

FÖRENINGSPOLICY

Långhundra IF

I samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Knivsta kommun



L-100 IF

KNIVSTA



Orientering – en idrott för kropp och knopp

Orientering går ut på att med hjälp av karta och kompass ta sig från start till mål så snabbt som möjligt. På kartan har en bana tryckts, med ett antal kontroller som ska passeras. Vägen mellan kontrollerna bestämmer man själv – raka vägen genom skogen över höjden eller runt på fina stigen, till exempel. Vid varje kontroll "stämplar" man för att visa att man varit där.

"Självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda". Så lyder en gammal fin beskrivning av orienteringssporten och den gäller fortfarande. Men det är inte bara i skog och vildmark vi springer nuförtiden – sprintdistansen som ofta avgörs i parker och stadsbebyggelse har också blivit väldigt populär. Dessutom har systemen med elektronisk stämpling gjort att resultat och tider mellan varje kontroll läggs upp på internet så att alla tävlande kan göra allsköns jämförelser och analyser.

Det roliga med orientering är att man får springa i skogen, resa runt på tävlingar och läger lite överallt och träffa massor av andra orienterare. Alla kan vara med oavsett ålder, kondition eller skicklighet. Det finns klasser och banor för alla. Den som inte vill tävla kan ju bara vara med och träna, träffa kompisar och trivas.



Detta är Långhundra IF

Vi är en renodlad orienteringsförening med ungefär 280 medlemmar. Uppåt 100 st av oss är mer eller mindre tävlingsaktiva och av dessa är 60-talet ungdomar, från nybörjare till juniorer. Vi har en mycket aktiv träningsverksamhet med ett par träningar i veckan av olika slag, på olika nivåer, nästan året runt. Under vår och höst tävlar många av oss varje helg. Staffansgården, som ligger centralt i Knivsta, är vår fina föreningslokal där vi träffas för träningar, fikar, har möten och annat.

Långhundra IF bildades 1933 i Långhundra, men vi räknar oss sen länge som en Knivstaklubb och våra medlemmar finns i alla hörn av Knivsta kommun och även utanför kommunen.



Så här vill vi att våra barn och ungdomar ska ha det i Långhundra IF

Det är viktigt att aktiva, barn och ungdomar i vår förening känner trivsel och gemenskap och en glädje i att röra på sig som skapar ett förhoppningsvis livslångt intresse för idrotten och att man lär sig uppskatta naturen. Det ger en bra grund att stå på och skapar trygghet och en god självkänsla.

Vi vill göra alla i vår förening mer delaktiga genom att vara lyhörda för önskemål och behov samt uppmuntra dem att delta i föreningens olika aktiviteter. Vi vill att alla barn och ungdomar ska delta utifrån sina egna förutsättningar. Vi strävar efter att individen, genom varierat utbud i träning, ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt, utan press och efter sin egen förmåga.

Vi vill också erbjuda möjlighet att utvecklas som ledare, banläggare, tränare, m.m.

Så här vill vi att föräldrar ska uppträda

Föräldrar är alltid välkomna i organisationen och vi sätter stort värde på aktiva och engagerade föräldrar. Föräldrarna ska alltid uppmuntra och stötta sina och andras barn vid träning och tävling. Det är viktigt att föräldrarna har tillgång till information och tar del av den för att kunna planera för sitt barn i tid. Föräldrarna ska känna till föreningens policy.

Så här vill vi att våra ledare ska uppträda

Ledarna ska uppmuntra, sprida glädje och inspirera. De ska vara goda förebilder genom att vara rättvisa och ansvarsfulla. Det är viktigt att alla ledare/tränare är engagerade, pedagogiska, för ett vårdat språk och är lyhörda för behov och önskemål, samt ser till varje individs möjligheter.

Vi uppmuntrar alla ledare att gå på de utbildningar vi erbjuder. Alla ledare bör dessutom känna till och förmedla föreningens policy.

I enlighet med lagen om registerkontroll skall alla ledare som regelbundet arbetar i kontakt med barn inom föreningens verksamhet uppvisa ett utdrag enligt lagen om belastningsregister.

Så här vill vi att våra barn och ungdomar ska uppträda i den dagliga verksamheten och vid tävlingar och läger

Det är viktigt att alla tar sitt ansvar för den gemensamma trivseln genom att:

- Visa respekt för ledare och mot varandra.
- Följa de regler som gäller vid tävlingar och läger.
- Vara trevlig och en god förebild.
- Föra ett vårdat språk.

Vi ser gärna att den aktive även bidrar till det praktiska arbetet i föreningen.

När föreningskläderna är på representerar vi Långhundra IF

Både ledare och medlemmar är alltid representanter för Långhundra IF när föreningskläderna används, oavsett om det är vid träning, tävling, läger eller privat. Vid andra tillfällen rekommenderas "sunt förnuft" och att alltid tänka på att man har ett ansvar för hur man uppträder.

Alla medlemmar ska respektera allemansrätten och visa hänsyn till markägare och jakträttsinnehavare för att upprätthålla goda relationer mellan alla parter då detta är en grundförutsättning för att bedriva orienteringsverksamhet.

Så här ska vi hantera dåligt språkbruk och kränkningar

Vi vill motverka dåligt språkbruk och ska reagera och agera om det förekommer. Om kränkningar förekommer är det viktigt att vi vågar se problemet, prata om det och reagera/agera. Samtalet kring problemet skall ha problemlösning i fokus.

Så här vill vi ha det när det gäller tobak/alkohol/narkotika/dopning

Föreningen har en nolltolerans mot alkohol och tobaksrökning under tävling, träning och andra föreningsaktiviteter, och när föreningens profilkläder används. Vi har också en nolltolerans mot dopning, narkotika och ej tillåtna substanser. Föreningen vill verka för att alla lever ett hälsosamt liv.

Följande rekommendationer gäller avseende kost, skador, m.m.

- Allsidig träning.
- Information/utbildning i kost- och näringslära.
- Träna inte om du är sjuk eller skadad.
- För att undvika skador: Värm upp innan träning/tävling och stretcha efteråt!
- Viktigt med vila och sömn.

Hur sprider vi vår policy och till vilka?

Policyn sprids till gamla och nya medlemmar samt föräldrar via hemsidan, ledare och aktiva. Föräldrar informerar sina barn om policyns innehåll. Policyn är ett levande dokument som utvärderas löpande och eventuellt revideras. Policyn kan med fördel användas vid kontakt med skolor, sponsorer och andra intressenter.

Så här gör vi om någon medlem bryter mot vår policy

Prata snarast med berörd part och hänvisa till föreningspolicyn. Kommunikation är viktigt! Alla har ansvar att agera och styrelsen bör informeras.



Vill du veta mer?

Besök vår hemsida: www.langhundraif.net

Mejla: ordforande@langhundraif.net