



Mars 2020

Hej!

Här är senaste informationen från FSO. Vänligen förmedla denna information inom föreningen till medlemmar och utövare av sporten. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelanden och vill i fortsättningen ha, vänligen meddela fso@idrott.fi. Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

FSO informerar om åtgärder och råd inom orientering för att förhindra Coronavirusets spridning

Detta nyhetsbrev kommer inte att kretsa kring Coronaviruset, även om den organiserade idrottsverksamheten i landet står stilla tills vidare p.g.a. Coronan. FSO, FSI, Suunnistusliitto, Olympiska Kommittén, IOF och andra idrottsorganisationer uppdaterar regelbundet sina egna webbplatser hur Coronaviruset påverkar den egna grenen och idrotten. FSO sammanfattar aktuellt beträffande begränsningar, iniberingar etc. för orientering till denna [artikel på FSO:s webbplats](#). Undertecknad uppdaterar artikeln vid eventuella större förändringar.

FSO:s vårmöte som distansmöte 18.4 kl 13.30

Medlemsföreningarna i Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f. kallas till stadgeenligt Vårmöte lördagen den 18:e april 2020 kl. 13.30. FSO följer myndighetsdirektiv gällande sociala sammankomster våren 2020, därmed hålls förbundets vårmöte som distansmöte.

Enligt förbundets stadgar §7: "Ombud kan delta i förbundsmötet samt rösta genom datakommunikation eller med något annat tekniskt hjälpmedel under pågående möte."

Deltagande på förbundsmötet sker genom att klicka på [anslutningslänk till distansmötet](#).

Inlämning av fullmakter börjandes kl. 13.00. Befullmäktigat ombud som deltar på distans bör skicka skannad kopia eller foto på undertecknad fullmakt till fso@idrott.fi / +358401931394 före mötet påbörjas, senast 18.4.2020 kl. 13.29.

Möteskallelse har skickats till FSO:s medlemsföreningar under vecka 12. [Kallelse](#), [föredragningslista](#), [fullmaktsblankett](#) samt mötesmaterial laddas upp även till [FSO:s webbplats](#).

Välkommen!

Medlemsföreningarnas årsrapport över verksamhet 2019

Finlands Svenska Idrott och dess medlemsförbund erhåller statsbidrag som idrottsfrämjande organisationer. FSO är därmed skyldig att redovisa statistik över dels egen verksamhet, dels verksamhet i medlemsföreningarna.

Årsrapporten över förverkligad verksamhet samt medlemsstatistik är obligatorisk för respektive medlemsförening. En korrekt inlämnad årsrapport jämte betald medlemsavgift berättigar till samtliga tjänster och den service förbundet erbjuder. Ju tillförlitligare statistikuppgifter vi får från fältet, desto bättre förutsättningar har vi i fortsättningen att få optimalt verksamhetsbidrag från staten och på så sätt upprätthålla vår verksamhet.



Årsrapporten över verksamhet 2019 fylls i på nätet, liksom tidigare år, genom FSI:s Lyyti-portal. Uppgifterna bör lämnas in **senast den 31 mars 2020**. I samband med årsrapporten kan medlemsförening även ange förändringar i kontaktpersoner med samma formulär. Uppgifterna fylls i genom att klicka på länken: [ÅRSRAPPORT](#)

Att alla medlemsföreningar fyller i uppgifterna har stor betydelse för våra verksamhetsförutsättningar. Tack på förhand!

FSO:s läger- och träningsverksamhet under våren och sommaren 2020

I enlighet med övriga Idrotts-Finland står även FSO:s träningsaktiviteter stilla tills vidare. Förbundet utvärderar möjligheter att arrangera något av vårens uteblivna läger under sommaren om och när läget normaliseras till den grad att idrottsverksamhet återigen kan arrangeras tryggt och ansvarsfullt.

Leimaus-lägret, vars ursprungliga datum är 2-5.6 är följande evenemang som kan komma att inställas. SSL kommer med mera info om Leimaus under april, därmed inväntar FSO ännu på besked om hur det blir med Leimaus.

BJC 2020 bulletin 1 publicerad

FSO fungerar 2020 som värdnation för Baltic Junior Cup, BJC, en internationell juniortävling (klasserna H & D 16-20) för nationer och regioner runt Östersjön. FSO deltar i BJC med förbundsflagg. Tävlingarna kommer att arrangeras av OK Raseborg 23-25.10 i Ekenäs. Bulletin 1 för tävlingarna har publicerats på [OK Raseborgs tävlingssidor](#). (Bulletinen finns tillgänglig också på [FSO:s webbplats](#).)

