

Utbildnings- katalog hösten 2019

*Tillsammans är vi flest på bredden,
bäst i toppen och alltid där
när idrotten lär*



Jämtland-Härjedalens
Idrottsförbund

sisu
Idrottsutbildarna

Innehåll:

Sammanfattning utbildningar hösten 2019	Sid 3
Kontakta Oss	Sid 4-5
Vi utvecklar idrotten i Jämtland-Härjedalen	Sid 6
Verksamhetsidé	Sid 6
Värdegrund	Sid 7
Från triangel till rektangel	Sid 8
Strategiska områden med övergripande mål 2025	Sid 9
De 5 utvecklingsresorna mot 2025	Sid 10-11
SISU Idrottsutbildarna - en resurs och samarbetspartner för hela Idrotten/Föreningen	Sid 13
Vägen till en bättre förening	Sid 14
Utbildningsmodulen - föreningens eget verktyg för rapportering av utbildning	Sid 15
Våra utbildningsmetoder	Sid 16-17
Statligt Lokalt Aktivitetsstöd, LOK-stöd	Sid 18
Idrottslyftet 2019	Sid 19
Pågående projekt på J-H Idrottsförbund	Sid 20
Inkludering/Etnicitet 2019	Sid 21
Värdegrund	Sid 23-24
Ekonomi och Juridik	Sid 25
Administration och IT	Sid 26
Förenings- och förbundsutveckling	Sid 27-28
Kost	Sid 29
Föräldrautbildningar	Sid 29
Idrottsskador och rehab - Tema kurser	Sid 30-31
Ledarskap och tränarskap	Sid 32-33
Idrottens Grundtränarutbildningar	Sid 34-35

Anmälan

Intresseanmälan till utbildningarna sker på vår hemsida: www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen under länken "Sök våra utbildningar" om inget annat anges.

Där finns en anmälningslänk samt information om varje utbildning. Efter att en korrekt anmälan gjorts får du ett kvitto mailat till dig. Observera att kvittot är ett bevis på att anmälan kommit in, inte att du har fått plats på utbildningen.

Viktigt att e-post är direkt till den anmälda personen så att kallelsen kommer fram till rätt person.

Kallelse

Mailas ut till alla antagna till utbildningen ca en vecka innan kurstart. Beroende på när sista dag för anmälan är.

Anmälningsavgift

I inbjudan vid respektive utbildning framgår det vad som ingår i kursavgiften. Kursavgiften faktureras i efterhand om inget annat anges.

Avbokningsregler

Gäller alla kurser, föreläsningar och konferenser. Anmälan är bindande. Vid avbokning senare än 3 dagar före tillfället gäller full debitering

Sammanfattningar utbildningar och konferenser hösten 2019

September

16	Rörelseförståelse för en Ny syn på träning och tävling - Ragunda kommun	Sid 11
18	Rörelseförståelse för en Ny syn på träning och tävling - Bergs kommun	Sid 11
18	Kurs i vanliga idrottsskador	Sid 31
24	Grundutbildning för tränare - Östersund 1:a träffen	Sid 33
26	IdrottOnline - Administration - Grund, Strömsund	Sid 26

Oktober

2	idrottOnline - Administration - Grund, Östersund	Sid 26
6	High Five, För en Trygg coh inkluderande idrott för alla barn	Sid 24
16	Grundutbildning för tränare - Strömsund 1:a träffen	Sid 33
19	Träningsläger för styrelsen	Sid 31
22	IdrottOnline - Administration - Fortsättning, Östersund	Sid 26

Alla länkar som vi hänvisar till kommer ni lättast vidare på genom att gå in på våra hemsidor och öppna den digitala utbildningskatalogen som Ni hittar igen på våra startsidor.

www.jhidrott.rf.se eller www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

Kontakta oss!



För att kunna ge er så bra service som möjligt har alla idrotter en egen utbildningskontakt hos oss. Det är till den personen du i första hand ska vända dig när du vill starta en föreningsintern utbildning eller om du vill ha någon att bolla utbildningsidéer med.

Besöksadress:

Idrottens Hus
Sollidenvägen 62 B, Östersund

Adress:

Box 384, 831 25 Östersund

Växel:

010-476 42 00

Öppettider växel:

mån-tors 08.00-15.00,
fredag 08.00-12.00.

Övriga tider hänvisar vi till respektive förbunds [direktnummer](#).
(Lunchstängt 12.00-13.00 varje dag)

Besökstider:

mån-tors 08.00-17.00,
fred 08.00-16.00
1 juni - 31 augusti mån-fred 08.00-16.00



Margrethe Sundberg

Idrottskonsulent

070-444 71 13

e-post: margrethe.sundberg@jhidrott.rf.se

Idrotter: Alla idrotter i Härjedalen

Kommun: Härjedalen

Kontakta Idrottskonsulent



Susanne Olsson

Idrottskonsulent

010-476 42 26

e-post: susanne.olsson@jhidrott.rf.se

Idrotter: Badminton, Bordtennis, Bridge, Curling, Danssport, Draghund, Fäktning, Gymnastik, Handboll, Innebandy, Korpen, Landhockey, Rugby, Segling, Simidrott, Skidskytte, Skridsko, Sportdykning, Triathlon. Alla idrotter i Strömsunds kommun

Kommun: Strömsund



Örjan Eriksson

Idrottskonsulent

070-367 47 76

e-post: orjan.eriksson@jhidrott.rf.se

Idrotter: Bandy, Bildsport, Biljard, Boule, Bågskytte, Flygsport, Freesbee, Friidrott, Golf, Gång och Vandrarförbundet, Ishockey, Konståkning, Motorcykel och snöskoter, Skyttesport, Styrkelyft, Tyngdlyftning, Svenska livräddningssällskapet

Kommun: Åre



Leif Danielsson

Verksamhetsledare/Idrottskonsulent

010-476 42 28

e-post: leif.danielsson@jhidrott.rf.se

Idrotter: Baseboll, Brottning, Casting, Cricket, Dart, Dragkamp, Dövidrot, Fotboll, Issegling, Kanot, Mångkamp, Parasport, Pistolskytte, Racerbåt, Skateboard, Varpa, Vattenskidor

Kommun: Östersund



Anna Hübinette

Idrottskonsulent

073-906 66 67

e-post: anna.hubINETTE@jhidrott.rf.se

Idrotter: Amerikans Fotboll, Bangolf, Basket, Bowling, Boxning, Budo & Kampsport, Cykel, Judo, Karate, Klättring, Orientering, Ridsport, Rodd, Skidor längd, Skidor längd-Rullskidor, Squash, Taekwondo, Tennis, Volleyboll

Kommun: Bräcke och Ragunda



Dennis Fluor

Idrottskonsulent

070-615 59 16

dennis.fluor@jhidrott.rf.se

Idrotter: Akademisk idrott, Kälksport, Skidor Alpint, Skolidrott. Alla idrotter i Berg

Kommuner: Berg



Jenny Ståhl

Idrottskonsulent

Föräldraledig 1 sept 2019 - aug 2020

Vi utvecklar idrotten i Jämtland-Härjedalen

Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen skall under 2018 – 2019

- Arbeta för att förstärka idrottens värdegrund.
- Hämta kunskap från omvärlden som t ex akademi och näringsliv i syfte att höja kompetensen och stärka ledarskapet inom idrottsrörelsen.
- Synliggöra och kommunicera det ideella ledarskapet.
- Genomföra en bildnings- och utbildningssatsning tillsammans med ledare, tränare och anställda med fokus på idrottens idé och värdebaserade ledarskap

Arbeta för att förutsättningarna för idrottsledarens verksamhet anpassas efter livssituation

Arbeta för att samtal om utveckling, normer och värderingar är levande i föreningar och förbund

Arbeta för att våra utbildningar är attraktiva och att det ideella ledarskapet är meriterande för framtida karriärer såväl inom som utom idrotten.

Arbeta för att ungdomar vill bli ledare i sin förening.

Förutsättningar för utveckling mot målen 2025

För att få kraft till förändringsarbetet mot 2025 behöver våra föreningar erhålla rätt förutsättningar. Det handlar om finansiering, organisering, samverkan och lämpligt utformat stöd. För att nå detta i Jämtland Härjedalen bedriver vi idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och för att utvecklas under hela livet.

Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen skall under 2018 - 2019

Arbeta för att Idrott ska präglas av

- Lek, träning, uppvisning och tävling i enlighet med strategi 2025
- Social, kulturell, psykisk och fysisk utveckling

Våra idrottsföreningar skall vara

- Väl fungerande och vilar på frivillig grund
- Har välutbildade och engagerade ledare
- Jämställda, jämlika, drog- och dopingfria och har en stor miljömedvetenhet

Vår utbildningsorganisation SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen

SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalens verksamhet ska vara en för idrotten eftertraktad resurs som stimulerar människors lärande, stärker engagemanget och utvecklar föreningsverksamheten.

- Vi är en eftertraktad resurs som utgår från idrottens behov
- Vi ser lärandet som en livslång process
- Vi har ett varierat utbud och hög pedagogisk kvalitet
- Vi stimulerar lärande, stärker engagemang och utvecklar föreningsverksamheter

Förutsättningar för utveckling mot målen 2025 fortsättning

Vi arbetar för regional utveckling genom

- Mångsidigt utbud av idrottsaktiviteter i hela länet
- Ett vägledande folkhälsoarbete
- Ett aktivt idrottspolitiskt arbete
- Utvecklar och inspirerar till samverkan såväl inom idrottsrörelsen som med externa aktörer.
- Stärka samverkan med besöksnäring i arbetet med att få fler hållbara internationella evenemang och möten till Jämtland-Härjedalen.
- Verka för att idrottsrörelsen får goda ekonomiska förutsättningar.

