



## **WOKs vision 2014-2020**

## Innehållsförteckning

Verksamhetsidé.....	3
Värdegrund.....	3
Visionen.....	3
Verksamhetsområde.....	4
Arrangemang.....	4
Förening.....	4
Individutveckling.....	4
Mål.....	4
Tävla.....	5
Tävla elit.....	5
Föreningsnivå.....	5
Individ.....	6
Motion.....	6
Gemenskap.....	6
Strategi.....	7
Handlingsplan.....	7
Förslag.....	8
Gemenskap.....	9

## **Verksamhetsidé**

WOK är för alla som vill utöva och stödja orientering i Vaxholm. Klubben ska arrangera träningar, tävlingar och andra aktiviteter i orienteringens anda för medlemmar och andra, oavsett ambitionsnivå.

## **Värdegrund**

WOKs värdegrund



### **Glädje och gemenskap**

En positiv tävlingsinställning är central – hur man tävlar på ett bra sätt. När man missar är det inte för att man är dåligt utan för att man har mer kvar att lära. Det ska vara kul att orientera! Glädjen ska vara den drivande, styrande kraften – det ska vara kul att träna, vara med i gänget osv  
Vi hjälps åt!

Kom ihåg att skilja på person och prestation

Det är viktigt med många vuxna förebilder. Ungdomar fungerar som mentorer åt yngre.

### **Allas rätt att vara med**

Alla får vara med och alla ska kunna vara med!

Alla ambitionsnivåer är välkomna – hög till låg ambition.

### **Rent spel**

Ärlighet

Respekt och ansvar för varandra, verksamheten, samhället, sig själv osv

Verksamheten är drogfri.

### **Demokrati och delaktighet**

Föreningen leds på ett demokratiskt sätt med en vald styrelse, möjlighet att lämna motioner, öppna årsmöten etc. För att befrämja delaktighet har alla medlemmar möjlighet att påverka verksamheten. Medlemmar ska ha möjlighet att välja hur delaktig och aktiva de vill vara. Vi sprider information på olika sätt för att främja delaktighet.

## **Visionen**

Waxholms orienteringsklubb, WOK:

- är en attraktiv orienteringsklubb med stabil verksamhet. (WOK har en permanent lokal)
- har en stark, tillräckligt stor, kärna av engagerade medlemmar
- bidrar till att utveckla orienteringssporten i Stockholmsregionen genom att arrangera

- välrenommerade orienteringstävlingar med stort deltagande
- rekryterar och behåller
- bedriver regelbunden träningsverksamhet
- arrangerar varje år nybörjarverksamhet
- har ett stort medlemsinflytande
- tar emot vuxna/föräldrar på ett aktivt sätt
- arrangerar årligen läger och andra aktiviteter med stort deltagande för respektive målgrupp
- tar ett samhällsansvar genom att erbjuda öppna aktiviteter

## **Verksamhetsområde**

WOK har tre verksamhetsområden: arrangemang, förening och individ.

### **Arrangemang**

WOK arrangerar årligen bra, uppskattade orienteringstävlingar med stort deltagande för att stötta Stockholmsregionen

- Vi har hög orienteringskvalitet
- Vi arbetar med att ha fler personer med kompetens för tävlingsarrangemang
- Vi har en ”handbok” för arrangemang
- Vi har en tävlingskommitté
- Vi får bra deltagarbetyg

WOK arrangerar årligen motionsorientering och naturpass för att utveckla orienteringen i Vaxholm

WOK arrangerar årligen Strömmingsloppet för att främja folkhälsan i Vaxholm, synliggöra klubben, rekrytera medlemmar, skapa goda relationer med kommunen samt ge intäkter.

WOK arrangerar skolorientering. (Behöver utveckla samarbetsformerna med skolan)

### **Förening**

WOK erbjuder gemensam träning som passar från nybörjare till elit.

WOK har verksamhet hela året för alla nivåer.

WOK har en stabil ledarbas och alla våra ledare har genomgått tränarutbildning.