Förbundstränaren och FSO:s träningsutskott kommer senare att utse granskningstävlingar som fungerar som underlag för uttagningarna till FSO:s representationslag. Tidpunkterna för granskningstävlingarna beror naturligtvis på när den nationella tävlingssäsongen kan komma igång.

I väntan på säsongen

Eftersom tävlingssäsongen skjuts upp befinner sig många idrottare i en oväntad situation med eventuellt tommare kalender än ursprungligen planerat. Träningen och utvecklingen skall dock inte stanna upp även om den organiserade formen av idrotten tills vidare står stilla. Här några träningsmässiga funderingar att ta vara på (inom ramen för myndighetsbegränsningar, naturligtvis):

Eftersom tävlingssäsongens första tävlingar sannolikt kommer att innehålla viktiga tävlingar som granskningar och stafetter, lönar det sig att vara redo att slå till direkt när tillfälle ges. Detta gäller både det tekniska och det fysiska. De rådande begränsningarna gör det svårt att träna orientering i realistiska idrottare-mot-idrottare situationer. Däremot får respektive idrottare många veckor extra tid att bygga upp fysiken inför tävlingssäsongen. Utnyttja tillfället och bygg upp den fysiska kapaciteten speciellt då terräng och friluftsleder denna vår är i ovanligt bra löpskick.

Utveckla dina svagheter. De extra träningsveckorna ger nu en möjlighet att ta tag i eventuella svagheter. Kartlägg dina styrkor och svagheter som idrottare och gör därefter en plan på hur du inom närmaste veckorna utvecklar någon av dina svagare egenskaper, för att helhetsmässigt



vara en bättre idrottare då tävlings säsongen kommer igång. Detta kan innebära temaspecifik utveckling av grundkondition, maximal löpfart, löpfart på bana, muskeluthållighet, snabbhet, spänst eller bålstyrka, utgående från den individuella kartläggningen över styrkor och svagheter.

ISSprOM 2019 - sprintkartans nya specifikationer

Kom ihåg också att grenen har utvecklats under vintern. För orienteringen är en noterbar förändring de nya kartspecifikationerna i sprintorientering. De nya internationella specifikationerna för sprintorienteringskartor (ISSprOM 2019) trädde i kraft vid årsskiftet och kan komma att orsaka något huvudbry under inkommande säsong. Stifta bekantskap med de nya specifikationerna på [engelska på IOF:s webbplats](#) (officiella specifikationer), [på svenska i Svenska Orienteringsförbundets översättning](#) eller på [finska i SSL:s översättning](#).

Aktuellt inom Suunnistusliitto

Tävlingslicenser för säsong 2020 är nu tillgängliga i Suomisport. Orienterare kan nu inhandla tävlingslicens för tävlings säsongen 2020. Licensperioden är 1.1-31.12.2020. Alla tävlingslicenser och till licenser kopplade försäkringar inhandlas på Suomisport. Idrottare bör beakta att tävlingslicensen bör vara inhandlad och i kraft före första tävlingen man ämnar delta i under den nya licensperioden. Ytterligare direktiv för inhandlande av licens [här \(SSL\)](#). Sammanfattning på svenska [\(FSO\) här](#).

Säsong 2021 nationella tävlingar kan nu ansökas. Tävlingsansökningar bör göras i IRMA (till regionen) senast 5.5.2020. SSL söker även arrangör för Finnspring 2022. Finnspring 2022-ansökan är öppen fram till hösten, men intresseframförande bör göras (till SSL) redan under denna vår. En del FM-tävlingar saknar dessutom arrangör ännu, SSL hart kontinuerligt öppen ansökan för dessa evenemang.

SSL söker arrangörer för Leimaus 2023 & 2024. Intresserad förening bör göra ansökan senast 30.4. [Mera info om arrangemangen och ansökan här](#). Detta år arrangeras Leimaus i Vuokatti, 2021 blir det Kuopio och 2022 Tammerfors.

För att hänga med i vad som är aktuellt för orientering på en nationell nivå, lönar det sig att hålla ögonen öppna för [nya artiklar på SSL sidor](#) och evenemangskalendern uppe till höger på webbplatsen.

