

Verksamhetsplan för Kexholms Sportklubb verksamhetsåret 1 januari – 31 december 2019.

Klubbens mål och inriktning

Klubben är en idrottsklubb som erbjuder människor att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat genom fysisk aktivitet.

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Därför vill vi utforma vår idrott så att

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap

Tränings- och motionsaktiviteter

Klubbens tränings- och motionsaktiviteter bedrivs i de olika sektionerna, arbetet skall bedrivas jämställt.

Orienteringssektionen planerar att genomföra orienteringsträning för nybörjare, ungdomar och aktiva.

Erbjuda alla ungdomar som deltar i orienteringsträningarna ett "startpaket" (tröja samt lånekompas för äldre barn).

Anordna naturpasset för allmänheten.

Anordna motionsorienteringar en dag / vecka under vår- och höstsäsong.

Klubbens aktiva som motionerar uppmanas att försöka träna i motionsgrupper via vår egen facebook sida och på det sättet locka fler aktiva till klubben.

Inomhusträning på vinterhalvåret i form av innebandy erbjuds skolungdomar och vuxna.

Löpträning för ungdomar. Vid träningarna är även vuxna välkomna.

Klubben har träningsverksamhet i form av MTB cykling tillsammans med Korpen.

Skogsäventyret, ett projekt i samarbete mellan skolan, Svea Skog och orienteringsförbundet, genomförs i Hackhylte i maj. Alla elever i År 3 på Åsedaskolan genomför detta Skogsäventyr och KSK medverkar som funktionärer.

Klubben kommer att medverka vid motionsloppet Hälsoruset under våren samt vid idrottens dag.

Genomföra trailträningar var 3:e vecka under vinterhalvåret.

Genomföra "Uppvidingekarusellen" i orientering som en ren klubbävling vid två tillfällen under året.

Tjogetträningar under juni månad.

Tävlingsverksamhet

Klubben har som målsättning att öka antalet aktiva, med ett förhöjt fokus på att fler tjejer och kvinnor skall komma med i verksamheten.

Erbjuda ungdomarna att vara med på en "riktig" orienteringstävling där de aktiva hjälper till som ledare.

Klubben har som målsättning att vara med på Tjoget med minst ett eget lag.

Klubben har som målsättning att vara med på 10Mila med ett eget lag.

Erbjuda tävlingscykling för de som önskar via vår anslutning till Cykelsportförbundet.

Tävlingsarrangemang

Genomföra Smålandskavlen och en distriktstävling i Åseda 26-27 Oktober 2019 (i samarrangemang med OK Njudung).

Arrangera vinternatt där Kronobergs-klubbarna inbjudes till den 7:e mars.

Värmestugan/elljusspåret/orienteringskartor/Vildmarksleden

Värmestugan används som värmestuga under skidsäsongen. Under övrig tid på året är stugan låst men används vid klubbens träningsaktiviteter och av skolan.

När det är snö spåras skidspår på elljusspåret och Skrikeborundan.

Arbeta för en utveckling av elljus- och spårområde.

Installera ett utegym i anslutning i elljusspåret.

Kartan runt Åseda revideras.

Klubben har tillsyn över Vildmarksleden. Den sträcker sig mellan Klavreström och Lindshammar.

Utbildning kurser och läger

Ledare och aktiva uppmanas att under året delta på utbildningar, kurser och läger.

Klubbens policys

Miljöpolicy

Orienteringssporten har sedan lång tid arbetat med miljö- och naturfrågor. Kexholms SK ska verka för att minimera skadorna på skog och vilt. Utsläpp av växthusgaser ska minimeras. Verksamheten i övrigt ska anpassas så att vår idrott ger minsta möjliga miljöpåverkan.

Detta ska uppfyllas genom följande handlingsplan:

- Utse miljöansvarig person vid större arrangemang.
- Relevant miljöinformation ska finnas med i PM för arrangemanget. Exempelvis speciell avspärrning för skydd av speciell biotop eller annan hänsyn måste tas.
- Ta hand om duschvatten med hänsyn till hälsa och miljö.
- Ta del av utbildning i miljöfrågor vilket Smålands Orienteringsförbund skall integrera i all kurs- och utbildningsverksamhet.
- Minimera transporter genom bl a samåkning.
- Köp om möjligt lokalt producerade och miljömärkta produkter.
- Minska totala avfallsmängden och avfallet som blir skall källsorteras både i egna verksamheten som vid arrangemang.
- Tillåt egna muggar vid servering på arrangemang och tillhandahålla miljömärkta muggar.

