

# IDRETTSPOLITISK DOKUMENT

*Sist revidert på møte i Velferdstinget 6. mars 2023.*

## 1 KAPITTEL 1 FORMÅL

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

### 6 **Definisjon**

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

## 12 KAPITTEL 2 VERDIER

13 Moderne studentidrett er mangfoldig, men det som knytter de sammen er målet om  
14 studenter i aktivitet. Som et overordnet mål for dette dokumentet må det dermed ligge  
15 et grunnleggende ønske om å muliggjøre at flest mulig studenter kan være i aktivitet.  
16 Dette bør gjøres gjennom samarbeid mellom samskipnaden, den foreningsorganiserte  
17 idretten og andre aktører for å gi studentene et bredest mulig tilbud, både i form og  
18 nivå. Et konkurrerende tilbud mellom SiO og idrettsforeningene vil være uttynnende for  
19 tilbudet som eksisterer i Oslo, dermed burde konkurranse og overlappende tilbud  
20 unngås så langt det lar seg gjøre. Spesifikt er dette identiske tilbud eller tilbud som er så  
21 like at de tiltrekker den samme studentmassen. Der hvor disse oppstår burde SiO gå  
22 sammen med gjeldende idrettsforening for å skape et omforent tilbud til gode for  
23 begge parter og studentene.

### 24 **Trening for god studenthelse**

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

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

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

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

### 42 **Trening for kunnskap og mestring**

43 Gjennom de frivillig organiserte studentidrettslagene kan studenter tilegne seg svært  
44 nyttig og relevant organisasjonserfaring og kunnskap. Idrettslagene tilbyr varierte  
45 aktiviteter og treningsformer. Dermed vil en student med et tillitsverv innenfor et

46 idrettslag kunne få erfaring fra alt fra trenerjobber til prosjektledelse og styrearbeid. Å  
47 være en del av et frivillig organisert idrettslag er med på å skape en identitet og  
48 tilhørighet til studentmiljøet og til utdanningsinstitusjonen. Det kan også spille en viktig  
49 rolle i studentenes karriere senere i livet ved å være en kilde til kunnskap og erfaringer  
50 som studentene ellers ikke har like stor mulighet til å tilegne seg.

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

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

#### 58 **Trening for inkludering**

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

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

## 65 KAPITTEL 3 STRATEGI 2022–2026

### 66 **Strategi egenorganisert**

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

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

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

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

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

89 For å kunne inkludere alle studenter bør informasjon alltid være tilgjengelig på engelsk.

90 SiO bør også være en foregangsbedrift ved å vise bredden i studentmassen i sin  
91 markedsføring heller enn stereotypiske og for de fleste uopnåelige skjønnhetsnormer.  
92 Fokus på sunnhet skal prioriteres over skjønnhetsidealer.

93 SiO Athletica skal tilby studentene et vesentlig rimeligere treningstilbud enn andre  
94 aktører på markedet med tilbud av tilsvarende bredde og kvalitet. Alle studenter i SiO  
95 skal ha lik treningsavgift hos SiO Athletica, og eventuelle kompensasjoner skal ikke  
96 subsidieres av semesteravgiften.

97 **Strategi foreningsorganisert**

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

108 Det er viktig at idrettsforeningene i tiden fremover har mulighet til vekst.  
109 Arealkapasiteten er et stort hinder for denne veksten. Derfor må SiO legge til rette for  
110 foreningene med gratis treningslokaler og prioritere disse på ettermiddag og kveld i  
111 hverdagene. I tillegg bør det etterstrebtes at idrettslagene har mulighet til nødvendig  
112 kampavvikling i helgene, og større studentidrettsarrangementer bør prioriteres for å  
113 fremme studentidretten som helhet. Ledig halltid på grunn av bortekamper bør fylles  
114 tidlig for å sørge for maksimal utnyttelse.

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

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

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

127 Både SiO Athletica og foreningene må være bevisst på det ansvaret de har og møte  
128 hverandre i eventuelle konflikter på en måte som setter søkelys på å sette det  
129 grunnleggende formålet, om flest mulig studenter i aktivitet, til grunn.

130 **Ansvarsfordeling**

131 Velferdstinget har et ansvar for å fremme studentidrettens ønsker i politiske forum.  
132 Velferdstinget bør jobbe opp mot kommunen for å sikre studentidrettsarealer og  
133 studentidrettens innpass på kommunale anlegg. Man bør også jobbe opp mot andre  
134 eksterne aktører i idretts-Norge for å sikre studentidretten en naturlig plass i idretts-  
135 Norge. Det bør være som mål at SiO møter og har jevnlig dialog med  
136 idrettsforeningene.

137 Studentidrettslagene har et eget ansvar for sine medlemmer. Dette betyr at de står  
138 ansvarlige for å kunne gi et tilfredsstillende tilbud til sine medlemmer, og bør derfor  
139 selv søke samarbeid med kommune, bydel, utdanningsinstitusjoner og lokale idrettslag,  
140 foreninger og kretser for å sikre dette.

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

149 Det bør i større grad tilrettelegges for samarbeid mellom idrettsforeningene og SiO. Det  
150 er ikke nødvendigvis hensiktsmessig at samskipnaden og idrettsforeningene tilbyr  
151 identiske tilbud. Her bør man heller sette søkelys på å samarbeide om tilbudet eller å gi  
152 tilbud som utfyller hverandre, både i form og nivå.

153 For at samarbeidet og utfyllingen av trening og idrettstilbudet mellom  
154 idrettsforeningene og SiO Athletica skal fungere best mulig mener Velferdstinget  
155 følgende:

- 156 • Athletica og studentidretten bør gå sammen for å møte kommunen om felles  
157 mål.
- 158 • For å sikre et godt samarbeid om utnyttelsen og vedlikehold av hall og  
159 idrettsarealer burde SiO være i kontinuerlig dialog med idrettsforeningene som  
160 bruker SiO sine arealer. Dette er ønskelig for å kunne hurtig utbedre eventuelle  
161 mangler og gjennomføre nødvendig vedlikehold før arealet blir uforsvarlig å  
162 bruke.

- 163 Ved opprettelsen av delingsordninger av utstyr hos Athletica som er tilgjengelige for SiO  
164 registrerte studenter, skal denne delingsordningen også være tilgjengelig for  
165 idrettsforeningene som er tilknyttet SiO.

## 166 KAPITTEL 4 KJERNEPUNKTER

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

169 Velferdstinget mener at:

### 170 Foreninger

- 171 • Der studentidrettsforeningene får fordeler gjennom Velferdstinget eller SiO  
172 Athletica, skal medlemsmassen være minimum 80 % studenter.
- 173 • Idrettsforeningene bør samarbeide om et større felles arrangement minimum  
174 annethvert år for å styrke synligheten og samarbeidet på tvers av foreningene.
- 175 • Studentidrettsforeningene og SiO Athletica bør i større grad samarbeide om  
176 tjenester, eksempelvis i bytte mot redusert treningsavgift for sine medlemmer.

### 177 SiOs tilbud

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

### 186 Kapasitet

- 187 • En oversikt over ledig hallkapasitet skal være lett tilgjengelig for  
188 studentforeninger, og de skal informeres om hvor denne informasjonen finnes.
- 189 • Det burde åpnes opp for eksternt utleie av deler av sentrene på dagtid, men kun  
190 dersom dette ikke går ut over studentenes bruk av anlegget.
- 191 • Treningskapasiteten skal på sikt økes.
- 192 • Arealkapasiteten må ikke bygges ned så lenge pågangen og ønsket om lokaler er  
193 høyt.
- 194 • Ved nye studentboliger burde det prioriteres plass til jungel-gym eller andre  
195 aktivitetsparker og idrettsanlegg der det er praktisk mulig i tilknytning til  
196 studentbyene. Kreative løsninger for å få på plass dansehaller, kampsport  
197 arealer eller liknende skal vurderes der praktisk mulig.



198 **Tilrettelegging**

- 199
- Det skal tilbys barnepass til studenter med barn ved utvalgte anlegg og
- 200 tidspunkt.
- SiOs treningstilbud skal være tilgjengelig for personer med nedsatt
- 201 funksjonsevne, og skal være gratis for ledsager.
- SiOs PT-er må ha kompetanse på tilrettelegging av trening for personer med
- 202 funksjonsnedsettelse, og bør gjennomgå opplæring med paraidretten.
- Kjønnsnøytrale garderobemuligheter skal være tilgjengelig i alle SiOs
- 203 treningssentre.
- Tilgang til selvutfoldelse i form av tilrettelagt fysisk aktivitet og idrett ansees som
- 204 en universal rettighet.
- 205
- 206
- 207
- 208

209 **Informasjon og kampanjer**

- SiO burde igangsette kampanjer rettet mot mosjon og en aktiv hverdag på lik
- 210 linje med andre treningskampanjer.
- SiOs kampanjer må vise bredden i studentmassen.
- 211
- For å oppfordre til friluftsliv og mosjon burde SiO alene eller i samarbeid med
- 212 OSI/DNT/andre igangsette informasjonskampanjer eller aktiviteter som trekker
- 213 studentene ut i marka og fjorden.
- Der SiO og andre studentidrettsforeninger tilbyr tilsvarende eller
- 214 komplementerende aktiviteter burde de informere gjensidig om det andre
- 215 tilbudet.
- SiO må i større grad informere om fysioterapitjenestene og veiledning i
- 216 ernæringsfysiologi også mot studentidrettslagene.
- Det skal etterstrebtes å digitalisere infrastrukturen, og det må bli lettere for
- 217 foreningene å samarbeide med SiO slik at de lettere kan kontrollere hvor stor
- 218 andel av medlemsmassen som er studenter.
- All relevant informasjon skal være tilgjengelig på engelsk hos SiO Athletica og
- 219 studentidrettsforeningene.
- Informasjon om forsvarlig bruk av vekter og apparater skal være tilgjengelig ved
- 220 SiOs treningssentre og/eller digitalt.
- 221
- 222
- 223
- 224
- 225
- 226
- 227

## 228 **KAPITTEL 5 RETNINGSLINJER FOR TILDELING TIL** 229 **FORENINGSORGANISERT TRENING**

230 Disse retningslinjene gjelder både for SiOs tildeling av halltid og Velferdstingets og  
231 Kulturstyrets økonomiske tildeling, og angår hver enkelt gruppe/lag.

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

### 237 **Sanksjoner**

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

- 240 • Kutt i økonomisk tildeling fra Velferdstinget eller Kulturstyret tilsvarende den  
241 enkelte gruppens budsjett.
- 242 • Gruppen vil ikke bli prioritert i neste hallfordeling, og foreningen som helhet vil  
243 kuttes tilsvarende denne gruppens søknadstid.