



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. Et konkurrerende tilbud mellom SiO og
26 idrettsforeningene vil være uttynnende for tilbudet som eksisterer i Oslo, dermed burde
27 konkurranse og overlappende tilbud unngås så langt det lar seg gjøre. Spesifikt er dette identiske
28 tilbud eller tilbud som er så like at de tiltrekker den samme studentmassen. Der hvor disse
29 oppstår burde SiO gå sammen med gjeldende idrettsforening for å skape et omforent tilbud til
30 gode for begge parter og studentene.

31

32 *Trening for god studenthelse*

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

36

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

40

41 SHoT-undersøkelsen har over lenger tid vist at sosial tilhørighet er sentral for studentenes trivsel
42 og mestring. En betydelig andel av studentmassen rapporterer signifikante psykiske



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

43 symptomplager. En av forklaringsfaktorene for dette er ensomhet. Den foreningsorganiserte
44 studentidretten bidrar med et sterkt sosialt nettverk, og kan derfor bidra til å redusere nettopp
45 graden av ensomhet blant studenter.

46
47 Mulighetene for egenorganisert trening er også viktig. Fysisk aktivitet er i seg selv sentralt for en
48 god psykisk helse, og gjennom egenorganisert trening får studentene frihet til å være i aktivitet
49 etter tid og mengde som passer deres egen hverdag. Dette vil igjen kunne bidra til å øke
50 livskvaliteten for de studentene som foretrekker å drive egenorganisert trening.

51
52 *Trening for kunnskap og mestring*

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

61
62 Aktivitet generelt, både egenorganisert og foreningsdrevet, kan bidra til økt kunnskap om
63 hvordan man skal ivareta egen kropp og helse. Det kan også bidra til økt tidsmestring og
64 gjennomføringsevne ellers i hverdagen.

65
66 Et bredt lavterskeltilbud som er lett tilgjengelig er et premiss for at flest mulig studenter er i
67 jevnlig aktivitet. I tillegg til å både være et sosialt tilbud og en helsemessig fordel kan
68 studentidrettstilbudet være en vei til mestringsfølelse og selvoppråelse, som igjen vil gi positive
69 effekter i hverdagen.

70
71 *Trening for inkludering*

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

75
76 Som ny student i Oslo har man ofte ikke et nettverk av bekjente å støtte seg på. Her kan
77 idrettsforeningene, så vel som alle andre foreninger, være en viktig katalysator for sosialt
78 samvær.

79

80 **KAPITTEL 3: STRATEGI 2018-2022**

81
82 *Strategi egenorganisert*

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



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

88
89 For at SiO Athletica skal fortsette å være en ledende aktør for egenorganisert trening innenfor
90 studentmassen er det viktig at de fortsetter å følge utviklingen i bransjen, både innenfor utstyr,
91 gruppetrening og tilbud forøvrig.

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

98
99 Utleiearealene til SiO Athletica bør alltid være forbeholdt studentene. Disse skal være tilgjengelig
100 vederlagsfritt for studentene og studentforeningene. I tidsrom der arealene vanligvis ikke
101 benyttes bør SiO oppfordre andre foreninger og studentgrupperinger til å låne arealene. I
102 absolutt siste instans kan arealene leies ut til andre.

103
104 For å sørge for flest mulig studenter i aktivitet bør man rette søkelyset mot de studentene som i
105 dag velger å ikke være i jevnlig aktivitet. Ved å utrede grunnene for dette valget vil man kunne
106 tilby et mer målrettet og tilpasset tilbud som muligens vil kunne bidra til at denne gruppen blir
107 mindre.

108
109 For å kunne inkludere alle studenter bør informasjon alltid være tilgjengelig på engelsk.
110 SiO bør også være en foregangsbedrift ved å vise bredden i studentmassen i sin markedsføring
111 heller enn stereotypiske og for de fleste uopnåelige skjønnhetsnormer. Fokus på sunnhet skal
112 prioriteres over skjønnhetsidealer.

113
114 SiO Athletica skal tilby studentene et vesentlig rimeligere treningstilbud enn andre aktører på
115 markedet med tilbud av tilsvarende bredde og kvalitet. Alle studenter i SiO skal ha lik
116 treningsavgift hos SiO Athletica, og eventuelle kompensasjoner skal ikke subsidieres av
117 semesteravgiften.

