e-postadress och telefonnummer. Behandlingen kommer endast att ske utifrån föreningens syfte med medlemsregistret enligt GDPR.

Om du har skyddade personuppgifter eller av andra särskilda skäl inte har möjlighet att uppge fullständiga personuppgifter, kontakta föreningens administratör.

### Medlemsformer

#### Medlem

Medlem är den som betalat gällande medlemsavgift för året. Som medlem:

- Har du tillgång till omklädnings och dusch. (Bastu endast träningskvällar).
- Kan du tillfälligt hyra stugan för privata ändamål när du varit medlem minst ett år.
- Har du tillgång till klubbens aktiviteter och ett rikt friluftsliv.
- Stödjer du vår verksamhet. TSOK uppväntar kommunen för att skidstugeskogen skall bevaras som ett fint friluftsområde.

## Provmedlem

En presumtiv medlem har rätt att testa verksamheten vid 3 tillfällen. För att fortsätta delta i verksamheten efter provotiden krävs medlemsavgift och träningsavgift.

## Träningsavgift

Utöver medlemsavgiften fakturerar vi Träningsavgifter för deltagande i våra ungdomsgrupper. Träningsavgift per termin för 2018

MTB (alla åldrar)	50 kr
OL Bus-Kottar (5-8år)	50 kr
OL Skärmtroll (9-12 år)	100 kr
OL Skärmjägare (13-16 år)	150 kr
OL Junior/senior (17-34 år)	150 kr

Träningsavgifterna faktureras efter vår-/höstterminens slut.

# DELTAGANDE PÅ TÄVLINGAR OCH STARTAVGIFTER

## Rätt att representera TSOK

Samtliga medlemmar äger rätt att representera TSOK på nationella och internationella tävlingar (sanktionerade av nationella förbund) inom cykel, orientering, skidor och friidrott. För övriga tävlingar e.d. se stadgarna.

## Av TSOK arrangerade tävlingar

Ungdom DH16	Äger rätt att delta på samtliga klubbens tävlingar.
Vuxna	Ska i första hand hjälpa till med arrangemanget, men kan delta om det är möjligt med samtycke av tävlingsledningen.

## Betalningsregler för anmälningsavgifter

Individuella tävlingar (gäller även öppna klasser)

- För Startavgifter på max 50 kr, så kallade närtävlingar
  - Ungdomar och juniorer t o m 20 år Betalar klubben hela anmälningsavgiften.
  - Vuxna fr o m 21 år Betalar den tävlande sin egen anmälningsavgift.
- För Startavgift över 50 kr
  - Ungdomar och juniorer t o m 20 år Betalar den tävlande 20 kr av anmälningsavgiften + hela avgiften av det som överstiger 140 kr.
  - Vuxna fr o m 21 år Betalar klubben 40 kr av anmälningsavgiften och resterande del betalas av den tävlande.
- För SM tävlingar i tävlingsklasser för ungdom, juniorer och seniorer gäller att
  - klubben betalar hela startavgiften, dock max 600 kr per SM-tävling. Tävling med kval och final räknas som en tävling.

## Friidrottstävlingar

Klubben betalar inga anmälningsavgifter

## Sommartävlingar

För orienteringstävlingar under perioden midsommar t o m 31 juli gäller:

Vuxna över 21 år betalar hela anmälningsavgiften.

Ungdomar och juniorer t o m 20 år:                      Betalar den tävlande 20 kr av anmälningsavgiften  
+ hela avgiften av det som överstiger 140 kr.

## Stafetter

Vid stafetter där lag utses av UK (uttagingskommitté), om inte sektionen beslutar annat:  
Klubben betalar anmälningsavgiften.

Vid stafetter där anmälan ej görs av UK:  
Ersättning per person ges som för en individuell tävling.

## Vasaloppsveckorna

För loppet som arrangeras under vasaloppsveckorna betalar klubben inga startavgifter.

## Ej start

Om en medlem inte startar på individuell tävling som man är anmäld till betalar man alltid startavgiften, oavsett man är ungdom, junior, elit eller studerande.

## Efteranmälan

Efteranmälningsavgiften (mellanskillnaden mellan ordinarie avgift och förhöjd avgift) betalas alltid av medlemmen, oavsett ålder eller kategori.

