

Detta är Lessebo orienteringsklubb

Lessebo orienteringsklubb grundades 1945 och har sin utgångspunkt i Högehall där klubbstugan finns. Föreningen har 154 medlemmar, varav en fjärdedel är i åldern 5-20 år. Vår huvudsakliga verksamhet är orientering, men vi har också en aktiv skidsektion. Lessebo orienteringsklubb satsar på bredd och motion och vi har aktiva tränings- och tävlingsdeltagare från fyra år till en bra bit över 80 år. Orientering är en sport där människor i alla åldrar och på olika nivåer tränar och tävlar tillsammans. Du kan vara nybörjare i vilken ålder som helst!

Vi arrangerar tillsammans med Emmaboda-Verda OK sedan 1976 tävlingen Tjoget, en nationell stafettorientering för 20-mannalag, som är en av Sveriges tio största orienteringstävlingar. Årligen lockar tävlingen mellan 70-80 lag med medföljande familjer, dvs. närmare 2000 deltagare, från stora delar av Sverige. Vi anordnar också mindre motionstävlingar två gånger om året samt tävlingen Lucianatten i december varje år.

Maj-september arrangerar vi Naturpasset och då finns kontroller ute på flera olika platser i kommunen, vilka du kan gå, springa eller cykla till. I december varje år säljer vi julgranar i orterna Lessebo, Hovmantorp och Kosta, och vi står också för tipspromenaden i samband med juls kylningen i Lessebo. Vi har samarbete med kommunen och sköter röjning av Kulturstigen i Lessebo. Vid skidsäsong spårar vi lämpliga platser i kommunen, exempelvis elljusspåren i orterna eller Ekevallen i Kosta. Lessebo OK har också avtal med Polismyndigheten i Kronobergs län där vi tillsammans med andra orienteringsklubbar ingår i en skallgångskår för eftersökning av försvunna personer om så behövs.

Till vår historia hör också tidigare arrangemang som Kommunklassikern, Kristallrundan och skidbacken Högehall, som vi drev snörika vintrar mellan 1985 och 2010. Backen utnyttjades flitigt och därför byggdes också vår klubbstuga som invigdes i december 1989 här. Stugan är till övervägande del byggd med ideella krafter och det är med ideella krafter som vi idag underhåller den. Stugan används för träningar, läger, möten och här finns också vårt kansli.

Mål, vision och filosofi

Mål

- Lessebo OK vill skapa ett livslångt intresse för orientering och växa genom att attrahera fler.
- Öka andelen aktiva familjer och ledare.
- Det ska finnas möjlighet till utbildning inom ledarutveckling och funktionärsutveckling samt andra utbildningar som i sin tur kan gynna föreningen.

Långsiktiga mål/Vision

- Lessebo OKs vision är att utveckla en bred verksamhet inom orientering (skidor) med möjligheter att delta på egna villkor i föreningsverksamhet som motionär eller elit.
- Lessebo OK vill erbjuda världens bästa idrott för alla som vill använda naturen som sin arena för att tävla, motionera och uppleva glädje och gemenskap.

Värdegrund och filosofi

GLÄDJJE: inom Lessebo OK vill vi skapa glädje i det vi gör.

DELAKTIGHET: vi vill genom delaktighet skapa ett brett engagemang.

ANSVAR: vi respekterar och tar ansvar för varandra och verksamheten.

All verksamhet inom Lessebo OK måste bedrivas efter de ekonomiska förutsättningar som finns.

Ledare, tränare och vårdnadshavare

Att vara ledare i Lessebo OK innebär att:

- vara positiv och inge förtroende.
- vara en god förebild genom att vårda sitt språk och uppträdande.
- delta i föreningens aktiviteter.
- skapa goda kontakter med vårdnadshavare samt göra vårdnadshavarna delaktiga i verksamheten.
- följa föreningens policy och tävlingsregler.
- uppmärksamma alla.
- uppmuntra alla i med- och motgång.
- du får stöd och information från föreningens styrelse och ungdomssektion.

Lagledarens speciella uppgifter innebär att:

- sköta information och vara en länk mellan ledare, aktiva och vårdnadshavare avseende bl.a. ordningsregler, träningstider, tävlingar, läger, arbetsprojekt och liknande.
- i möjligaste mån delta vid träningar och tävlingar.
- se till att närvaron redovisas – Maria Dackling ansvarar.
- vara ytterst ansvarig för att planera verksamheten, anmälan till tävlingar och logistiken vid resor. Samråd sker med tränarna.
- tillsammans med tränarna se till att nödvändigt material finns och ansvara för nyanskaffning.
- skapa grupper med vårdnadshavare som kan ta hand om vissa arbetsuppgifter till exempel matlagning vid läger.
- skriva sektionens verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budgetförslag och lämna till styrelsen inför årsmötet.
- vara ungdomssektionens representant i styrelsen.

