



# PITEÅ IF Orienteringsklubb



## Säker och trygg förening

Säker och trygg förening är en kvalitetsmärkning för barn och ungdomsverksamhet i föreningslivet med syfte att:

- Skapa en trygg miljö och verksamhet för föreningens barn/ungdomar, föräldrar och ledare
- Förebygga olyckshändelser och vara beredd om olyckor inträffar
- Höja statusen och varumärket
- Höja kompetensen och stärka organisationen
- Öka samverkan mellan föreningarna

Säker och trygg förening i Piteå är ett initiativ av Framtid Pite (Piteå Kommun, PiteEnergi, Sparbanken Nord och Piteå-Tidningen) i samverkan med SISU Idrottsutbildarna i Norrbotten. Projektet syftar till att utveckla Pitebygdens Idrottsrörelse för framtida bredd- och elitverksamhet. I arbetet ingår ett certifieringsprogram där föreningarnas verksamhet genomlysas och dokumenteras så att verksamheten drivs på ett Säkert och Tryggt sätt.



# Verksamhetsidé

## Orientering är

fysisk aktivitet som vi utför att kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

## Orientering består av

träning, lek och tävling

## Orientering ger

fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling

Piteå IF Orienteringsklubb vill:

- Erbjuda invånarna i Piteå en meningsfull, hälsobefrämjande sysselsättning.
- Stimulera till ett sunt hälsosamt leverne, god kamratanda, god kunskap om vår natur och förståelse för att värna om den för framtida generationer.
- I orientering tränar och tävlar alla generationer sida vid sida, detta hoppas vi bidrar till en god förståelse och ömsesidig respekt mellan generationer.
- Vi vill jobba för att sprida kunskapen om orientering och det fina med att vistas i vår skog till allmänheten genom motionsarrangemang som t.ex. Hitta ut, Naturpasset och Motionsorienteringar varje vecka under barmarkssäsongen.
- Vi deltar aktivt i arbetet i Norrbotten för att skapa goda förutsättningar för att träna och tävla i orientering bl.a. genom arbete med:
  - 1) Kartframställning där målsättningen är en ny karta vartannat år
  - 2) Arrangerandet av minst en distriktstävling årligen
  - 3) Att delta i klubbövergripande aktiviteter, såsom distriktskonferenser och NOF:s årsmöte
- Vår klubb vänder sig till alla åldrar och kön och fokus på ungdomsverksamhet
- *Vi kräver in utdrag från belastningsregistret från samtliga våra barn- och ungdomsledare för att ge våra barn och ungdomar en trygg miljö. Utdragen granskas av en oberoende person utsedd av styrelsen, och granskningen protokollförs.*
- Vi vill erbjuda alla som vill att delta i vår gemenskap oavsett ambitionsnivå.
- I Piteå IF Orienteringsklubb kan man delta som motionär eller elitsatsande.
- Föreningens verksamhet skall bedrivas så att så många som möjligt av medlemmarna oberoende av ålder och kön aktivt engageras i föreningen.
- Vi vill jobba för nyrekrytering samt att måna om våra redan aktiva medlemmar.
- Vi vill erbjuda en bred utbildning från nybörjare till elitnivå.
- För de som vil satsa på orienteringen vill vi stimulera till deltagande i mästerskap och mästerskapsförberedande aktiviteter.

## Vår värdegrund

**Piteå IF Orienteringsklubb** är en ideell förening som vill verka för glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med, rent spel och en god hälsa.

### Glädje & Gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

### Demokrati & Delaktighet

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund. *För att öka medlemmarnas möjlighet till delaktighet kommer styrelsen informera om datum och dagordningar till kommande styrelsemöten, så att medlemmarna har möjlighet att skicka med punkter som man vill ta upp.*

### Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

### En god hälsa

Ett av idrottens syften, och ett skäl för många att idrotta, är att förbättra hälsan.

All verksamhet inom vår förening ska präglas av ömsesidig tillit, respekt, öppenhet och delaktighet. Därför får ingen, varken ledare eller aktiv, utsätta någon annan för särbehandling, trakasserier eller diskriminering.