## Tävlingslicens

Tävlingslicens för ungdomar 20 år och yngre betalas av klubben. Klubben ersätter högst vad årsavgiften för respektive ålder är (det går att lösa daglicenser för tävling, blir den totala avgiften högre än årsavgiften ersätts endast upp till årsavgiften).

## Rankingavgift Orientering

Klubben står för rankingavgiften.

# LÄGER, RESOR, UTBILDNING MM

## Läger

### Klubbläger

- Vid klubbläger (även träningsdag och träningsläger anordnade av klubben) betalar klubben:
  - Hela logikostnaden för huvudledare/ledare.
  - För ungdom och vuxna upp till och med 25 år betalas logi och kartkostnad till ca 30 % av den aktive.
  - Övriga betalar fullt pris.

Med logi avses enklare boende typ klubbstuga, vandrarhem eller liknande.

Matkostnaden skall alltid betalas av den aktive.

Antal ledare bestäms av lägeransvariga efter behov. Riktighet är 10 ungdomar/ledare, men bedöms från fall till fall.

### Ungdomsaktiviteter

- För ungdom upp till och med 20 år som deltar i arrangemang anordnade av förbund och godkända av sektion betalas lägerkostnaden
  - till ca 30 % av den aktive.
- Klubben betalar hela logikostnaden för utsedda lägerledare.

## Utbildningar

För utbildningar godkända av sektion ersätter klubben hela kostnaden.

## Resersättning

- För ungdom och juniorer upp till och med 20 år betalar klubben ersättning med 4 kr/mil och person till:
  - Klubbläger.
  - Stafetter där lag utses av UK.
  - Tävlingar inom Västergötland, Bohuslän-Dal, Göteborg och Halland.
- Vidare utgår ersättning med 16 kr/bil och mil till medlemmar under förutsättning att samåkning sker:
  - som representerar klubben vid sammankomster.
  - blir uttagna till läger eller liknande av distriktsförbund.
  - resor till SM tävlingar och Swedish League.
  - för ledares resor till tävlingar, klubben utser ledaren.
- Ersättning 4 kr/mil utgår för resa till kurser godkända av klubben.

- För resor med annat färdstätt ersätter klubben kostnaden upp till kostnaden för milersättning enligt ovan.

## Klubbkläder

TSOK's färger är rött, grönt och vitt. Vår logotyp och våra färger är vårt varumärke. Det är viktigt att visa upp och vårda. Kompletteringsfärgen svart används av praktiska och ekonomiska skäl för benkläder. För tävlingskläder för triathlon och skidåkning är svart för närvarande grundfärg ihop med klubbens färger rött, grönt och vitt. På sikt eftersträvas att som grundfärg använda rött, grönt eller vitt även för triathlon och skidor. Vår klädpolicy är framtagen för att stärka föreningskänslan och identiteten och bidra till tydlighet i hur vi representerar TSOK vad gäller användning av kläder i samband med tävlingar och andra evenemang där vi representerar klubben. RIKTLINJER: Tävlings: När du tävlar gäller att du alltid bör tävla i kläder som ingår i "TSOK's klädbank enligt bilaga. (Även äldre modeller är accepterade). Vid mästerskap och stafetter skall klädseln vara TSOK klubbdräkt. Undantag gäller om du nyss börjat i föreningen och är med på dina första tävlingar. Försök dock gärna låna till dig klubbtröja /-linne /-jacka för överkroppen. Vi rekommenderar svarta benkläder. För tävlingar i samband med kall väderlek är det givetvis tillåtet att förstärka med värmande kläder, dock skall klubbkläder bäras ytterst. I samband med prisutdelning skall du, om du innehar, alltid bära TSOK's jacka. Har du ingen, försök gärna låna till dig.

Det är inte tillåtet med egna tryck på klubbkläderna.

