

STÅENDE RUTINER FÖR UNGDOMS-VERKSAMHETEN I UOF 2023

1. Inledning

1.1. Dokumentets syfte

Rutinbeskrivningen skall vara ett stöd för nya ledamöter i ungdomskommittén samt också skapa förutsättning för kontinuitet i UOF ungdomsverksamhet.

Kontinuitet är en utmaning i en verksamhet där ledamöterna i ungdomskommittén roteras årligen och aktiviteterna är glesa relativt klubbarnas egna aktiviteter.

Klubbarnas förutsättningar att besätta ledamotplatserna med rutinerade ungdomsledare varierar dessutom.

1.2. Målgrupp

Dokumentets målgrupp är ungdomsansvariga i distriktets klubbar, i synnerhet nya ungdomsledare samt de som tillträder som ledamot i UOF ungdomskommitté.

1.3. Allmänna förutsättningar

- De ledare som besätter ledamotposter i ungdomskommittén har varierande erfarenhet av såväl orientering som föreningsarbete.
- Distriktet är stort med långa transportsträckor för de geografiskt perifera klubbarna.
- Klubbarna har varierande storlek och olika förutsättningar för bredd- och elitverksamhet.
- Ledarläget är kärt i många klubbar.

2. Grunder

2.1. Verksamhetsidé

Den gemensamma ungdomsverksamheten i distriktet syftar till att Upplands barn och ungdomar kan utveckla sig som aktiva, som ledare (äldre ungdomar) samt skapa förutsättningar att kunna verka som arrangörer.

Verksamheten samordnas genom ungdomskommittén som också driver utvecklingsarbete på längre sikt (3-5 år).

Distriktets ledstjärna är delaktighet för barn och ungdomar samt för klubbarnas ungdomsledare. Verksamheten skall vara öppen för alla oavsett ambitionsnivå.

2.2. Övergripande mål

De övergripande målen för ungdomsverksamheten är att

- Öka det totala antalet ungdomar som orienterar i Uppland.
- Höja kvalitén i uppländsk ungdomsorientering i syfte att förbättra resultaten vid bland annat USM.
- Förbereda ungdomarna på tiden som Upplandsjuniorer.
- Höja kvalitén i träningsverksamheten kopplat till de orienterarnas tre grundförmågor; orienteringsförmåga, fysisk förmåga och mental förmåga.

2.3. Inriktning

Utifrån Övergripande mål (p2.2) skall Ungdomskommitténs arbete inriktas mot

- hög kvalitet i planerade aktiviteter
- att bidra till sammanhållning och gemenskap klubbarna emellan
- jämt fördela ansvar för distriktets aktiviteter
- att skapa förutsättning även för mindre och resurssvaga klubbar att delta i aktiviteterna
- förändringar som kräver större planerings- och arbetsinsatser bör genomföras tidigast kommande år om inte frågan är mycket angelägen.

3. Ansvarsområden

3.1. Allmänt

Långsiktighet och en god planeringshorisont är avgörande för såväl de klubbar som genomför planerad aktivitet som för de som besätter roller i ungdomskommittén.

Klubbarnas egna planeringshorisonter bör vara sådana att UOF ungdomskommitté är beslutsmässig vid tinget i november.

3.2. UOF Ungdomskommitté

Ungdomskommittén ansvarar för att:

- Kalla till och leda gemensamma möten.
- Ta emot och bereda aktuella frågor.
- Lyfta frågor till gemensamt beslut vid ting eller samordningsmöte.
- Ta fram och på distriktets planeringskonferens presentera förslag till fördelning av ansvar för distriktets aktiviteter.

3.3. Klubbarna

Klubbarna ansvarar för att:

- Avdela ledamot till ungdomskommittén enligt roterande schema
- Delta med minst en representant vid distriktets planeringskonferens
- Genomföra planerade aktiviteter enligt beslut vid planeringskonferensen.
- Delge ungdomskommittén förslag till utveckling och förbättring av verksamheten.
- Aktuella ledare för distriktsgemensamt arrangemang på anmodan av UOF kan uppvisa aktuellt registerutdrag från Polisen.

