



**April 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](mailto:fso@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

### **Nationella och internationella åtgärder och råd inom orientering för att förhindra Coronavirusets spridning**

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.

### **Tävlingssäsongen skjuts upp - hur länge?**

SSL:s förbundsstyrelse har inte gjort nya beslut (på sitt möte 14.4) om hur långt fram i kalendern tävlingssäsong 2020 skjuts upp. Hela sporten bör följa myndighetsdirektiv och datum inskrivna i dessa direktiv när det gäller tävlings- och motionsverksamhet. SSL:s förbundsstyrelse gjorde en linjedragning att påbörja tävlingssäsongen direkt när myndighetsdirektiven tillåter detta.

### **FSOM och FSO-storläger 2020 på Coronas villkor**

Många orienterare inom Svenskfinland lär fundera hur det blir med FSOM och FSO-storläger på Åland i början av augusti. I skrivande stund är det för tidigt att förutse hur samhället och Finland ser ut i augusti. Vi hoppas naturligtvis på att mästerskapen går att ordna planenligt, säkert och tryggt. Arrangörerna smider sina planer och förbereder sig för mästerskap enligt plan.

Förbundet och arrangörerna på Åland följer tills vidare noggrant med den samhälleliga utvecklingen. De myndighetsdirektiv som gäller under sommaren och i början av augusti är naturligtvis bindande även för FSOM. I skrivande stund (21.4) sträcker sig myndigheternas begränsningar och uppskjutningen av tävlingssäsong 2020 fram till 13.5. Vi kommer att återkomma med en lägesgranskning i maj, om och när myndigheterna eventuellt förlängt tiden för de rådande begränsningarna alternativt infört ändrade begränsningar, samt om och när SSL eventuellt åter tagit ställning till när tävlingssäsong 2020 väntas kunna påbörjas.

Undertecknad tar gärna emot tankar och åsikter kring FSOM 2020 från förbundets medlemsföreningar och orienterande Svenskfinland. För att framföra FSOM-tankar, kontakta [wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi), gärna före mitten av maj.

### **FSO:s läger- och träningsverksamhet under återstående 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 eller hösten om och när läget normaliseras till den grad att idrottsverksamhet återigen kan arrangeras tryggt och ansvarsfullt.

Sedan tidigare har träningsgruppernas vårläger, ungdomsgruppens vårläger och Leimaus-lägret i Vuokatti ställts in. Enligt ursprunglig plan skulle Elit- och Utmanargruppen åka på sommarens



långläger i slutet av juni, men det är fullt möjligt att även detta läger blir inställt eller uppskjutet. Rådande samhällsläge och myndighetsdirektiv (för juni-juli) dikterar huruvida sommarlägret blir av eller inte.

### **Orientering på egen hand - tillämpningar och möjligheter**

Orienteringssporten har snabbt och smidigt anpassat sig till ändrade verksamhetsförutsättningar. Orienterare är trots alla utmaningar i en förhållandevis fördelaktig sits, då idrott och motion utomhus på egen hand fortfarande är tillåtet och tillgängligt i hela landet. Orienteringsföreningar, däribland många FSO:s medlemsföreningar, har förtjänstfullt satt igång träningstävlingar, motionsorientering och nybörjarbanor att utföra på egen hand. Utövare av sporten har därmed bra tillgång till både grenspecifik träning och allmän fysikträning trots utmanande tider. Få idrottsgrenar har i dagsläget lika bra möjligheter till detta.

Undantagsförhållanden kan även ses som ett tillfälle att utveckla den egna verksamheten. Föreningar har framgångsrikt tagit i bruk nya digitala och virtuella lösningar för att upprätthålla den regelbundna verksamheten. Utövande av sporten har överlag gjorts allt mer tillgänglig när, var och hur individen själv väljer. Samtidigt har orienteringen som sport ett tillfälle att rekrytera nya utövare. I.o.m. att nybörjar- och motionsorientering tillhör få tillgängliga idrotts- och motionstjänster finns det nu en pool av potentiella nya utövare intresserade av orientering. Utmaningen blir att knyta de nya utövarna till sporten även efter att övriga idrotts- och motionstjänster återigen blir tillgängliga för allmänheten.