Om någon upplever sig utsatt för kränkande särbehandling ska denne med förtroende kunna vända sig till sin ledare eller någon styrelserepresentant för att få hjälp.

Lika behandling betyder att trakasserier och diskriminering av medarbetare på grund av kön, social och etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning, ålder eller funktionshinder samt övriga eventuella diskrimineringsgrunder INTE ska förekomma inom PIF Orientering.

Vår handlingsplan för detta är att i nära dialog direkt ta upp sådant om det uppkommer och utifrån situationen på ett anpassat sätt hantera det på bästa sätt.

## Utrustning

### Klädsel/skor

Orienteringen har regler angående täckande klädsel, dessa återfinns i sin helhet på SOFTs (Svenska Orienteringsförbundets) hemsida. Vid sprinttävlingar som genomförs i park- och stadsmiljö kan undantag från denna regel medges. Vad som gäller för respektive tävling skall alltid anges i PM. Tennisskor kan användas men på svårare banor rekommenderas orienteringsskor med dobbar av metall eller gummi, då dessa tål väta och man får bättre fäste när man springer i skog och på hala klippor. Metalldobbskor får inte användas vid sprint i park- och stadsmiljö. Det åligger tävlingsarrangerande klubb att kontrollera att alla startande har klädsel enligt regler från SOFT.

### Övrig utrustning

Vid tävling använder deltagare elektronisk stämpningsutrustning som finns att köpa eller hyra. Kompass rekommenderas.

## Resepolicy

**Piteå IF Orienteringsklubb** anser att alla transporter till och från samtliga tävlingar, träningar och andra träffar/sammankomster föreningen har, ska ske på ett så trafiksäkert och miljövänligt sätt som möjligt.

### Bil/busstransporter

Fordonet som används för transporten ska vara i trafikdugligt skick och adekvat utrustat för gällande årstid och väderleksförhållanden.

Föraren av fordonet ska vara i "trafikdugligt skick" (körkort, utvilad, nykterhet, god körvana etc.) Föraren som framför fordonet följer gällande trafikregler och lagar. Restiden ska anpassas med god marginal. Om möjligt skall samåkning ske.

### Boende på annan ort/gemensamma resor till bortatävling/läger

Ledare upprättar en närvaroförteckning på de som är med inklusive anhöriga och telefonnummer till dessa. Ledare pratar om och visar utrymningsvägar i de aktuella övernattningslokalerna, samt visar en gemensam återsamlingsplats för alla i händelse av nödläge och utrymning.

### Telefon och Anhörighetslista

Vid boende på annan ort samt vid gemensamma resor till bortatävlingar ska vi upprätta en närvaroförteckning på de som är med inklusive anhöriga och telefonnummer till dessa.

## Policy för tobak, alkohol, droger och doping

### Bakgrund

Piteå IF Orienteringsklubb är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, gemenskap, god kamratanda och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sin idrott och i kamratskap med andra aktiva. En del i detta arbete är att vi har en policy där klubbens gemensamma regler finns dokumenterade. Utgångspunkten måste därför vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö. Detta ställer krav på föreningens ledare och andra vuxna, som i sin samvaro med ungdomarna måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder. Samhällets lagar och regler för tobak, alkohol, narkotika och droger skall efterföljas.

### Tobak

Vi uppmanar alla våra medlemmar att inte använda tobak. Vi betonar även tobakens negativa påverkan på idrottsprestationer.

### Alkohol

Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare, förälder eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdom – t ex under träningsläger, tävlingar, utbildningar eller andra tillfällen då vi representerar föreningen.

### Narkotika och Dopningspreparat

Allt bruk och hantering av narkotika- och dopningspreparat är förbjuden enligt svensk lag, och är så även i vår verksamhet i Piteå IF Orienteringsklubb.