Verksamheten ska fortsatt fokusera på de 410 idrottsföreningar som finns i distriktet. Dessa är fördelade på 628 SF-föreningar och 61 SDF. Vår verksamhet ska bl.a. bidra till att fler föreningar söker LOK-stöd under kommande verksamhetsår

Värdegrund

Idrottens värdegrund - "Idrotten vill"

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

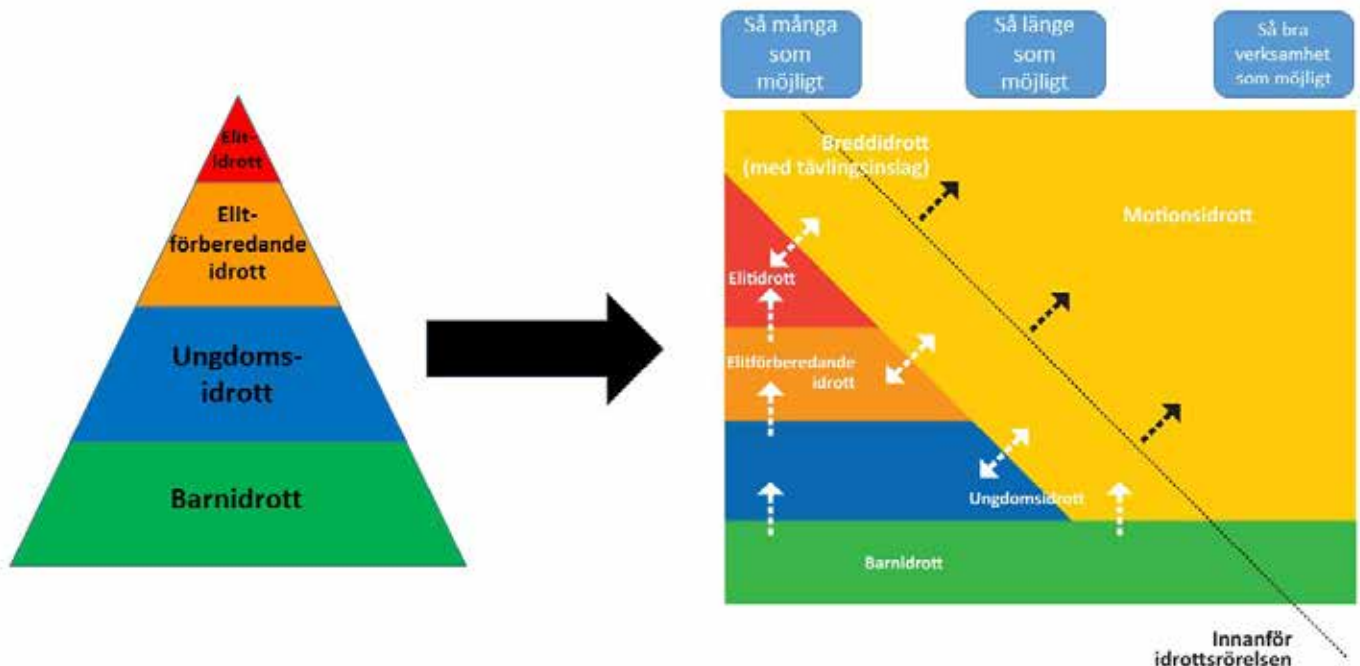
Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.



Från triangel till rektangel



Den svenska modellen som symboliserats av "triangeln" har funnits länge. Triangeln är en modell för talangutveckling som historiskt har fungerat rätt väl som just talangutvecklingsmodell.

Nu är uppdraget större än att endast utveckla talanger. Idrottsrörelsen ska också verka för att barn, ungdomar, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening hela livet oavsett vilka mål man har med sitt idrottande. Vi måste helt enkelt bredda vårt fokus. I allt för många föreningar har synen på idrott enbart handlat om att utveckla talanger och se till att de blir elitidrottare och verksamheten har anpassats därefter. Nu måste vi fundera på hur verksamheten ska se ut så att flera mål uppnås. Vi måste göra träningar och tävlingar mer lockande för många, för alla ska med. Att vara många från början och få till slut är ett passerat stadium(triangeln). Idrottsrörelsen har bestämt sig. Det är en ny modell som gäller(rektangeln).

Vad betyder det här i praktiken? Många Svenska förbund (SF) har redan påbörjat förändringsresan. Några exempel är:

- Svenska innebandyförbundet som tagit bort sina "yngsta" landslag.
- Svenska fotbollsförbundet ändrar sina tävlingsregler för 11 – åringars cupspel.
- Skånska fotbollsförbundet deltog inte på elitlägret i Halmstad 2017.

Det kommer att hända mycket i idrottsvärlden för att arbeta efter Strategi 2025. Exakt vad som kommer att ske är svårt att säga, men att det kommer att ske saker det är säkert!

Strategiska områden med övergripande mål 2025

Livslångt idrottande:

- Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.
- Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.

Idrottens värdegrund är vår styrka:

- Alla lever och leder enligt idrottens värdegrund.

Idrott i förening:

- Idrottsrörelsen ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.

Idrotten gör Sverige starkare:

- Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.

Målen bygger på varandra. För att nå målet om livslång idrott i förening, behöver svensk idrott stärka arbetet med värdegrunden, vidareutveckla föreningsidrotten genom att sätta fokus på engagemang och medlemskap. Sammantaget kommer det att göra Sverige starkare.

Distriktets basuppdrag med sakområden utgör bottenplatta för all verksamhet.

De tvååriga verksamhetsinriktningarna (2018 – 2019) utgår från den strategiska planen och målen 2025.



De 5 Utvecklingsresorna mot 2025

En ny syn på träning och Tävling

2025 har vi en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet.

Ledarskapet fokuserar på glädje och prestation snarare än på resultat. Utveckling av rörelseförståelse är i centrum vilket gör att fler får fysiska förutsättningar att idrotta mer. Utövaren känner sig kompetent, får tilltro till egen förmåga och en möjlighet att utveckla och förbättra sin prestation.

Detta gör att fler fortsätter att idrotta längre och såväl den blivande som redan aktive elitidrottaren sporrar att nå sin verkliga potential. Det ger förutom fler utövare totalt sett, också fler framgångsrika elitidrottare och internationella medaljer.

Samtidigt väljer många andra former för idrottande. Alla tränar, det är det vi har gemensamt. De som vill tävlar. Föreningarna kompletterar varandra och samverkar både med varandra och med andra aktörer. Det finns alternativ för människor med olika ambitioner – inom idrottsrörelsen, hela livet. 2025 har idrotten på alla nivåer utvecklat strukturer, stödsystem och beteenden vilket bidragit till att medlemmarnas är mer aktiva under längre tid. Det är naturligt att idrotta i en förening under hela livet..

Den moderna föreningen engagerar

2025 har vi en stark och levande idrottsrörelse som tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Medlemskapet är moderniserat. Det är enkelt och välkomnande att engagera sig oavsett bakgrund, ålder, kön eller andra förutsättningar. Föreningar bildas och utvecklas med verksamhet i linje med svensk idrotts mål.

Människor vill engagera sig och är stolta över att

vara en del av sin förening och av svensk idrott. Föreningen har antagit nya former där grunden är människors vilja att vara med och bidra i föreningen. Föreningens möten hålls i såväl gamla som nya forum och verksamheten kännetecknas av glädje, gemenskap och öppenhet.

Inkluderande idrott för alla

2025 känner sig pojkar och flickor, män och kvinnor och i olika åldrar och med olika förutsättningar och bakgrund välkomna till idrottsföreningen. Föreningens verksamhet ger människor med olika förmåga möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse.

2025 speglar medlemmarna i idrottsrörelsen befolkningen i Sverige. Möjligheten att träna, tävla och engagera sig i en förening är inte beroende av individens ekonomiska förutsättningar eller var man bor.

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

2025 har vi en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor har samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Idrotten utformar verksamheten så att den ger alla som deltar en trygg gemenskap. Män och kvinnor har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att män och kvinnor har lika stora möjligheter att medverka. Idrottsrörelsen tillämpar jämställdhetsintegrering i sin verksamhet.

Ett stärkt ledarskap

2025 har svensk idrott ett starkt ledarskap i alla delar av organisationen. Såväl tränare, ledare och förtroendevalda känner till och leder enligt svensk idrotts värdegrund. Ledarskapet är individanpassat och genomsyras av ett gott bemötande. Förutsättningarna för att vara idrottsledare är anpassade efter olika individers livssituation.

Svensk idrott har attraktiva ledarutbildningar med hög kvalitet på alla nivåer. Samtal om utveckling, normer och värderingar är levande i föreningar och förbund. Att ha varit idrottsledare är en stark merit för framtida karriär och svensk idrott är och uppfattas som Sveriges ledande ledarskola.



Utbildning i Rörelseförståelse för en Ny syn på träning och tävling

Rörelseturné i Jämtland-Härjedalen

I vår rörelseturné ligger fokus på en av resorna "En ny syn på träning och tävling genom att satsa på att öka barn- och ungdomars rörelseförståelse.

Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna J-H bjuder in till en praktisk och teoretisk utbildning på ca 3 timmar. Vi visar hur träningens innehåll och organisation kan ändras eller kompletteras. Deltagande föreningar erbjuds möjlighet att köpa ett komplett Rörelsebanekit till kraftig subventionerat pris, 50%, ordinarie pris ca 7 000 kr.

Erbjudande

Ett rörelsebane-kit lottas ut bland föreningar med minst tre representanter närvarande, övriga får chansen att köpa ett komplett rörelsebane-kit till 50 % av ordinarie pris (3.500 kr).

ni vara minst 3 st från föreningen

Tid och plats

18 september 2019 kl. 18.00-20.30

Mötesplats Oviken

Sista dag för anmälan 11 september 2019

Anmälan Oviken på www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen under fliken "Sök våra utbildningar"

Tid och plats

16 september 2019 kl. 18.00-20.30

Ragunda kommun, plats meddelas senare

Sista dag för anmälan 11 september 2019

Anmäl Ragunda till Anna Hübinette

Frågor

Anna Hübinette

tel: 073-906 66 67

e-post: anna.hubinette@jhidrott.rf.se



SISU Idrottsutbildarna – en resurs och samarbetspartner för hela Idrotten/Föreningen

Vad gör SISU Idrottsutbildarna?

SISU Idrottsutbildarna är en stödorganisation för idrotten som finns i 19 distrikt över hela landet. SISU:s personal är ett stort och starkt stöd till idrottsföreningar i hela distriktet. En förening som samarbetar med SISU Idrottsutbildarna kan få stöd på olika sätt, det kan vara utbildningar eller föreläsningar i olika ämnen eller processledning vid särskilda utvecklingsinsatser. SISU Idrottsutbildarna kan vara den extra resurs som krävs vid ett förändrings- eller utvecklingsarbete i en förening.

Varför ska Ni samarbeta med SISU Idrottsutbildarna?

Att redovisa och registrera föreningens utbildningstimmar hos SISU Idrottsutbildarna är från och med 2013 en betydande del i det årliga stöd som RF (Riksidrottsförbundet) delar ut till specialförbunden(SF), ett stöd som genererar resurser till specialförbundets föreningar runt om i landet. Samarbetet är viktigt och betydande ur flera aspekter för hela idrottsrörelsen – det ger möjligheter till stöd och utveckling av föreningen samtidigt som det skapar de förutsättningar föreningen kan ta del av. Därför är det viktigt att våra föreningar redovisar sin utvecklings- och utbildningsverksamhet till sitt lokala SISU-distrikt.



Vägen till en bättre förening

Att samarbeta med SISU Idrottsutbildarna är enkelt

Är ni fler i föreningen som behöver fylla på kunskap? Då kan en utbildning på plats hos er vara ett utmärkt alternativ till vårt fasta utbildningsprogram. Vårt utbud är brett.

Hittar ni inte exakt det ni söker, kom med egna önskemål så skräddarsyr vi en utbildning helt efter era behov. Tillsammans med oss har du möjlighet att forma utbildningen precis så som du vill ha den. Vi står för professionella kursledare och föreläsare samt tar fram ett passande koncept. Tillsammans kommer vi överens om tidpunkt, plats och omfattning. Vi ser helt enkelt till att du får den utbildning du behöver.

1. Första kontakten

När er förening är intresserad av att jobba med SISU Idrottsutbildarna finns vi bara ett telefonsamtal bort. Kontakta din Idrottskonsulent och boka ett möte. Ni kan också anmäla en lärgrupp i IdrottOnline under fliken "Utbildningsmodulen". Berätta för din Idrottskonsulent vad som är på gång i föreningen så att denne kan identifiera vilka insatser som kan behövas och på vilket sätt SISU Idrottsutbildarna kan vara en resurs. I listan över våra Idrottskonsulenter på sidan 4-5, där ser du vem som ansvarar för respektive idrott och kommun.

2. Föreningsbesök

En av våra konsulenter besöker er förening. Besöket kan fylla olika funktioner. Vi kan agera "bollplank" i föreningens vardagliga verksamhet. Vi kan också utifrån era önskemål göra en enklare eller djupare analys av föreningens utvecklings- eller utbildningsbehov. Utifrån besöket sätter vi tillsammans upp en utvecklingsplan för just er förening.

3. Utveckling och utbildning

Här skrider vi till verket med planen! Utveckling och utbildning kan omfatta utbildningsinsatser i allt från föreningskunskap och ledarskapskurser till en mer djupgående processledning i föreningen. Detta sker antingen internt på föreningens hemmaplan eller i externa utbildningsmiljöer. Det finns möjlighet till både interna utbildningar för bara er förening och gränsöverskridande utbildningar där olika idrotter möts. Lärgrupper är när initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Gruppen träffas minst i 45 minuter, vilket motsvarar en utbildningstimme. Andra samarbetsformer är kurser, föreläsningar eller process- och utvecklingsarbete. Ni redovisar sedan in alla era utbildningar till SISU Idrottsutbildarna via utbildningsmodulen.

Exempel på samarbetsformer du kan ha i din förening hittar du på sidan 12.

4. Återkoppling

Vi träffas och ser över vad som fungerar bra, vad som kan utvecklas och går sedan vidare i den riktning som känns bäst för föreningen. Vi kommer överens om insatser och sätter upp mål tillsammans.

SISU Idrottsutbildarnas resurser är inte ett allmänt verksamhets- eller organisationsstöd och kan därför inte användas i reguljär föreningsverksamhet så som styrelsemöten eller idrottsutövande.

Utbildningsmodulen – föreningens eget verktyg för rapportering av utbildning

Så här gör du

En av funktionerna i IdrottOnline är utbildningsmodulen. I den kan du se och anmäla dig till utbildningar som SISU Idrottsutbildarna anordnar.

Via de blå fälten och klicka på "Fler" så tar du dig in i utbildningsmodulen för att exempelvis starta upp en lärgrupp eller utbildning. Föreningens totala utbildningstimmar blir sedan till en ekonomisk resurs hos SISU Idrottsutbildarna som er förening kan använda till föreläsare, studiebesök eller annan utbildning.



Så här ser utbildningsmodulen ut på en förening.

Här kan arrangemangsansökan till SISU Idrottsutbildarna göras.

Vill din förening att era utbildningar skall vara öppna för externa deltagare och publiceras i utbildningsmodulen på Er föreningssida ta då hjälp av ditt SDF eller SISU Idrottsutbildarna och Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund.

Att utbilda och utveckla med SISU Idrottsutbildarna ger utbildningsresurser!

Via utbildningsmodulen registreras även lärgrupper. Föreningar kan själva, eller ta hjälp av SISU Idrottsutbildarna lokalt, digitalt starta upp/anmäla egna arrangemang/lärgrupper/utbildningar etc. Det gör du när du loggar in på "hänglåset" via föreningens egen hemsida i IdrottOnline. De personer, som i medlemsregistret, har rollen "utbildningsansvarig förening" har tillgång till utbildningsmodulen.



Manual hittar du på <http://idrottonline.se/Support/Manualer/> för aktuella instruktionsfilmer i utbildningsmodulen hittar du på Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=KSCzHVdOfrM>

Alla länkar som vi hänvisar till kommer ni lättast vidare på genom att gå in på våra hemsidor och öppna den digitala utbildningskatalogen som Ni hittar igen på våra startsidor.

Våra utbildningmetoder

Utbildning på hemmaplan

(SISU Idrottsutbildarnas verksamhetsformer)

Lärgrupp

Lärgruppsverksamhet utgör basen för SISU Idrottsutbildarnas verksamhet. Lärgruppen är en mindre grupp som planmässigt genom samtal och dialog bedriver studier. Deltagaren söker kunskap tillsammans med andra och utvecklar färdigheter utifrån sina behov och intressen. Syftet med lärandet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som föreningen. Deltagarna ska ges möjlighet till inflytande samt tid för reflektion och eftertanke mellan sammankomsterna. Exempel på lärande material kan vara en bok, film, tidningsartikel, webb eller något form av samtalsunderlag som bidrar till kunskap. Det är i samtalen och diskussionerna som ny kunskap växer fram.

För att räknas som lärgrupp ska följande uppfyllas:

- Lärgruppen ska pågå under minst tre utbildningstimmar (utbildningstimme = 45 minuter).
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Deltagare i lärgrupp ska vara 13 år eller äldre under verksamhetsåret. Avsteg kan dock göras från denna regel och låta deltagare från 7 år delta i lärgruppsverksamhet under förutsättning att verksamheten är pedagogiskt och tidsmässigt är anpassat för målgruppen.
- Lärgruppsledaren ska vara godkänd av SISU Idrottsutbildarna och ha den kompetens som krävs för att fullfölja uppdraget.
- Kontinuerlig närvaro av deltagarna ska föras där tidpunkten för träffen också framgår.

Studiebesök och expertmedverkan kan utgöra viktiga inslag i lärgruppens arbete för att tillföra ny kunskap och vidga perspektiven.

Samverkan mellan lärgrupper kan ske upp till hälften av lärgruppens totala tid.

Kurs

För att räknas som kurs ska följande uppfyllas:

- Kursen är en utbildningsform där det i förväg finns en fastställd kurs-/utbildningsplan och där kursen också har ett tydligt utbildningsmål.
- Kursen ska ha en fastställd kurs- och timplan som består av minst tre utbildningstimmar. (utbildningstimme = 45 minuter)
- Kursen ska ha minst tre deltagare inklusive utbildaren.
- Deltagare i kursverksamhet ska vara 13 år eller äldre under verksamhetsåret.
- Utbildaren ska vara godkänd av SISU Idrottsutbildarna och ha den kompetens som krävs för att fullfölja uppdraget.
- Kontinuerlig närvaro av deltagarna ska föras där tidpunkten för träffen också framgår.
- Kursen ska domineras av studier men kan innehålla praktiska inslag (25%).
- Utbildaren ska varit i kontakt med SISU Idrottsutbildarna för ett godkännande innan kursen startar.

