



# OK Ravinens föräldrainfo 2026

## Välkommen

*Varmt välkomna både barn och föräldrar till orienteringens värld och till oss i OK Ravinen! Orientering är en fantastisk sport tycker vi. De flesta nämner nog naturupplevelsen, den intellektuella utmaningen, gemenskapen, pirret i magen vid stafetter, träningsresorna, semesterresorna eller kanske glädjen i att dela fritidsintresse med sina barn som de starkaste skälen. Orientering är en familjesport där vi umgås över generationsgränser! Möjligheten att delta på din egen nivå, och oavsett om du är barn eller vuxen, gör sporten unik. Du förälder som är ny, ta en karta och prova! Vi har en grupp för vuxna också.*

*Här i OK Ravinen är vi ca. 350 medlemmar. En del tillhör världseliten, andra är endast med på några aktiviteter per år. Klubben är för alla som uppskattar orientering: barn, ungdomar, vuxna och äldre, nybörjare, motionärer och elitsatsande.*

*När vårsolen tittar fram i april så inleder vi årets säsong på allvar. Träningarna vid vår klubbstuga på torsdagar kl. 18.00 är grunden i vår barn- och ungdomsverksamhet. Den här informationstexten vänder sig till dig som kanske är i kontakt med sporten för första gången och funderar på hur detta går till. Vi ska göra vårt bästa för att ta väl hand om dig och ditt barn och vi hoppas att ni finner svar i denna text.*

*Välkommen!*

*/OK Ravinens barn- och ungdomsledare*



## Torsdagsträningar

Varje torsdag kl. 18.00 under vår och höst, med några enstaka undantag, så samlas alla som vill vid vår klubbstuga vid Hellasgården för träning. Man ska då ha hunnit byta om och vara redo för utmaningar i skogen. Kvällen inleds vanligtvis med en kortare gemensam samling, ledd av någon av våra ungdomstränare. Därefter så samlas barn och ungdomar i respektive åldersgrupp där närvaro tas och information om dagens träning ges. Träningen består oftast av teknikträning, dvs vi tränar ett visst orienteringstekniskt moment med karta och kompass i hand och kontroller i skogen.

Träningen sker i närheten av klubbstugan, men på olika platser från gång till gång. Ibland så kan det vara ca 15 minuters gemensam löpning som uppvärmning till platsen där vi har träningen. Den yngsta barngruppen tränar däremot nästan uteslutande nära klubbstugan. Under träningen så förväntar vi oss att barnen har ätit något innan, har rätt utrustning, lyssnar uppmärksamt på instruktioner och gör sitt bästa. Detta är viktigt för att barnen ska må bra och lätt kunna ta till sig kunskap. Det är också viktigt eftersom vi är ett begränsat antal vuxna som har ansvar för barnens trygghet och välbefinnande ute i skogen.

Svårighetsnivån på träningarna anpassas efter individen. Det finns möjlighet för dem som har kommit längre i sin orienteringsutveckling att förlänga banan och ta ytterligare kontroller. Det finns också oftast möjlighet att genomföra en enklare träning med samma start och mål som de övriga i åldersgruppen. Detta styr vi ledare så att era barn skall kunna utvecklas utifrån sina förutsättningar och i sin egen takt.

När träningen är avslutad så är det mycket viktigt att ditt barn blir avprickat från närvarolistan så att vi med säkerhet vet att alla barn är tillbaka från skogen efter träningen.



Träningarna avslutas någon gång mellan kl. 19.00 – 19.45 vid klubbstugan, tidigare för de yngsta, lite senare för de äldre. Tiden kan variera och vi hoppas att ni har förståelse för detta. Efter träningen så finns möjlighet till dusch och bastu i klubbstugan.

Vi vill gärna slå ett slag för klubbstugefiket efter träningen. Här har vi jättetrevligt, det serveras smörgåsar, korv och hembakat till låga priser och här ges framförallt möjlighet att umgås med jämnåriga och knyta kontakter!

## Ungdomsgrupperna

OK Ravinens filosofi kring barn- och ungdomsträning är att i första hand hålla ihop grupper åldersvis.