Finlands Svenska Idrott informerar

Material från Finlands Centrum för etik inom idrotten (FCEI rf)

Finlands Svenska Idrott arbetar för en ren och trygg idrott i alla dess medlemsförbund. FSI har som målsättning att all träningsverksamhet i dess medlemsförbund och tillhörande medlemsföreningar sker på etiskt, moraliskt och socialt godtagbara hållbara grunder. Ladda ned Finlands Centrum för etik inom idrotten (FCEI rf) flyer: [Förbjudna substanser och metoder i idrotten 2020](#) (PDF).

FSI:s På Samma Linje -projekt erbjuder föreningsstöd och föreningsutbildning

På Samma Linje - projektet arbetar för jämställdhet och likabehandling inom finlandssvensk idrott samt för att förstärka den finlandssvenska idrottens färdigheter att motverka trakasserier inom idrott. På Samma Linje (PSL) finns till som stöd och samtalspart om er förening är under ett



förändringsarbete. Stödet skräddarsys enligt behovet. Till exempel hjälper PSL föreningar i att skapa en jämställdhets- och likabehandlingsplan, introducera verktyg för att kartlägga nuläge vad gäller jämställdhet och mångfald samt genom att erbjuda skräddarsydda workshops enligt behov.

Utbildning inom följande teman erbjuds:

1. Ökad normmedvetenhet och likabehandling
2. Jämställdhets- och likabehandlingsplan
3. Öka mångfalden och inkludera nyanlända
4. Respekt inom idrott
5. Handlingsplan för att motverka mobbning och sexuella trakasserier

Mera info och kontaktuppgifter - <https://sammalinje.fi/>

Påminnelser från tidigare nyhetsbrev under 2019

Övervakare av barn- och ungdomsbanor vid tävlingar 2020

Suunnistusliitto upprätthåller ett nätverk av övervakare för barn- och ungdomsbanor vid nationella orienteringstävlingar. Meningen är att respektive tävlingsarrangör har möjlighet att med hjälp av expertis från övervakaren skapa ändamålsenliga samt kvalitativa barn- och ungdomsbanor vid tävlingstillfällen. De regionala barn- och ungdomsbanornas övervakarna har till uppgift att sparra banläggare för barn och ungdomsbanor samt vid behov besvara frågor arrangörer och banläggare har kring temat.

Banläggare för barn- och ungdomsbanorna bör i god tid skicka planer på banorna för kommentarer till ovan nämnda regionala övervakare (elektronisk leverans ok, t.ex. i PDF-format). Övervakaren kan också enligt behov och övervägande besöka göra terrängbesök.

FSO:s regionala övervakare av barn- och ungdomsbanor 2020:

FSO / Nyland, Kristian Forsell; kristian.forsell59(a)gmail.com

FSO / Österbotten, Filip Brunell; filip.brunell(a)gmail.com

FSO / Åboland, Ann-Catherine Henriksson; Ann-Catherine.Henriksson(a)pargas.fi

Beställ utbildning till er förening eller region

Hurdan utbildning behöver er förening? Har grannföreningen eventuellt motsvarande behov? FSO har som avsikt att förverkliga utbildningar då en eller fler föreningar uttrycker en beställning eller ett önskemål.

Grenspecifik utbildning som kan arrangeras är bl.a. banläggareutbildning, banläggareutbildning för barn och unga, föreningsledarutbildning, tränarutbildning, Ocad-kurs samt kartritningsutbildning. I samråd med Finlands Svenska Idrott kan allmän och grenöverskridande föreningsutbildning arrangeras kring ämnesområden som t.ex. Likabehandlings- och jämställdhetsarbete, GDPR, föreningsförvaltning, speakerutbildning etc. Utbildningar kan "beställas" då man inom en eller fler



föreningar är minst 6 intresserade personer. "Beställ" i så fall utbildning genom att kontakta FSO-kansli (wilhelm.stenbacka@idrott.fi).

Förmedling av er förenings evenemang och tillställningar via FSO kanaler?

Ordnar er förening tillställningar, tävlingar, motionslopp eller evenemang, som ni vill dela med er till övriga föreningar inom FSO? FSO kan förmedla information om evenemang, träningsdagar tävlingar mm. via vårt infobrev, nätsidor samt övriga kanaler. Kontakta grenchefen om er förening önskar informera övriga orienterande Svenskfinland : wilhelm.stenbacka@idrott.fi

Hälsningar,
Wilhelm Stenbacka
vik. Grenchef FSO / Ombudsman FSS
Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors