

# CHECKLISTA FÖR STYRELSEN

Är du ny som styrelseledamot i en friidrottsförening? Välkommen till Svensk Friidrott! Är du redan styrelseledamot inom friidrotten? Tack för den insats du gör! Ditt engagemang är avgörande för att din friidrottsförening ska kunna bedriva sin verksamhet.

Som föreningsstyrelse är det vissa saker ni behöver ha koll på. En del är idrottsgenerella och en del friidrottsspecifika. Med detta dokument vill vi ge er en bild av det större sammanhang ni verkar inom, det ansvar ni har som styrelse, områden som ni bör ha på plats för att kunna bedriva en bra verksamhet och tips vart ni kan vända er för att få mer stöd och information.

Ni kan använda checklistan individuellt eller i grupp och ni kan använda den i en uppstart, i en nystart eller just som checklista att arbeta utifrån.

Vi hoppas att innehållet underlättar för er att driva er förening!

# Idrottsrörelsens organisation

## Riksidrottsförbundet (RF)

Idrottsrörelsens samlade organisation med uppdrag från regeringen att stödja, företräda, leda och samordna idrotten i gemensamma frågor, nationellt som internationellt.

RF företräder 210 idrotter och 72 specialidrottsförbund, varav SFIF är ett av de tio största.

[Till RF.se](http://RF.se)

## SISU Idrottsutbildarna

Idrottsrörelsens eget studieförbund som fördelar statsanslag till idrottsrörelsen inom utbildning och folkbildning.

[Till sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)

## Svenska Friidrottsförbundet (Svensk Friidrott/SFIF)

Specialidrottsförbund för friidrotten, med omkring 1 000 medlemsföreningar. Arbetar med föreningsstöd, tävling, utbildning, elit, landslag, evenemang med mera.

[Till friidrott.se](http://Friidrott.se)

## RF-SISU-distrikt

Gemensam regional organisation för RF och SISU uppdelat i 19 distrikt.

[Till distriktens hemsidor](#)

## Distriktsförbund (SDF)

Svenska Friidrottsförbundets nio friidrottsdistrikt med uppdrag gentemot friidrottsföreningarna. Samverkar med RF-SISU-distrikt.

[Till distriktens hemsidor](#)

## Din friidrottsförening (IF)

Medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Stöttas av RF-SISU:s distrikt och distriktsförbund.

# Checklista för styrelser inom friidrotten

## ✓ Stadgar

- **Alla föreningar måste ha stadgar.** Stadgar-na kan beskrivas som föreningens regler eller styrdokument, med allt från föreningens namn, ändamål och hemvist men också vilka regler som gäller för föreningen, hur årsmötet ska genomföras, medlemmarnas skyldigheter och rättigheter. För att ändra stadgarna behövs ett beslut på föreningens årsmöte.
- **Är era stadgar uppdaterade och arbetar ni efter dem?** Om ni behöver stöd, titta gärna på hur en grannförening har gjort eller kontakta ert RF SISU-distrikt.
- **Här** hittar ni Riksidrottsförbundets stadgemall för idrottsföreningar.

## ✓ Verksamhetsidé

- **I en verksamhetsidé bör stå** vad ni som förening erbjuder, till vilken målgrupp ni vänder er och vad ni vill åstadkomma med er förening.
- **Har ni formulerat en verksamhetsidé?** Om ni har en verksamhetsidé, är den förankrad och levande inom föreningen?

## ✓ Värdegrund och trygghet

- **En värdegrund säger** vad ni som förening står för. Det kan beskrivas som spelregler eller förhållningssätt.
- **Har ni en värdegrund?** Om ni har det, är den förankrad och levande inom föreningen? Utgår den från Svensk Friidrotts värdegrund och spelregler?
- **Här** hittar ni Svensk Friidrotts värdegrund.
- **I er förening bör ni** också ha ett aktivt arbete för att er verksamhet ska vara trygg för alla, aktiva som ledare. Trygghetsarbetet kan inkluderas i värdegrunden, det kan också bedrivas

som ett eget område. I trygghetsarbetet ska ni som styrelse säkerställa att alla ledare över 15 år regelbundet uppvisar begränsat utdrag ur belastningsregistret.

- **Ta stöd** i Svensk Friidrotts arbete med [trygg friidrott](#).

