



## December 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.

### **Undervisnings- och kulturministeriets utvecklingsstöd för föreningsverksamhet (föreningsstöd)**

Undervisnings- och kulturministeriets föreningsstöd är statens ekonomiska stödform för idrottsföreningar med avsikt att stöda och utveckla idrottsverksamhet på gräsrotsnivå.

**Ansökningsperioden för 2021-utvecklingsstöd pågår mellan 13.11-18.12.2020 (kl. 16.15).**

Utvecklingsstödet för föreningsverksamhet är avsett för att öka barns och ungas möjlighet till utövande av idrottshobbyer samt för att utveckla en mångsidig organiserad motion och idrott.

Ministeriets understöd kan sökas av lokala, registrerade föreningar som ordnar motion och/eller idrott. Understödet beviljas mottagaren i form av ett specialunderstöd efter prövning.

[Läs mer om hur ni ansöker på undervisnings- och kulturministeriets webbplats.](#)

Vid frågor, kontakta [ministeriets ansvarsperson\(er\)](#) eller [FSI:s personal](#).

### **FSO Träningsdagar under hösten och vintern 2020-2021**

FSO:s träningsdagar under träningssäsongen 2020-2021 hindras för tillfället av de skärpta sammankomstbegränsningarna som coronaepidemin medfört under hösten och vintern 2020. IK Falkens och OK 77:s träningsdagar 12.12 har skjutits upp till vintern/våren 2021 och nya datum informeras senare när kalendern åter formar sig och utsikterna för träningsarrangemang ser ljusare ut.

FSO:s träningsdagar arrangeras i samarbete med föreningarna och är avsedda för samtliga intresserade orienterare i FSO:s medlemsföreningar. Datum och arrangörer för träningsdagar efter årsskiftet enligt dagsläget är (observera att datumen mycket väl ännu kan leva):

- 16.1 Pargas IF & Gamlakarleby IF,
- 13.2 IF Minken & OK Trian,
- xx.yy IK Falken & OK 77.

All up-to-date info, anmälningslänkar etc. under hösten och vintern som berör FSO-träningsdagar, också eventuella förändringar i tidtabellen, laddas upp på FSO:s webb: <https://fso.idrott.fi/fso-traningsdagar-2020-2021/>.

### **Ungdomsgruppens träningsverksamhet under vintern 2020-2021**

FSO:s Ungdomsgruppens höstläger ändrades till följd av coronaepidemin till träningsdagar, varav en arrangerades i Vörå 21.11. Tyvärr inhiberades Södra-Finlands motsvarande träningsdag 13.12. I skrivande stund (14.12) planeras en träningsdag för Ungdomsgruppens Södra-Finlands medlemmar arrangeras 23.1 (datum kan ännu leva).

Ungdomsgruppens träningsdagar är öppna för alla idrottare i FSO:s ungdomsgrupp samt för nya intresserade av ungdomsgruppens lägerverksamhet. Alla orienterare från FSO:s medlemsföreningar ungefär från och med åldern 12 uppåt är alltså välkomna att delta på



träningsdagarna. Up-to-date info, inbjudan till juniorträningsdagarna, dagsprogram och anmälningslänkar laddas vartefter [på FSO:s sidor här](#). Denna länk innehåller alltid den färskaste informationen kring Ungdomsgruppens verksamhet.

Vid frågor - kontakta förbundstränare Milka Reponen ([milka.reponen@idrott.fi](mailto:milka.reponen@idrott.fi))

### **FSO kartlägger intresserade hjälpledare för förbundets ungdomsevenemang**

FSO kartlägger under vintern 2020 /2021 potentiellt intresserade hjälptränare eller hjälpledare för förbundets ungdomsevenemang. Hjälpledare/tränare kan exempelvis delta på FSO-Ungdomsgruppens läger och träningsdagar, Leimaus eller FSO-storläger som assisterande tränare eller hjälpledare. Hjälpledaren ställer under tillställningarna upp som assisterande kollega till ansvarstränaren.

Meddela ditt intresse för hjälpledaruppdrag genom att [fylla i detta formulär](#). Du behöver inte vara erfaren orienteringstränare för att komma med i FSO:s hjälpledarpool. Vi söker dig som t.ex. är föreningsledare, föreningstränare alternativt själv aktiv orienterare som än så länge saknar ledarerfarenhet. Det viktiga är att du är intresserad av sporten och inspirerad att motivera unga juniorer att träna och utvecklas inom orientering.

### **Nationella farmkontrakt mellan föreningar omvandlas till juniorkontrakt**

SSL har modifierat sitt reglemente gällande samarbetskontrakt mellan föreningar kring juniororientering och stafetter. Uppdateringarna gör det smidigare för små föreningar att under 2021 ingå bl.a. stafettsamarbete och bilda kombinationslag (gäller juniorstafetter). [Se SSL:s nyhet här](#). De nya modifikationerna trädde i kraft 9.12 inför tävlingsäsong 2021 (i skidorientering redan inför säsongen som påbörjats denna vinter). De [nationella tävlingsreglerna](#) har även uppdaterats med de nya bestämmelserna.

### **Aktuellt inom Suunnistusliitto**

**SSL delade ut 2020 kartstöd till föreningar i början av december.** Fördelningsprinciper och -kalkyler samt lista på utdelade kartstöd [går att se här](#).

**Kartwebbinarie torsdag 26.11 - presentationsmaterial och inspelning tillgängliga.** SSL arrangerade en kartwebbinarie för intresserade av kartering och orienteringskartor i slutet av november. Själva webinarier bandades in och den ca. [2,5h långa webinarier finns tillgänglig att se här](#). Även presentationsmaterialet finns tillgängligt för nedladdning bakom länken.

**Suunnistusseminaari 4-5.12.2020 - presentationsmaterial och inspelning tillgängliga.** SSL arrangerade sitt traditionella Suunnistusseminaari denna vinter som webinar. [Se inspelning och allt presentationsmaterial från Suunnistuswebinaari här](#).

**[Suunnistusliitto](#) rekommenderar (2.12) sina medlemsföreningar att under skärpt epidemiläge förverkliga sin träningsverksamhet som självständig orientering eller i små grupper så att regionala och lokala begränsningar och rekommendationer gällande sammankomster beaktas. Konditionsorientering bör inte arrangeras, förutom som självbetjäningsorientering, så länge som de skärpta begränsningarna är i kraft och även för dessa arrangemang bör arrangören beakta regionala och lokala anvisningar.**

**Föreningarnas FM-statistik 2020 publicerad.** SSL har publicerat medlemsföreningarnas FM-statistik från tävlingsåret 2020. Se hur din förening placerade sig under FM-året 2020 [här](#).

---



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**

#### **Sammanfattande hälsningar från projektet På samma linje**

Under projekttiden (2018-2020) har skapats material som ger tips och stöder idrottsorganisationer i att öka jämställdhet och likabehandling inom olika idrottsverksamheter. Passa på att bekanta dig med följande material:

- [Inkluderande idrott](#) guiden ger några konkreta verktyg för en mer inkluderande idrott. Guiden riktar sig till alla som vill stärka mångfalden och skapa ett inkluderande förhållningssätt inom idrotten.
- [Idrott inkluderar](#) är en guide för hen som är ny i Finland och är intresserad av idrott och motion tillsammans med andra.
- [Kvinnlig kraft i idrotten](#) guiden ger konkreta tips för individer, föreningar, förbund och kommuner på hur man kan förbättra förutsättningar för flickor och kvinnor inom idrotten. Guiden finns även [på finska](#).
- [Jämställdhet och likabehandling inom idrott](#) ger tips på konkreta åtgärder på hur man kan arbeta med jämställdhet och likabehandling bland annat inom kommunikationen, utbildning, evenemang, tävlingar, beslutsfattning och rekrytering.
- Tips på hur skapa en [jämställdhets- och likabehandlingsplan](#).
- Handboken [Föreningsarbete mot sexuella trakasserier](#).
- ["Do's and Don'ts" – Tips på hur inkludera invandrarkvinnor i idrotten!](#)
- [Praktiska övningar](#) som kan göras med idrottare, inom styrelser eller överlag med föreningars medlemmar för att lyfta upp temat jämställdhet och likabehandling.
- Visa att er idrottsförening står för #respektinomidrott genom att använda [#respektinomidrott - material](#) (affischer, diplom och respekt hälsning) och genom att använda #respektinomidrott hashtaggen på sociala medier.
- Följ med vår sida [www.sammalinje.fi](http://www.sammalinje.fi) för mer information!

#### **FSI söker i samarbete med Sydkustens Landskapsförbund pilotföreningar som vill vara med i projektet Läsning i Laget**

Läsning kan fungera som ett komplement till idrotten och som ett verktyg inom idrottsföreningar. Flera toppidrottare pratar om sin läsning. För den enskilda idrottaren kan läsning vara en väg till att bättre slappna av, motverka stress och balansera livet. Läsning om den egna idrotten och andra idrottares utmaningar kan också inspirera, lära och ge ungdomar ett språk för att uttrycka egna frågor och funderingar.

Läs mer och anmäl ert intresse på [FSI:s hemsida](#).

#### **Påminnelser från tidigare nyhetsbrev**

#### **Uthållighetsgrenarnas samarbetsprojekt - webinar-inspelningar kring träning för barn och unga**

De finländska uthållighetsgrenarnas samarbetsprojekt arrangerade under oktober en serie webbföreläsningar där de nationella grenförbunden redogjorde för den egna grenens träningslinjer för barn och unga. Även orienteringens nationella träningslinjer och



-rekommendationer för barn och unga presenterades (på finska) under föreläsningsserien. Föreläsningarna spelades in och går att se på [Pajulahtis sidor](#) eller på [Kihus Youtube-kanal](#) (KihuTV). På KihuTV finns även inspelade föreläsningar från tidigare år kring fortfarande aktuella och viktiga teman inom uthållighetssporter. Orienteringens presentationsmaterial [tillgängligt här](#).

### **Suomisport föreningstjänstens presentationstillfällen (webinarer) under vintern**

Suomisport är en digital lösning för administration av idrott. Många känner igen Suomisport som portalen var man inhandlar tävlingslicenser och tillhörande försäkringar. Olympiska Kommittén utvecklar Suomisport till att bli hela nationella idrottens digitala administrationsplattform. Olympiska Kommittén har lanserat [Suomisport-föreningstjänsten](#), en tjänst skapad för digital administration av idrottsföreningar. Olympiska Kommittén ordnar regelbundet web-tillfällen (på finska) där Suomisport-föreningstjänsten presenteras och där tjänstens olika delar introduceras. Är man intresserad av att modernisera och digitalisera föreningsadministrationen (bl.a. evenemangshantering, ekonomi, medlemsregister) lönar det sig att bekanta sig med tjänsten genom webinarier. Distanstillfällenas [tidpunkter, mer info och anmälningar här](#).

---

### **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, 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, föreningsadministration, speakerutbildning, barnledartutbildning 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 ([fso@idrott.fi](mailto:fso@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 kansliet om er förening önskar informera övriga orienterande Svenskfinland: [fso@idrott.fi](mailto:fso@idrott.fi).

---

### **Vikarierande grenchefens sista nyhetsbrev**

Vikarierande FSO-grenchef (& FSS-ombudsman) Wilhelm Stenbacka övergår till andra uppgifter fr.o.m. årsskiftet. Kontaktuppgifter till FSO kommunikation- och administrationsansvarig från och med 1.1.2021 informeras på förbundets webbplats ([fso.idrott.fi](http://fso.idrott.fi)) närmare årsskiftet. Undertecknad tackar för samarbetet 2019-2020 och önskar alla en bra fortsättning på vintern!

### **Vik. grenchefens avslutande ord till idrottare under en tid då organiserad träning och idrott inte är tillgänglig**

Vi står igen i ett läge där var och en bör vara försiktig och undvika sociala kontakter och sammankomster. 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):

Det är ännu långt till nästa tävlingssäsong och nästa huvudtävlingar. Nu är det dags att bygga upp en mångsidig grund. Ställ målsättningar, både på kortsikt (1-2 månader), på säsongsnivå och på flera års tidsspänn. Skriv upp var du står nu, vad du vill nå och hurdana mellanetapper du ställer upp för att följa upp din utveckling. Skriv upp målsättningar både då det gäller teknisk och fysisk utveckling. Ställ dig frågan - vad skall jag göra idag, imorgon och i övermorgon för att nå dit jag vill nå? Vad kan jag realistiskt vänta mig under 2021, 2022, 2023 och ännu vidare?

Under närmaste veckor och månader bör var och en agera inom ramen för utfärdade rekommendationer. Större gruppträningar eller samlingar är inte att föredra nu. Träning i små grupper som regelbundet tränar tillsammans med [är däremot att föredra](#) (enligt Olympiska Komitténs direktiv för idrottsverksamhet i Finland och med säkerhetsaspekter i åtanke). Gör gemensamma utvecklingsplaner med övriga i den lilla gruppen för att alla skall dra nytta av den gemensamma sparren.

Under träningssäsongens veckor och månader - se till att bygga upp fysiken. Bygg upp helheten utgående från den personliga planen och dina personliga utvecklingsmålsättningar. Kom ihåg att varje träningspass har ett syfte. Då du gör o-träning eller teknikträning - kom även där ihåg att varje träning har ett syfte, både tekniskt och fysiskt. Håll dig till din plan, även om träningskamraten har en annorlunda plan. Föredra ett mångsidigt sortiment av motions- och träningsformer. Våga pröva på nya träningspass, men se till du vet vad som är syftet med passet du testar på. Utvärdera träningen genom att använda träningsdagbok. Det är regelbunden, väl planerad och väl genomförd träning som ger utveckling, inte irrationella hokus pokus -trick!

Och ja - hur upprätthåller du teknikträningen och orienteringstouchen under vintern 2020-2021? Utnyttja diverse tillgängliga självbetjäningsträningar i egen region. Utred möjliga regionala självbetjäningsträningar, akademiträningar etc. Föreningar och tränare - dela gärna med er till grannarna av era self service -träningar. Öppenhet och samarbete i distansform på egen hand är vinterns melodi tills vidare!

Med dessa riktgivande tankar önskar undertecknad en frisk och framåtriktad träningsssäsong.

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