Föreläsning

Föreläsningen är en källa till inspiration och kunskap som kan ses som en lokal, alternativ regional, mötesplats där ledare, aktiva, föräldrar, ungdomar möts för att inspireras och få vidgade vyer. Föreläsningen kan också vara inspiration och kunskapskälla där innehållet vidare bearbetas i någon av de övriga verksamhetsformerna.

För att räknas som föreläsning ska följande uppfyllas:

- En föreläsning pågår under minst 30 minuter.

- Föreläsningen ska ha minst fem deltagare, exklusive föreläsaren.
- Deltagare i en föreläsning ska vara 13 år eller äldre under verksamhetsåret. Avsteg kan dock göras från denna regel och låta deltagare från 7 år delta i en föreläsning under förutsättningar att det pedagogiskt och tidsmässigt är anpassat för målgruppen.
I samband med föreläsningar finns det två olika möjligheter att redovisa deltagare:
 1. I samband med föreläsningar ska deltagare redovisas som publik vilket innebär att en uppskattning av antal deltagare ska föras enligt samma rutiner som övriga kulturarrangemang.
 2. Föreläsningar som genomförs lokalt i samverkan med föreningar ges också möjlighet att redovisa unika deltagare vilket kräver att närvarande deltagare registreras med namn och personnummer enligt samma rutiner som för lärgrupp och kurs.

Kulturarrangemang

Kulturarrangemang ska ge deltagarna möjlighet till en kulturupplevelse men också en möjlighet att förvärva ny kunskap. De bärande inslagen under kulturarrangemang är teater, sång, musik, film, dans och utställning. Programmen ska ha en sådan utformning i tid och rum att de bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke. SISU Idrottsutbildarnas roll som anordnare av ett kulturarrangemang ska tydligt framgå vid inbjudan till och genomförande av varje arrangemang.

För att räknas som kulturprogram ska följande uppfyllas:

- Kulturarrangemanget ska pågå under minst 30 minuter.
- Kulturarrangemanget ska bestå av minst 5 deltagare (publik) exklusive medverkande
- Deltagare i ett kulturarrangemang ska vara 13 år eller äldre under verksamhetsåret. Avsteg kan dock göras från denna regel och låta deltagare från 7 år delta i ett kulturarrangemang under förutsättning att det pedagogiskt och tidsmässigt är anpassat för målgruppen.
- I samband med kulturarrangemanget sker ingen närvaroregistrering utan en uppskattning av hur många som deltagit. Deltagare i kulturarrangemang betraktas som publik.

Processarbete

Processarbete är den verksamhetsform där föreningen kraftsamlar för att inleda ett utvecklingsarbete mot ett bestämt mål. Vi skräddarsyr innehållet efter era önskemål.

För att räknas som processarbete ska följande uppfyllas:

- Ett processarbete pågår under minst 3 utbildningstimmar (utbildningstimme = 45 minuter)
- Processarbetet består av minst 3 deltagare inklusive processledare.
- Deltagare i processarbetet ska vara 13 år eller äldre under verksamhetsåret.
- Processledare ska vara godkänd av SISU Idrottsutbildarna och ha genomgått processledarutbildning eller motsvarande och ha den kompetens som krävs för att fullfölja uppdraget.
- Processledningen ska präglas av ett konsultativt arbetssätt som lotsar föreningen/förbundet framåt i ett utvecklingsarbete.
- Kontinuerlig närvaro av deltagarna ska föras där tidpunkten för träffen också framgår.
- Processarbetet är avgränsat i tid och ska mynna ut i någon form av dokumentation eller handling splan /utvecklingsplan.

Statligt Lokalt aktivitetsstöd, LOK-stöd

Statliga Lokala aktivitetsstöd (LOK-stöd) är avsett att stödja ungdomsverksamheten mellan 7-25 år i föreningarna.

Ansökan om LOK-stöd ska göras via IdrottOnline klubb. IdrottOnline klubb underlättar administrationen och informationen i föreningen. Så ni som använder medlemsregistret i IdrottOnline har även möjligheten idag att hantera allt gällande LOK-stöd, direkt i IdrottOnline. Det innebär att föreningens samtliga LOK-stödberättigande aktiviteter kan föras, med närvaro, direkt i systemet. (via telefon, surfplatta el. dator).

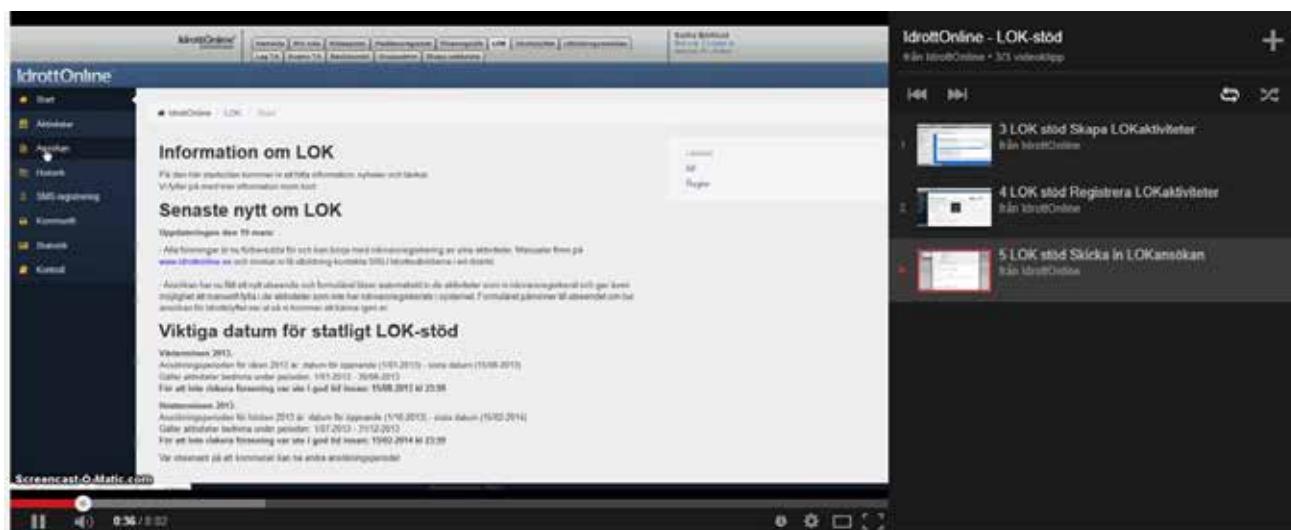
Beroende på vilken kommun man tillhör kan även möjligheten finnas att använda underlaget i IdrottOnline som underlag till kommunens redovisning.

SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen erbjuder utbildning inom IdrottOnline LOK-stöd.

LOK-stöd regler hittar du på:

<http://www.svenskidrott.se/Ekonomisktstod/LOK-stod/Reglerochblanketter/>

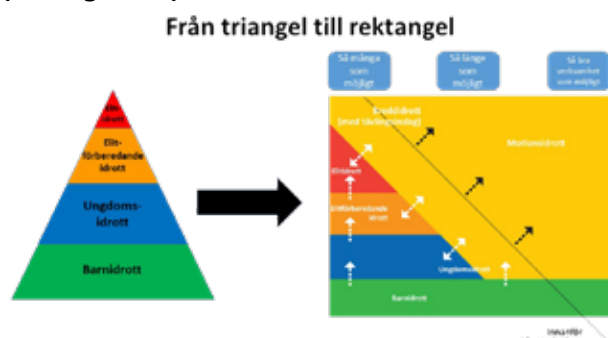
Manual finns på <http://idrottonline.se/Support/Manualer/> Det finns även instruktionsfilmer på [youtube](#) hur man gör.



Via IdrottOnline är det enkelt att digitalt närvaroregistrera dina medlemmar. Du kan direkt via bl.a. IdrottOnline app se föreningens alla LOK-stödsaktiviteter, lägga upp nya aktiviteter och knyta både befintliga och nya medlemmar till de olika aktiviteterna.

Sök stöd till att utveckla din förening.

Vill din idrottsförening vidareutveckla sin verksamhet så att barn och unga i åldern 7-25 år väljer att idrotta i föreningen och stimuleras till ett livslångt idrottande i föreningsidrotten? Idrottslyftet är medel som föreningen kan erhålla för att utveckla sin verksamhet i linje med den strategiska inriktningen som idrottsrörelsen tagit beslut om (Strategi 2025)



Områdena är:

Nytt och annorlunda! - Ny syn på träning och tävling
 Värdegrund
 Processer för föreningen
 Träningsläger för styrelsen
 Grundutbildning för tränare
 Change the game

Hur söker jag idrottlyftet

För att få Idrottslyftet till din förening konaktar du din Idrottskonsulent (se sid 5). **Föreningen måste även söka LOK-stöd** detta är en förutsättning för att ni ska kunna söka, du blir också ombedd att göra en återrapport när projektet är avslutat. Kontakttuppgifter finner du på: www.sisuidrottsutbildarna/jamtland-harjedalen

Riksidrottsförbundets bidrag till anläggningar och idrottsmiliöer

Riksidrottsförbundet vill att det ska finnas rikt utbud av idrottsanläggningar och idrottsmiljöer som är tillgängliga och välkomnande för alla i samhället. För att bidra till det och att skapa nya och bättre aktivitetssytor och idrottsmiljöer för barn och ungdomar finns Riksidrottsförbundets stöd till anläggningar och idrottsmiljöer. Om din förening är medlem i Riksidrottsförbundet kan du söka bidrag. Ansökning-

är handläggs löpande av Jämtland-Härjedalens Idrottsförbunds Idrottslyftssamordnare. Bidraget ingår som en del i Idrottslyftet.