WOK åker gemensamt till tävlingar, samling innan avfärd.

WOK åker på läger tillsammans för utveckling av individen och för att skapa gemenskap i klubben

### **Individutveckling**

Klubben erbjuder den som vill att bli ledare och tränarutbildning.

WOK individanpassar träningen, tillämpar stegrad träning och individer flyttas mellan träningsgrupper utifrån sin individuella utveckling. WOK jobbar efter SOFT:s träningsmodell grön – svart.

Utbildningstillfällen?

### **Mål**

Klubben har som mål att ha såväl tävlings- och elitlöpare som motionärer. WOKs verksamhet kan konkretiserats under fyra huvudrubriker: Tävla, Tävla elit, Motion och Gemenskap.

”Tävlingsaspekten” på orienteringsverksamheten behöver tonas ned. Alla orienterare tävlar, men det betyder inte att det är allvarligt, eller något att vara rädd för eller stressad av. Vid orienteringstävlingar finns inga förlorare, men väldigt många vinnare. Orienteringstävlingar är roliga – det är därför man orienterar. Att man missar innebär inte att man är dålig utan bara att man har en del kvar att lära.

Träningsambition???

## Tävla

I orientering kan alla delta i tävlingar med sin egen målsättning och med sin egen ambitionsnivå. För WOKs aktiva medlemmar är det lika naturligt att delta i tävlingar som att träna. Tävla innebär att WOKs medlemmar anmäler sig till tävlingsklass i nationella tävlingar eller springer direktanmälan och att klubben deltar i kavlar (stafetter).

Ambitionsnivån är att 80% av medlemmarna ska tävla i olika omfattning. WOK ska ha minst 10 personer på Sverigelistan<sup>1</sup>. Målet är att ha 80 aktiva, ungdomar och vuxna, som tävlar. Långsiktigt mål är att ha två lag på 25-manna och 30 personer på Sverigelistan.

Nya medlemmar ska tävla inom första året. Orientering är en idrott där en stor del av det roliga och samlande är tävlingar och läger. För att behålla nya medlemmar är det viktigt att få med dem ut på tävlingar tidigt. Att komma ut och se myllret på tävlingsplatsen och att ta sig runt en bana är centralt för att skapa positiv inställning.

Ett mål är att rekrytering och nybörjarverksamhet alltid har en koppling till att åka ut på en tävling av något slag. Kurserna ska alltid tydligt leda till tävlingar.

## Tävla elit

WOK ska ha löpare som springer elitklasser. WOK ska ha minst 5 löpare som kan och vill springa i E-klass.

## Föreningsnivå

Målsättningen att det ska vara naturligt att utvecklas till elitlöpare inom WOK innebär att det behövs:

- exponering mot och förståelse för elitorientering
- en allsidig träning och tävlingsverksamhet inriktad på elit
- en anda av att det går att lika bra att bli bra i WOK som att byta klubb

Exponering mot och förståelse för elitorientering innebär att ungdomar ska uppmuntras att delta i aktiviteter med elitinriktning t ex vara med på träffar på distriktsnivå och riksläger. De kan då lära känna andra och känna sig delaktiga i Orienteringssverige och få träffa förebilder (elitlöpare). Det innebär också att klubben bör delta i elittävlingar då och då även om det finns andra tävlingar på närmare håll.

Ett ökat behov av utbud av allsidig träning och tävlingsverksamhet innebär att klubben måste erbjuda fler tillfällen i veckan med orienteringsträning, löpträning, styrketräning och smidighet. Under barmarkstid behövs träning på karta upp till 2-3 ggr/vecka inklusive tävling. Klubben ska göra det naturligt och uppmuntra ungdomarna att springa tävlingar i ”alla”distrikt och utomlands för att utvecklas. Detta kräver mer ledartid och annan kompetens som kan behöva inhämtas i samarbete med andra. Det behövs stöd för resor till tävlingar.

---

<sup>1</sup>För att komma med på Sverige-listan ska man ha genomfört minst X tävlingar.

