



**OSLO
STYRKELOFT-
KLUBB**



Hvem og hva er OSK?	4
Post- og besøksadresse:	4
Betaling:	4
Styret	4
Dopingbestemmelser	5
Verdier og holdninger	5
Dopingkontroll	5
Ren utøver	5
Bortfall av økonomisk godtgjørelse	5
Medlemskap	5
Kontingenter	5
Fakturering	6
Kommersielle retningslinjer	7
Treningslokalet	7
Nøkkelkort	7
Åpningstider	7
Ordensregler	8
Mobbing	8
Kiosk	8
Gjestetrening	9
Innkjøp av utstyr	9
Unge utøvere	9
Dugnad	9
Hva?	10
Lisens og stevnedeltakelse	10
Konkurranselisens	10
Førstegangslisens	10
Oppgradering	11
Påmelding	11
Avmelding	12
Stevner utenfor klubbens regi	12
Stevnedeltakelse for tilreisende utøvere	12
Økonomisk støtte	13
Generelt om støtte på reiser	13
Ungdom- og juniorstøtte	13
Laglederstøtte	13
Støtte til internasjonale mesterskap	14



Fond til utstyrløftere	14
Klubbtrenerordningen	14
«Standardprogram»:	15
«Utvidet oppfølging» av klubbtrener:	15
Bli klubbtrener?	16
Kompensasjon klubbtrenere	16
Sosialt	16
Trivselsansvarlig	16
Klubbstevner	17
Sommerstevne	17
Julestevne/julebord	17
Administrativt	17
Styret	17
Årsmøtet	18
Diverse	18
Klubbklær	18
Stevneoppgaver	18
Platting	18
Skivelasting	19
Spotting	20
Sekretariat	20
Hallvakt	20
Kiosk	21
Hedersbevisninger	21
Æresmedlem	21
Nåværende æresmedlemmer i OSK	21
Årets løfter	22
Aktiv løfter	22
Endringslogg	22
Vedtekter Oslo Styrkeløftklubb	23



Hvem og hva er OSK?

Oslo styrkeløftklubb (OSK) er et idrettslag tilsluttet Norges styrkeløftforbund (NSF) og Norges idrettsforbund (NIF).

Klubben ble stiftet 15. oktober 1977 og driftes på frivillig basis av medlemmene. Vi konkurrerer i idrettsgrenene styrkeløft og benkpress.

Informasjon publiseres i «Oslo styrkeløftklubb»-gruppen på Facebook - medlemmene er selv ansvarlige for å holde seg oppdatert om dugnadsoppgaver, stevnepåmelding og innbetalingsfrister.

Kontakt styret: oslostyrkeloftklubb@gmail.com

Kontakt økonomiansvarlig: kassereroslosk@gmail.com

Stevnepåmelding: stevne@oslostyrkeloft.no

Post- og besøksadresse:

Oslo styrkeløftklubb
Frysjeveien 33b
0884 Oslo

Betaling:

Vipps: 13624

Kontonummer: 7069 63 51943

Organisasjonsnummer: 984 927 592

Styret

Leder	Liv Ulversøy
Nestleder/arrangement- og dommeransvarlig	Ståle Wærness
Trivsel / sosialansvarlig	Ida Lillebø
Kasserer	Liv Ulversøy



Treneransvarlig	Amund Tjellaug Løvstad
Driftsansvarlig	Lukas Fjeld Hansen
Medlemsansvarlig	Magna Karina Morales Nordgard

Dopingbestemmelser

Verdier og holdninger

Oslo styrkeløftklubb tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med førende retningslinjer fra Norges idrettsforbund og Antidoping Norge. I OSK har alle medlemmer og ressurspersoner forpliktet seg til å følge NIFs lover og dopingbestemmelser.

Dopingkontroll

Alle utøvere tilknyttet OSK forplikter seg til å stille frivillig til dopingkontroll når det er aktuelt. Dopingkontrollen gjennomføres av kontrollører fra Antidoping Norge.

Ren utøver

Alle som konkurrer eller har laglederoppgaver for OSK skal ha gjennomført «Ren utøver»-kurset på www.renutover.no. Diplom sendes på e-post til klubben før lisens bestilles.

Bortfall av økonomisk godtgjørelse

Medlemmer som blir tatt i doping må tilbakebetale all økonomisk støtte de har fått i løpet av medlemsperioden. Det være seg startavgifter, lisenser eller utgifter til reiser i klubbens regi.

Medlemskap

Kontingenter

OSK har fem ulike medlemsmodeller.

- **Konkurransemedlem** gir den enkelte utøver mulighet til å konkurrere på stevner i regi av NSF og IPF. Medlemmet får også tilgang til klubbtrenerordningen og fri adgang til treningslokalene. Består av en trenings- og konkurranseavgift i tillegg til medlemskontingenten



- **Ungdom- og juniormedlem** er samme modell som konkurransemedlemskapet, men med rabattert pris. Består av en trenings- og konkurranseavgift i tillegg til medlemskontingenten
- **Treningsmedlem** gir medlemmet kun mulighet til å trene i lokalet på Frysja. Består av en treningsavgift i tillegg til medlemskontingenten
- **Familiemedlem** gir to personer i husstanden rett til å trene i OSKs lokaler. Medlemskapet gir også ett av medlemmene mulighet til å konkurrere i NSF og IPF, og adgang til klubbtrenerordningen. Består av trenings- og konkurranseavgift i tillegg til medlemskontingenten
- **Basiskontigent** er det laveste medlemsnivået i OSK. Basiskontigenten betales for å være tilknyttet idrettslaget. Kontingenten gir mulighet til å delta som plattingmannskap eller være lagleder på stevner tilknyttet NSF og IPF.

Medlemspriser	U/Jr	Voksen	Ett år	Seks mnd.	Familie
Basiskontigent	100,-	100,-	100,-	100,-	100,-
Konkurranse	3950,-	5350,-			5350,-
Treningsmedlem			3950,-	2400,-	1200.-
Totalt	4050,-	5450,-	4050,-	2500,-	6650,-

Om du aldri har konkurrert tidligere, og ønsker å finne ut om styrkeløft er noe for deg, kan du kjøpe halvårsmedlemskap i kombinasjon med førstegangslisens (300 kroner).