Ansökan Anläggningar och idrottsmiljöer

Ansökningsformulär för att söka anläggningsstöd finns på respektive förenings Idrottonline-sida under applikationen Idrottsmedel.

Med varje ansökan måste följande obligatoriska handlingar bifogas:

- Föreningens senaste verksamhetsberättelse och ekonomiska redovisning.
- Styrelseprotokoll som styrker att styrelsen beslutat om att söka RF:s anläggningsstöd för projektet.
- Ritningar eller liknade över projektet.
- Karta med fastighetsbeteckning.
- Energi/miljökonsekvensanalys av oberoende part (bara vid projekt Stöd till energi/miljöprojekt).

Vi ser också gärna kopia på offerter till tänkt projekt.

Vissa handlingar villkoras innan beviljat stöd betalas ut såsom nyttjande/arrende- eller äganderättsavtal och medfinansieringsintyg.

Stöd kan max beviljas med 50% av projektets totala kostnad.

För mer information på respektive område samt gå in på www.jhidrott.rf.se under Idrottslyftet

Specialidrottsförbunden (SF)

Kontakta ditt specialidrottsförbund för information:
<http://www.svenskidrott.se/Ekonomisktstod/Idrotts-lyftet/Varvanderjagmig/KontaktpersonerSF/>
 Ex. Svenska Bob o Rodelförbundet. Förutom fotbol-
 len som söks från respektive distrikt (SDF), Jämt-
 land-Härjedalens fotbollförbund.



Pågående Projekt på J-H Idrottsförbund



Idrottens Ledarbanken

Startade 2018-01-15 och pågår fram till 2020-01-14. Projektet "Idrottens Ledarbank" är en projektidé av unga för unga. Ungdomsrådet inom Jämtland-Härjedalens(J-H) Idrottsförbund och en ung ledare från Parasportförbundet J-H har arbetat fram en konkret projektidé. Projektidén handlar om att skapa bättre förutsättningar för idrottsföreningar att hitta unga ledare (tränare/ledare/ledsagare/assistenter/organisationsledare) till sin verksamhet och unga i åldern 15-25 år som vill bli/vara ledare lättare ska komma i kontakt med intresserade föreningar.

Målet med projektet är att arbeta fram en aktiv och hållbar "digital anslagstavla", en ledarportal under namnet "Idrottens Ledarbank"

Kontakta då någon av våra projektledare:

Erik Thörnell

070-304 53 29

e-post: erik.thornell@jhifrott.rf.se

Joachim Karlsson

tel: 070-655 79 89

e-post: joachim.karlsson@jhidrott.rf.se

Har ni en projektidé och behöver vägledning kontakta Maria Naalisvaara

tel: 010-476 42 13

e-post: maria.naalisvaara@jhidrott.rf.se

www.idrottensledarbank.se



Hem/Annonser



Medlemmar



Logga in



Om ledarbanken



Så fungerar det



Lyssna



English



Satsningens syfte

- Möjliggöra/underlätta för personer från målgruppen att delta i ordinarie verksamhet
- Attrahera nya medlemmar till föreningens verksamhet
- Skapa meningsfull fritid för personer från målgruppen

Målgruppen

Primär målgrupp är asylsökande och nyanlända. Vi behöver också stimulera våra föreningar att öppna upp sin verksamhet för ALLA målgrupper, speciellt de som har svårt att komma in i idrottsrörelsen.

Föreningar kan söka stöd för:

- **Möjliggöra/underlätta för personer att delta i ordinarie verksamhet**

Föreningen har redan aktiva (eller intresserade) personer ur målgruppen men dessa behöver olika typer av stöd för att kunna delta som alla andra, t. ex. genom inköp av utrustning, anordnande av transporter, subvention av medlemskap/träningsavgift eller aktiviteter som syftar till att öka kunskapen och förståelsen bland föreningens övriga medlemmar för målgruppens situation (exempel på aktiviteter är temakvällar, sociala aktiviteter som t.ex. matlagningsskvällar)

- **Attrahera nya medlemmar till föreningens verksamhet**

Föreningen vill attrahera nya medlemmar ur målgruppen till sin verksamhet, som aktiva, ledare eller annat, och vill därför genomföra t ex intern föreningssutveckling och utbildning av befintliga medlemmar i frågor om inkludering, annonsering, uppsökande verksamhet, utbildnings-/informationsinsatser för potentiella nya medlemmar eller prova på-verksamhet.

Rekrytera, uppmuntra och utbilda nya ledare. T.ex. tränare, hjälptränare, språkstödjare, social ledare, aktivitetsledare, mentorskap, organisationsledare, funktionärer m.m.

Ledarrekrytering prioriteras!

- **Skapa meningsfull fritid för personer**

Föreningens huvudfokus är att göra en social/människlig insats för personer ur målgruppen, genom att t ex anordna öppen idrottslig verksamhet, mötesplatser eller annat. Det ska finnas en förhoppning om att insatserna leder till nya medlemmar. Har ni något liknande på gång eller skulle vilja börja tänka kring mångfald och inkludering - kontakta din idrottskonsulent för hjälp med ansökan eller gå in via IdrottOnline under fliken Idrottsmedel och gör ansökan där. Beslut om eventuell ekonomisk hjälp tas en gång/månad.

Kontakt

Respektive idrottskonsulent se sidan 5





Låna mig Gratis!



Värdefullt

Gemenskap, kamratskap, glädje, idrotta på egna villkor, rättvisa, utveckling, rent spel, bli sedd, uppmuntran, lek, alla får vara med, hänsyn, trygghet, bekräftelse, respekt mm är bara en del begrepp som ryms inom "Värdefullt".

Det handlar om att idrotten ska ge positiva upplevelser hela livet. Vår idrottsrörelse är oerhört stor i Sverige och vi måste värna om den på alla sätt vi kan. Att i den ge våra barn- och ungdomar förtroende, utrymme och mod att själv upptäcka och lösa utmaningar de står inför är något som vi ska lyfta fram hos dem.

Vi vuxna omkring barnen och ungdomarna, oavsett om vi är förälder, ledare, tränare eller annat har en stor betydelse för hur våra barn- och ungdomar kommer uppleva idrotten och här är det viktigt att vi ser till barnens bästa och sätter de i "första rummet".

Värdefullt är ett begrepp inom svensk idrottsrörelse som hela tiden ska präglade vår verksamhet och vi ska inom ramen för detta göra vårt allra bästa för att våra barn- och ungdomar ska få uppleva den allra bästa sidan av idrotten.

Kvalitetssäkra Era Arrangemang

Nu kan ni som förening och förbund kvalitetssäkra era arrangemang rörande värdegrundsfrågor.

Hos oss finns nu färdiga material att låna, sätta upp och använda sig av i samband med att ni har tävlingar, arrangemang av olika slag där vuxna, barn- och ungdomar är med på något sätt.

Materialet i sig syftar främst till att hålla en del av de vanligaste Värdegrundsfrågorna aktuella. Via olika delar i materialet påminna de som är runt omkring idrottande barn- och ungdomar att kanske fundera en extra gång. Förhoppningsvis skapa en inledande dialog som i framtiden kan mynna ut i ett fortsatt arbete kring dessa frågor. Idrott ska ändå handla om glädje och vara på barnens villkor.

Materialet har testats på 2 föreningar i samband med idrottstävlingar med väldigt positivt genomslag. Materialet som Ni som förening och förbund kan hämta och låna hos oss på J-H Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna J-H består bl.a. av:

- 2 st tält att sätta upp (eller 1 st utifrån behov o önskemål)
- Små kort att dela ut, (förbrukning), till alla på arrangemanget med text rörande en del saker som kan vara bra att tänka på ibland.
- Trottoarskyltar med frågeställningar till både

barn och vuxna med tillhörande behållare och bollar där man ombeds rösta i en del frågor.

- Idrotten Vill-häftet (RF:s Idéprogram kring idrott).
- T-shirts till barnen att bära och använda med text på ryggen liknande de "små korten"

Kontakta din Idrottskonsulent (se sidan 4-5) för att låna material och tält.

Vaccinera klubben mot doping

Har du funderat på om det finns risk att någon i din förening skulle kunna dopa sig? Skulle det kunna ske av misstag? Hur skulle ni göra då? Har ni någon antidopingplan att ta hjälp av? Följ fyra enka steg för att vaccinera din klubb mot doping

Materialet hittar du på: <http://www.rf.se/vaccinera/>

Målgrupp

Styrelsen eller en mindre grupp i föreningen.

Alla måste lira utifrån barnens spelregler

Barnens spelregler, som tagits fram av Riksidrottsförbundet och Bris. Det är en bok med sju regler som fungerar som stöd till både barn och idrottsledare och vänder sig till alla, vem de än är och oavsett vilken idrott de ägnar sig åt.