Vi håller Sverige rent - Vi plockar upp efter oss

Drog och dopingpolicy

Bakgrund

Kexholms SK är en ideell förening där huvudverksamheten är orientering. Orienteringssporten är känd som en sund och ren idrott, fri från droger och doping. Kexholms SK:s verksamhet ska verka för att klubbens medlemmar lever upp till detta. Orientering är en familjesport som lockar både ung som äldre. Detta är en stor fördel, men ställer även krav på att de äldre är de förebilder man kan förvänta sig. I klubben bedrivs även annan motionsverksamhet som riktar sig både till vuxna, ungdomar och barn. Det är viktigt att de unga får goda förebilder särskilt när det gäller alkohol och andra droger. Vi vill genom att verka för en alkohol- och drogfri verksamhet visa att vi tar ansvar för de ungdomar som deltar i klubbens aktiviteter och att dessa ungdomar även utanför klubbens aktiviteter är goda förebilder för andra jämnåriga. Policyn berör alla i föreningen och föreningens kläder ska bäras med ansvar och respekt.

Innebörd

- Vid representation och fester serverar eller använder vi inte alkoholhaltiga drycker. (Med alkoholhaltiga drycker menas de drycker som kräver åldersgräns för inköp av.)
- Vi tillåter inte att tobak används i samband med föreningens aktiviteter av de som inte har åldern inne att inhandla det. De som är äldre bör inte använda det. Det råder rökförbud i klubbens lokaler eller lokaler vi hyrt.

- Vi använder inte alkoholhaltiga drycker, som i Sverige kräver åldersgräns för inköp av, under tiden vi representerar klubben.
- Vi tillåter självklart inte brottslig användning/bruk av droger eller dopingpreparat vid eller i samband med föreningens aktiviteter/träningar.

Vid misstanke alkohol/narkotikaproblem

Vid misstanke ska vi försöka bringa klarhet genom att prata med de inblandade och när det gäller ungdomar deras föräldrar/vårdnadshavare.

Om vi upptäcker bruk av narkotika/doping

Skulle brottslig användning eller hantering av droger uppmärksammas anmäls detta till polisen.

Den som bryter mot reglerna

Den som inte lever upp till klubbens drog och dopingpolicy får vid mindre allvarlig förseelse/beteende en tillsägelse och tillrättavisning. Om förseelsen/beteendet bedöms motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, eller uppenbarligen skadat föreningens intressen kan ytterst uteslutning från föreningen komma ifråga. (Se klubbens stadgar 12 § Uteslutning m m.)

Mobbning och kränkande behandling

Vi strävar efter att alla medlemmar i Kexholms SK ska känna trygghet i våra verksamheter. Därför tillåter vi inte några former av våld, trakasserier eller mobbning. Vi vill att barn, ungdomar och vuxna deltar aktivt i att uppmärksamma, motverka och åtgärda våld, trakasserier och mobbning.

Åtgärder vid mobbning och kränkande behandling

- Enskilt samtal med den utsatta.
- Enskilt samtal med den/de som mobbar/kränker.
- Samtal med den utsatta och den/de som utsätter personen för mobbningen/kränkningen.
- Kontakt med hemmet om medlemmen är under 18 år.
- Ha extra uppsikt på den/de som mobbat/kränkt.
- Ge stöd till den utsatte.
- Vid svårare fall kan den/de som mobbar avstängas från föreningens aktivitet/aktiviteter. (Se klubbens stadgar 12 § Uteslutning m m.)
- Vid behov görs anmälan till annan myndighet.

Jämställdhetspolicy

Föreningen strävar efter att följa Riksidrottsförbundets riktlinjer för jämställdhetsarbete och därigenom en jämställd förening och idrott. Detta innebär att kvinnor och män ska ha samma möjligheter att forma idrotten och sitt deltagande i föreningsverksamheten.

Mål

- Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva och leda idrott.
- Kvinnors och mäns, flickors och pojks idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt.
- Kvinnor och män har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ (exempelvis styrelse, sektioner, träningsgrupper). Den långsiktiga målsättningen är att inget kön ska vara representerat med mindre än 40 procent.
- Fördelning av uppdrag, arbetsformer och villkor för beslutsfattande utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka och påverka.
- Jämställdhetsperspektivet ska vara införlivat i den dagliga verksamheten och genomsyra alla verksamhetsområden.

Förankring av klubbens policys

Årsmötet och hemsidan

Varje policy ska förankras och revideras vid årsmötet och ingår som ett avsnitt i klubbens verksamhetsplan. Den antagna verksamhetsplanen ska finnas på Kexholms SK:s hemsida.

Årlig träff

Klubbens styrelse och ledare ska ha en årlig träff med klubbens alla policys som tema. Att mötet har genomförts och hur många som var närvarande ska anges i styrelsens verksamhetsberättelse.

Information till träningsgrupperna

Ledarna för de olika träningsgrupperna ska minst två gånger per verksamhetsår informera sin träningsgrupp och föreningens avståndstagande till droger och mobbing. Att detta genomförts ska dokumenteras i respektive sektionens verksamhetsberättelse.

Utbildning

Om Uppvidinge kommun och SISU Smålandsidrotten bjuder in till informationsmöten för föreningar och dess ledare kommer klubben att närvara.