Alle andre konkurrerende utøvere må kjøpe konkurransemedlemskap.

Utøvere som melder seg inn i klubben etter 31. oktober, betaler 425 kroner per måned. Om de ønsker å konkurrere, dekker de egne lisenskostnader.

Fakturering

OSKs medlemmer belastes på hel- og halvårsbasis. Vi deler i utgangspunktet ikke opp betalinger. Ved utestående betaling, sperres korttilgang til lokalet.

For gjenåpning av tilgang belastes et administrasjonsgebyr på 500 kroner.

Innbetalte medlemsavgifter refunderes ikke. Utestående fordringer oversendes inkasso. Egne satser gjelder. OSK fakturerer alle avgifter etterskuddsvis.



Kommersielle retningslinjer

Oslo styrkeløftklubb og dets medlemmer skal ikke benyttes for å promotere eller rekruttere til kommersiell virksomhet med mindre dette er avklart med styret i forkant.

Klubbens medlemmer skal ikke benytte effekter som fremmer slike interesser, hverken i OSKs lokaler, på arrangementer med tilknytning til Norges Styrkeløftforbund eller i sosiale medier.

Aktører som ikke har direkte kommersielle interesser i Oslo styrkeløftklubb unntas. Eksempelvis, men ikke begrenset til: SBD, Maxrep, ER, Caffeine and Kilos, Rascal Apparel, Eleiko, Rogue og A7.

Brudd på retningslinjene kan føre til utestengelse. Innbetalte avgifter refunderes ikke.

Treningslokalet

Nøkkeltkort

Nøkkeltkort gis til medlemmer som har betalt medlemsavgift. Det er personlig, og kan ikke lånes ut til andre. Når medlemskapet avsluttes, skal kortet tilbakeleveres postkassen i lokalet.

Ved tapt kort belastes en avgift på 150 kroner som betales på vipps når kortet utleveres.

For å få nøkkeltkort skal kortkontrakt signeres. Utlevering av nøkkeltkort avtales med styret.

Åpningstider

Med nøkkeltkort er lokalet åpent fra 06.00 til 23.00 alle dager. Mellom kl 07.00 og 16.00 skal det skapes så lite støy som mulig av hensyn til andre leietakere.

Lokalet er åpent for trening uten nøkkeltkort hver onsdag mellom 17 og 19. Slik tilgang avtales med styret i forkant.

OSK påberoper seg retten til å stenge lokalet på kort varsel. Innbetalte avgifter refunderes ikke.



Ordensregler

Oslo styrkeløftklubb er en klubb der vi trener tett på hverandre.

Derfor er det nødvendig at ordensreglene overholdes for best mulig trivsel.

- Når det er mange på trening, vær fleksibel - del på plassen og utstyret
- Vis hensyn når du spiller musikk. Mange liker høy musikk når det løftes tungt, men det er slitsomt i timesvis
- Lys, stereoanlegg og varme skrur av før du forlater lokalet - dører låses
- Søppel kastes i søppelbøttene, og flasker leveres for resirkulering
- Alt utstyr behandles forsvarlig og hensynsfullt. Gi beskjed til styret om noe må fikses. Uvettig bruk resulterer i erstatningskrav
- Hantler, skiver, strikker, klosser og stenger ryddes alltid på plass etter bruk - ting som hører sammen i par, plasseres i par.
- Stenger i rack og på markløftjekker skal aldri stå med belastning
- Skivestativ holdes ryddige, og vektene organiseres på pinnene etter vekttype. Kun én skivevalør per pinne
- Bruk rene og hele treningsklær. Tørk gjerne av utstyr etter bruk. Det er ikke lov å trene i bar overkropp, barbeint eller i klær som ser ut som undertøy
- Utesko plasseres i gangen, og er ikke tillatt i treningslokalet. Våte og skitne sko tørkes av skikkelig før du går inn i lokalet
- Dyr er ikke tillatt
- Nikotinpreparater hører ikke hjemme hos OSK

Styret forbeholder seg retten til å bortvise medlemmer som ikke overholder ordensreglene.

Mobbing

Oslo styrkeløftklubb har nulltoleranse for mobbing. Klubben skal være et inkluderende miljø der alle har mulighet til å være seg selv.

Opplever du å bli utsatt for mobbing, eller ser noen som blir det, ta kontakt med styret, så behandler vi varselet anonymt - vi skal gjøre vårt ytterste for å bekjempe mobbingen.

I ytterste konsekvens kan medlemmer som bidrar til mobbing bli utestengt fra klubben.

Kiosk

Vi har kiosk som selger proteinbarer, brus, kaker og kaffe. Utvalget varierer gjennom året, men det viktigste er at alle medlemmer gjør opp for seg ved kjøp.



Vipps beløpet og merk betalingen med varen du har betalt for, og vis kvitteringen til en treningskamerat.

Gjestetrening

OSK tar i mot medlemmer i NSF og IPF for gjestetrening.

For lengre gjesteopphold belastes det 500 kroner, månedsvis - som betales til bankkonto. Kvittering fremvises til styret ved forespørsel. Gjesteopphold kan vare i inntil 3 måneder. Ved behov utover dette henvises det til klubbens ordinære medlemskap.

All gjestetrening skal avklares med styret i forkant.

Innkjøp av utstyr

Om det er noe du savner av utstyr, kan du sende styret en e-post med forslag.

Innkjøp vurderes fortløpende.

Unge utøvere

Før fylte 14 år skjer trening med foresatt eller annen voksen til stede.

Foresatte kan være i lokalet mot at de har basismedlemskap. Antidopingkontrakt og «Ren utøver»-kurs må også være fullført.

Ønsker den foresatte selv å trene, må de kjøpe fullverdig medlemskap.

Dugnad

I OSK har vi «dugnadsplikt». Vi forventer at alle våre medlemmer deltar på dugnad i klubbens regi.

Stevner, vedlikehold og reparasjoner av utstyr skjer på frivillig basis. Vi er avhengige av medlemmenes hjelp for å holde utgiftene nede.

