



FSO:s månadsbrev april 2022

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:s grenchefs inledningsord

Även om marken är vit i skrivande stund, är det en dag tills den inhemska orienteringssäsongen drar igång på allvar med den legendariska Kevätyönviesti i Nådendal. Därefter följer en intensiv vårsäsong med mer eller mindre viktiga tävlingar varje helg.

Även föreningarnas tävlingssäsongsverksamhet börjar sakta men säkert komma igång efter vinterns verksamheter. Det verkar som att de två senaste årens pandemi inte kommer påverka verksamheten i samma utsträckning som tidigare, men i rådande världsläget är framtiden omöjlig att förutspå.

Även undertecknads arbete har dragit igång för fullt. Det har varit en intensiv månad med mycket nytt att sätta sig in i. Det har varit lärorikt och hela tiden lär man sig något nytt. Hoppas jag hinner se så många av er som möjligt under vårens tävlingar eller i någon annan verksamhets tecken. Ta gärna kontakt med mig om det är något som ni funderar över eller om ni har bra ideér för att förbättra och utveckla förbundets verksamhet. Mig når ni på numret +358405649440, eller e-post otto.simosas@idrott.fi, alternativt fso@idrott.fi.

FSO rekryterar en ny förbundstränare

Finlands Svenska Orienteringsförbundet (FSO) anställer en ny förbundstränare för att utveckla och förverkliga träningsverksamheten i förbundet i samråd med grenchefen. Tjänsten är deltid (50% av heltid). Skicka in din ansökan senast 15.4.2022.

Mer information finns [här](#) eller kontakta grenchef Otto Simosas (040 5649440, otto.simosas@idrott.fi) vid eventuella frågor.

FSO vuxenkurs i orientering 12.4.2022

Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO anordnar en vuxenkurs i orientering tisdagen 12.4.2022 kl.18.30-20.00. Kursen arrangeras som ett virtuellt tillfälle via Zoom.

Under kursens gång går man igenom orienteringens grunder i teorin vilket innebär att man bl.a. lär sig att läsa karttecken, kartfärger och kartskalor. Man går även igenom några praktiska exempel samt att deltagarna har möjlighet att ställa frågor till kursledaren under den avslutande delen av kursen. Kurstillfället tar ca 1,5 timme.

Kursavgift, anmälan och betalning: Kursavgiften är 10 EUR och kan betalas med nätbank, kreditkort eller MobilePay. Anmälan görs via ett webbaserat Lyyti-anmälningsskema som du finner nedan. Kursanmälan är bindande.

Mer information finns på [här](#).

[Anmäl dig här](#).

FSO vårmöte 26.4.2022

Medlemsföreningarna i Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f. kallas till stadgeenligt vårmöte den 26 april 2022 kl.17.30. Mötet hålls på distans via Google Meet, länken är följande: <https://meet.google.com/jgy-ruoc-wjp>.

Under mötet kommer det att väljas ordförande och viceordförande för perioden från vårmötet tills höstmötet 2022. Det kommer även att diskuteras andra aktuella ärenden inom FSO.

[Här](#) hittar ni mer information, kallelse, föredragningslista och fullmakt.

Information FSOM 2022 5-7.8 i Vasa & Vörå

FSOM-mästerskapen i orientering arrangeras 5-7.8 i Vasa och Vörå, med IF Femman som värd. Fredagens sprint löps i Vasa, medan långdistansen och stafetterna avgörs i Vörå.

Mer information samt aktuella nyheter om mästerskapen finns på FSOM 2022 webbsidor [här](#).

Information om FSO-Storläger 2-5.8.2022

Välkomna till Vörå på FSO:s storläger!

Årets storläger ordnas på Norrvalla i Vörå 2-5 augusti. Här får man den bästa fiilisen inför FSOM-mästerskapen 5-7 augusti.

Är du 10-18 år kan du anmäla dig till lägret, gör det senast den 10 juli. Är du äldre? Inga problem, vi behöver hjälpledare och föreningsledare.