### **FSO kartlägger potentiella utbildare för förbundets utbildningsverksamhet**

FSO kartlägger under våren 2020 potentiella utbildare för grenspecifika utbildningar inom orientering på svenska i Finland. Vi söker alltså efter personer intresserade av att fungera som utbildare för FSO då förbundet arrangerar utbildning för dess medlemsföreningar och aktiva inom dessa föreningar. Med hjälp av kartläggningen kan förbundet bilda en uppfattning över vilka personer med intresse och kompetens att fungera som svenskspråkiga utbildare inom orientering kan potentiellt vara tillgängliga för förbund och föreningar då utbildningsbeställningar framförs.

Anmäl ditt intresse att fungera som FSO:s utbildare genom att [fylla i detta formulär](#). Mera info om kartläggningen och hurdana utbildningar FSO har beredskap att arrangera/koordinera på [förbundets webbplats](#).

### **Ansökan för nationella tävlingar 2021, deadline 5.5**

Ansökan för nationella orienteringstävlingar under kalenderåret 2021 till det nationella grenförbundet Suunnistusliitto bör göras senast den 5.5. Ansökan görs i IRMA.

Ansökan gäller alla orienteringsgrenar (fot-, skid-, precisions- samt cykelorientering). Bakom [länken \(på finska\)](#) finns även en kalenderstomme för 2021. Suunnistusliitto uppmuntrar föreningar att arrangera fler tävlingar utanför den hetaste tävlingssäsongen t.ex. tidigare på våren eller senare på hösten. SSL uppmuntrar även föreningar att justera tävlingsformer enligt orienterarnas intressen, t.ex. fler sprinter eller vardagskvällstävlingar. Mer info om ansökan finns på [SSL:s hemsidor här](#).

Även [arrangör för Finnspring 2022 sökes](#), intresserad förening bör kontakta SSL om detta inom april och den egentliga tävlingsansökan bör göras senast 31.8.2020.



## Årsrapport 2019 - nya kontaktuppgifter noterade

Tack till alla som fyllt i årsrapporten för 2019 verksamhet. Jag har plockat kontaktuppgifterna för kontaktperson(er)/sektionsansvarig(a) som angivits i årsrapporten och lagt dessa med i mottagarförteckningen för dessa nyhetsbrev. Syftet är naturligtvis att nå ansvarspersoner och aktiva inom respektive FSO-medlemsförening med aktuell information. Om du inte vill vara mottagare för detta nyhetsbrev (skrivs ca. 1 gång / månad), vänligen informera [wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi) om detta, så tas du bort från mottagarlistan.

### I väntan på säsongen - part 2

I mars-nyhetsbrev skrev undertecknad om att idrottare bör utnyttja de tävlingsfria vårmånaderna till att tackla personliga svagheter för att helhetsmässigt utvecklas som idrottare. Jag hoppas många kommit igång med detta och eventuellt redan uppnått positiv utveckling. Träning och utveckling är naturligtvis långsiktiga processer, långvarigt engagemang och arbete ger upphov till utveckling. Man ska alltså inte vänta sig resultat omedelbart över en natt. Fortsätt således på den inslagna vägen och fortsätt tackla dina utvalda utvecklingspunkter.

För att kunna följa upp och utvärdera huruvida du uppnått utvecklingsmål eller inte, bör du se till att regelbundet testa dina egenskaper. Genomför med jämna mellanrum tester där du upprepar samma övning eller träningspass med samma variabler eller samma omgivning. Du bör alltså upprepa samma test med samma måttstockar och skriva upp resultaten för att följa upp utvecklingen. Ju färre växlande omständigheter och variabler ditt test har, desto pålitligare är det. Kom ihåg att även förbereda dig likadant för varje testtillfälle. Du kan testa många olika egenskaper: maximal eller submaximal löpkapacitet både på bana och i terräng, snabbhet, maximal styrka, muskeluthållighet, rörlighet etc. Kom även ihåg att testdata inte ersätter känslan och känslan ersätter inte testdata. Genom att tolka och följa upp både den upplevda känslan och det "råa testdatat" lär du dig känna din egen kropp och ditt "idrottarjag". Dessa färdigheter är väldigt viktiga för att idrottare skall kunna göra kloka beslut gällande egen träning och tävling.

