



# Halmstad Orienteringsklubb



## En av Hallands största och mest framgångsrika orienteringsklubbar

Halmstad OK bildades den 10 januari 1945. Klubbens huvudsakliga verksamhet är orientering, löpning och skidåkning. Vi är ca 300 medlemmar. Alla är välkomna, gammal som ung, nybörjare som elit.

Under årens lopp har klubben varit med och arrangerat större tävlingar så som SM i orientering och O-Ringen 1993 och 2012. Klubbstugan, Kaneberg, finns i Skedalaskog. Klubben har också ett kansli med förråd på Stridbecksliden 3 i Halmstad.

### Träning

Under hela året arrangeras olika former av träning. Vid vinterväder görs skidspår med klubbens egen snöskoter.

**Måndagar (ej vintertid):** Orienteringsträning för ungdomar och äldre

**Tisdagar:** Intervallträning/löpning för alla åldrar. (*Sommartid* - Kaneberg, *Vintertid* - F&S vid Slottsmöllan).

**Torsdagar:** *Sommar* - orienteringsträning för alla nivåer på olika kartor runt om i Halmstads kommun. Ibland genomförs klubbävlingar utifrån egen förmåga. *Vinter* - löpträning/trail i terräng med lampor från Kaneberg.

**Lördagar:** Några lördagar under vintern anordnas orienteringsträning för alla.

**Söndagar:** Distanslöpning/trail för alla, från Kaneberg. Stavträning (medtag egna skidstavar) från Kaneberg.

### Tävling

Aktiva klubbmedlemmar tävlar regelbundet i allt från ungdoms- och distriktstävlingar till Tiomila, O-Ringen och SM. Det finns tävlingsklasser för alla oavsett om man är nybörjare eller rutinerad. I stort sett varje helg i perioden mars till november finns tävlingar dit klubbens medlemmar samåker. Varje år åker också ett antal av klubbens medlemmar Vasaloppet.

## Arrangemang

Halmstad OK arrangerar Hittaut, Våruset, Blodomloppet, och orienteringstävlingen Hallandspremiären, Hallands 3-dagars (enligt intervall), samt någon DM-tävling i orientering. En viktig del i klubbens verksamhet är att ta fram nya orienteringskartor som används när klubben arrangerar tävlingar och där medlemmarna kan träna.

## Ledarguide för Halmstad OK



I Halmstad OK möter deltagarna engagerade ledare som ser varje individ och som bemöter deltagarna med respekt. Ledare i Halmstad OK känner och visar engagemang för verksamheten. De tar ansvar, är goda förebilder och står för ett inkluderande synsätt.

### Det innebär i handling att ledarna:

- hälsar, bemöter och bekräftar deltagarna
- anpassar tränings- och tävlingsnivån utifrån individernas olika behov förutsättningar och utvecklingstakt
- inte bara värdesätter idrottsliga framgångar, även andra värden som gemenskap och individuell personlighetsutveckling är viktiga
- låter alla vara med
- har dialog med deltagarna och ger dem möjligheter till återkoppling
- uppmuntrar till god hälsa avseende t ex kost och skadeförebyggande åtgärder, har nolltolerans mot narkotika och doping samt förhindrar allt ohälsosamt alkohol- och tobaksbruk
- arbetar för regelefterlevnad och ärlighet
- värderar allas deltagande lika
- uppvisar godkänt belastningsregister varje år

### Detta ger:

- träningar, tävlingar och andra aktiviteter som upplevs trygga och utvecklande
- bra gemenskap och deltagare som trivs med varandra över ålders- och könsgrensar
- en inkluderande miljö
- jämlikhet

I Halmstad OK värnar vi, så väl internt som externt, om ett trevligt bemötande i personliga möten, på nätet och i sociala medier. Vi tar kraftigt avstånd mot diskriminering, mobbning och kränkande behandling. I klubben ser vi varandra som en tillgång och visar uppskattning. Vi talar väl om klubben och ansvarar för föreningens bästa.

## Medlemsavgifter

Ungdom, t o m 20 år:	300 kr
Vuxen, fr o m 21 år:	600 kr
Familj inkl. ungdom t o m 20 år:	1200 kr
Pensionär, fr o m 65 år:	300 kr

Medlemsavgiften sätts in på bankgiro 697-4927. Skriv namn, personnummer, telefonnummer och din e-postadress på inbetalningskortet.

## För medlemsavgiften får du bland annat:

- ✓ Kostnadsfritt deltagande på klubbens träningar
- ✓ Minst 15 betalda startavgifter till orienteringstävlingar för vuxna. För ungdomar betalar klubben samtliga startavgifter. Om du av olika anledningar inte kan delta, betalar du själv startavgiften.
- ✓ Tillgång till vår klubbstuga på Kaneberg
- ✓ Subventionerade lägeravgifter
- ✓ Försäkring vid träning och tävling där du representerar klubben
- ✓ Köpa klubbkläder till avtalat pris

Du förväntas delta i klubbgemenskapen som funktionär vid våra egna arrangemang!

## GDPR:

Halmstad OK står bakom sin hemsida [www.halmstadok.se](http://www.halmstadok.se) samt Facebooksidan Halmstad OK där bilder från föreningens verksamhet publiceras. Medlem, eller målsman till medlem, som inte vill vara synlig och identifierbar på bilder på föreningens hemsida eller Facebooksida meddelar styrelsen, årligen på [kansli@halmstadok.se](mailto:kansli@halmstadok.se)

**Vill du veta mer?** [www.halmstadok.se](http://www.halmstadok.se)

***Välkommen!***