Mer information finns på <https://fsom.idrott.fi/storlagret/>.

Har du frågor kan du kontakta lägerchefen Josefin Torrkulla (josefin.torrkulla@gmail.com, 050-5410650).

Kartläggning av hjälpledare/tränare för FSO:s ungdomsgrupp

FSO kartlägger potentiellt intresserade hjälptränare eller hjälpledare för förbundets ungdomsverksamhet. Hjälpledare/tränare kan exempelvis delta på FSO-Ungdomsgruppens läger och träningsdagar eller FSO-Storläger som assisterande tränare eller hjälpledare. Hjälpledaren ställer under tillställningarna upp som ansvarstränarens kollega och assisterande tränare/ledare.

Mer information och anmälningsformulär finns [här](#).

FSOM 2024 arrangör

FSO styrelsen har under styrelsemötet 22.3.2022 beviljat Finlands Svenska Orienteringsförbundets förbundsmästerskaps arrangörskap till OK Botnia och OK Terjärv 2024.

Lär dig grunderna i OCAD-programmet (SSL) 5.5.2022

SSL ordnar ett utbildningstillfälle för grunderna i OCAD-programmet 5.5.2022 på distans via Teams. Tillfället är öppet för alla intresserade och lämpar sig åt både nybörjare och mer erfarna. Utbildningen är avgiftsfri. Sista anmälningsdag är 4.5.2022.

Mer information finns [här](#).

Lär dig grunderna i banläggning i OCAD-programmet (SSL) 12.5.2022

SSL ordnar ett utbildningstillfälle för grunderna i banläggning i OCAD-programmet 12.5.2022 på distans via Teams. Tillfället är öppet för alla intresserade och lämpar sig åt både nybörjare och mer erfarna. Utbildningen är avgiftsfri. Sista anmälningsdag är 11.5.2022.

Mer information finns [här](#).

FINLANDS SVENSKA IDROTT INFORMERAR

Aktiv året om

Under år 2022 vil Finlands Svenska Idrott och Folkhälsan uppmuntra till rörelse året om. Därför samarbetar vi i år kring motionskampanjen "Aktiv året om". Under kampanjmånaderna mars, juni och november räknar vi motionspoäng. Ett motionspoäng motsvarar 30 minuter motion. All fysisk aktivitet räknas, också vardagsmotionen (t.ex. trädgårdsarbete, snöskottning, vedhuggning). Det behöver inte vara 30 minuter i sträck, man kan plussa ihop motionsminuter under dagen.

Välkommen med!

Läs mer om kampanjen: <https://idrott.fi/motion/motionskampanj-aktiv-aret-om/>

Infobank om anpassad motion och paraidrott

På våra nätsidor hittar ni nu en infobank fullmatad med information om anpassad motion och paraidrott. Där får ni som förening tips och idéer om hur ni kan utveckla er verksamhet så att fler kan delta och känna sig inkluderade.

Kolla in de nya nätsidorna här: <https://idrott.fi/idrott/anpassad-motion/>

Visa att du att du förbinder dig till ansvarsfull träning genom att genomföra ansvarsfull tränare -webbutbildningen

På Olympiska kommitténs webbkurs för ansvarsfulla tränare får du bekanta dig med ansvarsfull och bra träning och lära dig hur du främjar en fysiskt, mentalt och socialt säker verksamhetsmiljö. Genom att genomföra kursen visar du att du förbinder dig till ansvarsfull träning. Denna kurs är avsedd för alla ledare och tränare som är verksamma inom idrott och motion. Utbildningen tar ca 1–1,5 h att gå igenom. Webbutbildningen är gratis och finns på finska, svenska och engelska.

Webbutbildningen hittas [här](#).

