



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

# 1 Idrettspolitisk dokument

2 *Vedtatt på møte i Velferdstinget 19.03.2018*

3 *Revidert 6. februar 2022*

4

5

## 6 KAPITTEL 1: FORMÅL

7

8 Idrettspolitisk dokument skal være et grunndokument for idrettspolitikk i Velferdstinget.  
9 Dokumentet har som formål å dekke alle aspekter innenfor studentidrett og skal være grunnlag  
10 for all idrettspolitikk som føres, samt legge en langsiktig plan for studentidretten.

11

### 12 *Definisjon*

13 Med studentidrett menes her all trening som studenter bedriver, både egenorganisert og  
14 foreningsorganisert idrett og trening. Egenorganisert trening vil si all trening en student bedriver  
15 på eget initiativ. Foreningsorganisert trening innebærer all trening som bedrives gjennom de  
16 frivillig organiserte studentforeningene med en studentandel på over 80 % per gruppe.

17

18

## 19 KAPITTEL 2: VERDIER

20

21 Moderne studentidrett er mangfoldig, men det som knytter de sammen er målet om studenter i  
22 aktivitet. Som et overordnet mål for dette dokumentet må det dermed ligge et grunnleggende  
23 ønske om å muliggjøre at flest mulig studenter kan være i aktivitet. Dette bør gjøres gjennom  
24 samarbeid mellom samskipnaden, den foreningsorganiserte idretten og andre aktører for å gi  
25 studentene et bredest mulig tilbud, både i form og nivå.

26

### 27 *Trening for god studenthelse*

28 Resultatene fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse viser at studenters fysiske og  
29 psykiske helse skiller seg mye fra den øvrige befolkningen. For å sørge for best mulig  
30 studenthelse bør derfor SiO tenke helhetlig helseforebygging på tvers av sine tjenesteområder.

31

32 Studentidrett bidrar til forebygging av både fysiske og psykiske helseplager, og er dermed et  
33 viktig element i studentvelferden. God fysisk helse gir overskudd og energi som sikrer at man står  
34 best mulig utrustet i møte med studiehverdagen.

35

36 SHoT-undersøkelsen har over lenger tid vist at sosial tilhørighet er sentral for studentenes trivsel  
37 og mestring. En betydelig andel av studentmassen rapporterer signifikante psykiske  
38 symptomplager. En av forklaringsfaktorene for dette er ensomhet. Den foreningsorganiserte  
39 studentidretten bidrar med et sterkt sosialt nettverk, og kan derfor bidra til å redusere nettopp  
40 graden av ensomhet blant studenter.

41



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

42 Mulighetene for egenorganisert trening er også viktig. Fysisk aktivitet er i seg selv sentralt for en  
43 god psykisk helse, og gjennom egenorganisert trening får studentene frihet til å være i aktivitet  
44 etter tid og mengde som passer deres egen hverdag. Dette vil igjen kunne bidra til å øke  
45 livskvaliteten for de studentene som foretrekker å drive egenorganisert trening.

46

#### 47 *Trening for kunnskap og mestring*

48 Gjennom de frivillig organiserte studentidrettslagene kan studenter tilegne seg svært nyttig og  
49 relevant organisasjonserfaring og kunnskap. Idrettslagene tilbyr varierte aktiviteter og  
50 treningsformer. Dermed vil en student med et tillitsverv innenfor et idrettslag kunne få erfaring  
51 fra alt fra trenerjobber til prosjektledelse og styrearbeid. Å være en del av et frivillig organisert  
52 idrettslag er med på å skape en identitet og tilhørighet til studentmiljøet og til  
53 utdanningsinstitusjonen. Det kan også spille en viktig rolle i studentenes karriere senere i livet  
54 ved å være en kilde til kunnskap og erfaringer som studentene ellers ikke har like stor mulighet til  
55 å tilegne seg.

56

57 Aktivitet generelt, både egenorganisert og foreningsdrevet, kan bidra til økt kunnskap om  
58 hvordan man skal ivareta egen kropp og helse. Det kan også bidra til økt tidsmestring og  
59 gjennomføringsevne ellers i hverdagen.