Barnens spelregler är:

1. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
2. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
3. Alla barn har rätt till stöttande vuxna.
4. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
5. Inget barn ska bli utsatt för våld.
6. Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
7. Alla barn har rätt att känna sig delaktig i sin förening



Här kan du läsa mer: www.barnensspelregler.com
För mer information kontakta Er Idrottskonsulent (se sid 5)

Tänk Till

Syftet med "Tänk Till" är att du och ni, aktiva, föräldrar, ledare och tränare tillsammans faktiskt ska TÄNKA TILL. Materialet består av ett antal värderingsfrågor som ska väcka tankar på hur ni i ert lag/träningsgrupp/förening vill att det ska fungera kring träning, tävling och då ni umgås

Hur gör man ?

Alla, aktiva, föräldrar, ledare och tränare träffas (en kväll) där ni till en början sitter ner gruppvis. Aktiva för sig, föräldrar för sig o s v. (aktiva och föräldrar i flera grupper). Diskutera de frågor som finns i häftet och skriv ned de svar ni kommer fram till i gruppen. Presentera sedan svaren för varandra och diskutera gärna vidare kring dessa.

Lärgrupp

Innan ni startar kontakta SISU Idrottsutbildarna. Träffen/träffarna ni har kring detta material SKA genomföras i lärgruppsform. Detta för att din förening och ditt förbund ska ha möjlighet att följa upp vilka som genomfört Tänk Till.

Tänk Till kan användas i flera år - Uppföljning

Om ni genomför en Tänk Till-kväll med samma grupp efter en viss tid så BÖR ni följa upp det ni bestämde på förra träffen. Formulera gärna om eller byt ut några av frågorna vid en sådan träff.

Vill påminna Er om möjligheten att beställa Tänk Till, materialet som innehåller frågor om värdegrund och förhållningssätt inom och kring laget eller individuellidrottare.

Beställ materialet hos Din Idrottskonsulent (se sid 5)



High Five - För en Trygg och inkluderande idrott för alla barn!

Idrotten handlar om glädje och gemenskap. Inget barn ska känna sig diskriminerad, mobbad eller utanför. Ändå är det så ibland.

Rädda Barnen arbetar med projektet High Five - om en idrott för alla barn. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna sätter Rädda Barnen fokus på frågan om alla barns rätt till idrott, fri från kränkande behandling, diskriminering och utanförskap. Rädda Barnens material "fem steg till en handlingssplan" samt Riksidrottsförbundets satning Värdefullt är båda konkreta och handfasta verktyg för att skapa trygga idrottsmiljöer.

Utbildningen består av tre träffar och allt utgår från FN:s konvention om barnens rättigheter, Barnkonventionen, och "Idrotten vill" (idrottsrörelsens idéprogram).

Föreningen diskuterar vad som förekommer i deras förening och vad man inte vill ska förekomma. Sedan diskuteras aktiviteter för att förebygga mobbning, diskriminering och kränkande behandling. Slutligen görs den viktiga åtgärdstrappan. En åtgärdstrappa handlar om hur föreningen ska hantera och agera om en ledare, föräldrar eller barn har ett beteende som bidrar till mobbning, kränkning eller diskriminering.

Tid och plats

6 november samt 4 december 2019, kl. 18-21

Östersund, mer info kommer på hemsidan.

Sista dag för anmälan åter kommer.

Frågor kontakta:

lana.jonsson@jhidrott.rf.se Frågor? 010-476 42 14



Rädda Barnen



IDROTT FÖR ALLA

Rätt från början

Idrott och skatt ett lagspel!



Norrbotens
Idrottsförbund

Skatteverket



Västerbotens
Idrottsförbund

Webbadress till Rätt från början - Idrott och skatt ett lagspel!

http://www.jhidrott.rf.se/globalassets/jamtland-harjedal-ens-if/dokument/ekonomi/idrottsfoldern-2016-1_norr.pdf

Bokföring

Den nya bokföringslagen ställer krav på hur bokföringen ska hanteras för ideella föreningar.

Riksidrottsförbundet har tagit fram ett material benämnt **Idrottens Redovisning**. Detta för att idrottsföreningen skall få hjälp i arbetet med bokföringen samt framtagningen av årsbokslut eller årsredovisning.



webbadress till Idrottens redovisning:

<http://www.svenskidrott.se/Administrativtstod/Idrottensredovisning/>

Information- Uppdrag

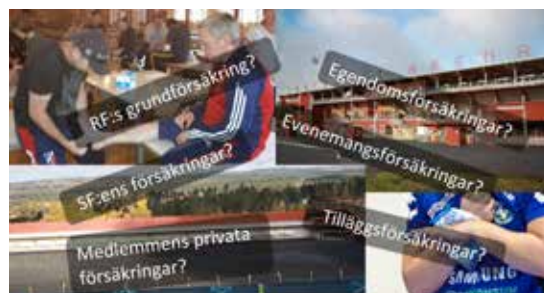
Vänligen kontakta din Idrottskonsulent för mer information.

Försäkringar inom idrotten Vilka försäkringar har/behöver vi i min idrottsförening?

Välkommen till en kväll då Thorbjörn Flood från Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund reder ut begreppen i "försäkringsdjungeln".

Information- Uppdrag

Vänligen kontakta din Idrottskonsulent för mer information.



IdrottOnline klubb

Idrotten har ett administrativt system som heter IdrottOnline. Systemet innebär en enklare hantering av bl. a medlemsregister och rapportering av lokalt aktivitetsstöd. IdrottOnline har även ett verktyg som hjälper er att hantera er hemsida.

Verktyget är gratis för alla föreningar. För att öppna föreningens IdrottOnlinesida går man in på www.idrottonline.se där mer information finns.

Behovet i föreningarna ser olika ut och därför försöker vi att erbjuda utbildningar i IdrottOnline Administration. Vi rekommenderar att minst ett par personer från varje förening utbildar sig och får mer kunskap i verktyget. Det kan exempelvis vara verksamhetsledare, och/eller den som hanterar föreningens LOK-stödsrapportering mfl.

IdrottOnline Administration Grundkurs för Idrottsledare och Administratörer

Denna kurs ger dig kunskap för att kunna administrera:

- Medlemsregister
- Lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd), att skapa och registrera aktiviteter
- Utbildningar, att skapa och registrera SISU aktiviteter.
- Arbeta med Idrottonline Appen för mobiltelefoner och surfplattor.

Kostnad

500 kr/person

Tid och plats

26 september 2019, kl. 18-21,

Folkets Hus, Strömsund

Sista dag för anmälan 16 September 2019

Tid och plats

2 oktober 2019, kl. 18-21,

Idrottens Hus, Östersund

Sista dag för anmälan 24 september 2019

IdrottOnline Administration Fortsättning för Administratörer

Denna kurs ger dig kunskap för att kunna administrera:

- Avgifter, att jobba med medlems- och träningsavgifter
- Idrottsmedel, att ansöka och redovisa ansökningar
- Fördjupning i medlemsregistret, kursdeltagarens egna önskemål

Förkunskaper

Ha gått grundutbildning eller ha erfarenheter av att arbeta i medlemsregistret i IdrottOnline.

Kostnad

500 kr/person

Tid och plats

22 oktober 2019, kl. 18-21

Idrottens Hus, Östersund

Sista dag för anmälan 14 oktober 2019

Kursansvarig & Frågor Administration

Örjan Eriksson

tel: 070-3674776

e-post: orjan.eriksson@jhidrott.rf.se

IdrottOnline Hemsida

Hänvisar vi till <https://idrottonline.se/servicecenter> för att se manualer och filmer.

Önskar Ni IdrottOnline kurs i Er förening eller i kommunen tillsammans med andra föreningar kontakta Thorbjörn Flood, tel 010-476 42 15

IdrottOnline®

Förenings- och förbundsutveckling

Träningsläger för styrelsen

Ta chansen att samla hela huvudstyrelsen – föreningens viktigaste lag – till en inspirerande dag fylld av ny kunskap, stimulans och utvecklande styrelsearbete.

Vi kommer att bl.a. arbeta med följande frågor:

- Hur kan vi effektivisera styrelsearbetet?
- Roll- och arbetsfördelning
- Modeller för t.ex. rekrytering, årsplaner
- Finansieringsmöjligheter

Även om vi har en hel del tips och idéer att komma med så givetvis erfarenhetsutbytet ett av de viktigaste momenten en sådan här dag.

Vi vill att ni kommer 4 personer från varje huvudstyrelse. Först till kvarn gäller, 7 föreningar får chansen.



Kostnad

7.000 kr, men gratis tack vare Idrottslyftet

Tid och plats

19 oktober 2019, 09.00-16.00

Frösö Park Hotel, Frösön

Sista dag för anmälan 2 oktober 2019

Kursansvarig & Frågor

Lena Jönsson, SISU Idrottsutbildarna

tel: 010-476 42 14

e-post: lena.jonsson@jhidrott.rf.se



Processer för föreningen

För de föreningar som redoviserar LOK-stöd och vill jobba med strategi 2025, styrdokument eller policyarbete erbjuder vi processledning eller stöd i processarbete.

Ni kan söka pengar från Idrottslyftet för material, kost och logi under själva processjobbet, maxbeloppet för att täcka era kostnader är 10 000 kr.

För att starta en process i föreningen kontaktar du din Idrottskonsulent, detta är en förutsättning för att ni ska kunna starta en process i föreningen. Kontaktuppgifter finner du på sidan 4-5.

