
OSLO
STYRKELØFT-
KLUBB

Hvem og hva er OSK? 4
Post- og besøksadresse 4
Betaling 4
Styret 4
Kontaktinformasjon 4
Informasjonskanaler 5
Facebook gruppe 5
Dopingbestemmelser 5
Verdier og holdninger 5
Dopingkontroll 5
Ren utøver 5
Bortfall av økonomisk godtgjørelse 5
Medlemskap 6
Kontingenter 6
Oppgradering av medlemskap 7
Fakturering av medlemskap 7
Kommersielle retningslinjer 8
Treningslokalet 8
Nøkkelkort 8
Åpningstider 8
Ordensregler 9
Mobbing 9
Kiosk 9
Gjestetrening 10
Innkjøp av utstyr 10
Trening i lokalet for utøvere under 14 år 10
Dugnad 11
Eksempler på dugnadsoppgaver 11
Lisens og stevnedeltakelse 12
Konkurranselisens 12
Førstegangslisens 12
Påmelding til stevner 13
Avmelding 13
Stevner utenfor klubbens regi 14
Stevnedeltakelse for tilreisende utøvere 14
Økonomisk støtte 14
Generelt om støtte på reiser 14
Ungdom- og juniorstøtte 14
Laglederstøtte 15
Støtte til internasjonale mesterskap 15
Fond til utstyrsløftere 15
Klubbtrenerordningen 16
«Standardprogram» 16

«Utvidet oppfølging» av klubbtrener 17
Bli klubbtrener? 17
Kompensasjon klubbtrenere 17
Sosiale arrangementer og klubbstevner 18
Trivselsansvarlig 18
Klubbstevner 18
Sommerstevne 18
Julestevne / Julebord 18
Administrativt 19
Styret 19
Årsmøtet 19
Diverse 19
Klubbklær 19
Stevneoppgaver 20
Platting 20
Skivelasting 20
Spotting 21
Sekretariat 22
Hallvakt 22
Kiosk 22
Hedersbevisninger 23
Æresmedlem 23
Nåværende æresmedlemmer i OSK 23
Årets løfter 23
Aktiv løfter 23
Endringslogg 24
Vedtekter Oslo Styrkeløftklubb 25

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, med og uten utstyr.

Post- og besøksadresse

Oslo Styrkeløftklubb, Frysjaveien 33B, 0884 Oslo

Betaling

Organisasjonsnummer: 984 927 592
Kontonummer: 7069 63 51943
Vipps: 13624

Styret

Leder	Liv Ulversøy
Nestleder	Ståle Granly-Wærness
Driftsansvarlig	Lukas Fjeld Hansen
Kasserer	Liv Ulversøy
Arrangement- og Dommeransvarlig	Ståle Wærness
Treneransvarlig	Amund Tjellaug Løvstad
Trivsel- og Sosialansvarlig	Ida Lillebø
Medlemsansvarlig	Magna Karina Morales Nordgard

Kontaktinformasjon

Generelle henvendelser til styret	oslostyrkeloftklubb@gmail.com
Økonomiansvarlig	kassereroslosk@gmail.com
Medlemsansvarlig	medlem@oslostyrkeloft.no
Treneransvarlig	trener.osk1977@gmail.com
Stevnepåmelding	stevne@oslostyrkeloft.no

Informasjonskanaler

Facebook gruppe

Styret oppfordrer alle medlemmene sterkt om å bli med i Facebook Gruppen til OSK.

Viktige beskjeder om klubbens drift (f.eks om det blir stengt for trening), tildeling av dugnadsoppgaver, stevner og andre arrangementer blir formidlet ***kun*** gjennom gruppen.

Medlemmene er selv ansvarlige for å holde seg oppdatert om dugnadsoppgaver, stevnepåmelding og innbetalingsfrister.

Facebook-gruppen kan også brukes til å spørre om hjelp fra andre medlemmer.

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. Alle medlemmer og ressurspersoner i OSK forplikter 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 konkurrerer eller har lagledеroppgaver for OSK skal ha gjennomført antidopingkurset Ren Utøver. 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

Alle medlemskapsmodeller i OSK prises etter hva som er inkludert i medlemskapet. Alle medlemskapstyper inkluderer en basiskontigent på 100 NOK

OSK har fem ulike medlemskapsmodeller.

