



Utbildning lönar sig!

Idrottsrörelsen handlar om så mycket mer än bara fysisk aktivitet. Genom meningsfulla samtal kan idrotten förena och utveckla individer. En förening som diskuterar ledarskap, hur man är en bra vän, trygghet och allas rätt att delta, ökar chansen för att medlemmarna trivs, utvecklas och stannar kvar länge i föreningen.

RF-SISU är svensk idrotts egen utbildningsorganisation, och i varje distrikt finns en idrottskonsulent som ansvarar för just er förening. De kan ge stöd utifrån era specifika utbildnings- och utvecklingsbehov.

Det finns fem olika verksamhetsformer där ni som förening kan samverka med RF-SISU:



Lärgruppen

Är en vanlig utbildningsform där deltagare söker kunskap utifrån sina behov och intressen, ledda av en lärgruppsledare. Andra former av utbildning inkluderar kurser, föreläsningar, processarbete och kulturarrangemang.



Kurs

När du deltar i en kurs som föreningen arrangerar, finns en i förväg fastställd kurs-/utbildningsplan. En del kurser löper över flera tillfällen och pågår under en längre period medan andra bara är ett enskilt tillfälle.



Föreläsning

Ger deltagarna ny kunskap och inspiration. Den fungerar även som en mötesplats för medlemmar från olika föreningar.



Processarbete

Innebär att en förening, med stöd av RF-SISU, utvecklar och genomför ett arbete mot ett specifikt mål. En kompetent processledare leder arbetet tillsammans med deltagarna.



Kulturarrangemang

En förening och dess aktiva, ledare och tränare kan också lära sig nya saker genom kultur såsom teater, sång, musik, film, dans och utställningar.

Se exempel på nio verksamheter i samverkan med RF-SISU.



Kontakta din RF-SISU-konsult för förslag på lärande material och utbildningsupplägg. RF-SISU kan täcka hela eller delar av kostnaderna för er utbildning.

Läs mer om våra lärande material och utbildning via: <https://www.friidrott.se/utbildning>

Information om LOK-stöd

LOK-stöd är ett ekonomiskt bidrag för friidrottsföreningar som stödjer aktiviteter för barn och ungdomar mellan 7 och 25 år. Genom LOK-stöd kan föreningar:

Utveckla verksamheten - Förbättra träningar, köpa utrustning, ordna fler aktiviteter.

Få fler deltagare - Rekrytera nya aktiva och skapa tillgängliga aktiviteter.

Öka engagemanget - Stödja tränare och ledare med utbildningar.

Sammanfattningsvis underlättar LOK-stödet driften av aktiva och engagerande föreningar, vilket gynnar både aktiva och föreningen på lång sikt.

Datum för LOK-stöd

Varje kalenderår omfattar två redovisningsperioder; 1 januari–30 juni med sista ansökningsdag den 25 augusti samt 1 juli–31 december med sista ansökningsdag den 25 februari.



Exempel på verksamhet i samverkan med RF-SISU



ARRANGERA EN FRIIDROTTSTÄVLING

Föreningen ska arrangera en stor friidrottstävling. Det är mycket som ska planeras och föreningen har därför tillsatt en grupp som träffas vid fem tillfällen och arbetar med arrangemanget. För att få nya idéer och inte glömma något viktigt använder gruppen bland annat Svenska friidrottsförbundets Guide tävlingsarrangemang och ramverket Friidrottens tävlingar för barn.

Föreningen anmäler gruppen och planeringsträffarna som lärgrupp till RF-SISU



FOKUSFRÅGA I SAMBAND MED STYRELSEMÖTE

Styrelsen i föreningen diskuterar vid varje styrelsemöte en fokusfråga. Det är en diskussion kring föreningens utvecklingsarbete. Diskussionen kan ske i anslutning till ett ordinarie styrelsemöte men är inte en del av den formella dagordningen för mötet.

Utvecklingsarbetet är en lärgrupp.



RÄTT TRÄNING I RÄTT ÅLDER

Föreningens tränare samlas för att lära sig mer om träningens inriktning i olika åldrar. Tränarna utgår från den webbaserade introduktionsutbildningen för tränare via RF-SISU och reflekterar tillsammans kring föreningens träningsverksamhet.

Träffen/träffarna är en lärgrupp.



FÖRENINGSUTVECKLING GENOM ARBETSGRUPPER

Föreningen utvecklas och drivs genom olika arbetsgrupper. Det kan exempelvis handla om arbetsgrupper som planerar och utvecklar föreningens anläggningsfrågor, funktionärer, tränargrupper. Som stödmaterial används Svenska friidrottsförbundets "Föreningssmart".

Arbetsgruppernas planeringsmöten utgör lärgrupper.



UTÖVARE LÄR SIG OM ENERGIBALANS

Träningsgruppen samlas för att lära sig mer om kostens betydelse för prestation och välmående. Filmer från Frisk friidrott används som grund. Deltagarna får diskutera och reflektera utifrån utbildningsmaterialet och olika frågeställningar.

Träffen/träffarna är en lärgrupp.



FRIIDROTTSFÖRÄLDER

Föreningen samlar föräldrar/anhöriga för att utbilda dem om grundläggande träning för barn. Deltagarna pratar även om hur föreningen kan hjälpas åt i frågor rörande idrott och barn. Som grund används utbildningspaketet Friidrottsförälder från Svenska friidrottsförbundet

Träffarna är en lärgrupp.



VÄRDEGRUNDSARBETE

Föreningen samlar medlemmar i olika målgrupper för att tillsammans utveckla föreningens värdegrund. Till hjälp som processledare medverkar konsulent från RF-SISU. Svenska friidrottsförbundets spelreglar och diskussionskort används som stödmaterial.

Träffarna är ett processarbete.



INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

För att inspirera sina aktiva inför säsongen bjuder föreningen in dem till en föreläsning.

Detta anmäls in som föreläsning.



FÖRENINGSJUBILEUM

Föreningen firar jubileum och visar verksamhet och historia. Under kvällen visas bland annat filmer och en utställning.

Jubiléet redovisas som ett kulturarrangemang.

FORMELLA KRAV FÖR ATT RAPPORTERA LÄRGRUPP.



- Minst 3 utbildningstimmar (å 45 min) sammanlagt
- Minst 3 deltagare, inkl. ledare
- En lärgruppsledare som är insatt i regler och krav
- Alla ska kunna delta i diskussionen

Redovisning sker via föreningens IdrottOnlinesida (Behörighet "utbildningsansvarig i föreningen" krävs.)

NÄR KAN MAN RAPPORTERA EN LÄRGRUPP?



- Utveckling av...
- Utvärdering av...
- Teori/lärande
- Framtidsfrågor
- Förbereda en fråga som ska beslutas senare...
- Lära av andra och varandra

- Om samma personer rapporteras som deltagare på en LOK-stödsaktivitet under samma tid.
- Praktiskt arbete
- Träning
- Ordinarie styrelsemöte
- Ordinarie årsmöte
- Om något av de formella kraven inte är uppfyllda.