



Alle idrettene i ØHIL har utarbeidet sportslige planer. Sammen utgjør de Øvrevoll Hosle IIs sportslige plan. Hver idretts plan består av 3 deler

- Generell del – førende for alle idretter
- Idrettens organisering – administrasjon, styrer og utvalg
- Sportslig organisering

Generell del – førende for alle idretter

Rammeverk fra ØHIL

Klubbens misjon er å gi et best mulig sportslig tilbud til alle våre utøvere, uansett alder og nivå. Basert på dette har vi innarbeidet følgende verdier og målsetninger:

- Fordi det er gøy!
- Flest mulig, lengst mulig!
- Best på allsidighet!

ØHILs idrettsutvalg, der alle idrettene deltar, vedtok 19.05.2015 at alle idrettene i klubben skal ha sportslige planer. I tillegg skal idretter med flere enn 100 utøvere ha sportslige utvalg. Endelig vedtak ble gjort i hovedstyret 14.06.2015.

Bakgrunnen for vedtakene er å sikre gode planer for hver enkelt idrett, og på en enklere måte ivareta et godt samarbeid mellom idrettene, slik at det skal være mulig å drive med flere idretter i klubben vår.

Klubbens aktivitetshjul som revideres årlig, viser hvilke deler av året de ulike idrettene har aktivitet, store arrangementer og kamp/konkurransen (sesong). Dette er et godt verktøy for å kunne planlegge og samarbeide på tvers av idretter.

Klubbens strukturer, retningslinjer, organisasjonsmodell og vedtekter ligger tilgjengelig på www.ohil.no, under «ØHIL fra A til Å», og er førende for klubbens, og idrettens drift.

Utarbeidelse av sportslig plan

Det er et krav til alle idrettene i ØHIL at de har en sportslig plan. Idrettens styre vedtar planen, men jobben med planens innhold kan gjerne gjøres av andre enn styremedlemmene. I de større idrettene der man har sportslig utvalg, er det naturlig at disse har dette ansvaret. Den sportslige organiseringen [følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidrett](#).

Planen er ment som et styrende rammeverk, men også som en «dreiebok» for å sikre en kontinuitet. For klubben er det viktig at man tilstreber samarbeid og at man mellom idrettene viser toleranse og respekt.

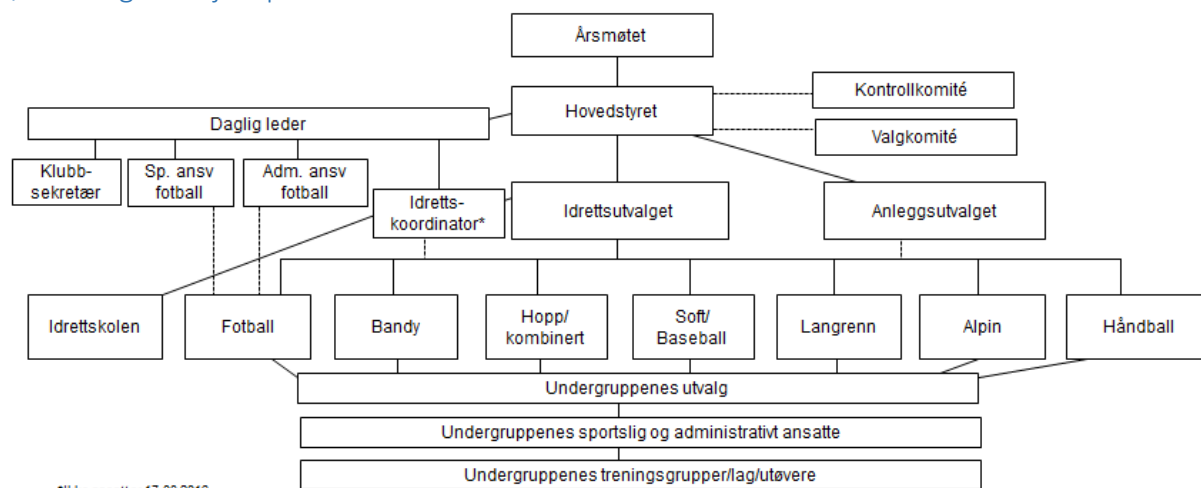
Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idretten styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de regler og tolkninger gjort av ØHIL sitt årsmøte, hovedstyre og idrettsutvalg. Planen skal revideres i mars hvert år, i forbindelse med ØHILs årsmøte.