- **Konkurransemedlemskap** gir den enkelte utøver mulighet til å konkurrere på stevner i regi av NSF og IPF. Medlemmet får også fri tilgang til treningslokalene. I tillegg dekker medlemskapet utgifter til Lisens, 1RM, 1 NM og tilgang til klubbtrenerordningen.
- **Ungdom- og juniormedlemskap** benytter samme modell som konkurransemedlemskapet, men med rabattert pris, og gjelder kun for medlemmer frem til det året de fyller 24år
- **Treningsmedlemskap** gir medlemmet kun mulighet til å trene i lokalet på Frysja.
- **Familiemedlemskap** 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.
- **Basismedlemskap** 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	4150,-	5600,-			5600,-
Treningsmedlem			4150,-	2550,-	1200.-
Totalt	4250,-	5700,-	4250,-	2650,-	6900,-

Om et nytt medlem aldri har konkurrert tidligere, og ønsker å teste det ut, kan de kjøpe treningsmedlemskap i kombinasjon med førstegangslisens (*375* NOK). Førsteganslisensen gir rett til å konkurrere kun en gang, og det må være medlemmets første stevne i regi av NSF.

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

Alle utøvere som ønsker å konkurrere må kjøpe konkurransemedlemskap. Unntak gis kun for de to ovennevnte tilfeller: ved kjøp av førstegangslisens eller innmelding etter 31. Oktober.

Oppgradering av medlemskap

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

Alle oppgraderinger må avklares med styret i forkant og blir enten fakturert gjennom MinIdrett eller som egen faktura fra Oslo Styrkeløftklubb.

Fakturering av medlemskap

Medlemskontingenten faktureres på hel- og halvårsbasis. Vi deler i utgangspunktet ikke opp betalinger.

Ved utestående betaling, sperres korttilgangen 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

Nøkkelkort

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

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

Åpningstider

Med nøkkelkort 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 nøkkelkort hver onsdag mellom 17 og 19. Slik tilgang avtales med styret i forkant ved å sende e-post til oslostyrkeloftklubb@gmail.com.

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 skrus 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 kan resultere i erstatningskrav.
- Hantler, skiver, strikker, klosser og stenger ryddes alltid på plass etter bruk. Ting som hører sammen i par, plasseres i par.
- Stenger skal aldri forlates med belastning, hverken i rack eller på markløft-jekker.
- Skivestativene 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 før du forsyner deg fra kiosken og merk betalingen med varen du har betalt for. Kvittering for betaling skal alltid vises uoppfordret til et annet medlem.

Tyveri fra kiosken kan i ytterste konsekvens føre til utestengelse fra klubben.

Gjestetrening

OSK tar i mot medlemmer fra andre klubber i NSF og IPF for gjestetrening. Enhver gjestetrening må avtales med styret i forkant uavhengig av varighet. For å avtale gjestetrening, må e-post sendes til oslostyrkeloftklubb@gmail.com.

For lengre gjesteopphold belastes det 500 kroner per måned. Kvittering fremvises til styret ved forespørsel. Gjesteopphold kan vare i inntil 3 måneder.

Ved behov utover dette henvises det til klubbens ordinære treningsmedlemskap, som kan kombineres med medlemskap i andre klubber dersom utøveren ikke ønsker å melde overgang til OSK.

Innkjøp av utstyr

Om det er noe du savner av utstyr, kan du sende styret en e-post med forslag på oslostyrkeloftklubb@gmail.com.

Innkjøp vurderes fortløpende.

Trening i lokalet for utøvere under 14 år

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

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

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

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.

Eksempler på dugnadsoppgaver

- 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. Dersom en utøver ikke har konkurransemedlemskap og ønsker lisens, må lisens dekkes av utøveren selv. Avgiften sendes som egen faktura fra Oslo Styrkeløftklubb.

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.

Engangslisens

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

Alle engangslisenser skal avklares med styret i forkant og dekkes av utøveren selv. Avgiften sendes som egen faktura fra Oslo Styrkeløftklubb.

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

Påmelding til stevner

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, samt følgende opplysninger:

- Fullt Navn
- Alderskategori
- Vektklasse
- Om du skal konkurrere med eller uten utstyr

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 arrangert av klubben, dekkes av løfter.

OSK-løftere som ikke deltar på dugnad, betaler 250 kroner i påmeldingsavgift på våre egne klubbstevner. Avgiften sendes som egen faktura fra Oslo Styrkeløftklubb.

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.

Avmelding

Løftere som melder seg av klubbstøttedestevner etter påmeldingsfristens utløp, må selv dekke påmeldingsavgiften. Avgiften sendes som egen faktura fra Oslo Styrkeløftklubb.

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 stevnemailen senest dagen før påmeldingsfristens utløp.

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 klubbstøttede utgifter, 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 om 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 dugnadsoppgave inneværende år.

Som hovedregel skal man vente til det endelige puljeoppsettet 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.

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 deltar 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 medlemmer 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 teknikktrening. 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 klubbtrenere

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:

- Være trener for 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.

Sosiale arrangementer og klubbstevner

Trivselsansvarlig

Klubben etterstreber å planlegge minst to sosiale aktiviteter for medlemmene per kalenderår.