OSKs medlemmer forplikter seg til å stille opp på minimum én dugnadsoppgave i året, i tillegg til den obligatoriske vaskeuken. Styret utdeler dugnadsoppgaver til den enkelte. Om oppgaven ikke passer, står medlemmet selv ansvarlig for å ordne bytte internt i klubben.



Medlemmer som ikke stiller opp dugnad, mister muligheten til å få dekket lisens- og startutgifter av klubben - de kan heller ikke søke om støtteordninger. Nye utøvere må ha fullført begge sine dugnadsoppgaver før de kan søke støtte til reiseutgifter.

Hva?

- Kakebaking
- Plattingmannskap
- Sekretariat
- Kiosk
- Vedlikehold
- Rydding
- Vask
- Bidra til drift

Lisens og stevnedeltakelse

Konkurranselisens

For å konkurrere på stevner for OSK, må utøveren ha løst lisens i Norges styrkeløftforbund. For å løse lisens må medlemskontingent være betalt, og utøveren må ha fullført «Ren utøver»-kurset.

Lisens bestilles når løfteren melder seg på stevner. Utøvere som er avhengige av lisens utenom stevnepåmelding, står selv ansvarlige for å informere styret om dette. Lisens bestilles ikke ved utestående fordringer.

Alle OSKs løftere skal trene i våre lokaler på jevnlig basis, og minst én gang i måneden, for å løse lisens i klubben. Det er kun styret som kan bestille lisens på vegne av utøver.

Klubben dekker lisens for alle utøvere som betaler for konkurransemedlemskap og bidrar på dugnad. Om lisens bestilles, og dugnadsoppgaven ikke fullføres i løpet av året, mister utøver retten til å motta klubbstøttet lisens til uoppgjort og ny dugnadsoppgave er udelt og fullført.

Vaskeuke teller ikke som utført dugnadsoppgave.

Førstegangslisens

NSF og OSK tilbyr førstegangslisens til utøvere som ønsker å prøve seg på plattingen. Prøvelisensen kan kombineres med halvårsmedlemskap. Lisensen gjelder kun ett stevne.



Alle førstegangslisenser skal avklares med styret i forkant. 300 kroner betales til bankkonto. Kvittering fremvises på e-post før prøvelisens bestilles.

Førstegangslisens gjelder kun utøvere som ikke har konkurrert i Norges styrkeløftforbund tidligere.

Oppgradering

Treningsmedlemskap kan oppgraderes til konkurransemedlemskap mot dekning av egne lisensutgifter.

Slik oppgradering kan være aktuell for ferske utøvere som har benyttet seg av prøvelisens i første halvår, og ønsker å fortsette som konkurrerende medlem i siste halvår - eller for nye utøvere som melder seg inn i vinterhalvåret.

Gamle medlemmer som gjenopptar aktiviteten i andre halvår, etter minst ett års inaktivitet, kan også oppgradere medlemskapet sitt.

Eksempel én - treningsmedlemskap ett år + lisensutgift = totalbeløp

Eksempel to - innmelding januar-juni: halvår + halvår + lisensutgift = totalbeløp

Eksempel tre - innmelding juli-desember: halvår + lisensutgift = totalbeløp

Betaling til bankkonto. Alle oppgraderinger må avklares med styret i forkant. Kvittering sendes på e-post.

Påmelding

Løfteren er selv ansvarlig for å melde seg på stevner. Påmelding skjer via e-post til klubben på stevne@oslostyrkeloft.no, og må være oss i hende senest ti dager før påmeldingsfristens utløp.

I påmeldingen må du opplyse om hvilket stevne du ønsker å melde deg på, hvilken vektklasse du deltar i og fullt navn. Nye utøvere må ha trent regelmessig i lokalet før påmelding kan skje.

OSK dekker startavgift til *ett* NM *ett* og RM i året for medlemmer som oppfyller dugnadsoppgavene sine.

Påmeldingsavgift til alle andre stevner, med unntak av stevner i klubbregi, dekkes av løfter.



OSK-løftere som ikke deltar på dugnad, betaler 250 kroner i påmeldingsavgift på våre egne klubbstevner. Påmeldingsavgift betales til bankkonto, og kvittering fremvises på e-post før påmeldingen registreres.

Styret har fullmakt til å gjøre endringer i kompensasjon av påmeldingsavgifter etter vedtak fra årsmøtet. Innbetalte påmeldingsavgifter refunderes ikke.

Utførlig oversikt over hva vi kan dekke finner du her:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1P-76ZlhMWJZ_21ujRGAUkNK7qd0omvMBsmDcOJ2hgpl/

Avmelding

Løftere som melder seg av klubbstøttestevner etter påmeldingsfristens utløp, må selv dekke påmeldingsavgiften. Innbetaling til bankkonto.

Refusjon av klubbstøttet påmeldingsavgift til OSK gjelder ikke ved sykdom eller skade. Slike tilfeller skal dokumenteres med legeerklæring/sykemelding senest to uker etter konkurranse.

Stevner utenfor klubbens regi

Det er mulig å konkurrere på alle åpne stevner som arrangeres av klubber tilknyttet NSF.

Bruk terminlista for å finne et passende stevne å jobbe mot, og send påmelding til styret senest to dager før påmeldingsfristens utløp.

<https://styrkeloft.no/terminliste/>

OSK anbefaler nye løftere å delta på et av våre egne klubbstevner først for å bygge erfaring og gjøre seg trygg i stevneomgivelsene.

Stevnedeltakelse for tilreisende utøvere

OSKs stevner er åpne for deltakere utenfor klubben ved kapasitet.

Tilreisende utøvere betaler 250 kroner i påmeldingsavgift til bankkonto. Faktura sendes til den påmeldte løfters klubb.



Økonomisk støtte

Generelt om støtte på reiser

For å få refundert klubbstøttedeutgifter, skal reiseskjema fylles ut og sendes til kasserer senest to uker etter reisens slutt. OSK påberoper seg retten til å avvise refusjon om fristen ikke overholdes eller skjemaet ikke fylles ut korrekt. Reiseskjema finnes på hjemmesidene under nyttige filer.