Idrottare som önskar konsultera FSO:s tränare i frågor kring träning, kontakta Milka eller Maritta ([kontaktuppgifter här](#)). Även tränare eller träningsansvariga i föreningarna kan kontakta FSO-tränarna för konsultering. I övrigt har FSO publicerat några tillämpade träningstips och exempelövningar för att utveckla bl.a. snabbhet och spänst på [Instagram](#) och [Webbplatsen](#). Fler tips och exempelövningar kan ännu komma under våren.

### Aktuellt inom Suunnistusliitto

**Tävlingslicenser för säsong 2020 är tillgängliga i [Suomisport](#).** Orienterare kan nu inhandla tävlingslicens för tävlingssäsongen 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](#).

**Tävlingslicens med Sportturva-försäkring** täcker även orienteringsträning, däribland orientering på egen hand arrangerad av föreningar. Tävlingslicensen med försäkring är därmed nyttig att ha inhandlad redan nu under träningsperioden inför tävlingssäsongen. Licensen inhandlas på Suomisport enligt länkarna i föregående stycket.



**SSL har uppdaterat Rastilippu-tjänsten med nya funktioner** tillämpade för orientering på egen hand. Evenemang i Rastilippu kan numera sträcka sig över flera dagar. Dessutom har en skild kategori för orientering på egen hand (=självbetjäning) lagts till tjänsten samtidigt som arrangörer kan ladda upp kartfiler på banor, vilka blir köparen tillgängliga efter att betalning gjorts. Köparen (=orienteraren) kan därefter på egen hand printa ut kartan och löpa banan vid lämpligt tillfälle.

**SSL söker arrangörer för Leimaus 2024 & 2025.** Intresserad förening bör göra ansökan senast 30.4. [Mera info om arrangemangen och ansökan här](#). I.o.m. att Leimaus i Vuokatti sköts upp till 2021 blir det Kuopio sommaren 2022 och Tammerfors 2023.

**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**

#### **FSIs motionskampanjer 500-trail och 2000-tramparna**

Vi vill uppmuntra och motivera befolkningen att aktivt röra på sig. En regelbunden motion har många goda hälsoeffekter både på vårt psykiska och fysiska välbefinnande och välmående. Det finns många sätt att få motion, och några av de bästa är dessutom alldeles gratis.

Kom med i **motionskampanjen 500-trail**, som startar 1.4 och håller på till 31.10.2020. Finlands natur är unik och våra möjligheter att vistas i naturen är suveräna. Löp eller vandra längs våra fina stigar och samla 500 km. 500-trail är en motionskampanj i naturen. Finland är full av natur och naturen är full av stigar, som går kors och tvärs.

Ta del av **cykelkampanjen 2000-tramparna** så kan du vara med i utlottningen av en cykel. Du deltar genom att samla ihop 2000 cyklade kilometer mellan 1 april och 31 oktober 2020. Cykelträning är ett utmärkt sätt att hålla kroppen i trim. Det bästa är att cykling inte belastar kroppen på samma sätt som löpträning. Du kan själv fritt välja åktempo när du cyklar. I den här kampanjen kan alla vara med oavsett konditions- och styrkenivå, ålder eller kön. Bland alla som uppnår 2000 cyklade kilometer lottar vi ut en Helkama Jopo.

För att delta i kampanjerna kan du enkelt registrera dina prestationer på [webben](#). Mera info på [FSI:s kampanjhemsida](#).

#### **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).

#### **FSIs 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**

#### **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. Tävlingsarna 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.

OBS! Eftersom BJC är en internationell tävling, är det fullt möjligt att ändringar kan förekomma. I dagsläget (21.4) är det omöjligt att avgöra om det på hösten är möjligt att arrangera internationella tävlingsevenemang eller inte. Tills vidare följer vi utvecklingen på ett nationellt och internationellt plan.

#### **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 kommande 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](#).

#### **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.



Grens specifik utbildning som kan arrangeras är bl.a. banläggartutbildning, banläggartutbildning för barn och unga, föreningsledartutbildning, tränartutbildning, 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](mailto: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](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi)

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