## ✓ IdrottOnline

- **IdrottOnline är idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsstöd** och utgör basen för all kommunikation och administration mellan medlem, förening och förbund. Systemet är kostnadsfritt och är byggt utifrån att föreningen ska hitta allt på ett och samma ställe: medlemsregister, organisation, utbildning, LOK-stöd och projektansökningar. Genom IdrottOnline får ni som förening också information från Svenska Friidrottsförbundet, så det är viktigt att era kontaktpuppgifter är uppdaterade i systemet.
- **Är ert medlemsregister uppdaterat?** Har ni koll på de nämnda områdena i systemet? Och följer ni de regler som gäller för GDPR?
- Läs mer om IdrottOnline [här](#).



## ✓ LOK-stöd

- **LOK står för statligt lokalt aktivitetsstöd** och avser att stödja idrottslig föreningsverksamhet för barn och ungdomar mellan 7 och 25 år (för deltagare med funktionsnedsättning finns ingen övre åldersgräns).
- **För att få LOK-stöd** registrerar ni närvaro för era träningar och andra aktiviteter genom IdrottOnline (eller annat system kopplat till IdrottOnline). Ni ansöker två gånger per år om stödet och ersätts utifrån hur många aktiva och ledare som deltagit vid aktivitetstillfällena.
- **LOK-rapporteringen har även ett större värde** än att bidra till er förenings ekonomi. Genom LOK får Svenska Friidrottsförbundet en bild av hur friidrotten ser ut och mår runtom i landet. Friidrottsförbundet får också sitt anslag från RF utifrån storleken på friidrottens verksamhet – som mäts med LOK. Det påverkar alltså i sin tur vilka resurser förbundet kan lägga på ert friidrottsdistrikt och på att stödja och utveckla friidrotten och föreningslivet. Att ni rapporterar LOK för era aktiviteter gör alltså skillnad för er förening och Svensk Friidrott i stort.
- **Registrerar alla era grupper LOK?** Får nya ledare information om hur man gör? Ansöker ni två gånger per år och får ersättning?
- Läs mer om LOK [här](#).

## ✓ Försäkringar

- **Som medlemsförening i Svensk Friidrott** har ni kostnadsfritt tre försäkringar hos Folksam för era medlemmar:
  1. RF Föreningsförsäkring Bas
  2. Olycksfallsförsäkring för föreningsmedlemmar upp till 16 år
  3. Försäkringsskydd för barn under 12 år som inte är medlem i er förening
- **Har ni koll på vad försäkringarna täcker?** Behöver ni komplettera försäkringarna? Läs mer [här](#).

## ✓ Rösträtt på nationella och regionala årsmöten

- **Som medlemsförening i Svensk Friidrott** har ni rösträtt på Svenska Friidrottsförbundets årsmöte. Vilka som företräder ert distrikt beslutas om på distriktens årsmöten. Antal röster baseras på LOK-stödsnivå och SM-poäng. Ni har också rösträtt på ert distrikts årsmöte. Där baseras antalet röster på SM-poäng.
- **Gör ni er röst hörd på årsmöten?** Vet ni hur många röster ni har?
- Läs § 18 i [Svenska Friidrottsförbundets stadgar](#).

## ✓ Årshjul med viktiga datum

- **Det finns ett flertal datum** som ni som styrelse bör ha koll på. [Här](#) hittar ni ett årshjul med viktiga datum för när ni ska skicka in LOK-stödsansökan, svara på förbundets årliga föreningsrapport, skicka in motioner och nomineringar till förbundsårsmötet, betala er årsavgift till förbundet, söka sanktion för tävlingar ni vill arrangera, med mera.



SVENSK FRIIDROTT

## ✓ Utbildning

- **Inom Svensk Friidrott** vill vi ha en hög kvalitet på vår verksamhet och att våra ledare är utbildade i sina olika roller. I vårt utbildningsprogram finns trappor för tränare, domare och funktionärer som vi vill att våra föreningar följer. Då säkerställer vi en likvärdig, trygg, säker och kunskapsbaserad verksamhet över hela landet.
- **Ert distrikt (SDF):** Erbjuder grundutbildningar för tränare, domare och funktionärer samt andra fördjupande utbildnings- och utvecklingsträffar.
- **Svenska Friidrottsförbundet (SFIF):** Erbjuder fortsättningsutbildningar för tränare, domare och funktionärer samt andra fördjupande utbildnings- och utvecklingsträffar.
- **RF SISU Distrikt:** Erbjuder icke idrottspecifika utbildningar för tränare, föreningsledare och utbildare samt en mängd andra specifika kurser. Flera av dem ingår i Svensk Friidrotts utbildningsprogram.
- **Har ni en utbildningsplan för er ledare?** Hur följer ni upp att ledarna följer den?
- Läs mer om Svensk Friidrotts utbildningsprogram [här](#):

## ✓ Tävlingar

- **Små tävlingar inom föreningen** kan arrangeras på varierande sätt men om ni som förening ska arrangera en tävling för fler finns det regler att följa. Och som förening önskar vi att ni ska eftersträva att erbjuda

inbjudande, korrekta, rättvisa och väl genomförda tävlingar.