For å motta økonomisk støtte, må medlemmet ha løst medlemskap med lisens og deltatt på minst én dagnadsoppgave inneværende år.

Som hovedregel skal man vente til endelig puljeoppsett er ute før man booker reisen. Det kan skje store endringer fra opprinnelige puljeoppsett til nye oppsett er klare.

Alle reiser skal gjøres så billig som mulig. Det vil si at billetter senest skal bestilles når puljeoppsettet er klart. Ungdom- og juniorløftere kjøper ungdomsbilletter der dette er mulig.

OSK kan også dekke utgifter til buss, tog og flytog, men vi dekker ikke parkeringsutgifter.

Ungdom- og juniorstøtte

Ungdom- og juniorløftere kan få dekket utgifter til billigste reisevei og én overnatting når de deltar på NM eller internasjonale mesterskap.

Utførlig oversikt over hva vi kan dekke finner du her:

<https://oslostyrkeloftklubb.no/dekkerOSK.pdf>

Laglederstøtte

OSK kan dekke utgifter til reise, diett og overnatting for lagledere på alle Norges- og regionsmesterskap etter [statens satser](#).

Lagledere som ønsker utgiftskompensasjon, skal søke styret på oslostyrkeloftklubb@gmail.com først. OSK kan også dekke kostnadene for lagledere til internasjonale mesterskap mot søknad på e-post.



Støtte til internasjonale mesterskap

Medlemmer som skal delta på internasjonale stevner, der Norges styrkeløftforbund ikke dekker alle kostnader, kan søke om støtte fra klubben. Søknad sendes til styret på e-post.

Stevner på nordisk nivå/WEC kan dekkes med inntil 1000 kroner, europeisk nivå med inntil 2000 kroner og verdensmesterskap med inntil 3000 kroner.

Fond til utstyrsløftere

Hvert år settes det av 10.000 kroner som går til dekning av påmeldingsutgifter til utstyrsstevner med RM og NM-status. Styret har fullmakt til å gjøre endringer i fondsordningen i tråd med økonomistatus.

Målsetningen med fondet er å gjøre utstyrsløfting mer populært og bidra til at flere løfter med utstyr.

Fordeling av midlene deles likt på alle som søker. Hver enkelt utøver kan maks søke om 1000 kroner i støtte per kalenderår.

Fordelingen av potten skjer i desember inneværende år. Løfter må sende skriftlig søknad til treneransvarlig på trener.osk1977@gmail.com for å ta del i fondsutdelingen innen 15. desember.

For å få utbetalt støtte, må utøver dokumentere tellende stevneresultat.

Klubbtrenerordningen

All kommunikasjon og spørsmål om oppfølging tas direkte med trenergruppa på: trener.osk1977@gmail.com

OSK anbefaler at nye medlemmer kommer i gang med strukturert trening gjennom standardprogrammene våre når de begynner i Oslo styrkeløftklubb.

Klubben ønsker at medlemer som får standardprogram trener i OSKs lokaler på jevnlig basis. Det gjør deg kjent i miljøet, gir deg mulighet til å få oppfølging rundt de tekniske øvelsesaspektene, og hjelp og moralsk støtte under tunge løft.



OSK har mange utøvere på både nasjonalt og internasjonalt nivå som ønsker å bidra tilbake til miljøet de er en del av. Trenerne våre har også mange års erfaring fra idretten, men de fungerer ikke som personlige trenere.

Klubbtrener kan ved kapasitet hjelpe nye utøvere med forberedelser til stevner eller teknikktraining. Klubbens trenere har minst én trenervakt i halvåret, der de har ansvaret for å ta imot nye medlemmer.

«Standardprogram»:

Ta kontakt med trenergruppen for å få tilgang til et av standardprogrammene våre.

Utøverne stiller inn egne 1RM-tall i programmet de får tilsendt. Det er ingen utvidet oppfølging i denne ordningen. For utvidet oppfølging, se neste punkt.

Når utøver har gjennomført én syklus, kan de kjøre programmet på nytt eller be om et annet standardprogram.

«Utvidet oppfølging» av klubbtrener:

Medlemmer som ønsker tilpasset treningsoppfølging må ha gjennomført to sykluser av et standardprogram først. For videre oppfølging av OSKs klubbtrenere må medlemmet være aktivt og konkurrere for klubben.

Utøver må:

- Delta på to stevner i løpet av året
- Trene i OSKs lokaler ukentlig
- Delta på én fellesaktivitet i regi av trenergruppen årlig

Om du ønsker utvidet oppfølging fra en klubbtrener, send mail til trenergruppen, så prøver vi å finne en ledig trener med kapasitet. Trenerordningen er et gode, ikke en rettighet. Medlemmer som ikke deltar på dugnad får ikke ta del i klubbtrenerordningen.

Bli klubbtrener?

Alle som ønsker, kan bli klubbtrener i OSK.



Norges styrkeløftforbund og Styrkeløftregion Øst har trenerkurs med jevne mellomrom. Om du ønsker å bli klubbtrener, ta kontakt med styret - så finner vi neste, passende mulighet.

Det kreves vandelsattest fra politiet og gjennomført trenerattest fra NIF.

Kompensasjon klubbtrenerne

For å stimulere til aktivitet blant klubbtrenerne, tilbyr OSK 50 prosent rabatt på medlemskapet til trenere som oppfyller kravene til kompensasjon. I tillegg prioriterer vi å sende trenere på kurs og arrangementer.

Kompensasjonen tilbakebetales ved årets slutt. Dokumentasjon skal fremvises styret før utbetaling.

For å oppnå kompensasjon, må treneren årlig

- Trene minimum seks utøvere i klubben
- Være lagleder på ett NM eller to stevner utenfor OSKs lokaler med minst én halvtimes reisevei
- Arrangere minst to fellestreninger i klubbens lokaler. Fellestreningene er et lavterskeltilbud som fokuserer på teknikk og stevneforberedelser. De skal stimulere til lagfølelse for klubbens medlemmer

Sosialt

Trivselsansvarlig

Klubben etterstreber å ha noe sosialt gjennom året for medlemmene.