Projektet Småbarnspedagogiken i rörelse

Barn inom småbarnspedagogiken har rätt till tre timmar fysisk aktivitet varje dag! Finlands Svenska Idrott koordinerar projektet Aktiva barn, som vänder sig till alla svenskspråkiga daghem där målet är att varje barn skall få röra på sig två timmar under den tid det är i dagvård. Vi utbildar, sporrar och tar fram inspirationsmaterial. Du hittar tips och idéer samt inspirationsmaterial för barn på hemsidan [här](#).
Vid frågor kan du också kontakta Eva-Lotta Backman tfn 050 5249624, e-post eva-lotta@idrott.fi

Förebyggande av ätstörningar inom idrotten

Finlands Svenska Idrotts satsning på att förebygga ätstörningar inom idrotten har fått fortsatt finansiering från Brita Maria Renlunds stiftelse. Projektets målsättningen är att skapa en välmående och långsiktig idrottsverksamhet där en sund inställning till kropp och kost understöds.

Under år 2022 kommer projektet att satsa på att anordna diskussionstillfällen med idrottare i åldern 15-19 år, samt utbildningstillfällen riktat till tränare och ledare.

En **handlingsplan** för åttstörningar inom idrotten, samt **snabbguiden Do's and Don'ts** har skapats i projektet namn. Materialet hittas på projektets hemsida under fliken "materialbank": <https://idrott.fi/idrott/forebyggande-av-atstorningar-inom-idrotten/materialbank/>

Är du intresserad av material eller föreläsningar?

Kontakta Saara Norrgrann

saara.norrgrann@idrott.fi

Har du senaste informationen om antidoping? Häng med på antidopingutbildning!

Välkommen att delta tisdagen den 19.4 kl.17.30-18.45 på antidopingutbildning där du får aktuell och det du behöver veta om antidoping.

Under utbildningen går vi igenom:

- antidopingregelverk
- avtal och följder vid dopingbrott
- förbjudna substanser och metoder i idrotten samt dispens för medicinering av idrottare
- idrottsaktörernas rättigheter och ansvar i antidopingverksamhet
- fair play
- dopingövervakning och kontrollverksamhet.

Anmäl dig med senast den 17.4 kl.23.59 via följande länk:

https://www.lyyti.fi/req/Antidoping_forelasning_2581

Efter anmälan får du i bekräftelsemeddelande Zoom länken.

Utbildningen hålls på svenska av Finlands Centrum för Etik inom idrotten. Utbildningarna riktar sig till idrottare, tränare, idrottsföreningar och idrottsförbund. Tillfället är kostnadsfritt.

Välkommen med!

Uppdatera din kunskap om antidoping med webbutbildningen "Rent spel, är bäst"

Utbildningen är avsedd för idrottare, idrottares stödpersoner och övriga idrottsaktörer för att kontrollera sina kunskaper om antidopingfrågor och för att lära sig mer om dessa frågor. Utbildningens innehåll baseras på Världsantidopingkoden som trädde i kraft 1.1.2021. Att gå igenom utbildningen tar cirka 35 minuter. Efter godkänt resultat får man ett diplom som bevisar att man genomfört utbildningen. Utbildningen kan även göras på mobila enheter.

Webbutbildningen hittas [här](#).

Öppna dörren för fler - utbildningar i april

Välkommen med på "Öppna dörren för fler" utbildningarna som innehåller information och tips om hur göra skolans fysiska aktiviteter mer inkluderande. Utbildningarna fokuserar på att ge mer information om att inkludera 1) hbtqia+ barn och unga samt 2) flickor med migrationserfarenhet.

Utbildningarna riktar sig till personer och lärare som undervisar inom fysiska aktiviteter i skolan men även andra intresserade på idrottsfältet är hjärtligt välkomna att delta. Tillfällen är kostnadsfria. Alla tillfällen hålls på distans via Zoom. Utbildningen hålls i samarbete mellan Finlands Svenska Idrott och Svenska Finlands Skolidrottsförbund.

Mer information hittar du här:

https://www.lyyti.fi/reg/Oppna_dorren_for_fler_i_skolans_fysiska_aktiviteter_2501