Förenings- och förbundsutveckling

Idrottens föreningslära

Utveckla din förening

Idrottens föreningslära är utbildningen för styrelsemedlemmar och föreningsledare som vill utveckla sig och sin förening.

Idrottens Föreningslära är samlingsnamnet på ämnen som föreningskunskap, föreningsjuridik och föreningsrätt. Här ingår också utveckling av din egen föreningsorganisation och verksamhet.

Idrottens föreningslära är uppdelat i tre steg: Grund, Försättning och Fördjupning.

Grund

Detta steg riktar sig till alla organisationsledare och är en introduktion. Vi tar bl. a. upp meningen med föreningen, vikten av att ha en väl genomarbetad verksamhetsidé, värdegrund, vision och verksamhetsplan. Vi tar också upp det viktigaste gällande medlemsavtal, årsmöte, valberedningens roll och ekonomin i föreningen.

Försättning

Utbildningen skräddarsys och riktar sig i första hand till hela styrelsen och/eller enskilda funktioner i styrelsen. Vi fokuserar på fem områden: Föreningsjuridik, Organisations- och verksamhetsutveckling, Styrelse- och valberedningsarbete, praktisk föreningsekonomi samt varumärksarbete och kommunikation

Fördjupning

Detta steg ger både förtroendevalda och anställda organisationsledare fördjupande kunskaper i olika teman kopplat till föreningslära, t ex årsmöte, valberedningsarbete, bokföring, skatter och ideell förening på kommersiella villkor. Vi ger er grunderna för att kunna driva er förening på bästa sätt.

Målgrupp

Organisationsledare

Information- Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan.

Policyarbete

En policy är bra att ha färdig så att man i föreningen är redo och har tagit ställning inom vissa områden. Det underlättar för alla att arbeta åt samma håll.

Målgrupp

Styrelsen eller en mindre grupp i föreningen.

Arrangemangsutveckling

För att lyckas med ett arrangemang är det många pusselbitar som ska falla på plats. Lär er mer om hur man planerar, genomför och utvärderar ett arrangemang på bästa sätt.

Målgrupp

Berörda i arrangemanget

Information - Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan.

Mat för idrottande barn och ungdomar

Grundläggande vägledning kring barns och ungdomars behov och förhållningssätt till mat.

Utbildningar finns i två åldersanpassade versioner.

"Mat för barn i rörelse" (ca 7-10 år)

Vi berättar om olika typer av mat och varför alla behöver äta. Utbildningen innehåller många praktiska moment och en övningsbok medföljer.

"Kost för idrottande ungdomar" (ca 10-16 år)

Vad ska vi äta? När ska vi äta? Hur mycket ska vi äta? Grundläggande information om näringsämnen och ett sunt ätbeteende. (Lämpar sig även för en äldre målgrupp).

Tidsåtgång

45-60 minuter

Gruppstorlek

15-20 pers.

Plats

Din föreningslokal

Kostnad

500 kr/föreläsning

Kontakt:

Anna Hübinette 073-906 66 67
anna.hubINETTE@jhidrott.rf.se

Föräldrautbildning

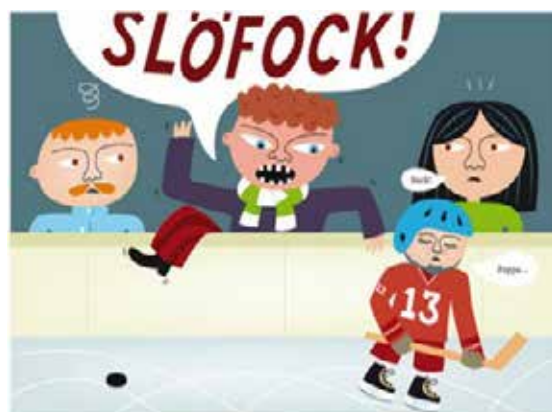
Att följa sitt barns idrottande är för de allra flesta en väldigt positiv upplevelse. Det viktiga är att även barnen upplever idrotten som något roligt! Hur kan ni som föräldrar stötta era barn inom idrotten? Under två timmar får ni konkreta tips samt diskutera frågeställningar och möjligheter med andra föräldrar.

Målgrupp

Föräldrar med idrottande barn.

Information - Uppdrag

Vänligen kontakta din Idrottskonsulent för mer information.



Idrottsskador och rehab - Tema kurser

Akut omhändertagande

Kursen "Akut omhändertagande" ger dig kunskap och metoder att hantera akuta skadetillstånd i samband med idrottsutövande.

Hur ska man agera vid olika skador?

Hur ska man behandla nack- och ryggsador, frakturer och skallskador?

När ska man idrotta?

När ska man inte idrotta?

L-ABC (livsfarligt läge, andning, blödning, chock/cirkulationssvikt), luftvägsstopp, akuta sjukdomstillstånd (astma, diabetes mm) idrottsskador (fotleder, ögon, hjärnskakning).

Praktisk träning varvas med teori. Efter utbildningen har du grundläggande kunskaper i hur du bör agera när lindriga eller livshotande olyckor är framme.

Målgrupp

Tränare, ledare och föräldrar

Kostnad

500 kr/person

Information- Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan.



Knäkontroll



Kursen "Knäkontroll" ger dig praktiska övningar och träningsmetoder som ökar styrkan och minskar risken för knäskador.

Idrottsforskning visar att tjejer drabbas oftare än killar av allvarliga knäskador i unga år. Nya forskningsrön visar att kvinnliga fotbollsspelares knäskador kan minskas med upp till 77 procent genom att följa några enkla övningar. Tanken är att knäkontrollövningarna ska finnas med redan från 10-12 års ålder som en naturlig del i träningen. Syftet är att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria.

Målgrupp

Första hand tränare, ledare och aktiva i lagbollsporter

Kostnad

500 kr/person

Information- Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan samt kostnad.

Kurs i vanliga idrottsskador

Akut omhändertagande – Tejpning – Förebyggande träning.

Om Kursen

Ett bra akut omhändertagande av en idrottsskada är avgörande för efterföljande läkningsförlopp. Men vid vilka skadestånd ska man egentligen lida? Är det alltid nödvändigt att lägga på kyla? Och hur vet man när en spelare är redo att komma till spel igen efter en skada? Detta är något av de saker vi pratar om under kursen.



Innehåll:

- Några av de vanligaste idrottsskadorna och deras symtom
- Akut omhändertagande
- Praktiskt genomgång av sporttejp och kinesiotejp
- Förebyggande träning
- Återgång till idrott

Kursledare Rebecca Rehn, Leg. Fysioterapeut

Vi bjuder på fika. Välkomna!

Kostnad

500 kr/person

Fika ingår

Tid och plats

18 september 2019 kl. 18-21

Scandic Syd Hotel, Östersund

Sista dag för anmälan 3 september 2019

Kursansvarig & Frågor

Susanne Olsson, SISU Idrottsutbildarna

tel: 010-476 42 26

e-post: susanne.olsson@jhidrott.rf.se

HLR - Hjärt- och lungräddning

När det inträffar något oförutsägbart i vår vardag är det bra att vara förberedd. En olycka kan inträffa under en idrottsaktivitet, på vår fritid, i hemmet eller på arbetet. Aktuell kunskap kan rädda liv!

Kursinnehåll:

- Hjärtstopp hos vuxna och barn 1 år – pubertet
- Hjärtstartare
- Luftvägsstopp hos vuxna och barn 1 år – pubertet
- Förståelse för vikten av regelbunden träning
- Teamträning med scenarioövningar

Målgrupp:

Alla

Förkunskaper

Det krävs inga förkunskaper.

Kostnad

500:-/person

Fika ingår

Kursansvarig & Frågor

Susanne Olsson, SISU Idrottsutbildarna

tel: 010-476 42 26

e-post: susanne.olsson@jhidrott.rf.se



Information - Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan, samt kostnad.

Ledarskap och tränarskap

Fakta om de nya idrottsövergripande tränarutbildningarna

De delas upp i:

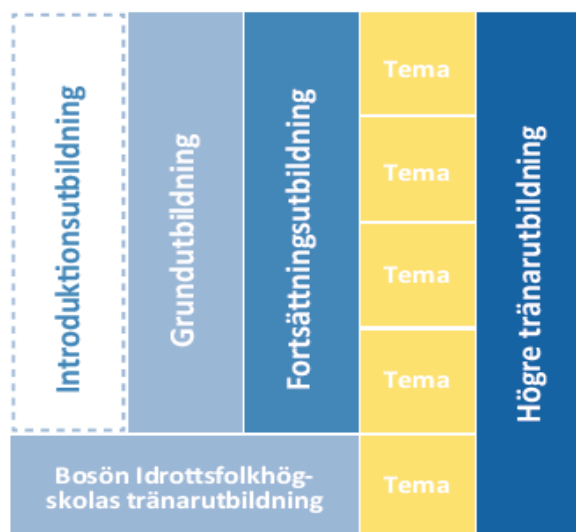
- Introduktion
- Grund
- Fortsättning
- Högre tränarutbildningar

De vänder sig till dig som är tränare för:

- Barn
- Ungdomar
- Vuxna

De fungerar för alla oavsett vilken idrott du är engagerad i. Det går med fördel att kombinera denna utbildning med en idrottsspecifik del. Där utbildas man i den egna idrottens teknik och metoder.

Den idrottsspecifika utbildningar erbjuds av respektive specialidrottsförbund.



De nya idrottsövergripande tränarutbildningarna har samma upplägg oavsett om du tränar barn, ungdom eller vuxen.