Vi skal ha minst én person i styret som har ansvaret for å organisere sosiale aktiviteter to ganger i året.

Har du forslag til aktivitet som bidrar til samhold i gruppa, send e-post til styret.

Klubbstevner

Dette er en ypperlig mulighet til å komme i gang med styrkeløft, og et fint mål å trene til for deg som er nytt medlem.

Har du ikke vært på et stevne i OSKs regi før, kommer du ikke til å bli skuffet.



Her jubler vi og heier hverandre frem, og idrettsgleden står i taket. Vi tar sikte på å ha klubbstevner rundt fire ganger i året, men dette varierer med kapasitet og etterspørsel.

Sommerstevne

Hvert år arrangerer vi sommerstevne.

Dette skjer gjerne i månedsskiftet juni/juli. Sommerstevnet er i hovedsak reservert for OSKs medlemmer, men også medlemmer fra andre klubber har mulighet til å delta ved kapasitet.

Om været viser seg frem fra sin beste side, kan det også bli festligheter etterpå.

Julestevne/julebord

Julestevne og julebordet er årets høydepunkt. Her løfter vi sammen før vi tar på oss festklærne og tar oss en dans. Vanligvis i midten av desember.

Julestevnet kan åpnes opp for deltakere fra andre klubber, men julebordet er forbeholdt klubbens nåværende og tidligere medlemmer. Aldersgrense 18 år.

Administrativt

Styret

Styret er på valg hvert år - likevel tilstreber vi at to-tre sitter i flere perioder for å sørge for kontinuitet i arbeidet. Alle medlemmer i OSK er valgbare til klubbens ledende organ. Styret står for daglig drift, organisering av stevner, bestilling av lisenser, inn- og utmeldinger og økonomiadministrasjon.

Vi kompenseres ikke for arbeidet, selv om mye tid går med til den daglige driften av Oslo styrkeløftklubb. Styret er derimot fritatt fra andre dugnadsoppgaver.

Styret tilstreber å være jevnt fordelt på kjønn, og vi skal speile medlemsmassen for øvrig. Ønsker du å bli en del av styret, gi oss beskjed, så formidler vi ønsket videre til valgkomiteen.

Årsmøtet

Årsmøtet er din mulighet til å påvirke hva som skjer i klubben. Skal vi øke medlemsavgiftene? Må vi ta ned kostnader? Skal vi finne nytt lokale? Hvem bør lede oss? Trenger vi nytt utstyr?



Brenner du inne med disse spørsmålene, bør du ta en tur på årsmøtet. Her velges neste års styre og du kan være med å bestemme hvilken retning vi tar videre.

Årsmøtet holdes i starten av året, og vi oppfordrer alle medlemmer om å møte.

Diverse

Klubbklær

Alle medlemmer får en klubb-t-skjorte ved innmelding. Vi har også en løpende avtale med Torshov sport hvor medlemmer kan bestille eget klubbttøy.

Se lenke:

<https://www.torshovsport.no/klubb-service/klubbkolleksjoner/oslo/oslo-styrkeloftklubb>

OSK er ikke ansvarlige for nettbutikken. Spørsmål vedrørende bestillinger rettes direkte til Torshov sport.

Stevneoppgaver

Platting

Plattingmannskap laster skiver på stang, justerer høyde på racket for hver løfter, og spotter/sikrer løfteren under løftet.

Det er en plattingssjef for hver pulje. Vedkommende passer på at skiver lastes på og av riktig, og at de er ordentlig festet med lås.

En skjerm plassert foran plattingen, hjelper deg med hvilke skiver som skal på stangen.

Skivelasting

Skiver lastes som på bildene under.

Den første skiva på stangen lastes slik at skivevalør vender inn mot løfteren, resten av skivene skal lastes med skivevalør ut:



Alle skiver festes med lås.

Låsene veier til sammen 2.5 kilo. Stangen på bildet over er lastet med 125 kilo.

Skal du laste 100 kilo, blir det 25 kilo pluss 10 kilo pluss to 2.5 kiloskiver. Og så lås.

Skivene dyttes godt inn på stangen, og låsen festes så tett innpå skivene som mulig.

Når låsen er festet, snurres den innerste ringen (grønn pil) til den er stram. Skivene skal ikke ha rom til å bevege seg.



Spotting

Knebøy:

Plattingsjefen spotter bak løfteren. I tillegg har vi én spotter på hver side. Når det er mer enn 200 kilo på stangen, har vi to spottere på hver side.

Om løfter bommer på løftet, skal vedkommende hjelpe med å få stanga inn i racket.



Benkpress: Plattingsjefen tar avløft. En til to spottere på hver side.

Pass på å ikke ta stangen/'redde' benkeren før dommeren ber om det, eller løfteren tydelig mister stangen nedover.

Markløft: Plattingsjef står bak løfter, i tilfelle løfter besvimer etter mark.

Markløftstangen skal børstes mellom hvert løft i 3. runde av hver pulje.

Er du ny/uerfaren på platting, gi beskjed til plattingsjef om dette.

OSK stiller med begrensede par med arbeidshansker som kan deles på. Det kan være lurt å ta med egne, om du har.

Sekretariat

Sekretariatet har to oppgaver:

- 1) Musikk: Styrer valgfri musikk. Pass på å ikke spille for høyt - tenk på publikum og andre som er tilstede
Musikken skal skrus av eller dempes når løfter er på plattingen slik at signalene fra dommere kan høres
 - I knebøy dempes musikken i det løfter plasserer seg under stangen/er på vei ut av racket
 - I benkpress dempes musikken idet løfter legger seg ned på benken
 - I markløft dempes musikken når løfter bøyer seg ned for å posisjonere seg
- 2) Lapper: Tar imot høyningslapper fra lagledere. Gir beskjed til resultatservice om høying. Det er viktig at alle høyningslapper tas vare på - det vil være egne mapper til det

Hallvakt

- Hallvakter rydder søppel, skifter søppelposer ved behov og rydder der det trengs
- De rydder i oppvarmingsområdet - henger på plass skiver, fyller på kalk og passer på at det er fint i lokalene
- Går over oppvarmingsområdet med gulvmopp når det trengs - spesielt viktig etter markløft for å fjerne talkum fra gulvet
- Hallvakter passer også på at det er fuktige kluter på gulvet foran platting og i oppvarmingsområdet under markløft - så man kan tørke av føttene for talkum før man skal marke



Kiosk

Trakter kaffe, steker vafler og koker pølser.

