



**OUS** bedriftsidrettslag



**GOD JUL**

**2020**





## Oppsummering av året som har gått

2020 startet med et brak, og det var stor aktivitet i bedriftsidrettslaget.

Vi arrangerte instruktøraktiviteter på flere av sykehusene, ballidrett, løping, golf og mere til. I tillegg jobbet vi mye med å planlegge reisen til Nordisk Mesterskap i Stavanger. Vi planla foredrag med blant annet Dag Otto Lauritsen og hadde flere planer for våren og året vi gikk i møte.

I mars som alle vet, ble vi rammet av Covid-19. Dette gjorde at vi stengte ned all aktivitet men det tok ikke mange ukene før vi startet opp igjen de fleste av instruktøraktivitetene våre. Disse ble gjennomført utendørs med alle smittevernrestriksjoner ivare tatt.

Alle medlemmene som ønsket å bli med på instruktøraktivitet fikk delta uten ekstra kostnad.

Selv om landet åpnet opp treningssettene i juni kunne ikke vi sammenligne oss med disse og vi holdt fortsatt stengt. Mange av våre medlemmer var uenige i det og mente vi skulle åpne opp igjen. I samråd med sykehusledelsen og avdeling for smittevern ble styret pålagt å holde trimrommene stengt inntil videre

Vi startet da raskt opp med vedlikehold av alle trimrom, og oppussing av Villa 4 på Ullevål.

Høsten kom og årets golfmesterskapet ble avholdt i flotte omgivelser! I oktober fikk vi i samråd med sykehusledelsen lov til å starte opp igjen med innendørs instruktøraktivitet. Det varte ikke i mange ukene før vi måtte stenge ned igjen. På samme tid prøvde vi ut klatrekurs og løpekurs. Dette var veldig populært, og er noe vi tenker å fortsette med så lenge etterspørselen tilsier det.

En ny vurdering av medlemskontingenten førte til at vi tilbød medlemmene å få refundert en del av medlemskontingenten for 2020. De fleste av våre medlemmer har da valgt og ikke be om refusjon, noe bedriftsidrettslaget ønsker å takke de for!

Dette har vært et år som har satt flere ting på prøve, men vi i styret har likevel jobbet med å gi et tilbud til våre medlemmer, selv med så mange restriksjoner.

Styret ønsker å takke for tålmodigheten, samarbeidet, rausheten og alle gode tilbakemeldinger gjennom et vanskelig år!

Vi håper at 2021 blir et år hvor alle våre aktiviteter er oppe og går igjen, at vi kan tilby foredrag og arrangementer.

**Vi ønsker med dette alle våre medlemmer en riktig god jul,**

**og et godt nytt år!**

**Håper vi sees mer i 2021.**





## Våren 2021

Deler av våren er i planleggingsfasen og vi vil tilby

- teknikkurs i langrenn
- foredrag med Dag Otto Lauritsen
- utendørs instruktøraktivitet
- Ski på Topp (se info neste side)



Vi ønsker å starte opp igjen med de fleste aktiviteter, men dette kommer an på situasjonen vi står i, og vil bli vurdert fortløpende.



OUS bedriftsidrettslag



ousbedriftsidrettslag

 Oslo universitetssykehus



ousbil.no

## FØLG OSS!

Hold deg oppdatert om hva som skjer ved å følge oss.  
Vi legger ut informasjon om oppstart, endringer og annet på våre kanaler.

# Ski på topp (1.12.20 - 31.03.21)

**Gratis**

for medlemmer i OUS bil

Arrangør: Oslo bedriftsidrettskrets

Bli med på spennende vinterturer gjennom Ski på Topp Oslo! Her kan du gå på randonee- og langrennski, truger eller på beina. Ta med deg venner, kollegaer eller familie i den flotte Oslo-marka. Varierte turer, både lette, middels og noen mer krevende. Last ned appen "Trimpoeng" og gjør deg klar til å registrere dine vinterturer!

**Påmeldingskode for medlemmer: 18B3F25A**

Se mer informasjon på facebook-siden vår, eller på obik.no

## Andre arbeidsoppgaver styret har jobbet med i 2020

- Promotering
- Nye/ flere lokaler til trening
- Økonomi og regnskap
- Flere instruktørtimer
- Nettside og publiseringer
- Bildebank til bruk i sosiale medier og publiseringer
- Sosiale medier
- Logo
- Foredrag
- Nordisk mesterskap, avlysning og tilbakebetalinger
- Fakturering og tilbakebetalinger av medlemskontingent
- Vedlikehold/service på apparater trimrom
- Renholdsavtaler
- Oppussing av villa 4
- Gruppeleder og instruktørmøte
- Adgangskontroll villa 4
- Masteroppgave angående Yoga på arbeidsplassen
- Golfmesterskap
- Årshjul
- Nyhetsbrev
- Kollegamosjon
- Prosedyrer
- Årsmøte

## ÅRSMØTE 2021

Bli avholdt i januar,  
mer informasjon  
kommer

## INNSPILL?

Vi gjør gjerne fra deg

[idrett@ous-hf.no](mailto:idrett@ous-hf.no)



Oslo universitetssykehus bedriftsidrettslag  
Rikshospitalet, rom B1 2001 (internt postkontor)  
PB 4950 Nydalen, 0424 OSLO