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 klubbtøy. Klubbtøy kan bestilles her.

OSK er ikke ansvarlig 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 èn plattingsjef 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 possisjonere seg
2) Lapper: Tar imot høyningslapper fra lagledere. Gir beskjed til resultatservice om høyning. 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 04. februar 2026: Oppdatert vedtekter for Oslo Styrkeløftklubb etter NIFs lov slik vedtatt på årsmøte 17.03.2025. Liv Ulversøy

Revidert 16. januar 2026: Oppdatert KPI-justerte priser for medlemskap 2026. Liv Ulversøy

Revidert 12. desember 2025: Oppdatert avsnitt om kiosk og oppdatert informasjon om innbetalinger til klubben diverse steder - endret fra overføring til konto til utsendelse av faktura der det gjelder. Liv Ulversøy

Revidert 17. oktober 2025: Endret pris på engangslisenser fra 300 NOK til 375 NOK. La til avsnitt om Facebook-gruppe. Mindre omformuleringer for å tydeliggjøre budskap uten å endre innhold. Endret linker til hyperlinker og satte inn noen sideskifter. Magna Nordgard

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: Opppdatert 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 utstyrsløfting og trenerkrav. Ellers mindre korrekturendringer og fjerning av overflødig betalingsinformasjon. Martin Braathen Røise

Revidert 21. juni 2022: 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 lovnorm for idrettslag

Idrettslag som er medlem av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), skal ha vedtekter som er i samsvar med lovnorm for idrettslag vedtatt av Idrettsstyret.

Idrettslagets vedtekter, og endringer i disse, skal vedtas av årsmøtet og godkjennes av Idrettsstyret, jf. NIFs lov.

NIFs lov og gjeldende lovnorm for idrettslag skal legges til grunn for alt vedtektsarbeid i idrettslaget. Dersom idrettslagets vedtekter inneholder bestemmelser som er i strid med NIFs lov eller lovnormen, vil de aktuelle bestemmelsene være ugyldige.

Lovnormen er ufravikelig og fastsetter et minimum av hva idrettslagets vedtekter skal inneholde. Idrettslaget kan i sine vedtekter ta inn tillegg og presiseringer som anses nødvendige for idrettslagets virksomhet, forutsatt at disse ikke er i strid med NIFs lov, øvrige bestemmelser gitt av NIF, eller lovnormen. Dette gjelder blant annet regler om idrettslagets interne organisering, herunder grupper og utvalg.

Nye idrettslag skal ved innmelding i NIF benytte gjeldende lovnorm som sine vedtekter. Etter opptak i NIF kan idrettslaget endre vedtektene i samsvar med reglene i NIFs lov. Slike endringer trer ikke i kraft før de er godkjent av Idrettsstyret.

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 04.02.2026
Godkjent av Idrettsstyret den 17.03.2025.

§ 1 Formål

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

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

§ 2 Organisasjon

(1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

(2) Idrettslaget er medlem av Norges idrettsforbund (NIF) og er tilsluttet Oslo Idrettskrets og Grünerløkka Idrettsråd.

(3) Idrettslaget er medlem av Norges Styrkeløftforbund.

(4) For regler om representasjonsrett, plikt til å følge overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, samt regler om idrettslagsallianser, gjelder NIFs lov.

§ 3 Medlemmer

For regler om opptak av medlemmer, utmelding, fratakelse av medlemskap og medlemsplikter, gjelder NIFs lov §§ 10-4 og 10-6.

Medlemskap kan innvilges for personer som aksepterer idrettslagets og overordnede organisasjonsledds regelverk, jf. NIFs lov.

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

Medlemskap er først gyldig fra den dato medlemskontingent er betalt.

Idrettslaget plikter å føre elektronisk medlemsregister i tråd med forskrift om idrettens medlems- og organisasjonsregister, jf. NIFs lov § 10-5.

§ 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten for kommende kalenderår fastsettes av årsmøtet inneværende år.

Årsmøtet kan fastsette treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter. Faktura sendes ut i januar.

Andre avgifter og egenandeler kan kreves for deltakelse i idrettslagets aktivitetstilbud.

§ 5 Stemmerett, valgbarhet og forslagsrett

For å ha stemmerett må man ha fylt 15 år, hatt gyldig medlemskap i minst én måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jf. NIFs lov § 2-5.

Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jf. NIFs lov § 2-9.

Alle medlemmer med stemmerett er valgbare til tillitsverv i idrettslaget og som representanter til ting og møter i overordnede organisasjonsledd, med de begrensninger som følger av NIFs lov.

Medlemmer som skylder kontingent har ikke stemmerett og er ikke valgbare. Medlemskap bringes til opphør dersom medlemmet skylder to års kontingent.