Organisering – ØHIL ALPIN

Organisasjonsmodeller

ØHILs organisasjonsplan



Organisasjonsmodell for ØHIL ALPIN

Føringer fra klubben

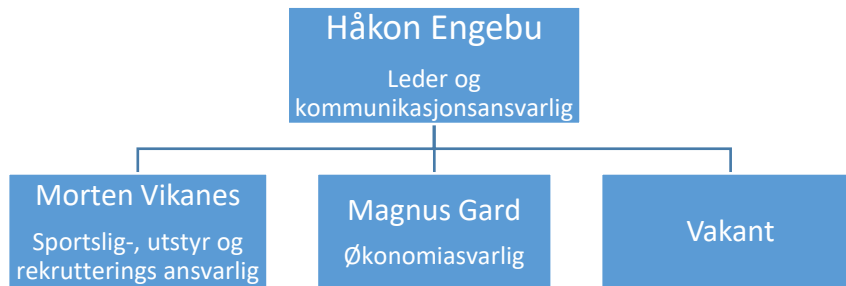
- Hver undergruppes styre velges/utnevnes på ØHILs årsmøte i mars
- Hver undergruppe er representert med leder/leder av sportslig utvalg i idrettsutvalget
- Hver undergruppe er representert (om ønskelig) i anleggsutvalget (representant for idretten trenger ikke være et medlem i idrettens styre)
- Hver undergruppe kan ha diverse grupper/utvalg etter behov
- Idretter med mer enn 100 aktive skal ha et sportslig utvalg

Undergruppens styrers hovedoppgaver:

- Sikre at ØHILs strategier, verdier og organisasjonsform følges i idretten
- Sikker økonomisk drift i idretten
- Utarbeide/godkjenne sportslige planer og sikre oppfølging av disse

Sportslig utvalgs hovedoppgaver/roller (krav for idrettene med mer enn 100 aktive)

- Ansvarlig for barneidretten (6-12 år)
- Ansvarlig for ungdoms/senioridretten
- Ansvarlig for elitesatsning (dersom dette er aktuelt)



Hovedinnhold i de ulike rollene

Leder

Leder idrettens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt. Representerer idrettene i idrettsutvalget og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt i idretten.

Økonomiasvarlig

Ansvar for budsjett og rapportering månedlig i henhold til krav fra administrasjonen. Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser).

Rekrutteringsansvarlig

Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang. Dette kan gjøres i samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator).

Kommunikasjonsansvarlig

Oppdatere statistisk informasjon på www.ohil.no i samarbeid med idrettskoordinator, styre/moderere idrettens Facebookside. Lage påmelding til årets sesong.

Utstyrsansvarlig

Ivaretagelse, kontroll og vedlikehold av idrettens utstyr.



Sportslig organisering – ØHIL «Alpin»

Vår idrett har et tilbud om organisert trening

Vårt tilbud er rettet mot barn i aldersgruppen 6-12 år, men av erfaring er det barn i 1.-4. klasse som er majoriteten av utøvere. Gutter og jenter deltar på de samme treningene.

Vi starter med utetrening i Krydsbybakken i Lommedalen fra januar. Snøsesongen pågår så lenge det er forhold for det i bakken, normalt frem til påske.

Slik organiserer vi oppstarten av den yngste årgangen

Barn skal ha gode skiferdigheter når de melder seg på Alpint. De skal kunne ta heisen alene og kjøre bakken ned. Vi kjører felles trening for alle årgangene da vi ikke har tilgang til bakken mer enn ca. 2 timer hver onsdag. Dette har fungert bra de årene gruppen har vært en del av ØHIL.

Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon

Økonomi

- Regnskap
- Innkreving av treningsavgift

Trenerkontrakter og Politiattester

Søknader om treningstider

- Idrettshaller
- Skoler

Organisering av årgangene i ØHIL «alpint»

Vi er ett trener team bestående av Alpinstyret og to til tre hjelpetrenerne (ungdomstrenerne). Alle utøvere trener sammen, men utøverne deles opp i ferdighetsgrupper (litt øvet, øvet og aktiv) og instrueres individuelt, ut fra egne forutsetninger og ut fra hvilket nivå den enkelte utøver er på.

Som nevnt kjører vi felles trening for alle årgangene. Dette bidrar til at det blir en god gjeng barn som vil kjøre og lære å stå på ski.

Oppstart av en årgang

Invitasjon til barn/utøvere

- Tidspunkt for utsendelse av informasjon: *Om høsten, Ansvarlig: Kommunikasjonsansvarlig*
- Informasjonsmøte: *Oppstartsmøte hver høst for informasjon til foreldre*



Konflikthåndtering

I ØHIL kommer det konfliktsaker opp med jevne mellomrom, og klubben har igjennom mange år erfart at dette i stor grad oppstår med bakgrunn i dårlig kommunikasjon, feil forståelse av retningslinjer og foreldre/foreldregrupper som opptrer isolert.

Klubben er drevet av frivillighet og det stilles derfor store krav til foreldre og alle som tar en ansvarsrolle i klubben. ØHIL er en av få breiddrettsklubber i Bærum med mange idretter, dette betyr at årgangene har et særdeles ansvar i seg selv å koordinere og kommunisere. Dette gjelder spesielt lagidrettene som ofte får konflikter innad i egen idrett mellom ulike parter.

Mest mulig av bakgrunnsinformasjon og modeller for hvordan klubben og idrettene skal drives, ligger på ohil.no, og om man har spørsmål om retningslinjer og råd så ta kontakt med idrettens styre.

ØHIL har følgende prosedyre for konflikter i en idrett/årgang/lag:

- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i idrettens styre
- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i Idrettsutvalget
- Løses ikke konflikten her, løses konflikten i hovedstyret

Ansvarlig person i ØHIL Alpin

Ansvarlig person i styret for konfliktsaker er leder av Alpingruppen.