Har ansvar for å passe på salgsvarer så ingenting blir stjålet.

Ingen kontanter - kun vipps til #13624

Hedersbevisninger

Æresmedlem

Medlemmet har gjennom mange år bidratt positivt til klubben idrettslig, administrativt eller gjennom annen dugnadsånd.

Medlemmer som på ekstraordinær vis har utmerket seg gjennom enkeltprestasjon eller gjerning, kan også utnevnes.

Æresmedlemmet får plakett eller diplom som bevis på sitt livstidsmedlemskap. Medlemmet slipper å betale treningsavgift, men dekker egne lisensutgifter.

Æresmedlemmet kan miste sin status om det setter sporten eller klubben i vanry.

- Alle medlemmer kan foreslå kandidater
- Krever enstemmig styrevedtak
- Offentliggjøring på klubbens årsmøter eller mesterskap

Nåværende æresmedlemmer i OSK

- Bjørn Astad
- Jørgen Hansen
- Pål Nilsen
- Kjell Egil Olborg Bakkelund

Årets løfter

Tildeles klubbens beste løfter på tvers av kjønn og alderskategorier. Vinneren får plakett og vandrepokal.



Løftere som vinner tre år på rad, får vandrepokalen til odel og eie. Ikke aktivt siden 2016, men styret tar sikte på gjeninnføring i 2023-24.

- Poeng samles på stevner og mesterskap

Aktiv løfter

Utøvere som har deltatt på 50 stevner med godkjent resultat får bevis på sin aktivitet.

Klubbens styre fører statistikk over medlemmenes konkurranseaktivitet. Ikke aktivt siden 2016.

Endringslogg

Revidert 16. juni 2025: Tidsbegrenset gjestetreningsopphold og oppdatert månedspriser - Liv Ulversøy

Revidert: 15. mai 2024: Oppdatert påmeldingsfrist og lagt til nye påmeldingsadresse: stevne@oslostyrkeloft.no. Martin Braathen Røise

Revidert 8. april 2024: Oppdatert vedtekter, lagt til nytt styre og lagt til diett-støtte. Martin Braathen Røise

Revidert 16. februar 2024: Oppdatert medlemspriser i tråd med årsmøtevedtak. Martin Braathen Røise

Revidert 16. januar 2024: Lagt til kommersielle retningslinjer og Kjell Egil Olborg Bakklund som æresmedlem. Martin Braathen Røise

Revidert 8. november 2023: Oppdatert utstyrfond med frister, og gjort mindre endringer i æresmedlemsstøtte. Rettet skrivefeil. Martin Braathen Røise

Revidert 3. februar 2023: Oppdatert medlemspriser, lagt til fondsordning for utstyrløfting og trenerkrav. Ellers mindre korrekturendringer og fjerning av overflødig betalingsinformasjon. Martin Braathen Røise

Revidert 21.06 - oppdatert støtteordninger, klubbklær og endret modell for oppgradering av treningsmedlemskap. Fjernet avgift for gjestetrening. Lagt til del om stevneoppgaver. Endringer vedtatt på styremøte i mai 2022.

Håndbok og vedtekter opprettet 12. februar 2022. Godkjent på styremøte 13. mars 2022. Martin Braathen Røise, Jenny Heyerdahl Bryhni og Frida Aung



Vedtekter Oslo Styrkeløftklubb

Generelt om basis-lovnormen:

Idrettslag skal ha lover som er i samsvar med lovnorm vedtatt av Idrettsstyret.

Det enkelte idrettslags lov skal være godkjent av Idrettsstyret, jfr. NIFs lov §§ 10-5 og 2-15.

NIFs lov og basis-lovnormen skal legges til grunn i alt lovarbeid i idrettslagene.

I tilfelle lag som er medlem av NIF har lovbestemmelser som er i motstrid med NIFs lov, vil lagets lov være tilsvarende ugyldig.

Dette er en ufravikelig basis-lovnorm som inneholder minimum av hva alle idrettslag må ha i sin lov. Ved endring av loven kan idrettslagene legge til det de ønsker og som anses nødvendig for idrettslaget, så lenge tilleggene ikke strider mot NIFs lov og bestemmelser, eller mot denne basis-lovnormen. Spesielt vil dette gjelde regler om den interne organisering av idrettslaget i grupper og avdelinger, og om disse skal være representert i hovedstyret, jfr. lovnormens § 11 pkt. 9 og § 15.

Nye idrettslag må ved innmelding i NIF bruke lovnormen som sin lov, men kan etter at laget er tatt opp i NIF å endre loven, jfr. NIFs lov § 1-6 (merk at også disse endringene skal godkjennes av NIF)

BASIS-LOVNORM FOR IDRETTSLAG

(Vedtatt av Idrettsstyret 28.11.2007)

Lov for Oslo Styrkeløftklubb, stiftet 15.10.1977

Vedtatt den 21.10.1982 med senere endringer senest av 08.03.2016

Godkjent av Idrettsstyret den 11.01.08 (Fotnote 1, se bakerst)

§ 1 Formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).(2)

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Oslo idrettskrets.

Idrettslaget er medlem av de(t) særforbund som lagets årsmøte bestemmer.

Idrettslaget hører hjemme i Oslo kommune, og er medlem av

Grünerløkka Bydel idrettsråd.(3)



Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer (4). Reglene i NIFs lov kapittel 1, 2, 10 11, 12, 13 og 14 gjelder idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov.

§ 3 Medlemmer

Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede idrettsmyndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem.(5)

Forøvrig plikter ethvert medlem å overholde NIFs, dets organisasjonsledds, samt idrettslagets lover og bestemmelser.

En søker kan ikke tas opp som medlem uten at økonomiske forpliktelser til andre organisasjonsledd i NIF er gjort opp.