For øvrige regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett gjelder NIFs lov §§ 2-5, 2-6 og 2-7.

§ 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse

Tillitsvalgte kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter, inkludert tapt arbeidsfortjeneste, som påføres i utførelsen av vervet.

Slike utgifter skal fremgå av budsjett og regnskap.

For øvrige regler gjelder NIFs lov § 2-10.

§ 7 Kjønnsfordeling

For regler om kjønnsfordeling i styre, utvalg mv., og ved representasjon til årsmøter og ting i overordnede organisasjonsledd, gjelder NIFs lov § 2-4.

For idrettslag med medlemstall og omsetning under terskel fastsatt av Idrettsstyret, er det tilstrekkelig at begge kjønn er representert.

§ 8 Inhabilitet

For regler om inhabilitet gjelder NIFs lov §§ 2-7 og 2-8.

§ 9 Straffesaker

For alle straffesaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12.

§ 10 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og føring av protokoll gjelder NIFs lov § 2-9.

§ 11 Årsmøtet

Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet og avholdes hvert år innen utgangen av mars måned.

Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel. Forslag som skal behandles må være styret i hende senest to uker før årsmøtet. Fullstendig sakliste med nødvendige dokumenter skal være tilgjengelig senest én uke før årsmøtet.

Alle medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet er vedtaksført når det møter minst like mange stemmeberettigede medlemmer som antall styremedlemmer.

Årsmøtet gjennomføres i samsvar med disse vedtekter og NIFs lov.

§ 12 Ledelse av årsmøtet

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

§ 13 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:

1. Godkjenne de stemmeberettigede
2. Godkjenne innkalling og sakliste
3. Velge dirigent(er), protokollfører(e) og to medlemmer til å underskrive protokollen
4. Behandle idrettslagets årsberetning
5. Behandle idrettslagets regnskap
6. Behandle innkomne forslag
7. Fastsette medlemskontingent
8. Eventuelt fastsette treningsavgift eller gi styret fullmakt
9. Vedta budsjett
10. Behandle organisasjonsplan
11. Foreta valg av leder, nestleder, styremedlemmer, varamedlemmer og valgkomité

§ 14 Stemmegivning på årsmøtet

Vedtak på årsmøtet fattes med alminnelig flertall av de avgitte stemmer, med mindre annet er bestemt i NIFs lov.

Valg foregår skriftlig dersom det er flere enn ett forslag eller hvis noen krever det. Kun foreslåtte kandidater kan føres opp på stemmeseddelen. Blank eller ugyldig stemmeseddel teller ikke.

Ved enkeltvalg må kandidaten ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer for å bli valgt. Oppnår ingen kandidat dette, holdes omvalg mellom de to kandidatene med flest stemmer. Ved stemmelikhet avgjøres valget ved loddtrekning.

Ved valg av flere kandidater må hver kandidat ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer for å anses valgt. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater oppnår dette, foretas bundet omvalg mellom de øvrige kandidatene, og de med flest stemmer etter omvalg fyller de resterende plassene. Regler for varamedlemmer følger samme prinsipp.

Valget skal gjennomføres i tråd med NIFs lov §§ 2-4 og 2-5.

§ 13 Ekstraordinært årsmøte

Ekstraordinært årsmøte innkalles i samsvar med NIFs lov § 2-8.

§ 14 Styret

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

Styret skal:

- iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds vedtak
- sørge for forsvarlig organisering av idrettslagets virksomhet og økonomistyring
- representere idrettslaget utad
- oppnevne komiteer og utvalg ved behov

- sørge for at idrettslagets plikter etter NIFs regelverk oppfylles
- oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen når idrettslaget organiserer aktivitet for mindreårige
- oppnevne en barne- og ungdomsansvarlig når idrettslaget har medlemmer under 18 år

Styret er vedtaksført når flertallet av styrets medlemmer er til stede.

§ 15 Grupper

Årsmøtet kan beslutte å opprette eller legge ned grupper og fastsette hvordan disse skal organiseres, eventuelt delegere dette til styret gjennom organisasjonsplanen.

Grupper eller gruppestyrer kan ikke inngå avtaler eller på annen måte forplikte idrettslaget uten fullmakt fra styret.

§ 16 Lovendring

Lovendringer kan bare vedtas av årsmøtet med 2/3 flertall av de avgitte stemmer og må godkjennes av Idrettsstyret.

For øvrige regler gjelder NIFs lov.

§ 17 Oppløsning

Idrettslaget kan vedta oppløsning i samsvar med NIFs lov § 2-16.

Ved oppløsning tilfaller idrettslagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret. Sammenslutning med andre idrettslag regnes ikke som oppløsning.