4. Samordning inom ungdomskommittén

4.1. Ungdomskommitténs sammansättning

Ungdomsverksamheten samordnas genom en kommitté bestående av fyra ledamöter, där sammankallande ingår i UOF styrelse. Tillsättning av ledamöter sker genom ett rotationssystem mellan UOF klubbar med en mandatperiod på fyra år. Det sista året verkar

klubbens representant som sammankallande i ungdomskommittén *om inte annat överenskommits*.

4.2. Ansvar i ungdomskommittén

Ansvar för arbete i ungdomskommittén fördelas mellan ledamöterna i stort enligt nedan:

- **Sammankallande:** deltar i styrelsemöten, ansvarar för att uppdatera dokumentation, publicerar på hemsidan samt ansvarar för kallelser till möten och ting.
- **Ledamot 2-4:** bevakar planerade aktiviteter och stödjer arrangerande klubbar.

4.3. Planeringshorisont

Planeringshorisonten för ungdomsverksamheten ska vara minst ett år. Normalt ska inga aktiviteter genomföras med kortare framförhållning. Ansvaret för kommande års aktiviteter fastställs på tinget.

4.4. Samordningsmöte ungdomskommittén

Genomförs som video/telefonmöten. Sammankallande skickar ut länk till videomöte.

Deltagare: samtliga ledamöter.

Datum	Syfte
Februari	Inför uppstartsdag samt tävlingssäsong (Uppland League), uppkomna frågor
April	Inför distriktsläger, uppkomna frågor
Augusti	Inför höstens aktiviteter, uppkomna frågor
Oktober	Inför planeringskonferensen (tinget), uppkomna frågor

5. Planeringskonferens (ting) i november

UOF planeringskonferens skall för ungdomsverksamheten

- fastställa datum och ansvar för det kommande året (stycke 9).
- fastställa preliminär plan för datum och ansvar på fyra års sikt (stycke 9).

- revidera *Stående rutiner* (detta dokument).
- Revidera ungdomskommitténs epost-och telefonlista.

Kallelse med uppgift om klubbarnas förberedelser sänds ut genom ungdomskommitténs försorg.

6. Information och kommunikation

En förutsättning för delaktighet och engagemang är en fungerande kommunikation samt att berörda klubbar har tillgång till aktuell information.

6.1. Epost och telefon

Epost- och telefonlistan uppdateras årligen inför planeringskonferensen eller vid behov genom ungdomskommitténs försorg.

Respektive klubb mailar senast en vecka innan tinget namn och kontaktuppgifter till uofungdom@gmail.com för närmast kommande period.

Lösenord till gmail:

6.2. Hemsida

Det finns en ny hemsida för UOF som faktiskt är begriplig när det gäller redigering. Inloggning fås av SOFT efter ansökan från UOF. Åtminstone sammankallande i ungdomskommittén ska ha en inloggning, helst fler.

Maila information till den som har inloggning, så publicerar denna detta. Kul om vi kan hålla informationen på hemsidan levande.

6.3. Sociala medier

Rätt utnyttjat bidrar sociala medier (i UOF fall instagram) till att vidmakthålla och öka intresset för våra barn- och ungdomsaktiviteter.

Varje klubb skall ha tillgång till UOF Ungdoms instagramkonto. I huvudsak skall arrangerande klubb publicera bilder i UOF namn.

Ungdomar kan ges tillgång till kontot för ett specifikt arrangemang.

Sunt förnuft gäller vid all publicering av bild och text.

6.4. Lagringsyta

UOF ungdom använder Google Drive för lagring av gemensamma dokument mm. Inloggning med samma lösenord som till ungdomskommitténs epost (se ovan).

Sammanställande i ungdomskommittén ansvarar för rensning/gallring av lagringsytan.

7. Utveckling och förändring

En levande och lockande ungdomsverksamhet kräver att distriktets gemensamma aktiviteter anpassas efter rådande förutsättningar samt genom en distriktsgemensam vilja att utveckla och förbättra verksamheten.

