



Maj 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.

FSOM på Åland uppskjutet till 2021

FSO:s förbundsstyrelse har fattat beslutet att FSOM på Åland skjuts upp med ett år till augusti 2021. Beslutet baserar sig på de helhetsmässigt svaga utsikterna som i dagsläget råder för möjligheterna att arrangera ett komplett och kvalitativt FSOM i början av augusti. FSOM är hela finlandssvenska orienteringens gemensamma höjdpunkt, ett stympat eller begränsat mästerskap skall inte ordnas. [En nyhet om uppskjutningen av FSOM](#) har publicerats tisdagen den 19.5.

Eftersom FSOM på Åland flyttats till sommaren 2021 kommer även övriga beviljade FSOM att flyttas framåt med ett år. IF Femmans FSOM flyttas till 2022 och OK Raseborgs FSOM i sin tur till 2023.

FSO:s Storläger på Åland flyttas som en del av mästerskapshelheten till augusti 2021. Inget FSO-storläger i dess traditionella format kommer att bli av denna sommar.

Orienteringens tävlingsverksamhet med specialarrangemang under juni-juli

Eftersom samhällliga begränsningar steg för steg öppnas upp under maj och juni, har även den organiserade (tävlings)idrotten möjlighet att komma igång fr.o.m. 1.6. Det nationella grenförbundet Suunnistusliitto har 19.5 publicerat riktlinjer och anvisningar för nationell tävlingsverksamhet inom orientering och hurdana specialarrangemang som bör tillämpas. Riktlinjerna och rekommendationerna har översatts till svenska 20.5 och finns tillgängliga för juni-tillställningars arrangörer.

- [SSL rekommendationer och direktiv, FSO:s översättning](#) till svenska,
- [SSL rekommendationer och direktiv, originalnyhet](#), på finska
- [Regionförvaltningsverkens beslut](#) om offentliga tillställningar med 50–500 personer och specialarrangemang som berör dessa tillställningar (gäller 1-30.6)

FSO:s träningsgruppers träningsverksamhet under sommaren 2020

FSO:s träningsgrupper kommer under sommaren äntligen igång med träningsverksamheten. Förbundets tränare har dock tvingats göra om träningsplanen fullständigt från den plan som ännu existerade på vintern. Elit- och Utmanargrupperna kommer enligt nya planer att ha två läger i Finland under sommarmånaderna varav i alla fall det första kommer att arrangeras i två regionala vågor (max 20 idrottare per våg). All lägerverksamhet kommer att arrangeras inom Finland så att närkontakter minimeras och i enlighet med rådande rekommendationer och begränsningar.

Lägerplaner och tillhörande info kommuniceras till berörda idrottare och kontaktpersoner vartefter planerna framskrider. Alla medverkande (idrottare, tränare mm.) är skyldiga att följa nationella



samt grenspecifika specialdirektiv utfärdade för att förhindra Coronavirusets spridning i landet, såväl i hemmaträningen som i lägerträningen.

FSO:s ungdomsverksamhet och ungdomsgruppens läger

Precis som träningsgruppernas verksamhet, har även förbundets ungdomsverksamhet stått stilla under våren. Förbundets beslut att skjuta upp FSOM på Åland till 2021 innebär samtidigt att FSO-storläger inte blir av detta år. Förbundet siktar dock på att arrangera ungdomsverksamhet då det åter kan anses vara förnuftigt och ändamålsenligt. Den eventuella ungdomsverksamheten arrangeras då enligt samma ramar som träningsgruppernas verksamhet, alltså:

- aktiviteter planeras skilt för juniorer från olika regioner i Svenskfinland.
- säkerhetsåtgärder och åtgärder för att minska på närkontakt tillämpas i all verksamhet, speciellt logi och transporter.
- max 20 juniorer per aktivitet.

IF Minkens nationella 7.6

IF Minken bjuder in till nationell medeldistanstävling 7.6. Minkens nationella tävling arrangeras i enlighet med SSL:s rekommendationer om specialarrangemang och specialbegränsningar från och med början av juni. Minkens nationella lär bli en av säsongens absolut första orienteringstävlingar, vi önskar arrangörer och tävlanden lycka till! [Tävlingsinbjudan finns på IF Minkens webbplats.](#)

Ungdomsutskottet erbjuder tips och utmaning till föreningar

FSO:s Ungdomsutskott har sammanfattat en artikel med tips på alternativ till tillämplad ungdoms- eller nybörjarverksamhet under rådande begränsningsperiod. Tipsen är konkreta träningar eller aktiviteter som kan erbjudas åt redan existerande juniorgrupper eller potentiella nya grenutövare då traditionella föreningsträningar eller nybörjarkurser inte kan ordnas i normal form. Bekanta dig med tipsen i [artikeln på FSO:s hemsida.](#)

Ungdomsutskottet utmanar FSO:s medlemsföreningar till lekfull föreningskamp

Förutom tips på ungdoms- och nybörjarorientering kastar FSO:s Ungdomsutskott även en utmaning till FSO:s medlemsföreningar. Utskottet öppnar en lekfull föreningskamp mellan medlemsföreningarna. Föreningskampen går ut på att föreningarna tävlar mot varandra om antal orienteringspass, antal orienteringskilometer och antal hittade kontroller.

Föreningarnas orienteringssaldo räknas som totalsumma. Den förening med bästa totalsaldo leder utmaningen. Vem som helst medlem i FSO:s medlemsförening får delta i kampen. Man deltar genom att välja den egna föreningen och registrera egna genomförda orienteringspass (antal pass, antal kilometer och antal kontroller).

Föreningskampen är lekfull, så reglerna i kampen är mer som riktlinjer än faktiska regler. Läs mer info om föreningskampen i [denna artikel \(längst ner\)](#). Alternativt kan du börja registrera orienteringspass genom [denna direktlänk](#).



Orienteringens grenregler 2020

De nationella tävlingsreglerna uppdateras årligen med mindre eller större ändringar. 2020 uppdateringar i regelverket gäller främst skid- och cykelorientering. En svenskspråkig version av de nationella reglerna, daterad 28.4.2020 finns på [FSO:s webbsida](#).

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.

Konditionsorienterarens försäkring (15 €) är avsedd för orienterare som inte avser att delta i nationell tävlingsverksamhet eller inhandla tävlingslicens. [Konditionsorienterarens Sportturva-försäkring](#) täcker eventuella skador vid konditionsorientering, self-service konditionsorientering, orienteringskurs, deltagande vid Jukola- eller Venla-kavle samt deltagande i konditionsorientering vid nationell tävling, då arrangören är SSL-medlemsförening. Försäkringen täcker alla orienteringens grenar. Konditionsorienterarens försäkring täcker däremot inte övrig orienteringsträning, såsom föreningsträning (i motsats till tävlingslicensens eventuella Sportturva-försäkring).

SSL har uppdaterat Rastilippu-tjänsten med nya egenskaper 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:s personal arbetar (p.g.a. permitteringar) till slutet av maj med 60% arbetstid, huvudsakligen mellan tisdag och torsdag.

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](#).

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

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, inhiberingar etc. för orienteringssporten till denna [artikel på FSO:s webbplats](#). Undertecknad uppdaterar artikeln vid eventuella större förändringar.

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](#).

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. 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).

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