Introduktion

I Det här är första steget in som tränare i idrotten. En introduktion som vill få tränaren att känna sig välkommen och bli inspirerad. Här får tränaren en inblick i vad uppdraget innebär och tanken är att det ska ge energi och bidra till känslan av att verkligen vilja engagera sig som tränare.

Introduktionen passar bra för den som är ny som hjälpledare och tränare, oavsett ålder och om man tränar barn, ungdomar eller vuxna. Även den mer rutinerade tränaren kan ha glädje av denna introduktion.

Introduktionsutbildningens delar:

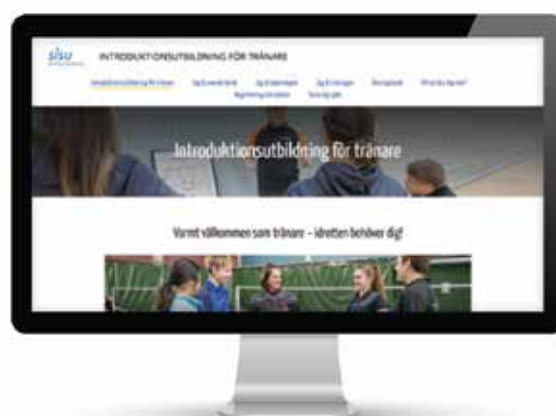
- Jag & svensk idrott
- Jag & ledarskapet
- Jag & träningen



Fakta om introduktionsutbildningen:

- Helt webbaserad och kostnadsfri.
- Tar 2-3 timmar att genomföra (inläsning, lyssning och reflektion).
- Reflektionsblad samt samtalsunderlag förenklar självreflektion och dialog tillsammans i föreningen.
- Tillgång till en första övningsbank för träning.
- Avslutas med ett enklare självtest.
- Diplom att skriva ut för den som önskar.
- Möjlighet att registrera sig så att specialförbund kan se vem som har genomfört utbildningen.

www.sisuidrottsutbildarna.se/introutbildningstranare



Grundutbildning för tränare

En bra grund att stå på

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av en bred rörelserepertoar och träningsplanering.

Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

För vem är utbildningen?

Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. Minimialder 14 år, men då i sällskap med någon äldre tränare från samma förening som agerar mentor. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är det första obligatoriska steget utifrån vilket du kan välja att utvecklas vidare.

Grundutbildningens avsnitt:

- » Jag och idrottsrörelsen
- » Jag och ledarskapet
- » Jag och träningen
- » Jag och utövaren

Grundutbildningens upplägg:

- » Egna studier via webb och inläsning
- » Fysisk träff/träffar
- » Hemuppgift att genomföra i din förening
- » Omfattning: Totalt cirka 25 lektionstimmar á 45 minuter.

Kostnad

Deltagaravgift 0:-/deltagare. Finansieras via Idrottslyftet och projektet av Arvsfonden våren 2019 inkluderar kurslitteratur, mat och fika. Ev. resor och boende bekostas av kursdeltagarna.

Anmälan

Vid anmälan behöver vi fullständigt personnummer, adress, förening, mobil, e-post, samt ev. matallergi. Anmälan görs ENDAST på SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalens hemsida.

www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

Klicka på fliken "[sök våra utbildningar](#)"

Kursansvarig & Frågor

Irene Andersson tel: 010-476 42 16

e-post: irene.andersson@jhidrott.rf.se

Kallelse mm.

Skickas ut c:a en vecka före kursstart via mail.

Anmälan är bindande!

Ev AVANMÄLAN senast 3 dagar innan, därefter debiteras 1 800 kr/person.



Tid och plats

1:a fysisk träff 24 september 2019, kl. 18-20

Plats: Samlingssalen Sollidenvägen 64, Östersund

2:a Fysisk träff 26 oktober 2019, kl. 08.30 – 17.00.

Plats Scandic Syd Hotel, Östersund

Sista dag för anmälan 16 september 2019

Tid och plats

1:a fysisk träff 16 oktober 2019, kl. 18.00-20.30

Plats: Strömsund Lokal meddelas senare

2:a Fysisk träff 14 april 2019, kl. 08.30 – 17.00.

Plats: Strömsund Lokal meddelas senare

Sista dag för anmälan 8 oktober 2019



Information - Uppdrag

Ta kontakt med din Idrottskonsulent för att bolla idéer kring utbildning på hemmaplan, samt kostnad

En del kommuner subventionerar deltagaravgiftera på ledar- och tränarutbildningar.

Kolla med Er kommun.

Idrottens Grundtränarutbildningar

GTU 1

I samverkan med Västernorrland.

Mål och syfte

På GTU 1 fyller du på dina kunskaper inom träningslära och utvecklar din förståelse för ungdomars utveckling och olika behov i förpubertets- och pubertetsåldern. Du får också en djupare och bredare kunskap kring tränarskap och hur du kan leda barn och ungdomar i olika åldrar, med olika förutsättningar. GTU 1 är för dig som är och vill utvecklas som tränare för ca 11-15 åringar.

- hur ett allsidigt och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, bidrar positivt till ungdomars idrottsliga och personliga utveckling i ett livslångt perspektiv.

GTU 1 är indelad i två moment – Träningslära och Tränarskap. I utbildningen varvas föreläsningar med praktiska övningar.

I Träningslära ingår momenten:

- Kroppens utveckling
- Kost och idrottsskador
- Träningsplanering
- Fysisk träning

I Tränarskap ingår momenten:

- Psykosocial utveckling
- Coaching i praktiken
- Mental träning

Kurslitteratur som används är **Idrottsledare för barn och ungdomar**, **Talangutveckling** och **Träna med kroppen**.

Förkunskaper

Kursen vänder sig till dig som gått Grundutbildning för tränare/Plattformen eller motsvarande SF-utbildning (grundläggande barn- och ungdomsledarutbildning) och som vill utveckla ditt tränarskap.

Kostnad

Deltagaravgift 2 000 kr Inkluderar samtliga måltider, fika och kurslitteratur (ej resor och ev. boende).

Anmälan

Vid anmälan behöver vi fullständigt personnummer, adress, förening, mobil, e-post, ev specialkost.

Kursansvarig & frågor

Leif Danielsson,
SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen
tel: 010-476 42 28
e-post: leif.danielsson@jhdrott.rf.se

Kallelse mm

Skickas ut ca. en vecka före kursstart. Anmälan är bindande!

Ev. AVANMÄLAN senast 3 dagar innan, därefter debiteras 2 000kr/person.

Information - Uppdrag:

Vänligen kontakta din Idrottskonsulent för mer information.



GTU 2

I samverkan med Västernorrland.

Mål och syfte

På GTU 2 fördjupar du dina kunskaper inom träningslära och utökar dina kunskaper om ungdomars utveckling och behov i åldersfasen efterpubertet till äldre ungdom. Inom träningsläran får du bland annat kunskap om viktiga faktorer att ta hänsyn till för all idrottslig utveckling. Inom tränarskapet får du en djupare och bredare kunskap kring den psykosociala utvecklingen i denna åldersfas. Du kommer också att lära dig hur ett allsidigt och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, bidrar positivt till ungdomars idrottsliga och personliga utveckling.

GTU 2 är för dig som är och vill utvecklas som tränare för 16-19 åringar.

GTU 2 är indelad i två moment – Träningslära och Tränarskap.

I Träningslära ingår momenten:

- Fysisk utveckling
- Träningslärans utgångspunkt
- Idrottens rörelser
- Träning av de fysiska kvaliteterna

I Tränarskapet ingår följande moment:

- Ta hand om idrottaren
- Kommunikation
- Mål och motivation
- Självförtroende
- Koncentration
- Skapa mentala föreställningar

Kurslitteratur som används är **Träningslära för idrotterna och Praktisk idrottspsykologi**.

Förkunskaper

Du ska ha gått GTU 1 eller motsvarande SF-specifika utbildning samt ha några års erfarenhet som tränare.

Kostnad

Deltagaravgift 3 000 kr inkluderar samtliga måltider, fika och kurslitteratur (ej resor och ev. boende).

Svenska Skidskytteförbundet har egen del i utbildningen utanför ordinarie program.

Mer info på www.skidskytte.nu

Anmälan

Vid anmälan behöver vi fullständigt personnummer, adress, förening, mobil, e-post, ev specialkost.

Anmälan görs ENDAST på SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalens hemsida.

www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

Klicka på fliken "[sök våra utbildningar](#)"

Kursansvarig & frågor

Leif Danielsson, SISU Idrottsutbildarna

tel: 010-476 42 28

e-post: leif.danielsson@jhidrott.rf.se

Kallelse mm

Skickas ut ca. en vecka före kursstart. Anmälan är bindande!

Ev. AVANMÄLAN senast 3 dagar innan, därefter debiteras 3 000 kr/person.

Information - Uppdrag

Vänligen kontakta din Idrottskonsulent för mer information.

En del kommuner subventionerar deltagaravgiftera på ledar- och tränarutbildningar.

Kolla med Er kommun.



Anmälan till och mer information om samtliga arrangemang hittar
Ni på SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalens hemsida:
www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen



*Jämtland-Härjedalens
Idrottsförbund*

sisu
Idrottsutbildarna

Med reservation för ändringar.

Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna J-H

POSTADRESS Box 384, 831 25 Östersund TELEFON 010-476 42 00

E-POST idrottsforbundet@jhidrott.rf.se, sisu@jhidrott.rf.se

HEMSIDOR www.jhidrott.rf.se, www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen