



## Inledning

Det finns många regler och beslut som tagits under årens lopp och dessa kan vara svåra att finna utan att gå igenom en mängd styrelse-, klubb-, höst- och årsmötesprotokoll. En del finns inte som protokoll utan finns underskrivna av ordföranden och förvaras i en pärm hos densamma. Tanken är att i detta dokument samla alla dessa regler. Detta dokument skall uppdateras åtminstone en gång per år i samband med årsmötet. Kopia av dokumentet skall förvaras i en pärm i LOK-gården. Regelsammanfattningen ska även finnas tillgänglig på LOK:s hemsida.

## Medlemskap

*Styrelseprotokoll 2003-10-20 §96 e)*

*Styrelseprotokoll 2005-12-19*

*Styrelseprotokoll 2008-12-15*

Att ansöka om medlemskap i Linköpings OK går till på följande vis:

1. Den sökande lämnar eller skickar in en ifylld ansökningsblankett till ordföranden. Ansökningsblankett för utskrift finns på hemsidan eller kan fås färdigutskrivna i LOK-gården.
2. Ordföranden granskar ansökan och om den godkänns lämnas den vidare till ansvarig för medlemsregistret.
3. Ordföranden kontaktar medlemmen och meddelar att medlemsansökan är godkänd samt ser till att medlemmen får information om klubben. Bl.a. ska det av informationen framgå:
  - hur inbetalning av medlemsavgift ska gå till
  - hur man skaffar konto på hemsidan och varför man bör göra det
4. Ordföranden skickar även ett mejl till [info@lok.se](mailto:info@lok.se) så att den som skapar nya konton får reda på att en ny medlem har rätt till konto.
5. Den sökande betalar in medlemsavgift och blir därmed medlem.

Den som blir medlem under oktober månad eller senare ett år behöver inte erlägga en ny medlemsavgift för det följande året.

## Tävlingsavgift

*Årsmötesprotokoll 2008-02-24 §12 b), Bilaga 8*

Reglerna för tävlingsavgiften finns beskrivna i ett separat dokument som är tillgängligt på hemsidan, <http://www.lok.se/index.php?page=254>.

## Träningsavgift för ungdomar

*Årsmötesprotokoll 2005-02-13*

*Årsmötesprotokoll 2006-02-12*

*Styrelseprotokoll 2010-10-18*

Ungdomar HD16 och yngre betalar ingen tävlingsavgift, men däremot ska de betala en avgift på 200 kr per år (minus eventuell syskonrabatt) för att få delta i ungdomsträningarna. För arrangemang som t.ex. läger och resor kan en egenavgift tas ut över träningsavgiften. Ingen avgift tas ut för barn som endast deltar i skogslek.



## Medlemsavgift

*Klubbmötesprotokoll 1999-11-05*  
*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*  
*Årsmötesprotokoll 2005-02-13*  
*Årsmötesprotokoll 2006-02-12*

För att regelbundet delta i klubbens verksamhet och nyttja vår klubbstuga måste man vara medlem. Dock är det tillåtet (och välkommet) att personer som överväger att bli medlemmar provar på våra aktiviteter under en begränsad tid innan de bestämmer sig. Personer som tillfälligt befinner sig i Linköping är också välkomna att delta i träningar utan att behöva lösa medlemsavgift.

Medlemsavgift skall vara inbetald senast vid mars månads utgång. Storleken på medlemsavgiften fastställs på årsmötet och framgår av senaste årsmötesprotokoll samt på hemsidan.

## KM-tävlingar

*Styrelseprotokoll nr 6/1998 § 59*  
*Årsmötesprotokoll 2003-02-09 §10 c)*  
*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*  
*Årsmötesprotokoll 2008-02-24 §13 b)*

Klubben arrangerar årligen ett antal klubbmästerskap. Segrare i respektive klass erhåller KM-tecken i silver. För att KM-klass skall bli giltig måste minst två tävlande starta. Tävlingarna skall genomföras som egen tävling och ej genomföras på nationell tävling. Höstmötet bestämmer i vilka discipliner KM skall arrangeras. Ansvarig för arrangemang är OL-arrangemangskommittén. KM-tecken svarar tävlingskommittén för.

Endast löpare med Linköpings OK som sin huvudsakliga klubbhemvist kan utses till klubbmästare. Medlemmar som tävlar för annan klubb får delta i klubbmästerskap utom tävlan.

## Resebidrag

*Styrelseprotokoll 2000-08-14 §93*  
*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*  
*Styrelseprotokoll 2005-08-15 §10*  
*Styrelseprotokoll 2007-02-12 §8*

I de fall resebidrag utgår är det 18 kr/mil. Klubben betalar som regel ej ut resebidrag utan respektive förare tar ut avgiften av de medåkande. Respektive kommitté kan få göra undantag från denna regel efter framställan till styrelsen. Vissa personer kan efter framställan till styrelsen beviljas resebidrag, exempelvis huvudfunktionärer vid tävlingsarrangemang, kartritare, elit till rankingtävling och dylikt.

Stafetter: Varje stafett utanför distriktet där klubben representeras läggs på en kommitté, vilken svarar för budgetering av gemensamma resor. Stafetter inom distriktet likställs med individuella tävlingar och inga resebidrag utbetalas av klubben.

När föraren tar ut ersättning från medpassagerare står det föraren fritt att komma överens med passagerarna om lämplig ersättning. En rekommendation är att fördela 18 kr/mil jämnt på de som färdas i bilen, men man kan alltså även komma överens om en annan ersättningsnivå om man så vill.

## Fonder

*Klubbens stadgar § 9 fastställda vid årsmöte 2007-02-25*

Klubben äger rätt att avsätta medel i fonder. Beslut om avsättning fattas vid ordinarie årsmöte.

För fonder upprättas anvisningar för hur de fonderade medlen får utnyttjas. Dessa anvisningar fastställs vid ordinarie årsmöte och beslut om eventuella ändringar sker på samma sätt.



### O-ringenfonden

*Årsmötesprotokoll 2008-02-24*

Fondens ändamål är att möjliggöra extraordinära aktiviteter och investeringar till gagn för föreningen. Beslut om användning av fondens medel tas av föreningens styrelse. Räntan går in i den ordinarie verksamheten. Medlen i fonden kommer från överskottet av O-ringen 2007.

### Fastighets- och kartfonden

*Årsmötesprotokoll 1996-02-28 §217*

*Årsmötesprotokoll 2006-02-12*

Fonden är avsedd att dels användas för mer omfattande reparationer jämte om- och tillbyggnad av klubbens fastighet, samt dels för uppdatering och nyproduktion av kartor. De fonderade medlen är öronmärkta för sitt ändamål och placerade på separat bankkonto. Räntan tillgodoräknas fonden.

Efter förslag från styrelsen ska beslut om användande av medel fattas vid förenings- eller årsmöte. Vid akut läge, då åtgärdande behöver ske utan dröjsmål, äger styrelsen rätt att själva besluta. I första hand ska dock för ändamålet budgeterade medel användas.

### Reservfonden

*Årsmötesprotokoll 1996-02-28 §217*

Enligt stadgarna får reservfond tas i anspråk när underskott i verksamheten ej kan täckas med tidigare års balanserade vinstmedel. Beslut härom fattas vid ordinarie årsmöte.

### Ungdomsfonden

*Styrelsemöte nr 11 1998-11-18, §119*

Ungdomsfonden har bildats på initiativ av LOK-veteranerna med syfte att avkastningen skall användas inom Linköpings OK:s ungdomsverksamhet. Att LOK satsar på ungdomsverksamhet är en förutsättning för

- att klubben ska fortleva
- att fler ungdomar ska upptäcka tjusningen med orientering samt
- att fortsatt behålla ett bra orienteringskunnande inom klubben.

Medel till fonden kommer huvudsakligen från frivilliga bidrag via medlemmar i klubben. Inkomna medel till fonden skall vara placerade på separat bankkonto eller fondkonto och skall finnas orörda så länge Linköpings OK existerar.

Ungdomskommittén ger förslag till styrelsen hur avkastningen ur fonden bör användas. Förslagen kan till exempel vara att premiera LOK-ungdomars insatser, för gemensam resa eller annan gemensam aktivitet. Förslagen kan även vara att inte förbruka avkastningen visst år, utan istället reservera den för nästa år eller öka medlen i fonden. Styrelsen och ungdomskommittén fattar beslut i samråd.

### LOK:s logotyp

*Höstmöte 2000 (?)*

*Styrelseprotokoll 2003-09-22 §84 d)*

*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*

LOK har två stycken klubblogotyper. Den ursprungliga som föreställer domkyrkotornet med guldkrans används vid officiella sammanhang, på märken, plaketter, KM-tecken, diplom och motsvarande. Den andra föreställande en grön-vit skärm med ett svart ånglok används främst i digitala sammanhang, som trycksaker, inbjudningar, resultatlistor, i filer och dokument.

Därutöver finns en officiell logotyp för 43-kavlen. Den används i samband med tävlingen i PM, startlista, resultatlista, inbjudan, priser m.m.



---

För att hålla en bra stil skall inte andra logotyper än de ovan uppräknade användas. De får användas fritt utan att originalutseendet förändras, det gäller främst färger och motiv.

I och med att de nya varianterna av logotyperna togs fram under hösten 2003 och gjordes tillgängliga på LOK:s hemsida så är det nu enkelt att använda även logotypen med domkyrkotornet i digitala sammanhang. Därmed kan användaren fritt från fall till fall avgöra vilken logotyp som layoutmässigt passar bäst i sammanhanget. Innan man använder någon av logotyperna i dokument bör man läsa den dokumentation om olika typer av digitala bilder i allmänhet och logotyperna i synnerhet som finns på hemsidan

Digitala originalversioner finns på LOK:s hemsida.

## Utmärkelser

### Hedersmedlem i LOK

Tilldelas medlem, över 60 år, som under väldigt lång tid gjort för klubben stora uppoffrande insatser. 17 st hedersmedlemmar har hittills utsetts.

### Håkan Svenssons vandringspris

Tillfaller årets största enskilda tävlingsprestation. Utses av styrelsen. Priset, som är en träskulptur, består i att få sitt namn på skulpturen samt en liten plakett. Det är skänkt av Håkan Svensson 1970.

### LOK-älgen

*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*

Tilldelas någon ur nybörjargruppen som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. Instiftat 1995 och tillverkat av Nils-Magnus Nilsson. Utses av ungdomskommittén. Priset består av en tavla där vinnaren får sitt namn ingraverat. Priset förvaras i LOK-gården.

### Förtjänsttecken i guld (kråsnål)

Tilldelas i regel för 5 års förtjänstfullt eller kortvarigare, mycket förtjänstfull verksamhet eller andra värdefulla insatser. Utses av styrelsen. Hittills har 128 st utdelats

### LOK:s guldmedalj

Tilldelas i regel för 10 års förtjänstfullt eller kortvarigare, synnerligen förtjänstfull verksamhet eller andra betydelsefulla insatser. Utses av styrelsen. Hittills har 50 st utdelats

### LOK:s standar

Utdelas till medlem för medaljplats på SM, som gåva vid födelsedag eller till andra klubbar som representationsgåva. Utses av styrelsen. Hittills har 90 st utdelats. För att erhålla standaret på födelsedag gäller att man aktivt deltagit i klubbens arbete under minst 10 år. Utdelas undantagsvis på 40 årsdagar, utan från 50 årsdagar och uppåt med 10 års intervaller.



## Lennart Hanssons vandringspris

*Styrelseprotokoll 2010-09-20*

Tilldelas den junior som uppnått högsta poängsumma enligt LOK:s poängliga på DM, GM, SM och VM (inklusive kval). De tre högsta poängen från dessa tävlingar räknas samman. Vid samma slutpoäng vinner den som har uppnått högsta enskilda poäng. Skulle även dessa vara lika jämförs näst högsta poäng osv. tills inga fler poäng från berörda tävlingar finns att jämföra. Skulle det ändå inte gå att skilja löparna åt delas prissumman och alla namnen graveras in på plaketten. Poängsumman uträknas av tävlingskommittén.

Priset, som är ständigt vandrande, består av en silverpokal som är skänkt 1997 av Lennart Hansson. Följpris är ett presentkort på 500 kr. Priset får pristagaren förvalta under ett år.

## Vandringspriset staven

Tillfaller årets meste orienterare. Den som enligt LOK:s poängtabell fått mest poäng utan begränsning av antalet tävlingar. Priset är skänkt av Bertil Eriksson 1970. Utses av tävlingskommittén. Priset består av att få sitt namn ingraverat på staven samt förvalta priset ett år.

## Årets ungdomspris

Tilldelas den ungdom i HD 15-16 som nått betydande framgångar under året. Det är deltagande i USM, GM eller toppresultat på DM tävlingar. Priset som är ständigt vandrande är en tavla som ska hänga i LOK-gården. Vinnaren får sitt namn ingraverat på tavlan, en plakett och ett presentkort på 300 kronor. Priset instiftades av ungdomskommittén 1986 och det är också den som utser vinnaren. Priset delas ut varje år.

## Årets ungdomsinsats

Tilldelas den ungdom upp till 16 år som nått en betydande framgång under året. Det kan exempelvis vara en framskjuten placering på 5-dagars, utländsk tävling eller något annat som kan ses som en prestation. Priset kan tilldelas valfritt antal ungdomar (även noll). Priset består av ett presentkort på 100 eller 200 kronor, beroende på prestation. Priset instiftades av ungdomskommittén 2004 och pristagare utses av ungdomskommittén. Priset delas enbart ut om ungdomskommittén anser att en prestation har utförts.

## Knattens Vandringspris

Priset tilldelas den ungdom som i klassen H12 uppnått högsta poängsumma enligt LOK:s poängliga. Priset består av en statyett på marmorfot och graveras med vinnarens namn. Lennart "Knatten" Ekvall satte 1972 rekordet på 399 poäng i klassen H12. Priset är ett vandringspris tills någon slår rekordet och därmed erövrar priset för alltid.

## LOK-grodan

Tilldelas den eller de som under året gjort det största misstaget. Det avser inte i första hand resultat utan verksamheten runt omkring. Priset består av en tavla där vinnaren får sitt namn ingraverat. Priset förvaras uppsatt i LOK-gården.

## LOK:s aktivitetsmärke

*Årsmötesprotokoll 1993-12-05 §146*

Tilldelas medlemmar efter visst antal genomförda tävlingar. Uppföljning och registrering görs av tävlingskommittén.

25 tävlingar	Bronsmärket	Utdelas ej sedan 1987.
100 tävlingar	Silvermärket	
300 tävlingar	Guldmärket	
500 tävlingar	Veteranmärket	
1000 tävlingar	Plakett	



---

## Uppvaktningar

*Styrelseprotokoll 1999-04-19 §34*  
*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*  
*Styrelseprotokoll 2010-11-15*

Medlemmar som fyller 50, 60, 70, 75, 80, 90 eller 100 år, uppvaktas enligt följande:

- Medlem i klubben erhåller klubbens diplom utskickat.
- Medlem som varit mycket aktiv i klubbens arbete kan även i vissa fall uppvaktas med blommor och present, alternativt standaret.

## Stafettpriser

*Styrelseprotokoll 2003-10-20 §96 g)*

I de fall lagpris utdelas till LOK:s stafettlag tillfaller lagpriset LOK. Detta gäller även om priset är en check utställd på LOK. Motiveringen till detta är att lag vid stafetter representerar klubben. Om individuella priser delas ut till lagmedlemmarna (sak eller presentkort) så tillfaller dessa individuella priser lagmedlemmarna själva.

## Uthyrning av LOK-gården

*Klubbmötesprotokoll 1998-03-07*  
*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*

Vid uthyrning och användning av LOK-gården gäller som huvudregel att alkoholhaltiga drycker inte är tillåtna. Uthyrning sker via utsedda personer i LOK-gårdskommittén.

