



## ***FSO:s månadsbrev augusti 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***

Ett väldigt fint och välarrangerat FSOM-mästerskap och FSO-Storläger är över och förbundet vill tacka IF Femman, samt alla arrangörer och deltagare för en väldigt lyckad FSOM-vecka! Förbundet vill också gratulera alla medaljörer samt övriga deltagare för fina prestationer, vi är alla vinnare. Nästa år är det OK Raseborg som står värd för mästerskapen.

Även på den internationella scenen har FSO-idrottare stått för fina framgångar. Under VM i cykelorientering kammande OK Botnias André Haga hem två VM-medaljer, medan både OK Botnias Antonia Haga och OK Trians Ingrid Stengård stod för en topp 6-placering var. I veteran-VM i orientering i Italien blev det hela fyra medaljer till FSO-idrottare, Pargas IF:s Yvonne Gunell och OK Trians Petteri Muukkonen dominerade i klasserna M/W45.

Höstens tävlingssäsong drar nu igång på allvar och mycket fina tävlingar och evenemang står på programmet.

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).

### ***FSOM-mästerskapen 2022 avgjordes i Vasa&Vörå***

FSOM-mästerskapen avgjordes i Vasa och Vörå och det var ett väldigt lyckat mästerskapsveckoslut med fina arrangemang och god stämning.

Tävlingssidan med bl.a. resultat [här](#).

Tävlingsrapport och feedbackformuläret finns på vår webbsida [här](#).

## **Ge feedback för FSOM 2022**

Vi skulle gärna vilja höra er deltagares och arrangörers feedback från årets FSOM-mästerskap för att kunna utveckla mästerskapet i fortsättningen. Det tar endast ett par minuter att svara och det skulle vara till stor nytta för oss!

Ta del av feedbacken [här](#).

## **Månadens FSO:are**

Förra månadens FSO:are OK77:s Jesper Donner utsåg klubbkamraten Fabian af Hällström till följande månadens FSO:are.

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

## **Andre Haga världsmästare i cykelorientering**

OK Botnias André Haga tog VM-guld i stafetten och individuellt VM-brons på långdistansen under cykelorienterings-VM i Säter och Falun i Sverige. Även OK Botnias Antonia Haga och OK Trians Ingrid Stengård stod för varsin topp 6-placering. FSO gratulerar till framgångarna!

Resultat finns [här](#).

Tävlingsrapport finns [här](#).

## **Fina framgångar för FSO i WMOC i Italien**

Pargas IF:s Yvonne Gunell och OK Trians Petteri Muukkonen vann bägge VM-guld under veteran-VM i Italien. totalt blev det fyra medaljer för FSO-idrottare. Stort grattis!

Tävlingsrapport finns [här](#).

## **Riksomfattande Kompass-tävling 21.8 i Kotka**

Den riksomfattande Kompass-tävlingen avgörs 21.8 i Kotka, på samma ställe som Ungdomens Jukola dagen innan. Det tävlas i klasserna H/D10RR, H/D12 och H/D14. Samtidigt avgörs INOV-ligan för klasserna H/D16-20.

Tävlingssidorna finns [här](#).

## **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. Tävlingsarrangeras 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](#).

## **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.etoileksin.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](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 Världsantidopingskoden 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](#).