### Ansvar och Spridning

Ansvar för ungdomars hälsa och utveckling är gemensamt för föräldrar och ledare. Ansvar för efterlevnad av policyn ligger hos ALLA medlemmar inom föreningen. Policyn ska förankras hos medlemmarna, löpande revideras och finns dokumenterad på föreningens hemsida.

## **Sjukvård/HLR (hjärt- och lungräddning)**

Vid tävling finns alltid en sjukvårdsansvarig utsedd. Denne ansvarar för att erforderlig utrustning finns tillgänglig för första hjälpen på tävlingsplatsen. Vid större arrangemang finns möjlighet att låna hjärtstartare från Piteå Kommuns Föreningsservice. I samband med tävling finns alltid sjukvårds- och HLR-utbildade funktionärer på plats.

## **Allvarlig händelse eller kris**

### **Syfte**

Om en allvarlig händelse, eller kris inträffar inom Piteå Idrottsförening orientering ska detta dokument vara till stöd och hjälp för ansvariga ledare.

När någon aktiv eller ledare inom egen klubb eller gästande förening blir allvarligt skadad eller vittne till någon allvarlig olycka, eller dödsfall, är det viktigt som ledare att man vet vad man ska göra, hur man gör och vem man kontaktar för att få stöd och hjälp.

Nedan finns telefonnummer dit man kan ringa, för att få råd och stöd.

### **Viktiga telefonnummer:**

- Larm 112 (brådskande vård, polis, brand).
- Närmaste sjukhus. Akuten Piteå 0911-753 00 07.00-17.00 därefter 753 10
- Jourhavande präst i kommunen 112
- Krisgrupp POSOM 112

### **POSOM (Psykiskt och socialt omhändertagande).**

POSOM ingår som en del i kommunens krisberedskap. POSOM bygger på ett utvecklat nätverk mellan räddningstjänst, polis, socialtjänst, skola och kyrkan. POSOM gruppen aktiveras vid större olyckor och katastrofer där samhällets ordinarie resurser inte räcker till. Gruppen kallas in av SOS alarm, räddningsledare vid räddningstjänsten eller av krisledningsnämnden i kommunen.

### **Kontakta alltid:**

Piteå IF Orienteringsklubbs ordförande Irene Danielsson 070-5434226

### **Svår olycka eller dödsfall**

#### **En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:**

- En eller två personer som tar hand om den skadade (välj de med mest vårdkunskap).
- Ge första hjälpen vid behov.

#### **En person larmar och möter även vid behov ambulans/räddningstjänst/polis etc. Följande uppgifter lämnas när du larmar:**

- Vem du är som ringer och vilket telefonnummer du ringer ifrån.
- Vad som har hänt.
- Var har det hänt, d v s dit räddningspersonal ska bege sig.
- Antalet skadade och hur allvarliga skadorna är.
- Tidpunkt för olycka.
- Lämna deltagarförteckning till räddningspersonalen vid behov.

**En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.**

**Ev följer en med transporten till sjukhus.**

**Klubbordförande informeras så snabbt som möjligt och utgör kontaktperson till press, polis, räddningstjänst om det inträffade och kallar till möte.**

#### **Möte om vad som har hänt**

- Ordföranden samlar berörda för fastställande av vad som säkert kan konstateras har hänt.
- Besluta om vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning.
- Skriv protokoll vid mötet.
- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.

## Försäkringar

När ni betalt medlemsavgiften till PIF är ni per automatik försäkrade via vår försäkring hos Folksam. Försäkringen är obligatoriskt för samtliga medlemsföreningar och ger ett försäkringsskydd för föreningens aktiva medlemmar som gäller under tävling, organiserad träning och under resor till och från dessa aktiviteter.

För information angående omfattning samt annan information om denna försäkring ber vi er läsa mer på Folsams hemsida.

Läs med i länken nedan:

<http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/orientering>

Har ni ytterligare frågor kan kontakt tas med administrativ chef Marita Axelsson, Sveriges Orienteringsförbund, [marita.axelsson@orientering.se](mailto:marita.axelsson@orientering.se) tel. 070-6780716.