Medlemskap i laget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt.

Alle idrettslag plikter å føre elektroniske medlemslister i idrettens nasjonale medlemsregister i tråd med retningslinjer gitt av Idrettsstyret.(6)

§ 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten for neste kalenderår fastsettes av årsmøtet inneværende år. Faktura sendes ut i januar.

Andre avgifter/egenandeler kan kreves for deltakelse i lagets aktivitetstilbud.

§ 5 Stemmerett og valgbarhet

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jfr. NIFs lov § 2-5. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jfr. NIFs lov § 2-9.

Alle medlemmer som har stemmerett er valgbare til tillitsverv i laget, og som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt kan imidlertid ikke samtidig være arbeidstaker i laget. Spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget kan derimot velges som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.

Medlemmer som skylder kontingent har ikke stemmerett, er ikke valgbar og kan ikke være representant til ting eller møte i overordnet organisasjonsledd. Medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan av styret strykes som medlem i idrettslaget.(7) Hvis medlemmet, ved forfall skylder 2 års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Strykkes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.

§ 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse

For refusjon av utgifter og godtgjørelse til idrettslagets tillitsvalgte gjelder:

Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter, inkludert tappt arbeidsfortjeneste, som påføres vedkommende i utførelsen av vervet. Utgifter til tappt arbeidsfortjeneste og til godtgjøring skal fremgå av budsjett og regnskap.

§ 7 Kjønnsfordeling



Ved valg/oppnevning av representanter til årsmøte/ting, samt medlemmer til styre, råd og utvalg m.v. i NIF og NIFs organisasjonsledd skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn.

Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn i styret, råd og utvalg m.v. med mer enn 3 medlemmer. I styre, råd og utvalg m.v. som består av 2 eller 3 medlemmer skal begge kjønn være representert. Varamedlemmer teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

Idrettsstyret kan når det foreligger særlige forhold gjøre unntak fra denne bestemmelsen.

§ 8 Inhabilitet (8)

Tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:

- a) når vedkommende selv er part i saken
- b) når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i oppstigende eller nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken
- c) når vedkommende er gift med eller er forlovet eller samboer med en part
- d) når vedkommende er leder for eller har ledende stilling i eller er medlem av styret i et selskap som er part i saken

Likeså er tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet, blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av noen part.

Inhabilitetsspørsmålet avgjøres av det aktuelle organ.(9)

Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og at idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende bør vike sete.

Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i samme organisasjonsledd.

Med part menes i denne bestemmelsen tillitsvalgte, oppnevnte representanter og ansatte som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.

§ 9 Straffesaker

For alle straffesaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12 (NIFs straffebestemmelser).

§ 10 Årsmøtet

Idrettslagets øverste organ er årsmøtet som holdes hvert år. Årsmøtet skal være avviklet innen mars måned.

Årsmøtet innkalles av styret med minst en måneds varsel,(10) direkte til medlemmene



og/eller ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Forslag som skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret senest to uker før årsmøtet.

Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag må være tilgjengelig for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer. Lovlig innkalt årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav om minimumsdeltakelse.

På årsmøtet kan ikke behandles forslag om lovendring som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet vedtar det, ved godkjenning av sakslisten.

§ 11 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt(e) dirigent(er). Dirigenten(e) behøver ikke å være medlem av idrettslaget.

§ 12 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:(11)

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
3. Velge dirigent(er), sekretær(er)(12) samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.(13)
6. Behandle innkomne forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent.
8. Vedta idrettslagets budsjett.(13)
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan. (14)
10. Foreta følgende valg:

- a) Leder og nestleder
- b) 4 styremedlem(mer) (15) og 3 varamedlem(mer)
- c) Øvrige valg i henhold til årsmøtevedtatt organisasjonsplan, jfr. § 12 pkt. 9.
- d) Kontrollkomite med 2 medlemmer (16)
- e) Gi styret fullmakt til å oppnevne representanter som møter på ting og møter i organisasjoner idrettslaget er tilsluttet

- f) Valgkomite med leder og to medlemmer for neste årsmøte

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

Valgene skjer etter bestemmelsene i NIFs lov § 2-11.



Arbeidstaker innen et organisasjonsledd er ikke valgbar til verv i eget eller overordnede organisasjonsledd. En arbeidstaker i et allianseidrettslag eller lag organisert av allianseidrettslaget er ikke valgbar til verv i allianseidrettslag eller i lag organisert av samme allianseidrettslag. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse i perioden plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

Person som selv har samarbeidsavtale med organisasjonsledd, eller er styremedlem, ansatt i ledende stilling eller er aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som organisasjonsleddet samarbeider med, er ikke valgbar til verv innen organisasjonsleddet. Begrensningen gjelder dog ikke for styremedlem oppnevnt av organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får en slik samarbeidsavtale, styreverv, ansettelse eller eierandel i juridisk person, plikter å fratre tillitsvervet. Idrettsstyret kan gi dispensasjon.

§ 13 Stemmegivning på årsmøtet

Med mindre annet er lovfestet skal et vedtak for å være gyldig være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

For å være gyldig må valg være gjennomført i henhold til NIFs lov §§ 2-4 og 2-5.

Når det ved valg skal velges flere ved en avstemming, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av varamedlemmer. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så bundet omvalg mellom de øvrige kandidater, og etter denne avstemmingen anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

§ 14 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:

- a) Vedtak på årsmøte i idrettslaget.
- b) Vedtak i styret i idrettslaget.
- c) Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets medlemmer.
- d) Krav etter vedtak i overordna organisasjonsledd: NIF eller idrettskrets.



Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av årsmøtet. Saksliste og nødvendige saksdokumenter skal følge innkallingen.

§ 15 Idrettslagets styre (17)

Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene.

Styret skal (18)

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.
2. Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøte/ting eller av overordnet organisasjonsledd. Styret skal videre påse at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen, og har en forsvarlig økonomistyring. (19)
3. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
4. Representere idrettslaget utad.

Styret skal holde møte når lederen bestemmer det eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende.

