

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Viken idrettskrets



Idretts- og aktivitetsglede for  
alle i Viken!

## **LANGTIDSPLAN**

Langtidsplanen er vårt veikart for fremtiden. Et utgangspunkt vi deler, hvor visjonen er økt idretts- og aktivitetsglede. Den angir retningen for de kommende årene og etablerer grunnlaget for samarbeid og strategisk utvikling.

# Langtidsplanen i kortformat

Visjon: **Idretts- og aktivitetglede for alle i Viken**

Virksomhetsidé: **Vi samarbeider – for å skape mer idrett, aktivitet og frivillighet**

Verdigrunnlag: **Fellesskap, ærlighet, og mestring**

Hovedmål: **Idrett og aktivitet slik at flere kan og vil**

Innsatsområder:

- **Attraktivt og variert idretts- og aktivitetstilbud**
- **Gode og veldrevne idrettslag og idrettsråd**
- **Like muligheter**
- **Idrettsanlegg for fremtiden**

## Ordforklaring: Vikenidretten

Begrepet «Vikenidretten» refererer til all idrettsaktivitet i de tidligere fylkene Akershus, Østfold og Buskerud. Selv om Viken fylkeskommune nå er oppløst, brukes «Viken» fortsatt i navnene på ulike regionale organisasjoner, inkludert Viken idrettskrets. Betegnelsen «Vikenidretten» tilbyr en mer strømlinjeformet og praktisk terminologi sammenlignet med mer omskrivende uttrykk som «Idretten i Vikenregionen».

## Særidretten

Særidretten er en fellesbetegnelse for de regionale organisatoriske enhetene av særforbundene, ofte referert til som «særkretser» eller «særregioner». Disse enhetene har ansvar for idrettsaktiviteter innenfor spesifikke geografiske områder, som kan variere i størrelse og innimellom strekker de seg utover tradisjonelle fylkesgrenser.

## Aktiv Identitet

Konseptet «aktiv identitet» beskriver hvordan en person oppfatter seg selv som aktiv, hvor fysisk aktivitet utgjør en vesentlig del av ens selvoppfatning og identitet. Å ha en «aktiv identitet» innebærer at man ser på seg selv som en person som verdsetter og prioriterer regelmessig fysisk aktivitet i sitt liv.

## Modell for livslang bevegelsesglede

Gir en helhetlig tilnærming til idrett og fysisk aktivitet, fra grunnleggende aktivitetsglede til konkurransesport og livslang mosjon og aktivitet. Den tjener som et rammeverk for Vikenidrettens visjon, og legger grunnlaget for ulike initiativer, fra skolesamarbeid og folkehelse til toppidrett og anleggsarbeid. Den er også en beskrivelse av hvordan idretten bidrar til å skape et «Attraktivt og variert idretts- og aktivitetstilbud». Modellen beskriver hvordan den organiserte idretten kan interagere med resten av samfunnet for å skape en «Aktiv identitet».

## Idretts- og aktivitetsglede for alle i Viken

Idretts- og aktivitetsglede for alle i Viken – dette er visjonen. Vikenidretten mener at idretten gjør samfunnet bedre! Idretten er en viktig del av det norske samfunnet, og nesten alle i landet har en eller annen gang deltatt i idrettens aktiviteter. Idrettens størrelse og utbredelse gjør at den har en viktig samfunnsutviklerrolle.



i visjonen: **Idretts- og aktivitetsglede for alle i Viken.**

Visjonen handler om å skape en kultur hvor prestasjons- aktivitets- og frivillighetsglede er sentrale elementer.

Vikenidretten ønsker at alle, uavhengig av alder, bakgrunn eller ferdighetsnivå, kan finne glede i idrett og aktivitet. Dette er et godt fundament for livslangt engasjement i idrett, både som utøver og som frivillig.

Visjonen er et springbrett til å skape en aktiv identitet, som har positive ringvirkninger for samfunnet.

## Vi samarbeider – for å skape mer idrett, aktivitet og frivillighet

Virksomhetsidéen handler om å skape en idrettsbevegelse hvor alle føler seg velkomne, og hvor vi jobber sammen på tvers av idretter, aldersgrupper og sosioøkonomiske bakgrunn. Vi må etablere samarbeid med lokale myndigheter, skoler og andre frivillige organisasjoner. Det er avgjørende for å nå ut til så mange som mulig med Vikenidrettens idretts- og aktivitetstilbud.



## Vi samarbeider – for å skape mer idrett, aktivitet og frivillighet

For å skape en idrettsbevegelse hvor alle føler seg velkomne, og hvor vi jobber sammen på tvers av idretter, aldersgrupper og sosioøkonomiske bakgrunn. Vi må etablere samarbeid med lokale myndigheter, skoler og andre frivillige organisasjoner. Det er avgjørende for å nå ut til så mange som mulig med Vikenidrettens idretts- og aktivitetstilbud.

Vi har samarbeid som metode for å skape mer idrett, aktivitet og frivillighet.

Frivillighet er selve ryggraden i idrettsbevegelsen. Det er de dedikerte frivillige som

investerer tid i Vikenidretten. Deres innsats er uvurderlig og det engasjement de føler er ikke bare verdifullt i seg selv, men det er også avgjørende for å opprettholde idretten som en levende bevegelse.

Et eksempel på hvor samarbeid har fungert godt er idrettskretsens interne samarbeid, fra utvalg til team, fra styret til administrasjonen. Det har styrket vår kollektive evne.

**Vi er på vårt sterkeste når vi arbeider sammen, og da skapes det mer idrett, aktivitet og frivillighet.**



## Fellesskap, ærlighet og mestring

Verdigrunnlaget er Vikenidrettens leveregler.

### Fellesskap

Idrettsfellesskapet er inkluderende, gir trygghet, tilhørighet og identitet. Vi står sammen, respekterer og lærer av hverandre. Fellesskap reflekterer mangfoldet i samfunnet, praktiserer nulltoleranse for diskriminering og trakassering, og er en styrke i toppidretten.

### Ærlighet

Ærlighet står for troverdighet, åpenhet og Fair Play. Det handler om å avvise doping, manipulasjon og uredelighet. Ærlighet krever et godt styresett, transparens og evnen til å drøfte etiske utfordringer. Ærlighet er fundamentet for en

demokratisk idrett og en stemme for idrettens verdier på alle nivåer.

### Mestring

Mestring er vår drivkraft for utvikling, både personlig og for organisasjonen. Å mestre i idretten handler om å klare å være leken samtidig som en har ambisjoner. Det handler om å ta små skritt mot stadig bedre resultater. Mestring betyr nytenkning, søken etter utfordringer og oppnåelse av mål. Vi legger til rette for mestringsfølelse i lek, trening og konkurranse, noe som skaper livslang idrettsaktivitetsglede.

## Idrett og aktivitet slik at flere kan og vil

For Vikenidretten er det viktig at flere kan og vil drive med idrett og aktivitet hele livet.



## Idrett og aktivitet slik at flere kan og vil

Vikenidrettens hovedmål oppnås gjennom fire innsatsområder. Etter at tingperioden er over, er det den samlede måloppnåelsen fra hele Vikenidretten som vil avgjøre om vi sammen har nådd målet.

Måloppnåelsen er altså samarbeid som metode i praksis.

Hovedmålet er todelt. For det første handler målet om at flere vil drive med idrett og aktivitet. Med idrett menes i all hovedsak organisert idrett.

For det andre handler målet om at Vikenidretten må innrettes slik at flere kan drive med idrett. Vikenidretten må etablere flere typer aktiviteter, bidra til flere typer anlegg og legge til rette for at ulike barrierer for deltakelse forsvinner.