Hos oss så räknas man som barn och ungdom upp till man är 16 år. Är man 17 till 20 år så är man junior. Totalt så är vi cirka 15 ungdomsledare i klubben. Så här ser gruppindelningarna ut under 2025:

### 7-8 årsgruppen (grön nivå)

Gruppen tränar mest på att lära sig att känna igen karttecken och hitta dessa i naturen. Träningen är lekbetonad och sker oftast nära klubbstugan. Orienteringen sker uteslutande längs ”ledstänger”, dvs. fr.a. stigar och ibland bäckar, kraftledning, murar, hyggeskanter eller något annat tydligt som leder vägen från en kontroll till en annan.

### 9-10 årsgruppen (vit nivå)

Gruppen tränar på att passa kartan efter verkligheten med hjälp av kompass, att byta ledstång mellan kontroller och att gena mot en ”säker uppfångare”, någonting tydligt i terrängen som gör att man inte springer för långt - ett öppet fält eller en tydlig stig etc. Efterhand som man blir säkrare flyttas fokus till att gena genom skog



och att grovorientera efter hållpunkter mot säkra uppfångare. Träningen sker som regel lite längre från klubbstugan och ofta på samma plats som nästa åldersgrupp så att det blir möjligt att låna kartor mellan grupperna för enklare eller svårare utmaningar.

### 11-12 årsgruppen (gul nivå)

Gruppen tränar på att ta ut kompassriktningar och att grovorientera mot säkra uppfångare. Ett större fokus läggs på kurvbildsorientering, dvs att läsa av höjdkurvor på kartan och se dessa i terrängen. På den här nivån så minskar ledstängerna i betydelse och fokus läggs på grovorientering med hjälp av hållpunkter, tydliga föremål i terrängen som man själv väljer ut, förmågan att "generalisera och förenkla" – att sålla bort oviktig information, och att finorientera in mot kontrollpunkterna.

### 13-14 årsgruppen (orange nivå)

På den här nivån så minskar ledstängerna i betydelse och fokus läggs på grovorientering med hjälp av hållpunkter, tydliga föremål i terrängen som man själv väljer ut, förmågan att "generalisera och förenkla" – att sålla bort oviktig information, och att finorientera in mot kontrollpunkterna.

### 15-16 årsgruppen (violett nivå)

Här orienterar vi nästan uteslutande efter kurvbild och hållpunkter och med högre fart, utan att tappa kartkontakten.

## **Föräldrarnas roll**

Du som förälder har en viktig roll i att ge ditt barn goda förutsättningar att upptäcka orienteringens tjusning. Hjälpt ditt barn in i gemenskapen. Häng t.ex. med på tävlingar, läger och andra arrangemang. Samåk gärna till träningar och tävlingar, stanna kvar på fiket efteråt. Ge också ditt barn en bra förberedelse inför träningen.



Undvik att skapa onödig stress genom att ange ett klockslag när barnet måste vara redo att hämtas. Gå gärna igenom träningen efteråt, be ditt barn visa på kartan hur det sprang och hur det tänkte i olika situationer.

Vi ser gärna att du är med ditt barn under träningarna, under hela säsongen för 7/8-gruppen och till en början för de äldre. Kom ombytt, ta en karta och följ med ut i skogen. Diskutera gärna med en ledare om eventuellt behov av föräldrastöd under träningen när ditt barn blir lite mer vant. Det är viktigt att barnen känner sig trygga i skogen och där behöver vi hjälp från er föräldrar då vi inte känner era barn lika väl som ni.

Du är alltid välkommen med som förälder! Vi har alltid behov av flera som kan hjälpa till med uppföljning, avprickning m.m. Ibland kan vi ledare be er hjälpa till med att följa upp ett annat barn än ert eget, detta brukar vara bra både för barnens och föräldrarnas utveckling. Som förälder är du också alltid välkommen att komma med som en stående medlem i någon av våra tränargrupper. Det går utmärkt även utan förkunskaper!