## Individ

En anda av att det går att lika bra att bli bra i WOK som att byta klubb innebär att klubben måste stödja de ungdomar som vill satsa på elit så att de kan utvecklas inom klubben. Ytterst är det individens drivkraft och motivation som är avgörande för hur bra man kan bli. Förutom utveckling av löpförmåga och orienteringsteknik ska klubben också erbjuda mental träning och andra metoder för egen utveckling.

Det ska vara ett naturligt steg att efter HD16 gå över till elit-klasser.

## Motion

WOK ska verka för att personer i Vaxholm ska röra på sig med nån koppling till orientering. Ambitionen är att engagera minst 80 personer. I detta antal inberäknas också våra egna medlemmar.

WOK skall sträva efter att erbjuda orienteringsrelaterade motionsaktiviteter till sina medlemmar, andra liknande verksamheter och allmänheten med syfte att:

- Skapa en större synlighet för klubbens verksamhet bland Vaxholmare
- Öka intresset och förståelsen för orientering både som idrott och motionsform
- Aktivera personer som annars inte skulle ha rört på sig
- Öka klubbens antal aktiva orienterare

Regelbundet genomförande av Vaxholmsmästerskapet. Aktiv inbjudan till verksamheter som vi vill skapa en starkare relation till (och som utgör en naturlig rekryteringsbas) t.ex. rodden, kanoten och scouterna. Ha ett tätare samarbete och gemensamma träningsaktiviteter med andra klubbar (t.ex. rodden, gymnastikföreningen). ”Annons” i Viktigt i Vaxholm och annonsering på stan för att ytterligare öka synligheten.

Erbjuda Naturpasset till allmänheten.

Aktivt välkomna de föräldrar som har barn i verksamheten att delta själva. Vi bör här förstärka känslan att orientering är något som hela familjen kan göra tillsammans. Det skall vara naturligt för föräldrar att delta och träna själva samtidigt som deras barn gör det. Föräldrar bör aktivt uppmanas att följa med sina barn på tävlingar.

- Kontinuerlig aktivitet som kräver strukturerad approach från alla klubbens vuxna i form av information, förväntningar och förhållningssätt. En förutsättning för långsiktig tillväxt i klubben
- Vi måste sätta av tid varje träff (träning/tävling) för att prata med de vuxna.
- Ambition att engagera 10?? nya familjer till 2020

Arrangera tidtagning på löparspåret på Tenö. Genom tidtagning öka intresset för att komma ut och springa. Kan utvecklas till ett mästerskap i terränglöpning. Inbjudan genom annonsering i lämpliga kanaler.

## Gemenskap

Orienterare gör saker tillsammans! Klubbkänslan är att vi tycker om att göra saker tillsammans med klubbkamraterna. Alla medlemmar och deras familjer omfattas.

WOK arrangerar olika sociala aktiviteter i samband med träningar och tävlingar för att utveckla gemenskapen som soppaträningen under vinterhalvåret. Klubben arrangerar läger både för att utveckla deltagarnas orienteringskompetens och för klubbens gemenskap. Vi deltar också i andras

aktiviteter som förbundets läger. Information till medlemmarna genom olika kanaler är viktig för att utveckla gemenskapskänslan.

I WOK har vi roligt och börjar tidigt att ta ansvar för den egna utvecklingen. I en liten klubb kan inte all träning bedrivas i klubbens regi. Kompisgäng och egna initiativ uppmuntras därför.

Klubbstugan är en viktig samlingsplats för klubben. Det finns ett behov av att utveckla omklädningsmöjligheterna.

### ***Strategi***

Strategin för att utveckla klubben är att engagera medlemmarna på olika sätt att delta i verksamheten. Medlemmarna är vår viktigaste resurs!

### ***Handlingsplan***

Årligen tas en verksamhetsplan fram av styrelsen med stöd av medlemmarna.