Dispens som innebär tillåtelse att hyra ut LOK-gården med möjlighet att nyttja alkoholhaltiga drycker vid sammankomsten kan beviljas av LOK-gårdskommittén. Sådan dispens beviljas endast för ett tillfälle i taget.

Dispens kan ges i följande fall:

- om endast LOK-medlemmar, med familj, deltar i sammankomsten. Det är således inte tillåtet att ge dispens för en privat fest där icke medlemmar deltar.
- om sammankomsten är en gratulationsmottagning i samband med bröllop eller födelsedag för välkänd LOK-medlem, som är eller varit aktiv i klubbens verksamhet. (Sådan mottagning bedöms i de flesta fall ske under dagtid.)

Om det visar sig att möjligheten att nyttja alkoholhaltiga drycker enligt regler ovan ger negativa erfarenheter avser styrelsen att inte fortsättningsvis tillåta några fortsatta dispenser.

## LOK-skjortan

*Styrelseprotokoll 2010-10-18 §8 a*

LOK-skjortan avskaffades hösten 2010 eftersom det i praktiken är så att de allra flesta som uppfyller villkoren för att få den redan har skaffat sig en tävlingsdräkt.



## LOK:s poängliga

*Styrelseprotokoll 2003-11-01 §103*

*Styrelseprotokoll 2005-10-11 §13*

*Styrelseprotokoll 2006-06-19*

*Styrelseprotokoll 2009-11-16 §7 g*

Varje löpare räknas till sin klass enligt ålder oberoende om man springer öppen, huvud- eller motionsklass. Poäng till egna klassen får erövas i högre klasser. Löpare får endast slutplacering i en klass. Löpare som vill ha slutplacering i högre klass än sin åldersklass ska anmäla detta innan vårsäsongen börjar.

Till slutresultatet räknas poängen för de 10 bästa tävlingarna, med minst tre deltagare i aktuell klass, under säsongen.

För varje påbörjad minut som löparen är efter segraren dras en poäng av startpoängen.

Startpoäng:	Internationella mästerskap	50
	Landslagsuppdrag, elitklass, SM och GM (HD 18-21)	45
	Huvudklass, USM, DM och GM övriga klasser	40
	KM, Ungdomsserien, motionsklass samt Öppen 2-10	30
	Stafetter och tävlingar med jaktstart, U1-U4 samt Öppen 1	0

För medeldistans gäller som ovan men med en poängs avdrag för varje påbörjad halvminut utom klasserna HD -14 och HD 60- som har poängavdrag per minut.

För sprint dras en poäng per påbörjade 15 sekunder.

Max tre medel-/sprintresultat räknas in i sammandraget av de tio bästa resultaten.

Försökstävlingar (kval) räknas som huvudklass (40 poäng). Kval- och finalheat räknas som två tävlingar och poängberäknas var för sig enligt ovan.

I Ungdomsseriens öppna klasser räknas endast ungdom t.o.m. HD 14.

Resultat från tävlingar upptagna i klubbens tävlingsprogram medtages i beräkningen. Övriga tävlingar - inhemska som utländska - medtages i de fall inrapportering sker till tävlingskommittén.

Endast orientering till fots och med individuell start räknas, dock ej klubbmatcher och fälttävlan.

Full poäng utdelas endast om det är minst 2 deltagare som fullföljer i klassen, om inte minskas startpoängen med 10 poäng.

Diplom utdelas till klassvinnarna i varje åldersgrupp HD 10 - HD 16 där minst två medlemmar deltagit vid någon tävling. Övriga klassvinnare kan erhålla diplom om så önskas.

## Hemsidan

*Styrelseprotokoll 2008-12-15*

LOK har en hemsida med adressen <http://www.lok.se>. Reklam på hemsidan får endast läggas ut efter godkännande av styrelsen.

## LOK-milen

*Styrelseprotokoll 2007-12-17*

Det är tillåtet att cykla på LOK-milen, men trafiken ska ske på gåendes och löpares villkor. Cyklingen får heller inte orsaka skador på spåret. Särskilda regler är uppsatta av kommunen för de delar av spåret som går genom naturreservat.



