

STÅENDE RUTINER FÖR UNGDOMS-VERKSAMHETEN I UOF 2025

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 planeringskonferens 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 i UOF, 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
Juni	Inför höstens aktiviteter, uppkomna frågor
November	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:s 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 UOF's Dropbox för lagring av gemensamma dokument mm..

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
Rasbo OK	Mikael Linefur	mikael.linefur@gmail.com	070-1843160
OK Rodhen	Simon Wegmüller	simon@weghom.ch	+41786334660
OK Rodhen	Jenny Wegmüller	jenny.wegmuller@gmail.com	070-5522071
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	Andreas Fridvall	andreas@fridvall.se	073-0633396
OK Enen	Klubbadress	ungdom@okenen.se	-
Långhundra IF	Klubbadress	info@langhundraif.net	-
Långhundra IF	Klubbadresss	orientering@langhundraif.net	-
Långhundra IF	Mats Warvelin	mats.warvelin@gmail.com	073-0408820
Långhundra IF	Markus Norden	markus.norden@gmail.com	070-2723490
Långhundra IF	Emelie Agnedal	Emelie.agnedal@gmail.com	073-3424571
Rånäs OK	Henrik Sundblom	sundblom.henrik@gmail.com	070-438 5367
Rånäs OK	Juha Maanmies	juha@maanmies.se	070-7425975
Rånäs OK	Marie Wisén	Marie_wisen@hotmail.com	070-2850646
OK Roslagen	Rebecka Lindberg	lillstrumpa13@yahoo.co.uk	076-2028576
OK Roslagen	Thomas Källberg	tho.kal38@gmail.com	070-2112844
Ok Roslagen	Linus Wikström		070-2856669
OK Linné	Mikael Janerås	mikael.jkaneras@gmail.com	
OK Linné	Elin Olovsson	Elin.lovsson@gmail.com	070-5234207
Länna IF	Josefin Eriksson	josefin.eriksson@timecorner.se	070-9255605
Länna IF	Erika Hedberg	hedberg.erika@gmail.com	076-1250078
Länna IF	Per Edenhamn	per.edenhamn@gmail.com	070-2479247
Länna IF	Hanna Skarin	hskarin@hotmail.com	070-8947586
Sigtuna OK	Marie Lyckeback	mariejakobsson@hotmail.com	073-6968252
Sigtuna OK	Stefan Nordström	stefan.nordstrom@live.se	070-8685447
IF Thor	Johanna Grybäck	johanna.gryback@gmail.com	073-3152473
IF Thor	Henrik Wåhlström	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
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 och då får man aldrig stopp på mailandet.

9. Aktivitetsplan för 2025-2028

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

Aktivitet/Ansvar	2025	2026	2027	2028
Distriktsläger	Se schema	Se schema	Se schema	Se schema
Daladubbeln	VÖOL	VÖOL	Beslut ting 2026	Beslut ting 2027
Upplandstruppen	OK Linné	IF Thor	Beslut ting 2026	Beslut ting 2027
Uppland League	Rånäs	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026	Beslut ting 2027
Ungdomskommitté	Se schema	Se schema	Se schema	Se schema
Rikslägre	VÖOL	VÖOL	Beslut ting 2026	Beslut ting 2027
Uppstartsdag Vår	Sigtuna	Sigtuna	Beslut ting 2026	Beslut ting 2027

2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035
Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor
VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL
Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen
L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100
Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna
Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs
Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen
Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné
Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna
Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen
Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo
Färgkodning:		Ungdomskommittén	(Understruken är sammankallande)								
		Distriktslägret									

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.

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. Antalet ingående tävlingar bör diskuteras 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.

Priser

Segrare vid deltävling får en speciell Uppland League-tröja. Vid finalen utdelas en sk hoodie till sammanlagda segrare. Priser utdelas till de tre 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. Skriv inte årtal på tröjorna, de blir svåra att spara till följande år.

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).

Ett tips angående övernattnig i skola: Kommunala skolor kan ofta ha ett uppdelat ansvar för lokalerna mellan skolförvaltning och idrottsförvaltning eller vad de nu kan heta.

Idrottsförvaltningen kan till exempel ansvara för idrottshallen på respektive skola. Det är ofta lättare att få med sig idrottsförvaltningen än att få med sig skolförvaltningen på att låna ut lokaler. Så om kommunen krånglar, släpp tanken på skollokalerna och koncentrera på idrottshallen istället.

Arrangörsansvaret roterar mellan distriktets klubbar enligt rullande schema. Arrangerande klubb ansvarar för lägreets samordning vad gäller tillgång till övernattnig, 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 lägreet en bra "utdelning".

10.3. Upplandsdagen - Utgåår, beslut 2026-11-22

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.

10.5. Upplandstruppen

Syftet med gruppen är att få ungdomar i åldersgruppen HD 15-16 att samverka socialt över klubbgränserna. Trevlig samvaro kombinerat med träningar och tävlingar.

Ett antal aktiviteter som kan variera över åren planeras in av ansvariga ledare. Det är bland annat övernattningar med träning och social samvaro samt USM-läger och USM.

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.