## Förslag:

Anslagstavla vid vägen med folderställ

Klubbmärket på huset

Märke på brevlådan

Scouternas webbkurs

Årlig planeringsdag

Föreningen:

Rekrytering

För att uppnå de numeriska målen behöver vi få ut några ungdomar i varje årskull på tävlingar och varje år få in ett par nya familjer.

Utöver det behöver vi få in ytterligare några vuxna, gärna avsomnade orienterare eller personer som konditionstränar och kan tänkas se orientering som en ytterligare stimulans

Alla behöver ta tag i intresserade och ta med dem till verksamheten.

Lokala tävlingar eller träningsarrangemang inklusive Waxholmsmästerskap är viktiga för detta.

När de tävlande ungdomarna blir äldre och fler vuxna kommer med i verksamheten krävs fler träningstillfällen och träning på fler andra kartor än de närmsta.

Ett träningstillfälle i veckan utöver tisdag och lördag bör vi komma igång med inom ett år.

Eventuellt kan en sådan verksamhet samordnas med andra föreningar som VRF, WGF eller kanot.

Vi bör fortsatt ha som mål att ha träningar där ”alla” grupper kan vara med vid samma tillfällen.

Samarbete med andra klubbar om teknikträning vore bra.

Orienteringsträningen behöver tydligare struktureras enligt utvecklingstrappan. Träningen behöver ibland vara mer tävlingslik för att man ska kunna bli bättre på tävling (tex start träning) och ibland mer instruktionslik för att man ska lära sig nya saker (tex kartpromenader).

”tävlingservice”

Marknadsföra, rekrytera

face-book – orienterare i vaxholm

Träningskommitté med vht för olika grupper

viss verksamhet kan göras med andra klubbar som ex rodden

Ledarutbildning

Lokala tävlingar som Vaxholmsmästerskapet

Ta tag i intresserade

Mer trappa

Behövs erfarenhet av olika kartor

attityden kring tävling, det är ok att missa,

Träna start

kondition

träning 2 ggr?

När man ändå lämnar sina barn på deras träning så tar man ett eget pass – promenad etc.

\*Vaxholmsmästerskapen som drar med fler än våra egna aktiva



Träna orientering men inte tävla

\*Naturpasset

Regelbunden träning som är välplanerad och strukturerad

\*Bjuda in andra till aktiviteter som vi ändå gör

\*Tillsammans med andra klubbar som ex rodden

\*Tidtagning på Tenö – terräng-km, tidtagning tre ggr - Spring på Tenö

\*lördagsträningar i maj, juni

Engagera föräldrar

\*Marknadsföra att det är en sport man gör tillsammans

## **Gemenskap**

*Vad betyder det?*

Tycker om att göra saker tillsammans med klubbkamraterna – klubbkänsla

*Ambitionsnivå?*

Alla medlemmar och deras familjer omfattas

*Vad kräver det?*

Respekt, medmänsklighet, glädje

Sociala aktiviteter som soppa-träningen

Läger, egna och andras, förbundets

Samarbetsövningar

Heja-ramsa

Kläder

Informera om vad som behövs vid träning respektive tävling

Broderat märke

Samling

ETA

Kommunikation & information - framåtriktad

Klubbtidning - historiska informationen

hålla reda på medlemmar och intresserade

Vuxenaktivitet

Familjedag- hemmaträningsläger

Vuxenkontakt

Klubbstuga

Frågor att diskutera (obs ingen rangordning):

- ✘ Hur många ledare behövs för ambitionen vi satt?
- ✘ Hur många vi måste rekrytera per år för att få den utveckling vi vill ha?
- ✘ Hur många aktiva tävlande krävs för att vi ska få 5 löpare som vill springa elit?
- ✘ Hur ska vi rekrytera?
- ✘ Hur viktig är en lokal? Varför – dvs vad ska den vara bra för? Hur ska vi jobba för detta?  
När ska det vara klart?
- ✘ Hur ofta behöver man träna/ha olika aktiviteter för att få den effekt vi vill ha, ex hur ofta behöver man träna för att nå elitnivå?
- ✘ Behöver vi organisera oss på nåt nytt sätt?