- **Sanktion:** För att arrangera en friidrottstävling behöver ni som förening söka central- eller distriktsanktion. Om ni ska arrangera en tävling för barn upp till 12 år ska ni fylla i ett särskilt formulär.
- **Paraklasser:** Om ni erbjuder tävlingsklass i parafriidrott behöver de aktiva vara klassificerade.
- **Domare och funktionärer:** För att arrangera en tävling behövs domare och funktionärer. En del funktionärsroller kräver inga förkunskaper medan andra kräver utbildning och erfarenhet.
- **Tävlingsregler för friidrott:** Källan till hur svenska friidrottstävlingar ska genomföras. Finns att beställa som bok och [digitalt som pdf](#).
- **Arrangerar ni tävlingar?** Vet ni när ni behöver söka sanktion? Är ni uppdaterade på de senaste tävlingsreglerna? Har ni ett system för hur ni engagerar funktionärer? Läs mer om regelverken och ta del av nödvändigt material här: [Regler och bestämmelser.](#)  
[Att söka sanktion.](#)



## ✓ Roller

- **I styrelsen ska ni fördela vissa roller:** ordförande, vice ordförande, kassör och sekreterare. Ni ska också ha en valberedning.
- **Utöver dessa standardroller** kan det vara klokt att också dela upp verksamhetsområden. Vem hos er ansvarar till exempel för värdegrund, trygghetsarbete, LOK-stöd, medlemmar, utbildning, utveckling, tävling, kommunikation, barn- ungdoms-, junior- och elitverksamhet? Finns det fler områden som är aktuella för er? Är arbetsuppgifterna och ansvaret jämnt fördelat inom er styrelse?

## ✓ Utskott, kommittéer och anställda

- **I en ideell förening** är det lätt att det blir få personer som gör allt. Hur ser det ut hos er? Gör styrelsen allt eller finns det fler i föreningen som hjälper till? Har ni resurser till att ha anställd personal som kan avlasta styrelsen? Om inte, hur arbetar ni med att engagera fler medlemmar? Har ni utskott eller kommittéer som medlemmar kan delta i? En del kanske inte är beredda att sitta i en styrelse men kan tänka sig att engagera sig i något specifikt område. Alla har olika kompetenser och olika mycket tid – hur skapar ni möjlighet för era medlemmar att bidra till verksamheten?

## ✓ Söka stöd inom friidrotten

- **Är ni i behov av hjälp eller redo att ta nästa steg** med er förening? Det finns flera vägar att gå:
- **Föreningsmart** är ett verktyg från Svenska Friidrottsförbundet som hjälper till att få igång utvecklingsarbete inom er förening där era

medlemmar ges möjlighet till att ge sin bild av vad de tycker att föreningen ska fokusera på.

- **Projektstöd IF** är ett stödsystem för idrottsföreningar som kommer från Riksidrottsförbundet (RF) och syftar till att hjälpa idrotten att utvecklas inom områden där idrotten totalt sett inte når hela vägen. För 2024 och 2025 är de aktuella områdena man kan söka inom Inkludering, Trygga miljöer, Parafriidrott och Idrott 65+.

## ✓ Söka stöd inom RF-SISU Distrikt

- **RF-SISU har 19 distrikt** runtom i landet och de har som uppdrag att verka för och bidra till idrottsrörelsens utveckling genom folkbildning och utbildning. De erbjuder idrottsföreningar stöd i sådant som inte är idrottspecifikt men som är viktiga delar av idrottsrörelsens verksamhet. Genom konsulentstöd, utbildningar och lärgupper kan ni som friidrottsförening få stöd i organisationsutveckling, styrelsearbete, administration, valberedning, bokföring, värdegrund, trygghet och mycket mer.
- **Vet ni vilket distrikt ni tillhör?** Har ni kontakt med er konsulent? Nyttjar ni distriktets stöd?
- Läs mer och hitta ert distrikt och er konsulent [här](#).