**For Vikenidretten er det viktig at flere kan og vil drive med idrett og aktivitet hele livet.**

# ATTRAKTIVT OG VARIERT IDRETTS- OG AKTIVITETS-TILBUD

*Idrett- og aktivitetsglede er hjertet av idretten. Vikenidretten ønsker at det tilbys et mangfold av idretter og aktiviteter som tiltrekker seg mennesker i alle aldre og ferdighetsnivåer.*

## **Attraktivt og variert idretts- og aktivitetstilbud**

Idrett- og aktivitetsglede er hjertet av idretten. Vikenidretten ønsker at det tilbys et mangfold av idretter og aktiviteter som tiltrekker seg mennesker i alle aldre og ferdighetsnivåer.

En modell for bevegelsesglede gir en helhetlig tilnærming til idrett og fysisk aktivitet, fra grunnleggende aktivitetsglede til konkurransesport og livslang mosjon og aktivitet. Samtidig er det viktig at alle skal ha kostnadsfri tilgang til offentlige idrettsanlegg som har fått støtte fra spillemidler. Kostnaden ved idretten utestenger mange. Idrett er en universell aktivitet som fremmer inkludering, mestring og fellesskap.

For å være relevant også i fremtiden, må idretten være innovativ, tilgjengelig og legge vekt på lek og glede. En leken idrett skaper god folkehelse.

**Et attraktivt og variert idretts- og aktivitetstilbud handler om mestring, glede og fellesskap, som igjen skaper aktiv identitet og ønske om å være med i idretten hele livet.**

### **Vikenidretten vil at:**

- Alle kan få delta på trening og i konkurranser i gode og trygge sosiale rammer i en idrett som inkluderer og er tilrettelagt, uavhengig av ambisjoner, økonomi og ferdighetsnivå.
- Flere ungdom og unge voksne deltar aktivt i idrettslige aktiviteter, og at tilbud for enklere aktivitetsmuligheter styrkes.
- Store idrettsarrangementer arrangeres i Viken som region.
- Det legges til rette for unge idrettsutøvere som ønsker å satse mot toppidrett.
- Det etableres samarbeid med andre organisasjoner, eksempelvis skolen, for å utvikle samarbeidsmuligheter i tråd med modellen for livslang bevegelsesglede. investerer tid i Vikenidretten. Deres innsats er uvurderlig og det engasjement de føler er ikke bare verdifullt i seg selv, men det er også avgjørende for å opprettholde idretten som en levende bevegelse.

# GODE OG VELDREVNE IDRETTSLAG OG IDRETTSRÅD

*Idrettslaget er kjernen i den organiserte idretten. Idrettsrådene er idrettens fremste talerør overfor kommunene. Måten de begge driver på er avgjørende for at Vikenidretten skal klare å realisere visjon og målsetninger.*

## **Gode og veldrevne idrettslag og idrettsråd**

Vikenidretten skal være åpen, inkluderende og verdsette frivilligheten. Den skal jobbe for å forenkle hverdagen til idrettslag og idrettsråd. Den skal også være en pådriver for miljømessig bærekraftige idrettsarenaer, i tråd med nasjonale klima- og miljømål.

**Gode og veldrevne idrettslag og idrettsråd er med på å skape frivillighetsglede.**

### **Vikenidretten vil at:**

- Organisasjonsstruktur, kompetanse og rammevilkårene i idrettslag og idrettsråd styrkes, slik at de kan tilby et godt og variert idretts- og aktivitetstilbud.
- Det legges til rette for etablering av robuste fleridrettslag.
- Kompetansen om bærekraftig idrett øker, slik at påvirkningen på natur og klima reduseres i tråd med nasjonale klima- og miljømål.
- Viken idrettskrets utvikler en handlingsplan for økt frivillighetsglede.
- Idrettslag og idrettsråd tar i bruk modellen for livslang bevegelsesglede.