Större förändringar beslutas gemensamt vid planeringskonferensen eller vid särskilt möte.

8. Kontaktuppgifter

Kontaktuppgifter kontrolleras årligen på planeringskonferensen.

Klubb	Namn	Epostadress	telefon
Rasbo IK	Jenny Westerbergh	jenny.westerbergh@telia.com	070-5921524
Rasbo IK	Jonas Ståhlbrandt	jonasg@stahlbrandt.com	070-6195793
OK Rodhen	Jenny Wegmuller	jenny.wegmuller@gmail.com	070-5522071
OK Rodhen	Per Melin	p.melin@telia.com	070-5536846
OK Rodhen	Maria Sjölander	maria.myrtorp@gmail.com	070-7418151
OK Rodhen	Jessica Sölvander	okrodhen@hotmail.com	072-5844818
OK Rodhen	Elin Sjölander	elin_sjolander@hotmail.com	073-0805509
Vallentuna-Össeby OL	Jonas Giding	jonas.giding@elu.se	070-1906829
Vallentuna-Össeby OL	Klubbadress	vallentuna.osseby.ungdom@gmail.com	-
OK Enen	Lisa Oliv	lisaoliv@hotmail.com	072-0774907
OK Enen	Andreas Fridvall	andreas@fridvall.se	073-0633396
OK Enen	Klubbadress	ungdom@okenen.se	-
Långhundra IF	Mats Warvelin	mats.warvelin@gmail.com	073-0408820
Långhundra IF	Markus Norden	markus.norden@gmail.com	070-2723490
Rånäs OK	Henrik Sundblom	sundblom.henrik@gmail.com	070-438 5367
Rånäs OK	Juha Maanmies	juha@maanmies.se	
OK Roslagen	Rebecka Lindberg	lillstrumpa13@yahoo.co.uk	076-2028576
OK Roslagen	Thomas Källberg	tho.kal@hotmail.com	
OK Linné	Stina Åberg	thestar.stina@gmail.com	070-6654903
OK Linné	Pär Tögenmark	par.togenmark@gmail.com	
OK Linné	Åsa Hedin	asahedin@hotmail.com	076-7603407
Länna IF	Josefin Eriksson	josefin.eriksson@timecorner.se	070-9255605
Länna IF	Emil Andersson	emil74010@gmail.com	070-5726383
Länna IF	Per Edenhamn	per.edenhamn@gmail.com	070-2479247
Länna IF	Andreas Krafft	andreas.krafft@telia.com	070-5933344
Sigtuna OK	Marie Lyckeback	mariejakobsson@hotmail.com	073-6968252
Sigtuna OK	Stefan Nordström	stefan.nordstrom@live.se	-
IF Thor	Per Jemth	per.jemth@gmail.com	070-2605192
IF Thor	Henrik Wählström	henke.wahlstrom@gmail.com	073-9783317
IF Thor, OLG	Gunilla Svärd	gunilla_svard1@telia.com	070-5481311
IF Thor	Mats Jonsell	mats.jonsell@slu.se	072-2086359
OK Borgen	Björn Johansson	tobobjorn@outlook.com	070-2493744
OK Triangeln	Klubbadress	oktriangeln@gmail.com	-
Tierps SOK	Ida Eriksson	idaeri-86@hotmail.se	073-6969698
Björklinge SOK	-	-	-
UOF Infoansv.	Björn Johansson		

Observera:

- Mailadresserna är inlagda i vanlig text för att underlätta manuell inkopiering i adressfältet när man ska maila personerna. (Mailprogram försöker gärna hjälpa till men då det blir tokigt istället.)
- Man ska använda adressfältet ”**Hemlig kopia**” när man skickar massmail. Annars är risken stor att folk börjar ”svara alla” och sen så svarar alla alla och då får man aldrig stopp på mailandet.

9. Aktivitetsplan för 2021-2025

Har ni idéer på andra resor och träningar så hör av er till UOFs styrelse eller ungdomskommitté för ekonomiskt stöd.