Medlemmar med egna sponsoravtal och därmed önskemål om egna tryck undantas efter samråd i Styrelsen. Tid och omfattning definieras. Evenemang: Använd gärna klubbens kläder i passande sammanhang. Tänk på att du i alla sammanhang där du bär våra klubbkläder representerar TSOK. ! Ev. önskemål om justeringar/tillägg till "TSOK's klädbank framförs till Klädkommittén. Alla justeringar/tillägg måste godkännas av TSOK's Styrelse. Vid oklarheter/frågor, kontakta TSOK's Klädkommitté, Styrelse eller Kansli. TSOK's klädpolicy fastställd och gällande från 2013-10-09. Revideras vid behov

Klubben subventionerar ca 50 % av kostnaden för ungdom och juniorer upp till och med 20 år (vuxna över 20 år ingen subvention).

Länk till klädbanken.

## Ansökan om ersättning

Ansökan om ersättning för resor och utlägg görs genom att lämna in blankett [ReseräkningUtlägg](#) med kvitton senast 14 dagar efter aktiviteten.

Ansökan om ersättning då medlem själv betalat hela startavgiften görs genom att lämna in blankett [ErsättningStartavgifter](#) med kvitton senast 15 november.

## Övrigt

Dessa ersättningar gäller om inte sektionerna beslutar annat.

Speciell ersättning/stöttning av junior- och seniorverksamheten enligt dokument "Team 2020- junior- och seniorverksamheten inom orientering i TSOK under 2018" daterad 2017-03-06 Bilaga

Kostnaden för den aktive skall vara bestämd i samband med anmälan.

Ingen ersättning utgår för mat till den aktive.

## KLUBBMÄSTERSKAP

Varje år genomför klubben följande klubbmästerskap (KM):

- Orientering
  - o Långdistans-KM.
  - o Natt-KM
- Skidor, längdåkning
  - o Skid-KM.
- Cykel
  - o MTB-KM.

KM tävlingar ska finnas med i årsplanen samt utlysas 1 månad före tävlingsdag på hemsidan.

KM-tävling kan arrangeras som separat tävling eller avgöras på en förutbestämd distriktstävling eller liknande.

För att delta i KM måste man vara medlem i Trollhättans SOK. Icke medlemmar kan om plats finns delta utom tävlan.

För att erhålla KM-medalj ska den tävlande delta själv utan uppföljare. Om man har en uppföljare deltar man utom tävlan. För att få KM värdighet krävs minst 2 tävlande i klassen.

## ALKOHOL- OCH DROGPOLICY

TSOK:s policy bygger på den policy som SOFT rekommenderar, "Riksidrottsförbundets (RF) Policy: alkohol och tobak inom idrotten".

En policys uppgift är att vägleda klubbens medlemmars beteende kring vårt förhållningssätt till dessa frågor när vi deltar i klubbaktiviteter.

Eftersom idrotten spänner över flera generationer är det viktigt att vuxna, vid aktiviteter där både vuxna och ungdomar deltar samtidigt, uppträder som föredömen. Vi ser också att våra ledare och elitlöpare har ett extra stort ansvar att ses som goda förebilder för barn och ungdomar. Vi uppträder inte påverkade vid något tillfälle då vi bär vår klubbdräkt, vilken innebär att vi representerar klubben. På resor arrangerade av klubben uppträder ingen medlem berusad.

Rena barn- och ungdomsaktiviteter ska vara helt alkoholfria, detta gäller samtliga deltagare på aktiviteten. Vid eventuella incidenter (dvs då policyn inte efterlevs) har alla vuxna medlemmar i klubben ett ansvar att agera, i synnerhet gäller det våra ledare och styrelse. Vi agerar skyndsamt för att reda ut incidenten och prata med berörda inklusive eventuella målsmän.



# TRAFIKPOLICY

## Inför resa

Vid klubbens resor transporteras både förare och andra medlemmar. Ledare och förare har därför ett ansvar att detta ska ske på ett trafiksäkert sett. Dels i att resan planeras så att det är gott om tid, för att minska stressituationer och vila kan tas vid behov. Vid längre resor, över fyra timmar, bör förare kunna ersättas. Förare ska vara informerad och kunnig om att trafiksäkerhet gäller och att det är en förutsättning att gällande hastighetsgränser följs.