60

61 Et bredt lavterskeltilbud som er lett tilgjengelig er et premiss for at flest mulig studenter er i  
62 jevnlig aktivitet. I tillegg til å både være et sosialt tilbud og en helsemessig fordel kan  
63 studentidrettstilbudet være en vei til mestringsfølelse og selvopptilnærhet, som igjen vil gi positive  
64 effekter i hverdagen.

65

#### 66 *Trening for inkludering*

67 Trening er en stor arena for inkludering av ulike studentgrupper. Her møtes studentmassen på  
68 tvers av landegrensener, kjønn, legning, religion, funksjonsnedsettelse, alder og studievalg, og idrett  
69 og trening må derfor være tilrettelagt alle studenter.

70

71 Som ny student i Oslo har man ofte ikke et nettverk av bekjente å støtte seg på. Her kan  
72 idrettsforeningene, så vel som alle andre foreninger, være en viktig katalysator for sosialt  
73 samvær.

74

## 75 **KAPITTEL 3: STRATEGI 2018-2022**

76

### 77 *Strategi egenorganisert*

78 SiO Athletica skal søke etter å være den største og beste bidragsyteren for egenorganisert trening  
79 for studenter i Oslo og Akershus. For å kunne oppnå dette må SiO fortsette å tenke lavterskel og  
80 være tilgjengelige for studentene både når det kommer til lokasjon og tilbud. For å fremme  
81 bredde innenfor tilbudet er det viktig at SiO og foreningene forsøker å utfylle hverandre for å  
82 skape et best mulig tilbud for studentene med bredde både i tilbud og nivå.

83

84 For at SiO Athletica skal fortsette å være en ledende aktør for egenorganisert trening innenfor  
85 studentmassen er det viktig at de fortsetter å følge utviklingen i bransjen, både innenfor utstyr,  
86 gruppetrening og tilbud forøvrig.



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

87  
88 Takket være nærheten til marka og fjorden er Oslo en helt unik storby. Den korte veien til  
89 naturen er en verdi studentene i større grad bør utnytte, og friluftsliv er en viktig form for  
90 mosjon. Med andre ord finnes det mange muligheter for trening også utenfor treningsstrene.  
91 Derfor bør SiO styrke den aktiviteten som finner sted også utenfor deres egne lokaler, og drive  
92 kampanjevirkosomhet rettet mot å ta i bruk hele byen.

93  
94 Utleiearealene til SiO Athletica bør alltid være forbeholdt studentene. Disse skal være tilgjengelig  
95 vederlagsfritt for studentene og studentforeningene. I tidsrom der arealene vanligvis ikke  
96 benyttes bør SiO oppfordre andre foreninger og studentgrupperinger til å låne arealene. I  
97 absolutt siste instans kan arealene leies ut til andre.

98  
99 For å sørge for flest mulig studenter i aktivitet bør man rette søkelyset mot de studentene som i  
100 dag velger å ikke være i jevnlig aktivitet. Ved å utrede grunnene for dette valget vil man kunne  
101 tilby et mer målrettet og tilpasset tilbud som muligens vil kunne bidra til at denne gruppen blir  
102 mindre.

103  
104 For å kunne inkludere alle studenter bør informasjon alltid være tilgjengelig på engelsk.  
105 SiO bør også være en foregangsbedrift ved å vise bredden i studentmassen i sin markedsføring  
106 heller enn stereotypiske og for de fleste uopnåelige skjønnhetsnormer. Fokus på sunnhet skal  
107 prioriteres over skjønnhetsidealer-

108  
109 SiO Athletica skal tilby studentene et vesentlig rimeligere treningstilbud enn andre aktører på  
110 markedet med tilbud av tilsvarende bredde og kvalitet. Alle studenter i SiO skal ha lik  
111 treningsavgift hos SiO Athletica, og eventuelle kompensasjoner skal ikke subsidiere av  
112 semesteravgiften.