Aktivitet/Ansvar	2022	2023	2024	2025
Distriktsläger	Rodhen	Roslagen	VÖOL	?
Samordning Daladubbeln	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL
Upplandstruppen (huvudansvarig)	Mats Åberg	Pär Tögenmark	Beslutas vid tinget -23	Beslutas vid tinget -24
Upplandscupen	-	Josefin Eriksson	Beslutas vid tinget -23	Beslutas vid tinget -24
Uppland League	Rasbo	Enen	Länna	Beslutas vid tinget -24
Ungdoms-kommitté ¹	<i>IF Thor</i> <i>Per Jemth</i> VÖOL Jonas Giding OK Roslagen Thomas Källberg Långhundra Ella Servin	VÖOL (Jonas Giding) Roslagen (Thomas Källberg) L-100 (Ella Servin) Länna (Josefin Eriksson)	<i>OK Roslagen</i> Långhundra Länna Rånäs OK	<i>Långhundra</i> Länna Rånäs OK OK Rodhen
Samordning Riksläger		Jonas Giding	Beslutas vid tinget -23	Beslutas vid tinget -24
Uppstartsdag Vår	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna
Annan aktivitet				

10. Riktlinjer för särskilda arrangemang

10.1. Uppland League

Syfte

I en satsning på Upplands orienteringsungdomar genomförs en ungdomscup (Uppland League) för att uppmuntra ungdomar att delta i distriktets tävlingar och att prova alla tävlingstyper, lång, medel, sprint och natt. Om möjligt kan även PreO och MTBO ingå i cupen.

Omfattning och ansvar

Tävlingen omfattar klasserna D14, H14, D16 och H16. Alla ungdomar som representerar en uppländsk klubb kan delta. Cupens omfattning och ingående tävlingar diskuteras på planeringskonferensen och fastställs av ungdomskommittén. Utgångspunkten är att alla individuella tävlingar i distriktet ingår i Uppland League.

¹ Sammankallande i ungdomskommittén i kursivt, om annat ej beslutats av ungdomskommittén.

Ungdomskommittén utser vid tinget ansvarig för UL. Denne säkerställer att finalarrangören på arenan har resurser för momentan beräkning och delgivning av resultat (speaker) samt att priser finns tillhanda vid prisutdelningen.

Poängberäkning

Vid slutlig poängberäkning räknas löparens två bästa resultat i Lång-, Medel- och Sprintdistans samt det bästa resultatet i Nattävling. Därutöver räknas finalen (oftast Oktoberracet) obligatoriskt. Antalet ingående tävlingar bör avgöras vid tinget.

En resultatlista upprättas med anmälda ungdomar tävlande för klubbar ingående i Upplands OF. Poäng fördelas efter resultatlistan enligt 25, 22, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5 och 5 för alla som fullföljer tävlingen. Löpare som bryter en tävling får 1 poäng. Vid lika tid får löparna lika många poäng. Ex. delad 3:e plats ger 20 poäng till båda löparna, 5:an får då 18 poäng. Alla som deltar får utöver placeringspoäng även en deltagarpoäng. Syftet med detta är att stimulera deltagande på så många tävlingar som möjligt. Finalen räknas obligatoriskt för alla (utöver övriga tävlingar) och 50% mer poäng². delas ut på denna tävling. Vid lika totalpoäng över hela säsongen avgör placeringen i finalen.

Priser

Segrare vid deltävling får en speciell Uppland League-tröja. Priser utdelas till de tio bästa i varje klass. Prisutdelning sker vid finalen.

Beställning och lagerhållning av tröjor samt framtagning av priser sker genom den ansvarige för Uppland League i samverkan med UOF styrelse.

10.2. Distriktsläger

Lägret genomförs årligen, normalt under en helg i slutet av maj då inga (få) tävlingar genomförs. Målgruppen är barn och ungdomar (t o m 16 år). Syftet med lägret är ordna bra träning och social samvaro mellan klubbarna. På lång sikt bidrar lägret till att öka sammanhållningen i distriktet och att ”igenkännandet” på tävlingsplatsen skall bidra till ett aktivt orienterande. Lägret brukar ha 120-150 deltagare. Övernattning sker i skola (motsv).