Tränarens speciella uppgifter innebär att:

- komma i god tid och vara väl förberedd inför träningar.
- utveckla de aktiva genom variationsrik träning, vilket lättast uppnås genom planering hel- eller halvårsvis.
- ta ansvar för sin egen utveckling som tränare genom att delta i kurser och utbildningar. Föreningen står för kostnaderna.
- inte favorisera några av de aktiva. Vara bestämd och rättvis och tillämpa samma regler för alla.
- vara tillgänglig som stöd vid förutbestämda tävlingar.
- föra närvaro.

Vårdnadshavares speciella uppgifter:

- Se till att barnen kommer säkert till träningar och tävlingar, har med sig rätt utrustning samt respektera tränarnas önskemål om tidspassning.
- Var en god förebild för alla barn och ungdomar vid föreningens aktiviteter.

Tips och råd till vårdnadshavare:

- Föreningen anordnar varje år tillsammans med Emmaboda Verda OK tävlingen Tjoget första helgen i juli. Vår förening är huvudansvarig vartannat år. Tjoget är vår enskilt största inkomstkälla, vilket gör det möjligt för oss att hålla nere medlemsavgifter och inte ta ut träningsavgifter, betala bland annat startavgifter, milersättning till lokala tävlingar, viss del av boende och avgifter vid läger, subventionerade priser på klubbkläder för barn och ungdomar. Fundera därför gärna på och hör med ledarna om det finns något just du kan hjälpa till med i samband med denna för oss mycket viktiga tävling.
- Delta gärna tillsammans med ert barn på träningar och tävlingar.
- När föreningen har något evenemang, passa på att delta med hela familjen.
- Ta del av information som kommer från föreningen i form av Facebookgruppen, hemsida och informationsblad.
- Visa ditt barn positiv uppmärksamhet även om framstegen inte är så stora.
- Hjälp i möjligaste mån föreningen med de uppdrag/uppgifter som de ber om - ni är en viktig resurs. Det är bättre om fler gör lite än att få göra mycket. Tillsammans kan vi se till att föreningen fungerar väl.
- Vi ser gärna att grupper med vårdnadshavare bildas som kan ges möjlighet att påverka och utveckla verksamheten.
- Låt inte ditt barn träna eller tävla om de är sjuka eller skadade.
- Hjälp ditt barn att planera så att det blir tid både för skolarbete och idrott.

Narkotika, doping, alkohol och tobak

Lessebo orienteringsklubb har nolltolerans mot narkotika och doping. Alla medlemmar omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente. Det är varje enskild idrottares ansvar att känna till och följa dopingreglerna som finns redovisade på RFs hemsida: <http://www.rf.se/Antidoping/>.

Vid gemensamma sammankomster tillsammans med barn- och ungdomssektionen, resor och läger i klubbens namn ska inte alkohol förekomma. Våra ledare och tränare är viktiga förebilder för barn och ungdomar. Eget tobaksbruk ska ske med sunt förnuft och skötas diskret. Då det finns anledning till det ska ledare och tränare informera om riskerna med att bruka tobak.



Styrelsen - 2020

Lessebo orienteringsklubbs styrelse består av Henrik Söderlind (ordförande), Marcus Dackling (vice ordförande), Gunnar Lindahl (kassör), Mona Palm (sekreterare), Morgan Landelius (Tjogetrepresentant), Johan Sjöberg (ledamot) Maria Dackling (ungdomsansvarig), Maria Jonsson (ledamot) och Niclas Färm (ledamot).

Styrelsen ansvarar, efter årsmötet som hålls i början av varje år, för föreningens angelägenheter och verksamheter samt tillvaratar medlemmarnas intressen. Styrelsen sammanträder cirka tio gånger per år enligt datum som visas i klubbens kalender på hemsidan www.lessebook.se.

Kontaktuppgifter

Du är välkommen att vända dig till någon av styrelsemedlemmarna, tränarna eller ledarna om du har frågor eller synpunkter.

Styrelsen		
Henrik Söderlind	070-561 14 46	henrik.soderlind@outlook.com
Marcus Dackling	070-980 87 58	marcdack74@gmail.com
Gunnar Lindahl	070-393 14 88	gunnar.31488@gmail.com
Mona Palm	073-841 10 91	palm.mona.mp@gmail.com
Morgan Landelius	073-343 54 34	mogge_85@msn.com
Johan Sjöberg	070-394 52 72	mr.jojje73@gmail.com
Maria Dackling	070-580 77 24	dackling@live.se
Maria Jonsson	073-837 76 56	maria.saga@icloud.com
Niclas Färm	070-585 87 73	niclas.frm@gmail.com

Tränare/ledare barn-ungdom		
Henrik Svensson	070-918 81 76	adorehenriks@hotmail.com
Ann Karolina Karlsson	070-664 63 09	
Maria Dackling	070-580 77 24	dackling@live.se

Tränare/ledare vuxna		
Henrik Söderlind	070-561 14 46	henrik.soderlind@outlook.com