113  
114 *Strategi foreningsorganisert*

115 Den foreningsorganiserte studentidretten er en svært viktig videreføring av ungdomsidretten og  
116 rekrutteringsplattform for voksenidretten. Mange unge faller fra idretten på dette tidspunktet  
117 fordi nivået blir for høyt eller fordi de flytter til et nytt sted. Da kan studentidretten være en trygg  
118 havn. Tilbudet burde være nivådelt slik at flest mulig studenter blir møtt med sine behov både  
119 innenfor ferdighet og ambisjon. Foreningene burde også være bevisste på egen synlighet og ha  
120 mest mulig informasjon tilgjengelig på nett. For at foreningene skal være med å aktivisere flest  
121 mulig studenter er det viktig at de tenker rekruttering gjennom hele året. Fokus på tilgjengelig  
122 informasjon på engelsk er viktig for rekrutteringen av internasjonale studenter, da  
123 universitetsidretten ofte står sterkt utenfor Norge.

124  
125 Det er viktig at idrettsforeningene i tiden fremover har mulighet til vekst. Arealkapasiteten er et  
126 stort hinder for denne veksten. Derfor må SiO legge til rette for foreningene med gratis  
127 treningslokaler og prioritere disse på ettermiddag og kveld i hverdagene. I tillegg bør det  
128 etterstribes at idrettslagene har mulighet til nødvendig kampavvikling i helgene, og større  
129 studentidrettsarrangementer bør prioriteres for å fremme studentidretten som helhet. Ledig  
130 halltid på grunn av bortekamper bør fylles tidlig for å sørge for maksimal utnyttelse.

131



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

132 Det er ønskelig med større samarbeid på tvers av idrettsforeningene. På denne måten kan man  
133 koordinere alt fra utstyrsparker til arrangementer, slik at studentmassen får mest mulig ut av  
134 ressursene som finnes.

135  
136 Som sosiale møteplasser har idrettsforeningene et særskilt ansvar for å være bevisste på  
137 inkludering og ha kompetanse på konfliktløsning og krisehåndtering. Tillitsvalgte i  
138 idrettsforeningene bør dermed få tilbud om kursing på disse temaene, og det må derfor finnes  
139 ressurser som kan bistå foreningene med denne kompetansen ved behov.

140  
141 Både SiOs og idrettsforeningenes kapasitet er presset. For å tilfredsstille etterspørselen bør man  
142 tilrettelegge for samarbeid, nye arealer og finne alternative arealløsninger der det er mulig.  
143 Tilbudet må videreutvikles i samsvar med det som er studentidrettens fortrinn; rimelig,  
144 studentspesifikk trening hvor treningstilbud og helseforebygging sees i sammenheng.

145  
146 Både SiO Athletica og foreningene må være bevisst på det ansvaret de har og møte hverandre i  
147 eventuelle konflikter på en måte som fokuserer på å sette det grunnleggende formålet, om flest  
148 mulig studenter i aktivitet, til grunn.

#### 149 *Ansvarsfordeling*

151 Velferdstinget har et ansvar for å fremme studentidrettens ønsker i politiske forum.  
152 Velferdstinget bør jobbe opp mot kommunen for å sikre studentidrettsarealer og  
153 studentidrettens innpass på kommunale anlegg. Man bør også jobbe opp mot andre eksterne  
154 aktører i idrettsnorge for å sikre studentidretten en naturlig plass i idrettsnorge. Det bør være  
155 som mål at SiO møter og har jevnlig dialog med idrettsforeningene.

156  
157 Studentidrettslagene har et eget ansvar for sine medlemmer. Dette betyr at de står ansvarlige for  
158 å kunne gi et tilfredsstillende tilbud til sine medlemmer, og bør derfor selv søke samarbeid med  
159 kommune, bydel, utdanningsinstitusjoner og lokale idrettslag, -foreninger og -kretser for å sikre  
160 dette.

161  
162 Kommunen har et ansvar for å tilrettelegge for studentaktivitet i byen, herunder studentidrett.  
163 Samtidig har Samskipnaden ansvar for å supplere dette tilbudet. Det bør være et mål fra  
164 Samskipnadens og kommunens side å oppfylle arealbehovet slik at flest mulig kan få benytte seg  
165 av studentidrettstilbudet. I dette tilfellet er det Samskipnaden som kjenner studentenes behov  
166 best, og kommunens rolle bør derfor være å sørge for rimelige tomter der Samskipnaden kan  
167 tilrettelegge for studentidrettsarealer. Når dette ikke er mulig bør kommunen legge til rette for at  
168 studentidretten får innpass i kommunale anlegg.