Arrangörsansvaret roterar mellan distriktets klubbar och fastställs på planeringskonferensen. Arrangerande klubb ansvarar för lägrets samordning vad gäller tillgång till övernattning, mat, träningsområden och kartor.

Deltagande klubbar planerar och genomför träningar. Varje klubb ges ett ansvarsområde för träningar i grön/vit, gul, orange och violett svårighetsgrad. Erfarenhetsmässigt ger lägret en bra ”utdelning”.

10.3. Upplandcupen

Upplandscupen försvann under några år men arrangeras åter igen hösten 2023.

Deltagare: Ungdomar och barn upp till 16.

² Vinnaren får 37,5 poäng, tvåan får 33 poäng osv.

Giltiga klasser:	HD10-DH16 och öppna klasser.
Lagsammansättning:	Max 5 deltagare/lag.
Poängberäkning:	1 start ger 1 poäng. Totalt kan ett lag alltså få 20 poäng efter fyra tävlingar.
Priser:	De lag som tillsammans når upp i 15 poäng får ett pris. På sista deltävlingen koras även en 1:a, 2:a och 3:a. För att kora placering 1-3 avgör vid lika poäng antalet poäng på sista deltävlingen. Går det inte att särskilja lag efter detta delas placeringen mellan aktuella lag.
Extra ”morot”:	Alla som startar får hämta ut en korv med bröd i serveringen på varje tävling efter genomfört lopp.

Tävlingar som ingår 2023:

19/8	Långhundradubbeln, medel L-100 IF
27/8	Vallentuna-Össeby, långdistans VÖOL
2/9	DM, medel, Uppland OK Roslagen
16/9	Linnéklassikern, medel OK Linné

Anmälan: Klubbvis anmälan av laguppställning mailas till uofungdom@gmail.com senast söndag 13 augusti. Ange lagnamn och namn på deltagare. (Tänk på att förbereda ungdomar och föräldrar på detta redan innan sommaren. Det kan vara svårt att få tag i alla under sommarlovet.)

Alla klubbar sätter samman lagen som man vill men tänk på att gärna skapa lag med olika åldrar och erfarenhet. Poängen baseras ej på prestation utan på deltagande så syftet är att få ut så många som möjligt av våra barn och ungdomar att delta på tävlingar.

10.4. Daladubbeln

Daladubbeln arrangeras normalt i Falun i oktober. Man tävlar i par. Dag ett omfattar en stafett och dag två av en patrullorientering. Detta är en mycket uppskattad och prioriterad resa som skapar sammanhållning mellan ungdomarna och klubbarna i distriktet.

Inom UOF samordnas bussresa till och från Falun med ”hållplatser” på olika håll i distriktet. För närvarande sker denna samordning genom VÖOL:s försorg.

11. Checklista för arrangerande klubbar

Inbjudan till aktivitet: Skall innehålla tid, plats, aktivitet samt mål och syfte med densamma. Inbjudan skickas i god tid till ungdomsansvarig i UOF:s styrelse innan utsändning till distriktet. Beräknad kostnad för arrangemanget skall också framgå.

Registerutdrag: se punkt 3.3.

Åtgärder efter genomförd aktivitet:

- Deltagarlista och aktivitetsprogram skickas till UOF efter aktiviteten tillsammans med information om slutliga kostnader.
- Fakturor skickas direkt till UOF:s Kassör.
- Ekonomisk sammanställning för aktiviteten görs av UOF:s Kassör tillsammans med sammankallande i UOF:s ungdomskommitté. Kostnader fördelas på deltagande klubbar enligt budget, och debiteras av UOF:s Kassör. Ingen kostnad tas ut för ledare. Som riktlinje för hur många ledare som kan bekostas av att utgifterna slås ut på deltagande ungdomar kan användas en ledare per 10 ungdomar. För USM betalar UOF anmälningsavgift för stafettlagen.
- Resultat i tävlingar tillsänds sammankallande i ungdomskommittén för publicering på hemsidan.
- Bilder och kort text bör publiceras på UOF Ungdoms instagramkonto.