§ 16 Grupper/avdelinger/komiteer

Idrettslaget skal ha valgkomite som velges på fritt grunnlag på årsmøtet i idrettslaget, etter innstilling fra styret, og har som oppdrag å legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på årsmøtet.

Laget kan organiseres med grupper og/eller avdelinger. Lagets årsmøte bestemmer opprettelse av grupper/avdelinger, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jfr. § 11 pkt. 9.

For grupper/avdelingers økonomiske forpliktelser hefter hele laget, og grupper/avdelinger kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten styrets godkjenning. (20)

§ 17 Lovendring (21)

Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på sakslisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

Lovendringer må godkjennes av Idrettsstyret, og trer ikke i kraft før de er godkjent.

Idrettsstyret kan i forbindelse med godkjenning av underliggende organisasjonsledds lover, redigere disse slik at de ikke kommer i motstrid med bestemmelsene i NIFs lov.

§ 18 kan ikke endres.

Lovendringer gjort av Idrettstinget, som har konsekvenser for idrettslaget, trer i kraft umiddelbart.

§ 18 Oppløsning (22)



Oppløsning av idrettslaget kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

Sammenslutning med andre lag anses ikke som oppløsning av laget.(23)

Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jfr. § 17.

I tilfelle oppløsning eller annet opphør av laget tilfaller lagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret.

Ved konkurs anses organisasjonsleddet som oppløst og mister således sitt medlemskap i NIF. Ved konkurs gjelder reglene i konkursloven og dekningsloven.

Fotnoter:

1) Jfr. NIFs lov §§ 2-2, 2-15 og 10-5

2) Navnet trer i kraft fra 01.01.2008.

3) Idrettslag kan bare være medlem av ett idrettsråd. Hvis et idrettslags naturlige område strekker seg over mer enn en kommune, avgjør lagets årsmøte ved lovvedtak hvilket idrettsråd det tilhører.

4) Personlige medlemmer betyr at idrettslaget ikke har anledning til å operere med andre typer medlemskap, som for eksempel familiemedlemskap og firmamedlemskap. Enten er man personlig medlem eller så er man ikke medlem. At det innføres familiekontingent er å anse som en rabattordning, og har ikke noe med selve medlemskapet å gjøre.

5) Når det står «kan bli tatt opp som medlem» innebærer dette at ingen har krav på å bli medlem. Lovutvalget har uttalt at på bakgrunn av bestemmelsens tilblivelse, har et idrettslag rett til å avslå en opptakssøknad i helt spesielle tilfeller. I tilfelle tvist avgjør idrettskretsen om søkeren kan tas opp. Kretsens avgjørelse kan påklages for Idrettsstyret innen 14 dager etter at rekommandert melding er sendt berørte parter.

6) Bestemmelsen trer først i kraft når Idrettsstyret bestemmer det.

7) Skyldig kontingent må forstås å være manglende innbetaling i forhold til den betalingsfrist som styret har satt ved utsending av kontingentkrav. Skyldig kontingent for mer enn ett år må forstås slik at det kan foretas strykning etter ordinært årsmøte og når det er vedtatt kontingent for nytt driftsår. Lagene oppfordres til å innarbeide gode rutiner i forhold til strykning.

8) Teksten i denne § kan erstattes med: «For inhabilitet gjelder NIFs lov § 2-7.»

9) Inhabilitetsreglene gjelder ikke på årsmøtet.

10) Minimumsfrist i forhold til NIFs lov § 2-8.

11) Dersom sakslisten ikke fullføres, kan det innkalles til fortsettende årsmøte. Slik innkalling skjer på tilsvarende måte som for ordinært årsmøte, men eventuelt med kortere frist



godkjent av årsmøtet. Fortsettende årsmøte kan bare behandle saker som var med i godkjent sakliste for årsmøtet.

12) Sekretæren(e) behøver ikke å være medlem i idrettslaget.

13) Regnskap og budsjett for idrettslag som er organisert med grupper/avdelinger, skal omfatte henholdsvis regnskapene og budsjettene for disse, og skal følge oppsettet i Idrettens kontoplan. Dette følger av at grupper/avdelinger i et idrettslag aldri kan være egne juridiske og økonomiske selvstendige enheter, da laget ellers ikke lenger ville vært ett idrettslag. Henviser for øvrig til § 16 i lagets lov.

14) Organisasjonsplanen skal regulere idrettslagets interne organisering.

Minimumsinholdet i en organisasjonsplan er oversikt over tillitsvalgte i tillegg til styret og de andre lovfestede tillitsverv.

15) Antall styremedlemmer og varamedlemmer fastsettes ved vedtakelse av loven, minimum 1 styremedlem og 1 varamedlem. Det er ikke noe i veien for at styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver.

16) Idrettslag med årlig omsetning på mer enn kr. 5.000.000,- plikter å ha engasjert revisor, jfr. NIFs lov § 2-17. Idrettslag som kommer inn under denne bestemmelsen må ta inn nytt punkt 10 i § 12: «Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap.» – og med tilsvarende forskyvning av neste punkt. Videre må § 12 (nytt) pkt 11 litra d) endres til: «Kontrollkomite på 2 medlemmer med 2 varamedlemmer.»

17) Denne høyeste myndighet kan ikke, verken helt eller delvis, delegeres til andre organer/personer innen laget (det kan således ikke lovfestes at et «representantskap» eller lignende skal kunne overprøve styrets vedtak)

18) Dette er et minimum av hvilke oppgaver som skal tillegges styret. Det er ikke noe i veien for at det kan bestemmes at styret skal ha andre oppgaver i tillegg.

19) Se NIFs lov § 2-17.

20) Dette innebærer bl.a. at det bare er idrettslagets styre (hovedstyre der laget har grupper/avdelinger med egne styrer) som kan foreta ansettelser, inngå sponsoravtaler, evt. andre avtaler som binder idrettslaget rent juridisk/økonomisk.

21) Jfr. NIFs lov § 2-15, 2. ledd.

22) Jfr. NIFs lov § 2-16.

23) Ved sammenslåing skal eldste stiftelsesdato og klubbnummer for dette idrettslaget benyttes.