## LOK:s föreningstillhörigheter

LOK är med i följande föreningar:

- Svenska Orienteringsförbundet (SOFT)
- Östergötlands Orienteringsförbund (ÖOF)
- Östergötlands Idrottsförbund (ÖIF)
- Linköpings Idrottsförbund (LIF)
- Svenska Skidförbundet
- Östergötlands Skidförbund
- Östergötlands Idrottshistoriska Sällskap
- Linköpings Bingoallians
- Skogssportens Gynnare

## LOK:s försäkringar

LOK har, för att skydda klubben, medlemmar och funktionärer tecknat försäkringar för olika skadehändelser. Här följer information om klubbens försäkringar och hur de gäller.

### Klubben

För LOK-gården med uthus och lös egendom har vi en föreningsförsäkring, tecknad i Trygg-Hansa, där egendomen är försäkrad för brand, vatten- och inbrottskador.

Vi har även en ansvarsförsäkring som gäller om klubben eller dess medlemmar, vid uppdrag för klubben, skulle orsaka tredje man skada.

Försäkringarna gäller med ett självbehåll, så kallad självrisk. För skador på fastigheten eller inventarier är självrisken minst 8 000 kr vid varje skada. Så även om ersättning lämnas så har klubben alltid en kostnad.

Följer man inte vissa aktsamhetskrav så kan självrisken bli högre. Det finns därför anledning att vara försiktig, tänka efter före! Se till så inga ljus brinner, inga fönster är öppna, inga kranar rinner och lås alltid LOK-gården om du är sist därifrån.

I ett preventivt syfte för att skydda oss mot inbrott och stöld har vi installerat ett inbrottslarm som träder i kraft när du låser LOK-gården. Det slår ifrån när låset öppnas. Larmet är kopplat till larmcentral.

Den lösa egendomen är även försäkrad om den tillfälligt förvaras hos någon medlem.

Släpkärran är försäkrad mot brand, stöld och vagnskada. Trafikförsäkring finns inte, det är alltid den dragande bilens försäkring som täcker eventuella skador som man orsakar på annans egendom.

4-hjulingen är "helförsäkrad". Trafikförsäkring gäller om man orsakar skada på annans egendom eller personskada. Gäller även om föraren skadas.

Kaskoförsäkring som gäller för fordonet. Även här finns aktsamhetskrav. Föraren måste ha behörighet för att köra, alltså körkort och tillstånd från klubben. När maskinen inte brukas ska den vara inlåst och förankrad i byggnaden med godkänd kätting.

Släpkärran och 4-hjulingen är försäkrade i Salus-Ansvar.

### Medlemmar

Alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade under uppdrag för föreningen. Ett uppdrag kan vara som funktionär på en tävling, klubbens representant vid en konferens, ledare under en träning el dyl.

Försäkringen gäller även för andra som tillfälligt gör ett uppdrag för föreningen. Exempelvis någon som hjälper till på någon tävling men inte är medlem.

Den här försäkringen gäller dock inte för aktiva idrottsutövare.





---

Försäkringen är tecknad av Riksidrottsförbundet (RF) i Folksam och gäller samtliga idrottsföreningar anslutna till RF.

För de aktiva har föreningen tecknat en olycksfallsförsäkring i Folksam som gäller om man skadar sig under organiserad träning eller tävling. Försäkringen gäller med ett engångsbelopp, schablonbelopp beroende på skada, för att ersätta läkekostnader och läkemedel. Har man en egen olycksfallsförsäkring kan den ibland vara bättre att anlita.

I försäkringen finns även ett invaliditetsskydd om man får kvarstående men av skadan. Den här delen är en ersättning som kan utgå från fler försäkringar. Ofta har man även egen olycksfallsförsäkring, antingen tecknat själv eller genom arbetsgivare, skola eller fackförening. Det är då viktigt att anmäla skadan till alla berörda bolag om det finns skäl att tro att viss rörelsebegränsning kan uppstå av skadan.

Den som har frågor om försäkringarna kan kontakta Roger Danielsson.