



## ***FSO:s månadsbrev juni-juli 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](mailto:fso@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill ha av dessa meddelanden.

Följ också gärna Finlands Svenska Orienteringsförbundet på sociala medier, Instagram **fsorientering** och Facebook **Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO**.

### **Grenchefens inledningsord**

Orienteringssommarens höjdpunkter står för dörren. Den inleds i helgen med Jukola- och Venlakavlen som arrangeras i Mynämäki/Virmo. Kort därefter inleds mästerskapssommaren med en fullspäckad julimånad. Först i turen är sprint-VM i Danmark, efterföljt av Junior-EM i Ungern, Veteran-VM i Italien, Junior-VM i Portugal och avslutningsvis cykelorienterings-VM i Sverige.

Även från förbundets sida händer det under sommarmånaderna. Strax efter midsommar åker ett trettiotal FSO-idrottare på långläger till Sverige och i början av augusti är det förbundets höjdpunkt FSOM-mästerskapen och FSO-Storläger som står på programmet. Vi hoppas att alla föreningar lyckas aktivera sina medlemmar med på FSO-veckan! Vi hoppas att så många av er som möjligt deltar, som tävlande, funktionär, åskådare, ledare, you name it.

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](mailto:otto.simosas@idrott.fi), alternativt [fso@idrott.fi](mailto:fso@idrott.fi).

### **Saara Norrgrann vald till ny förbundstränare för FSO**

Saara Norrgrann har valts till ny förbundstränare för FSO och hon börjar sitt arbete fr.om. 1.8. Saara som sedan tidigare redan jobbat inom Finlands Svenska Idrott och startar sin idrottskarriär i Närpes OK har en bred erfarenhet av FSO:s verksamhet sedan tidigare.

FSO önskar Saara hjärtligt välkommen!

Läs mer om Saara på vår hemsida [här](#).

## **Månadens FSO:are**

Historiens första månadens FSO:are Amy Nymalm utsåg OK Trians Cecilia Nordgren som följande månadens FSO:are.

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

## **Tre FSO:are uttagna till cykelorienterings-VM**

OK Botnias Antonia och André Haga, samt OK Trians Ingrid Stengård har blivit uttagna till cykelorienterings-VM i Sverige. Tävlingarna går av stapeln i Falun 15-20.7. FSO gratulerar till uttagningarna och önskar lycka till i de sista förberedelserna samt i tävlingarna.

Mer info om tävlingarna och laget i sin helhet finns [här](#).

## **Jesper Donner uttagen till JEC**

OK77:s Jesper Donner har blivit uttagen att representera Finland i Junior Europa Cupen (Junior European Cup) i Tyskland 1-3.10.2022. FSO gratulerar Jesper och önskar lycka till i tävlingarna.

Mer info om tävlingarna och laget i sin helhet finns [här](#).

## **Idrottens skolläger, skolläger 2022-2023**

FSO samarbetar med Folkhälsan för att förverkliga Idrottens skollägerverksamhet (= den riksomfattande yläkoululeiritys-verksamheten) inom orientering. Lägerverksamheten följer Olympiska Kommitténs direktiv och är ämnad för orienterare i årskurserna 7-9.

Lägerverksamheten arrangeras vid Norrvalla idrottsinstitut, Vörå. Mer information och anmälningen för skolåret 2022-2023 hittar du på [Folkhälsans hemsida](#). **Ansökning (för hela skolåret) till lägerverksamheten bör göras senast 30.6.2022.**

Mer info finns också på [FSO:s hemsida](#) och [SSL:s hemsida](#).

## **FSOM i Vörå & Vasa 5-7.8.2022**

Finlands Svenska Förbundsmästerskapen i orientering arrangeras av IF Femman i Vörå och Vasa 5-7.8.2022. Läs mer om förbundsmästerskapen på mästerskapets officiella [hemsida](#).

Hoppas alla FSO:are deltar på ett eller annat sätt, blir ett fint veckoslut och vi hoppas att så många som möjligt deltar.

## **Information och anmälan till 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 filisen 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](mailto:josefin.torrkulla@gmail.com), 050-5410650).

## **Baltic Junior Cup 28-30.10.2022**

Efter flera års paus kommer Baltic Junior Cup att arrangeras, nämligen närmare bestämt 28-30.10. I år är det FSO:s och främst OK Raseborgs, som arrangerande förening, tur att stå för arrangörskapet. Tävlingarna arrangeras i Raseborg, närmare bestämt i Ekenäs fina terränger.

Man tävlar i långdistans och stafett. På långdistansen tävlar man i klasserna H/D16-20 och varje land/region får ställa upp med sex löpare i varje klass. Stafetten är en mix-stafett med en löpare från respektive klass. För FSO:s del fungerar FSOM-mästerskapen, FM-långdistans och FM-medeldistans som uttagningstävlingar.

Mer information och tävlingsinbjudan hittar man på tävlingens hemsida [här](#).

## **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](#).

## **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](mailto:kristian.forsell59@gmail.com)

Ingela Mattsson (Åboland); [ingela.mattsson@gmail.com](mailto:ingela.mattsson@gmail.com)

Ida-Marie Eklund (Österbotten); [ida.skogvik@gmail.com](mailto:ida.skogvik@gmail.com)

## **FINLANDS SVENSKA IDROTT INFORMERAR**

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

Välkommen att delta den 9.11 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 7.11 kl.23.59 via följande länk:  
[https://www.lyyti.fi/reg/Antidoping\\_forelasning\\_2581](https://www.lyyti.fi/reg/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!

### **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 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](mailto: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](mailto: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](#).