## Trafikregler, utrustning och förhållningsätt

- Gällande trafikregler ska följas.
- Anpassa alltid hastigheten efter rådande förhållanden och lagar.
- Som förare bör du ha god körvana med några års erfarenhet.
- Fordonet ska vara rätt utrustat, exempelvis vad avser däck, och helt utan kända fel som kan påverka resan.
- Antalet passagerare ska inte överstiga antalet sittplatser.
- Undvik tunga/stora lösa föremål i gemensamma utrymmen.
- Last ska säkras på ett sådant sätt att den inte kan skada någon vid olycka.

## Mobiltelefon och trötthet

- Vid längre resor, över fyra timmar, bör minst två förare finnas i fordonet. Minst en av förarna, vid längre resor, ska ha minst fem års körerfarenhet. Beakta speciellt att man efter hård fysisk ansträngning inte är lämplig som chaufför. Planera körning och vilotider efter rådande omständigheter, ingen förare ska behöva köra längre än 2 timmar utan möjlighet till rast.
- Vid transport ska den person som sitter fram på passagerarplats vara vaken (utöver föraren) för att säkerställa att ingen insomningsolycka inträffar.
- Föraren ska följa gällande lag för användning av elektronisk utrustning. För mobiltelefon ska s.k. "handsfree" användas, alternativt att stanna fordonet på en sådan plats att fara för övriga trafikanter ej uppstår.

## Klubbaktiviteter

- Vid träningar/tävlingar och övriga aktiviteter i mörker där aktiviteten på något sätt rör sig i trafikerad miljö ska reflexväst eller lampa användas.

Vid cykelaktivitet ska alltid cykelhjälm användas.

## POLICY OCH HANDLINGSPLANER MOT SEXUELLA TRAKASSERIER, ÖVERGREPP OCH MOBBING

Vi i TSOK accepterar inte några former av mobbing, övergrepp eller trakasserier. Alla som idrottar i en förening ska göra det i en trygg idrottsmiljö. Det gäller alla, barn, ungdomar och vuxna som är aktiva samt ideellt arbetande.

Om någon utsatts för sexuella trakasserier, övergrepp eller mobbing ska det skyndsamt rapporteras till någon av klubbens ledare som i sin tur rapporterar till styrelsens ordförande. Allt hanteras sedan skyndsamt och med diskretion enligt.

TSOK följer RFs policy mot sexuella övergrepp samt policy mot mobbing och trakasserier. RFs projekt Trygg idrott syftar till att förstärka skyddet av barn och ungdomar mot sexuella övergrepp, utnyttjande och trakasserier inom idrotten. Den utgår från gällande lagstiftning, Barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv.

## **POLICY KRING ÄTSTÖRNINGAR**

Vi i TSOK ska sträva efter en miljö som minimerar risker för uppkomst av ätstörningar. Detta gör vi genom att bygga upp en öppen miljö med individerna i fokus.

Alla individer ska uppmärksammas och uppskattas oavsett prestation. Att äta efter träning och tävling ska vara en självklarhet i vår verksamhet. Vi ska sträva efter en miljö där ungdomarna och de aktiva accepterar varandra.

Som ledare är det viktigt att vara lyhörd för stämningar och hur snacket går i gruppen och direkt försöka handla om man märker att något är fel.

Vi i TSOK ska vara ett stöd för dem som eventuellt ändå drabbas av ätstörning.

Detta ska ske genom att:

- direkt prata med den aktive vid misstanke om att den aktive börjar utveckla ätstörning.
- prata med den aktive och hans/hennes anhöriga (om personen är minderårig dvs under 18 år) vid stark misstanke om ätstörning.
- Vid stark misstanke om ätstörning, bör klubben anpassa den aktives träning och tävlande om inte läkarutlåtande finns om att det är OK. Klubbens beslut kring detta bör tas i samråd med den aktive och dennes familj (om personen är minderårig dvs under 18 år).
- uppmuntra den drabbade att vara med på klubbens aktiviteter även om träning och tävling begränsas.

Det är viktigt att den drabbade ska kunna behålla sina sociala kontakter, finnas kvar i orienteringsverksamheten och förhoppningsvis kunna återuppta sitt idrottande igen när hon/han tillfrisknar.

### **Hänvisningar**

NU-sjukvården, Ätstörningsenhet för barn och unga. Tel 010-435 19 10

Besöksadress: Uddevalla sjukhus, Fjällvägen 9 451 53 Uddevalla

•