



## VERKSAMHETSPLAN 2020

Solna Klätterklubbs verksamhet och därmed även vår verksamhetsplan för 2020 planerar att fortsätta genomsyras av vår värdegrunds fem ledord:

- **Säkerhet**
- **Tillit**
- **Alla kan vara med**
- **Roligt**
- **Kamratskap**

Vi sätter SÄKERHETEN i fokus, i varje enskild situation. Detta gäller både när vi arrangerar tävlingar eller bara klättrar för att ha kul – inne eller ute, på led, topprep eller bouldrar. Vi har koll på utrustningen och gör alltid kamratkontroll.

Vi är måna om att vi som klättrare och medlemmar i klubben ska känna TILLIT till varandra. När du klättrar med någon från Solna Klätterklubb vet du att du kan lita på att han eller hon är uppmärksam på vad du gör, vet vad som gäller och gör vad som behövs i varje enskilt fall.

Solna Klätterklubb är öppen för alla som vill vara med. Vi gör ingen skillnad på ålder, kön, religion, etnicitet, hudfärg, funktionsnedsättning eller kapacitet. **ALLA KAN VARA MED.**

Vårt främsta mål med klättringen är enkelt – vi klättrar för att vi tycker det är ROLIGT. Av samma anledning finns klubben till. Att vara medlem i Solna Klätterklubb ska helt enkelt vara kul.

Vare sig du föredrar att klättra på plast eller klippa, högt över havet eller på låga block jobbar Solna Klätterklubb med att främja ett gott KAMRATSKAP, inom klubben och med andra klättrare. Detta gör vi genom en kamratlig tävlings- och träningsmiljö där vi aktivt hejar på våra motståndare, uppmuntrar andras framgångar och bjuder på oss själva och våra kunskaper.



# SOLNA KLÄTTERKLUBB

## Vad vi planerar att genomföra under verksamhetsåret 2020:

### Utomhus

Genom fortsatt bidrag till Stockholms Klätterförbund med 15 000 kr stöttar vi även detta år utomhusklättringen i vår region vad gäller främst access och underhåll.

Vi vill gärna supporta fler gemensamma klättringsupplevelser utomhus och budgeterar för *klättringsträffar* utomhus. Då vi har rustat upp och lagt ner resurser både vid Flatenklippan och Örnbergets klippa ligger dessa nära till hands att användas till en klättringsträff under sommaren.

I budget finns även i år 30 000 kr för *klubbdrivna klättringsresor*, som kan vara allt från en boulderresa, till tradklättring eller sportklättring. Vi har som förslag att arrangera en resa med fokus på traditionell klättring inom landet eller till Norge. Styrelsen uppmanar alla våra medlemmar att själva ta initiativ till att arrangera den här typen av klättringsresor som inkluderar "alla som vill delta". Vi har alltså pengar avsatta för att helt eller delvis finansiera arrangemangen.

### *Utomhuskurser*

*Kurs i Kris- och traumahantering* med Patrik, Putte, Josefsson, kommer även i år att erbjudas då detta event har varit otroligt uppskattat. Denna gång fortsatt med tillägget att kursen utökats med räddningsövningar. Tre instruktörer och en väl inarbetad struktur borgar för mycket hög kvalitet på denna kurs där 18 personer förväntas kunna delta. Fördelningen under de två kursdagarna är enligt följande:

- Första dagen berör första hjälpen och traumahantering vid klättringolyckor i semiurbanmiljö vid klättring av pitch.
- Dag två skulle kunna bestå av räddning och transport av skadad vid klättringolycka, även här singelpitch i semiurban miljö.

### Utbildning/Workshops

*Ytterligare Workshops* med Daniela Ebler i core, axel, höft och rörlighet samt mental träning är inplanerade under året. Målet är att ha minst en omgång med workshops under våren och en under hösten. Får vi bidrag från SISU för detta kan det bli fler.

Att utvecklas i klättring förutsätter att ledbyggare kan hålla sig ajour - vi vill ha hög kvalitet på de tävlingar som vi arrangerar och budgeterar därför också för att kunna ge bidrag till *ledbyggerutbildningar*.

Vi välkomnar medlemmar att meddela sitt intresse för att delta på utbildningar, till exempel tränarutbildningar eller ledbyggerutbildningar arrangerade av bland andra SKF eller SISU. Klubben kan oftast söka bidrag för anmälningsavgiften till dylika utbildningar.

### Klubbkläder

En överenskommelse finns med Houdini om att fortsättningsvis anordna en klubbkväll i november/december i deras butik på Norrlandsgatan då våra medlemmar har en möjlighet att köpa rabatterade utvalda produkter och Power hoodies till specialpris.

Nytt för detta verksamhetsår är att en webbportal har satts upp tillsammans med Trimtex angående klubbkläder. Denna kommer att lanseras under årsmötet för att medlemmar skall

kunna se en provkollektion på plats samt få en förståelse för logistiken runt våra klubbkläder framöver.

## Träning/alla

*Klubbkvällar* på någon av klätterhallarna i Stockholm kommer även i år att arrangeras utspritt över året som en trevlig och uppskattad kväll att umgås, klättra, fika och diskutera framtida klätterplaner.

Planer finns att erbjuda klätterskolans elever möjlighet att klättra med medlemmar i Solna Elit grupp, där de kommer få möjlighet att få tekniktips, frågor och svar och en rolig session.

## Inspirationskvällar

Klubben bistår gärna med ersättning för fika eller liknande för den som vill bjuda in till inspirationskväll. Bildvisning från särskilt lyckad boulderresa, klättervecka eller berättelse om första gången på alpintur, eller kanske till och med om en genomförd expedition, eller föredrag om en lyckad rehabilitering från en typisk klätterskada, en topptur på skidor, klättring från en isklättrares perspektiv... valet är ditt, vi lyssnar gärna! Vi är också öppna för att betala för externa föredragshållare om innehållet och priset känns relevant.

## Tävling

Som en av Sveriges största klubbar och med en ansenlig mängd tävlande medlemmar kommer klubben fortsätta ge *tävlingsbidrag* till våra seniorer och juniorer för nationella och internationella tävlingar.

Solna Klätterklubb har som mål att fortsätta arrangera välbesökta och uppskattade tävlingar, både nationella och internationella. Förfrågan finns från SKF om att arrangera SM Boulder under hösten igen och styrelsen har meddelat att klubben är intresserad att arrangera detta i år igen.

Solna Klätterklubb avser att fortsatt representera i Tävlingskommittéen. Vår förhoppning är att kunna bidra med arbetsrutiner för arrangörer av tävlingar samt driva generell utveckling framåt.

Förbundet har också ställt frågan om intresse att försöka få flera europa/världscuper och på lång sikt EM/VM till Stockholm i samarbete med Stockholms Stad. Detta är något klubben kommer att främja och arbeta långsiktigt i.

## Struktur

Detta verksamhetsår kommer fortsätta bygga på att organisatoriskt strukturera upp klubben, likt tidigare verksamhetsår har vi valt att fokusera mer på verksamheten. Att få igång arbetsgrupper och projektgrupper, något som har fungerat mycket bra under 2019 är arbetsgruppen för tävlingar. Ambitionen är att engagemang skall genomsyra dessa arbetsgrupper för att avlasta styrelsen under verksamhetsåret.

Arbetsfördelningen runt Klätterskolan har finjusterats och arbetsgruppen arbetar vidare i de spår som har satts upp. Strukturerade arbetsmöten leder till bra kontinuitet och kontroll på verksamheten.