Kort beskrivelse av hvordan konflikter i ØHIL Alpin skal håndteres

Observert konflikt eller innmeldt konflikt søkes løst på et tidlig stadium gjennom samtale med de berørte parter.

Sesongoppstart

Invitasjon til barn/utøvere

- Tidspunkt for utsendelse av informasjon: Oktober
- Kommunikasjonsansvarlig er ansvarlig for å sende ut rekrutteringsmateriale samt å sette opp en løsning for påmelding.
- Hvem er trenere ved oppstart: *Ungdomstrenere fra Lommedalen alpin*
- Oppstart: Tidligere år har vi hatt oppstart med barmark på høsten. Vår erfaring tilsier at dette tiltaket ikke har vært særlig ettertraktet, og oppstart for treninger vil derfor være 2. onsdag etter nyttår.

Møter igjennom året

Vi har så få saker som skal opp at vi tar møtene i bakken etter trening hvis det er nødvendig.

Aktivitet	Tid
Fellesmøte for ledere	November
Oppstartsmøte for foreldre	Desember
Årsmøte	Innen medio mars måned



Sportslige mål for idretten

Vi skal lære barna grunnleggende gode skiferdigheter som de kan ta med seg videre i livet. Hvis noen vil satse kan de gjerne prøve seg i en naboklubb som vi samarbeider med. Vårt tilbud skal og er ett lavterskeltilbud som ikke har fokus på dyre ski og annet dyrt utstyr. Ski og sko kan gå på rundgang i gruppen hvis ønskelig.

Overordnede mål

Fordi det er gøy og få gleden til å stå på ski i tiden fremover.

Tilgang på treningsarealer/sted

Lommedalen skisenter på vinteren.

Finnes det spesielle føring, beskriv

Ingen.

Konkurransesituasjon overfor andre idrettslag

Vi samarbeider med naboklubber, konkurrerer ikke om utøverne og ønsker å rekruttere utøvere i ØHILs primærområde.

Nedslagsområde/skoler

Vi baserer vår rekruttering ut fra Hosle skole, Grav skole, Eikeli skole og Bekkestua skole.

Organisering av barneidrett (6-12 åringene)

Det er ingen oppdeling på skole eller geografisk bakgrunn. Det er viktig at vi i ØHIL organiseres på en slik måte at barn skal kunne drive med flere idretter. Dette er spesielt viktig for barneidretten.

Foreldredeltagelse

God deltagelse fra foreldre på treninger i bakken. Det skulle vært ønskelig om noen foreldre kunne tatt kurs i grunnleggende skiteknikk alpint. Slik at de kan bidra mer på det tekniske under treningene.

Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong

En trening pr uke om vinteren. Start i januar og pågår til ca. 1.april/påske.

Differensiering

Vi deler inn i 2-3 ferdighetsgrupper.

Trenere kan flytte barna mellom gruppene i forhold til ferdigheter og fremgang.

Litt øvet: Barnet klarer greit å stå på ski. Behersker bra plog og plogsving samt å stoppe. Kan kjøre enkle skogsløyper. Klarer fint å ta koppheis på egenhånd, men trenger kanskje noe hjelp til T-krok i starten.



Øvet: Barnet klarer fint å stå på ski. Behersker godt sving med parallelle ski, kan noe carving og mer krevende skogsløyper. Klarer fint å ta koppheis og T-krok på egenhånd.

Aktiv: Barnet har enten stått aktivt i klubb eller har tidligere år vært en del av øvet gruppe. Behersker meget godt de aller fleste teknikker på ski, kan carving, portkjøring og krevende skogsløyper. Behersker T-krok fullstendig på egenhånd.

Organisering av satsningsgrupper

ØHIL Alpin har ikke egne satsningsgrupper.

Kostnader for idretten

Barna som skal være med på treningene i bakken må ha forsvarlig godt utstyr. På første trening går vi gjennom hver enkelt løpers utstyr og sjekker sko og bindinger. Særlig fordi det er viktig at bindingene skal være korrekt innstilt til vekten på barnet.

Treningsavgifter

Pr utøver	Kostnad	Periode
Felles for gruppen	900 kr + påmeldingskostnad	Hele sesongen
Søskenmoderasjon	-200 kr	Hele sesongen

Hva dekkes

All organisert trening gjennom sesongen, og deltakelse på klubbrenn. Skipass må dekkes utenom treningsavgift.

Foreldreplakat

Ikke aktuelt foreløpig da gruppen er liten. Eventuelt problem adferd fra foreldre tas direkte med den det gjelder.

Forsikring

Utøverne er forsikret gjennom klubben.

Skader

Finnes ikke noe særskilt tilbud gjennom ØHIL Alpin med tanke på skadebehandling.

Forebygging

Ingen organisert aktivitet med fokus på skadeforebygging annet enn allsidig trening.

Behandling

Ved skade tas dette gjennom det offentlige helsevesen.

Bærum legevakt: 116 117



Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp.

Ved at det meldes til trenere som tar dette opp med de ansvarlige. Heldigvis opplever vi ikke noe av dette.

Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Håkon Engebu, alpin@ohil.no