169  
170 Det bør i større grad tilrettelegges for samarbeid mellom idrettsforeningene og SiO. Det er ikke  
171 nødvendigvis hensiktsmessig at samskipnaden og idrettsforeningene tilbyr identiske tilbud. Her  
172 bør man heller fokusere på å samarbeide om tilbudet eller å gi tilbud som utfyller hverandre,  
173 både i form og nivå.

174  
175 For at samarbeidet og utfyllingen av trening og idrettstilbudet mellom idrettsforeningene og SiO  
176 Athletica skal fungere optimalt mener velferdstinget følgende:



- 177 • Studentidrettsrådet og administrasjonsledelsen i SiO Athletica bør møtes jevnlig for å  
178 sørge for et godt samarbeid.  
179 • Athletica og studentidretten bør gå sammen for å møte kommunen om felles mål.  
180 • For å sikre et godt samarbeid om utnyttelsen og vedlikehold av hall og idrettsarealer  
181 burde SiO være i kontinuerlig dialog med idrettsforeningene som bruker SiO sine arealer.  
182 Dette for å kunne hurtig utbedre eventuelle mangler og gjennomføre nødvendig  
183 vedlikehold før arealet blir uforsvarlig å bruke.

184 *English: This proposal gives a framework for how the student sports council and SiO Athletica can*  
185 *better work together.*

186  
187 Ved opprettelsen av delingsordninger av utstyr hos Athletica som er tilgjengelige for SiO  
188 registrerte studenter, skal denne delingsordningen også være tilgjengelig for idrettsforeningene  
189 som er tilknyttet SiO.

190  
191 *English: Equipment SiO Athletica shares with SiO registered students should also be shared with the*  
192 *sports unions.*

193

194

## 195 KAPITTEL 4: KJERNEPUNKTER

196

197 Verdiene og strategien skal alltid legges til grunn ved utarbeidelse av ny politikk innenfor idrett og  
198 mosjon.

199

200 Velferdstinget mener at:

### 201 *Foreninger*

- 202 • Der studentidrettsforeningene får fordeler gjennom Velferdstinget eller SiO Athletica, skal  
203 medlemsmassen være minimum 80 prosent studenter.  
204 • Idrettsforeningene bør samarbeide om et større felles arrangement minimum annethvert  
205 år for å styrke synligheten og samarbeidet på tvers av foreningene.  
206 • Studentidrettsforeningene og SiO Athletica bør i større grad samarbeide om tjenester,  
207 eksempelvis i bytte mot redusert treningsavgift for sine medlemmer

208

### 209 *SiOs tilbud*

- 210 • SiO bør tilpasse sitt tilbud etter etterspørsel hos studentene  
211 • Tilbudet skal alltid tilpasses studentenes aktuelle behov. Derfor skal det gjennomføres  
212 jevnlige brukerundersøkelser.  
213 • SiO burde tilby en startpakke ved første besøk som både orienterer studentene på  
214 treningscenteret og inneholder opplæring for å sikre sunn og sikker trening.  
215 • SiO og idrettsforeningene har et ansvar for ikke å ha konkurrerende tilbud. Tilbud som  
216 grenser til hverandre eller er identiske skal unngås. SiO har et særskilt ansvar for å unngå  
217 konkurranse med frivillige tilbud.

218

### 219 *Kapasitet*



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

- 220 • En oversikt over ledig hallkapasitet skal være lett tilgjengelig for studentforeninger, og de  
221 skal informeres om hvor denne informasjonen finnes.  
222 • Det burde åpnes opp for eksternt utleie av deler av sentrene på dagtid, men kun dersom  
223 dette ikke går ut over studentenes bruk av anlegget.  
224 • Treningskapasiteten skal på sikt økes.  
225 • Arealkapasiteten må ikke bygges ned så lenge pågangen og ønsket om lokaler er høyt.  
226 • Ved nye studentboliger burde det prioriteres plass til jungel-gym eller andre  
227 aktivitetsparker og idrettsanlegg der det er praktisk mulig i tilknytning til studentbyene.  
228 Kreative løsninger for å få på plass dansehall, kampsport arealer eller liknende skal  
229 vurderes der praktisk mulig.  
230