## **LIKE MULIGHETER**

*Like muligheter i Vikenidretten, uavhengig av bakgrunn, kjønn, legning, økonomi, trosretning eller funksjonsevne, er et sentralt prinsipp.*

### **Like muligheter**

Vikenidretten skal jobbe for en inkluderende, mangfoldig og likestilt idrett. Økonomi skal ikke hindre deltakelse, og vi skal samarbeide med myndighetene for å sikre lik deltakelse for alle. Vår visjon er å inkludere alle, enten som utøvere, frivillige eller tillitsvalgte. Det er også viktig at unge utøvere som ønsker å satse mot toppidrett får like muligheter til å satse.

**Like muligheter er avgjørende for idretts- og aktivitetsglede for alle.**

### **Vikenidretten vil at:**

- Muligheten for utøvelse av paraidrett styrkes.
- Det utvikles tiltak for å øke kvinneandelen i idrettsledelse og blant trenere.
- Det sikres universell utforming av idrettsanlegg, i samarbeid med lokale myndigheter.
- Det inkluderes på tvers av økonomiske og kulturelle barrierer.
- Det etableres tiltak for å bygge og støtte unge idrettsledere.
- Idretten skal fremme ansvarlig ressursbruk og ivareta sosial og økonomisk bærekraft i aktiviteter slik at alle kan delta.

## **IDRETTSANLEGG FOR FREMTIDEN**

*Idrettsanlegg er grunnlaget for all idrettsaktivitet og en viktig del av samfunnets infrastruktur. Vikenidretten skal arbeide for at nye anlegg, og gamle anlegg som rehabiliteres, hensyntar paraidrettens behov, utover dagens krav til universell utforming.*

### **Idrettsanlegg for fremtiden**

Idrettsanlegg er grunnlaget for all idrettsaktivitet og en viktig del av samfunnets infrastruktur. Vikenidretten skal arbeide for at nye anlegg, og gamle anlegg som rehabiliteres, hensyntar paraidrettens behov, utover dagens krav til universell utforming.

Det er viktig at samfunnet og idretten tilrettelegger for anlegg som reflekterer idrettens bredde og varierte behov. En utfordring for Vikenidretten er varierende anleggsdekning. Kvalitet på idretts- og anleggstilbud skal ikke avhenge av bostedsadresse. Vikenidretten ønsker at idrettsanlegg er aktive møteplasser, gjerne i tilknytning til skoler.

I nær fremtid vil det være flere eldre som også har et aktivitetsbehov. Anleggsutviklingen må hensynta dette. Kostnaden for å benytte seg av anleggene bør være så lav som mulig.

Idrettsrådene må styrkes for å skape bedre samordning lokalt. Idrettsanlegg er en investering i fremtidig adferd og skaper en aktiv identitet, som gir en samfunnsgevinst. Vikenidretten skal være en pådriver for miljømessig bærekraftige idrettsarenaer og redusere miljøpåvirkningen fra bygging og drift av idrettsanlegg. Dette er i tråd med nasjonale klima- og miljømål og reflekterer idrettens rolle som en ansvarlig samfunnsaktør.

### **Idrettsanlegg for framtiden er bærekraftige, funksjonelle og inkluderende.**

#### **Vikenidretten vil at:**

- Det etableres et kunnskapsgrunnlag om regionale og lokale anleggsbehov og samarbeidsformer.
- Det etableres en anleggspolitikk som muliggjør livslang idretts- og aktivitetsglede.
- Det etableres en oversikt over ulike drifts- og energiformer for bærekraftige anlegg.
- Fylker og kommuner sikrer idretten lavest mulig kostnad for tilgang på anlegg med likebehandling av offentlige og privateide anlegg.
- Det etableres et kunnskapsgrunnlag i idrettsrådene om kommunal planlegging med tilhørende regelverk.



Idretts- og aktivitetsglede for  
alle i Viken!

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Viken idrettskrets