118
119 *Strategi foreningsorganisert*

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

129
130 Det er viktig at idrettsforeningene i tiden fremover har mulighet til vekst. Arealkapasiteten er et
131 stort hinder for denne veksten. Derfor må SiO legge til rette for foreningene med gratis
132 treningslokaler og prioritere disse på ettermiddag og kveld i hverdagene. I tillegg bør det
133 etterstrebes at idrettslagene har mulighet til nødvendig kampavvikling i helgene, og større



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

134 studentidrettsarrangementer bør prioriteres for å fremme studentidretten som helhet. Ledig
135 halltid på grunn av bortekamper bør fylles tidlig for å sørge for maksimal utnyttelse.

136
137 Det er ønskelig med større samarbeid på tvers av idrettsforeningene. På denne måten kan man
138 koordinere alt fra utstyrsparker til arrangementer, slik at studentmassen får mest mulig ut av
139 ressursene som finnes.

140
141 Som sosiale møteplasser har idrettsforeningene et særskilt ansvar for å være bevisste på
142 inkludering og ha kompetanse på konfliktløsning og krisehåndtering. Tillitsvalgte i
143 idrettsforeningene bør dermed få tilbud om kursing på disse temaene, og det må derfor finnes
144 ressurser som kan bistå foreningene med denne kompetansen ved behov.

145
146 Både SiOs og idrettsforeningenes kapasitet er presset. For å tilfredsstille etterspørselen bør man
147 tilrettelegge for samarbeid, nye arealer og finne alternative arealløsninger der det er mulig.
148 Tilbudet må videreutvikles i samsvar med det som er studentidrettens fortrinn; rimelig,
149 studentspesifikk trening hvor treningstilbud og helseforebygging sees i sammenheng.

150
151 Både SiO Athletica og foreningene må være bevisst på det ansvaret de har og møte hverandre i
152 eventuelle konflikter på en måte som fokuserer på å sette det grunnleggende formålet, om flest
153 mulig studenter i aktivitet, til grunn.

154
155 *Ansvarsfordeling*

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

161
162 Studentidrettslagene har et eget ansvar for sine medlemmer. Dette betyr at de står ansvarlige for
163 å kunne gi et tilfredsstillende tilbud til sine medlemmer, og bør derfor selv søke samarbeid med
164 kommune, bydel, utdanningsinstitusjoner og lokale idrettslag, -foreninger og -kretser for å sikre
165 dette.

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

174
175 Det bør i større grad tilrettelegges for samarbeid mellom idrettsforeningene og SiO. Det er ikke
176 nødvendigvis hensiktsmessig at samskipnaden og idrettsforeningene tilbyr identiske tilbud. Her
177 bør man heller fokusere på å samarbeide om tilbudet eller å gi tilbud som utfyller hverandre,
178 både i form og nivå.

179



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

180 For at samarbeidet og utfyllingen av trening og idrettstilbudet mellom idrettsforeningene og SiO
181 Athletica skal fungere optimalt mener velferdstinget følgende:

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

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

193

194

195 KAPITTEL 4: KJERNEPUNKTER

196

197 Verdien 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 jevnlig brukerundersøkelser.
- 213 • SiO burde tilby en startpakke ved første besøk som både orienterer studentene på
214 treningssenteret 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*

- 220 • En oversikt over ledig hallkapasitet skal være lett tilgjengelig for studentforeninger, og de
221 skal informeres om hvor denne informasjonen finnes.



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

- 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 dansehaller, 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 selutfoldelse 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 etterstrebes 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.



VELFERDSTINGET I
OSLO OG AKERSHUS

259 **KAPITTEL 5: RETNINGSLINJER FOR TILDELING TIL** 260 **FORENINGSORGANISERT TRENING**

261
262 Disse retningslinjene gjelder både for SiOs tildeling av halltid, representasjon i idrettsrådet, samt
263 Velferdstingets og Kulturstyrets økonomiske tildeling, og angår hver enkelt gruppe/lag.
264

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

270 *Sanksjoner*

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

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

280 281 **KAPITTEL 6: STUDENTIDRETTSRÅD**

282
283 Ved Velferdstinget i Oslo og Akershus skal det være et studentidrettsråd. Studentidrettsrådet
284 skal fungere som et rådgivende organ for idrett og mosjon, og være en arena for samarbeid på
285 tvers av idrettslagene.
286

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