



## ***FSO:s månadsbrev september 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 **fsoorientering** och Facebook **Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO**.

### **Grenchefens inledningsord**

Höstens tävlingssäsong är i full gång på alla fronter och vi hoppas på en framgångsrik höst för FSO-orienterarnas del.

Planeringen och verkställandet av FSO:s verksamhet för hösten och nästa år är också igång och många trevliga och intressanta evenemang är kommande i höst. Även förbundstränare Saara Norrgrann har kommit igång i sitt arbete och hon har gjort ett förberedelsepaket för FM-lång som finns med i det här månadsbrevet.

I detta månadsbrev kommer redan en hel del information om kommande verksamhet och viktiga datum att lägga i kalendern. Vi hoppas ni är aktiva och deltar i förbundets verksamhet. Vi vill gärna att ni är med och påverka, tillsammans kan vi göra FSO bättre.

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

### **FM-lång förberedelsepaket**

Höstens FM-tävlingar kör igång med FM-långdistans som avgörs i Luumäki 3-4.9. Förbundstränare Saara Norrgrann har gjort ett fint förberedelsepaket som hjälp åt er alla inför tävlingen. Ni får gärna sprida det inom er förening!

Förberedelsepaketet hittas [här](#).

## **FSO föreningsträffar 2022**

Förbundet kommer att ordna fyra föreningsträffar i november runt om i Svenskfinland. Det kommer att vara fysiska tillfällen med möjlighet att även delta på distans, men vi rekommenderar att så många som möjligt deltar fysiskt på tillfällena. Tillfällena är öppna för alla FSO-medlemmar och vi önskar att personer i alla åldrar deltar. På föreningsträffarna kommer vi diskutera aktuella ärenden, nästa års verksamhet, samt ni har möjlighet att påverka förbundets nya strategi. FSO:s styrelsemedlemmar kommer att närvara och presentera sig på valfritt tillfälle.

**Den preliminära planen ser ut som följande:**

**Tillfälle 1: Pargas (PIF-center) 8.11 kl.18.30.**

**Tillfälle 2: Helsingfors (Sportens Hus/FSI-kansliet) 9.11 kl.18.30.**

**Tillfälle 3: Malax (Övermalax skola) 23.11 kl.18.30**

**Tillfälle 4: Norrvalla (auditorium) 24.11 kl.18.30**

Mer information och anmälningsblankett kommer senare på förbundets hemsida och andra kanaler då platserna och datumen är spikade! Det bjuds på kaffe och smått tilltugg.

Lägg redan in datumen i era kalendrar, vi ser verkligen fram emot att träffa er!

## **FSO träningsdagar 2022-2023**

FSO träningsdagar är tillbaka och det ser lovande ut att vi kan arrangera dem som planerat. Träningsdagarna består av två kvalitativa träningar och möjlighet till föreläsning/träningsanalys mellan träningspassen. Dagen är öppen för **alla** och vi hoppas på aktivt deltagande.

**Den preliminära planen ser ut som följande:**

**Träningsdag 1: 26.11 Pargas IF/IF Femman (i samband med StartUp-lägret)**

**Träningsdag 2: 10.12 OK Trian/Närpes OK**

**Träningsdag 3: 11.2 OK77/IK Falken**

**Träningsdag 4: 18.3 OK Raseborg (i samband med ungdomsgruppens läger)/IF Brahe**

Om ni har frågor angående träningsdagarna kan ni vända er till grenchef Otto Simosas ([otto.simosas@idrott.fi](mailto:otto.simosas@idrott.fi), +358405649440) eller förbundstränaren, Saara Norrgrann ([saara.norrgrann@idrott.fi](mailto:saara.norrgrann@idrott.fi), +358406643424).

Lägg även in dessa datum i kalendern så ni inte missar vinterns bästa träningsdagar!

## Är du intresserad av att fungera som förtroendevald inom förbundet?

Är du en person som är intresserad av förbundets verksamhet och välmående, samt vill aktivt påverka den, t.ex. som styrelsemedlem eller utskottsmedlem. Som förtroendevald har du en ypperlig möjlighet till detta.

Om ni är intresserade eller vet någon som är intresserad ber vi er vänligen vända er till valberedningskommitténs ordförande Anders af Hällström. De nya förtroendevalda väljs på **förbundets höstmöte tisdagen 22.11 kl.17.30.**

Kontaktuppgifter Anders af Hällström:

E-post: [anders.afhallstrom@aval.fi](mailto:anders.afhallstrom@aval.fi)

## Ansökan om att arrangera FSOM 2025

Nu är det dags att ansöka om rätt att arrangera FSOM i fotorientering 2025. FSOM i fotorientering bör ansökas tre (3) år före mästerskapen i fråga, senast den 31.10. Det betyder att ansökan för att arrangera FSOM 2025 ska vara gjord **senast 31.10.2022**. Ansökan görs elektroniskt via [ansökningsformuläret](#).

Mer information om ansökan, samt ansökningsformuläret hittar man på vår [hemsida](#).

## Månadens FSO:are

Förra månadens FSO:are OK77:s Fabian af Hällström utsåg Pargas IF:s Yvonne Gunell till följande månadens FSO:are.

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

## Ge feedback för FSOM 2022

Ni har ännu chansen att ge feedback för årets FSOM-mästerskap. 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!

Ge er feedback [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. 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.

Laguttagningen görs av Saara Norrgrann, Maritta Nurmi och Otto Simosas.

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.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](#).