### 231 *Tilrettelegging*

- 232 • Det skal tilbys barnepass til studenter med barn ved utvalgte anlegg og tidspunkt.  
233 • SiOs treningstilbud skal være tilgjengelig for personer med nedsatt funksjonsevne, og  
234 skal være gratis for ledsager.  
235 • SiOs PTer må ha kompetanse på tilrettelegging av trening for personer med  
236 funksjonsnedsettelse, og bør gjennomgå opplæring med Paraidretten.  
237 • Kjønnsnøytrale garderobemuligheter skal være tilgjengelig i alle SiOs treningssentre.  
238 • Tilgang til selvutfoldelse i form av tilrettelagt fysisk aktivitet og idrett ansees som en  
239 universal rettigheter.  
240

### 241 *Informasjon og kampanjer*

- 242 • SiO burde igangsette kampanjer rettet mot mosjon og en aktiv hverdag på lik linje med  
243 andre treningskampanjer.  
244 • SiOs kampanjer må vise bredden i studentmassen.  
245 • For å oppfordre til friluftsliv og mosjon burde SiO alene eller i samarbeid med  
246 OSI/DNT/andre igangsette informasjonskampanjer eller aktiviteter som trekker  
247 studentene ut i marka og fjorden.  
248 • Der SiO og andre studentidrettsforeninger tilbyr tilsvarende eller komplementerende  
249 aktiviteter burde de informere gjensidig om det andre tilbudet.  
250 • SiO må i større grad informere om fysioterapitjenestene og veiledning i  
251 ernæringsfysiologi også mot studentidrettslagene.  
252 • Det skal etterstrebtes å digitalisere infrastrukturen, og det må bli lettere for foreningene å  
253 samarbeide med SiO slik at de lettere kan kontrollere hvor stor andel av medlemsmassen  
254 som er studenter.  
255 • All relevant informasjon skal være tilgjengelig på engelsk hos SiO Athletica og  
256 studentidrettsforeningene.  
257 • Informasjon om forsvarlig bruk av vekter og apparater skal være tilgjengelig ved SiOs  
258 treningssentre og/eller digitalt.  
259

## 260 **KAPITTEL 5: RETNINGSLINJER FOR TILDELING TIL** 261 **FORENINGSORGANISERT TRENING** 262



VELFERDSTINGET I  
OSLO OG AKERSHUS

263 Disse retningslinjene gjelder både for SiOs tildeling av halltid, representasjon i idrettsrådet, samt  
264 Velferdstingets og Kulturstyrets økonomiske tildeling, og angår hver enkelt gruppe/lag.

265  
266 For å kvalifisere for tildeling må studentandelen hos hver gruppe være over 80 %. Dersom dette  
267 ikke følges må foreningen og gruppen varsles om de mulige sanksjonene, og gis en prøveperiode  
268 på 6 måneder for å gjenopprette studentandelen. I denne prøveperioden bør SiO Athletica i  
269 samarbeid med SiO Foreninger tilby enkel oppfølging og opplæring rundt rekruttering.

270

271 *Sanksjoner*

272 Dersom gruppen ikke klarer å gjenopprette studentandelen i løpet av perioden bør følgende  
273 sanksjoner tre i kraft:

- 274 • Utestengelse fra idrettsråd (gjelder dersom foreningen som helhet har en studentandel  
275 under 80 %)
- 276 • Kutt i økonomisk tildeling fra Velferdstinget eller Kulturstyret tilsvarende den enkelte  
277 gruppens budsjett
- 278 • Gruppen vil ikke bli prioritert i neste hallfordeling, og foreningen som helhet vil kuttes  
279 tilsvarende denne gruppens søknadstid.

280

281

## 282 **KAPITTEL 6: STUDENTIDRETTSRÅD**

283

284 Ved Velferdstinget i Oslo og Akershus skal det være et studentidrettsråd. Studentidrettsrådet  
285 skal fungere som et rådgivende organ for idrett og mosjon, og være en arena for samarbeid på  
286 tvers av idrettslagene.

287

288 Studentidrettsrådet er regulert i Vedtekter og mandat for studentidrettsråd i Oslo og Akershus.