



FSO:s månadsbrev maj 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

Tävlingssäsongen har inletts för fullt och de första viktiga tävlingarna är redan tävlade. En av vårens höjdpunkter, 10-mila, arrangeras för första gången på tre år i Örebro. Även den första FM-tävlingen närmar sig, FM-sprint i Jyväskylä. För cykelorienterarna väntar EM i Litauen och i slutet av maj arrangeras EM i precisionsorientering i Esbo/Kyrkslätt/Lojo med OK 77 som arrangerande förening.

Flera FSO-föreningar har också flitigt deltagit i SSL:s "Skolor på kartan" projekt och aktivt varit med och ordna aktivitet för barn och familjer runt om i Svenskfinland, det samma gäller Kompass-tävlingarna. Även tävlingsarrangemang är i full gång.

Om ni i fortsättningen har intressanta nyheter eller ärenden ni vill att publiceras i FSO:s månadsbrev så tag gärna kontakt med grenchefen. Grenchefen når ni på numret +358405649440, eller e-post otto.simosas@idrott.fi, alternativt fso@idrott.fi.

Månadens FSO:are

Som nytt koncept på FSO:s hemsidan kommer det varje månad att dyka upp en artikel om en FSO:are som presenterar sig genom att besvara några frågor! Historiens första månadens FSO:are är Pargas IF:s landslagsorienterare Amy Nymalm.

Läs mer om Amy på vår webbsida [här](#).

Niklas Enlund ny förbundsordförande

Finlands Svenska Orienteringsförbundets vårmöte hölls tisdagen 26.4.2022 som distansmöte. Sex föreningar närvarade, samt fem övriga närvarande.

Vårmöte valde Niklas Enlund från IF Femman till ny förbundsordförande för tiden från till höstmöte 2022. Stort grattis och lycka till!

Förbundet vill också rikta ett stort tack till avgående ordförande Nina Simosas för ett utmärkt arbete!

Under vårmöte presenterades också årsberättelsen för 2021 av grenchef Otto Simosas. FSI:s ekonomiansvariga Anders Lindahl presenterade och redogjorde bokslutet och revisionsberättelsen för 2021.

Dokument och material från vårmötet finns [här](#).

Tre FSO:are valda att representera Finland i EM i cykelorientering

OK Botnias André Haga och Antonia haga, samt OK Trians Ingrid Stengård har blivit valda att representera Finland i EM i cykelorientering i Litauen 19-22.5. FSO gratulerar och önskar lycka till i tävlingarna!

Mer info hittar man på [SSL:s webbsidor](#).

FSO:s granskare barn- och ungdomsbanor 2022

Finska Orienteringsförbundets alla regioner har granskare som stöder och hjälper banläggare i planeringen av barn- och ungdomsbanor för nationella tävlingar. FSO har tre granskare inom sin region som hjälper och stöder (fungerar som bollplank för) barn- och ungdomstävlingens banornas banläggare.

FSO:s granskare för år 2022 är Kristian Forsell (Nyland), Ida-Marie Eklund (Österbotten) och Ingela Mattsson (Åboland). Granskarna hjälper banläggare i att uppfylla kriterierna för barn- och ungdomsbanor.

Kontaktuppgifterna är följande:

Kristian Forsell (Nyland); kristian.forsell59@gmail.com

Ingela Mattsson (Åboland); ingela.mattsson@gmail.com

Ida-Marie Eklund (Österbotten); ida.skogvik@gmail.com

ETOC 25-29.5.2022

OK 77 i samarbete med SSL arrangerar EM i precisionsorientering i Esbo/Kyrkslätt/Lojo 25-29.5.2022. Tävlingarna har skjutits framåt ett par gånger på grund av pandemin och nu äntligen ser de ut som att de kommer att arrangeras.

Finlands lag hittar man [här](#).

Information om tävlingarna hittar man [här](#).

WMOC 2024 ordnas i Finland

Finland har beviljats att ordna veteran-VM i orientering 2024. Tävlingarna kommer att gå av stapeln i Åbotrakten och arrangeras av fyra föreningar i samarbete med SSL och Åbo stad.

Läs mer på [SSL:s webbsida](#).

FSO kvartalsträff 29.5.2022

Nästa kvartalsträff hålls söndagen 29.5.2022 kl.19.00 på distans. Temat för träffen är ännu lite öppet men tanken är att presentera den nya förbundstränaren och arrangera en frågestund till hen.

Om ni i föreningarna har bra förslag på teman ni är intresserade av så hör av er till grenchefen.

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 [här](#).

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](#).

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](#).

Orienteringstränare till Nationell idrottsutbildning (NIU)

Sollentuna kommun i Sverige erbjuder en orienteringstränartjänst på orienteringsgymnasiet Rudbeck. Om det intresserar finns det mer information [här](#).

FINLANDS SVENSKA IDROTT INFORMERAR

Webbkurs om förebyggande av våld och trakasserier inom idrottsföreningar finns nu på svenska

Nu finns Du är inte ensam tjänstens webbkurs Förebyggande av våld och trakasserier inom idrottsföreningar på svenska! Kursen vänder sig till tränare, anställda och frivilliga inom idrottsföreningar. Under kursen får du lära dig om att förebygga och ta itu med våld mot barn inom idrottsföreningsvärlden.

Som tränare spelar du en viktig roll i att stödja barns välmående. Syftet med kursen är att ge dig fler verktyg i din viktiga roll. Kursen tar drygt en timme att utföra och språkalternativ är svenska, finska och engelska. I slutet av kursen hittar du en länk som gör det möjligt att ladda ned allt material och de instruktioner som refereras till under kursens gång. Du får även ett intyg för godkänd kurs. Webbkursen är skapad av Befolkningsförbundet.

Trevliga lärostunder!

<https://www.etoleyksin.fi/verkkokoulutus/>

@väestöliitto #respektinomidrott

Delta i Finlands Svenska Idrotts jämställdhets- och likabehandlingsarbete

Har du önskemål om åtgärder som kunde tas upp för ett aktivt jämställdhets- och likabehandlingsarbete inom Finlands Svenska Idrott? Du kan fylla i [denna länk](#) dina idéer, vi hör gärna!

Finlands Svenska Idrott har en arbetsgrupp som arbetar med jämställdhets- och likabehandlingsfrågor och aktivt ger input till verksamheten. Vill du vara med i arbetsgruppen? Anmäl dig med via samma [länk](#).

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 nätsidrona 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 ätstörningar 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

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](#).