## **Barnens spelregler – vårt ansvar**

Orientering är en sport för alla, alla kan delta på sina villkor – oberoende av ålder och ambitionsnivå. För att säkra att alla barn skall känna sig välkomna och uppskattade så följer vi Riksidrottsförbundets riktlinjer för ungdomsidrott och arbetar bl.a. efter "Barnens Spelregler". Alla barn- och ungdomsledare redovisar också årligen utdrag ur polisens belastningsregister.



## Utrustning och kläder

Lämplig utrustning att ha på torsdagsträningar är någon form av löparskor (orienteringsskor, trailskor eller helt vanliga löparskor), träningskläder (ej barbent) och kompass (från 9 år). Det finns några olika sorters kompasser – den traditionella som vi kallar ”planka” och en mindre variant som kallas tumkompass. Fråga ditt barns ledare om du vill ha råd om skor eller kompass. Man kan också kontakta exempelvis Orienteringsspecialisten som har butik i Sollentuna, näthandel och försäljning ute på tävlingar i Stockholmsområdet.

[www.olspecialisten.com](http://www.olspecialisten.com)

Ravinen-kläder, som tröjor, jackor m.m. beställs genom klubben. Under 2026 erbjuds tre tillfällen, i februari (leverans i mars), maj (leverans i juli – innan O-Ringen) och augusti/september (leverans i oktober). Håll utkik på Ravinens hemsida, info-mail från ledarna och inlägg på den interna Facebook-sidan ”För Ravinare av Ravinare” (se nedan) om nästa beställningsperiod.

<https://www.ravinen.org/om-oss/ravinenklader/>

Köp gärna begagnade kläder via ”OK Ravinen köp och sälj” på Facebook! (se nedan)

## Lekfull tävling ett led i barnens utveckling

Under sommarsäsongen ordnas det orienteringstävlingar runt om i Stockholmsdistriktet de flesta helger och regelbundet även på vardagskvällar. Dessa tävlingar är trevliga tillfällen att komma ut i skog och mark och få ett kvitto på att man utvecklas som orienterare. På köpet får man ett härligt gäng klubbkamrater som umgås vid tävlingscentrum. Som förälder - testa gärna en öppen bana på lämplig svårighetsnivå! (Direktanmälan är möjlig vid tävlingscentrum.)



Vi vill slå ett särskilt slag för den Ungdomsserie (upp till 16-åringar) som ordnas vid fyra tillfällen per säsong av Stockholms Orienteringsförbund (StOF). Vid dessa deltar klubben som ett lag, där varje löpare samlar in poäng till klubben genom sin blotta medverkan. På hösten är det final med priser till de klubbar som deltagit flitigast.

Vi ledare hjälper mycket gärna till med att visa er till rätta vid tävlingar – förklara hur man stämplar vid kontroller med en SI-pinne (se nedan), hur starten sker, hur startpunkten ser ut, vad man gör efter målgång m.m.

## SI-pinne

Orienteringssporten har utvecklats. De orienteringsstämplar som de flesta minns från skolorienteringen är ett minne blott. Idag så är varje löpare utrustad med en elektronisk bricka kallad Sportident-pinne, eller SI-pinne. Genom att trycka ner pinnen i stämpningsenheten vid kontrollerna så hörs ett pip och kontrollen blinkar till. Det betyder att kontrollnumret och tidpunkten för stämplingen har lagrats i SI-pinnen. Efter målgång så läses SI-pinnen av och totaltiden, liksom sträcktider mellan olika kontroller, kan redovisas. SI-pinne kan man låna av klubben vid tävlingsdeltagande i Ungdomsserien. Man kan också hyra en pinne vid tävlingar eller köpa en själv.

## Läger och träningsresor

Utöver tävlingar så kan man delta på både läger och träningsresor. Dessa ordnas av OK Ravinen, av andra klubbar, av Stockholms orienteringsförbund eller av riksförbundet och äger rum i Stockholmsområdet, runt om i Sverige och utomlands.



Information om dessa kommer via mail från ledarna och läggs även upp på hemsidan. Anmälan görs via Eventor (se nedan) eller med hjälp av ledare.

## Prova-på-tillfällena och medlemskap

Vi erbjuder alla nybörjare tre ”prova-på-tillfällena”. När ni provar på så vill vi att ni föräldrar lämnar en mailadress och ett telefonnummer till någon av gruppens ledare. Vi kommer sedan per mail be er komplettera med fler uppgifter.

Om ni och era barn, vilket vi hoppas, sedan väljer att fortsätta med orientering så behöver ni bli medlemmar. Medlemsavgiften för barn/ungdom upp till 16 år är 500 kr/person för helåret 2025, ungdom vuxen 17 – 28 år 700 kr och vuxna betalar 1 000 kr.

Därutöver kan barn, ungdomar och unga vuxna betala en tävlingsavgift för hela året som 2025 uppgår till 400 kr för barn/ungdom och 1 000 kr för ungdom vuxen. Alternativt väljer man att betala varje tävlingsmedverkan individuellt och faktureras då detta av klubben två gånger per år.

OBS: Tävlingsavgift behövs inte för barns och ungdomars medverkan i Ungdomsserien, utan den ingår i medlemsavgiften.

Vuxna betalar alltid tävlingsmedverkan individuellt.

Inbetalning sker till plusgiro 38 19 53 - 9. Ange namn, personnummer och mailadress för samtliga som betalningen gäller för.

Läs mer om medlemskap här: <http://www.ravinen.org/Medlemskap/>



## Föräldrars bidrag till verksamheten

Alla medlemmar bidrar till de aktiviteter som generera intäkter för klubben. Det är viktigt för att hålla verksamheten igång och vi har fantastiskt trevligt tillsammans! Av föräldrar till barn under 16 år så behöver klubben hjälp med:

- De tävlingsarrangemang som är så viktiga för klubbens ekonomi. Räkna med två insatser per år. Bemanningsansvariga tar kontakt en tid in på säsongen.
- Fika efter torsdagsträningarna 1-2 torsdagskvällar per år. Schema läggs två gånger under året, i januari och augusti.
- Försäljning av Naturpass. Närmare information ges av ledarna i respektive grupp.

## Informationsflödet inom klubben

När du anger en mailadress i samband med den första träningen så får du ett mail från ditt barns ledare. Var inte rädd för att ta kontakt med dessa ledare för att fråga om något som är oklart kring ditt barns orientering eller klubbens rutiner. Vi hjälper er mer än gärna eller hänvisar till någon som kan svara på just din fråga.

Frågor av mer administrativ natur skickar ni till:

[e-kansli@ravinen.org](mailto:e-kansli@ravinen.org)

Aktuell information hittar ni alltid på vår hemsida:

<http://www.ravinen.org/>



Era barns ledare skickar också regelbundet ut mail med aktuell information, t.ex. om kommande resor och tävlingar eller om det är något speciellt att tänka på inför kommande träningspass.

Som komplement för det interna kommunikationsflödet så har även klubben två Facebook-sidor för medlemmar:

***För Ravinare av Ravinare*** – Bilder från resor o.dyl., upphittat, etc.  
***OK Ravinen köp och sälj*** – Begagnat till salu, t.ex. klubbkläder.

OK Ravinen har också en Instagram-kanal och en extern Facebook-sida för att uppdatera om klubbaktiviteter, uppmärksamma fina resultat, mm.

## **Informationsflödet inom orienteringssporten**

**Eventor** är en hemsida som utgör det nav kring vilket orienterings-Sverige snurrar. I samband med inbetalning av medlemsavgiften så får man inloggning via mailadressen man angivit. Då kan man anmäla sig till klubbens aktiviteter, tävlingar och andra aktiviteter som anordnas inom sporten.

Utan inloggning så kan man dock se vilka tävlingar som går av stapeln i hela Sverige, under fliken Tävlingskalender.

<https://eventor.orientering.se/Events>



## Övrigt

OK Ravinens klubbstuga ligger vid tennisbanorna mitt emot Hellasgården, med cykelbana, busshållplats och parkering precis utanför.

Som medlem i OK Ravinen kan du köpa parkeringstillstånd vid Hellasgården för en subventionerad avgift, fråga i klubbstugan.