



FSO:s månadsbrev oktober 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.

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

Grenchefens inledningsord

Vi har fått uppleva en fina orienteringshöst med många fina FSO-framgångar i FM-tävlingar och andra fina tävlingar. Ett stort grattis till alla fina prestationer och ännu är det en del viktiga tävlingar kvar den här säsongen.

I slutet av oktober ordnas Baltic Junior Cup igen efter en paus på tre år. Det är FSO:s tur att stå som värd och OK Raseborg fungerar som arrangörsförening. Det kommer att bli en fin tävlingshelg för ungdomarna där de får möjligheten att bekanta sig med och tävla mot andra jämnåriga orienterare från Östersjöområdet.

Detta månadsbrev är fullspäckat med 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, alternativt fso@idrott.fi.

FM-framgångar på bred front

Höstens FM-tävlingar har bjudit på fina FM-framgångar för FSO:s del. Här kan ni läsa korta tävlingsrapporter från FM-lång, -medel-, stafett och -natt.

[FM-lång.](#)

[FM-medel och -stafett.](#)

[FM-natt.](#)

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.

FSO:s föreningsträffar 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 datumen in 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 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, +358405649440) eller förbundstränaren, Saara Norrgrann (saara.norrgrann@idrott.fi, +358406643424).

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

Ansökan till FSO:s träningsgrupper 2023

Nu har det igen blivit dags att ansöka till FSO träningsgrupper inför nästa år. Det gäller både elit- och utmanargruppen, samt ungdomsgruppen.

Sista ansökningsdagen för elit- och utmanargruppen är **23.10.2022!** Sista ansökningsdagen för ungdomsgruppen är **31.10.2022!**

Mer info och ansökningsformulär hittas [här](#).

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

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 Pargas IF:s Yvonne Gunell utsåg IF Femmans och det här årets FSO-Storläger lägerchef Josefin Torrkulla till följande månadens FSO:are.

Läs mer om Josefin [här](#).

FSO:s lag till 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.

[FSO:s lag.](#)

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

SSL:s skolningsturné för barn- och ungdomsledare, föreningstränare och banläggare för barn- och ungdomsbanor

SSL kommer att ordna en kostnadsfri skolningsturné i hela landet under nästa år. Tidsschemat kommer att publiceras i oktober och även ett antal tillfällen kommer vara på endast svenska eller på bägge språken. Vi har två utbildare med från FSO, Ida-Marie Eklund och Lucas Nylund, som sköter de svenska utbildningarna.

Vi hoppas verkligen så många av er som möjligt tar del i de här tillfällena. [Här](#) kan ni läsa mer, samt noggrannare info följer.

Suunta-Huipulle nivå 2 tränarutbildning,

Nivå 2 tränarutbildning för orienteringstränare börjar i november i Pajulahti. Kursen är avgiftsfri, endast boende och mat på tillfällena kostar. Man hinner ännu med, 10.10 sista anmälningssdag. Läs mer på SSL:s hemsida [här](#).

SSL:s orienteringsseminarium i Pajulahti 19-20.11

SSL:s årliga orienteringsseminariet ordnas i Pajulahti 19-20.11. Programmet är mångsidigt och intressanta teman diskuteras. Anmälningen öppnar i oktober, läs mer [här](#).

Ge feedback på Kompass-tävlingarna

SSL vill gärna höra feedback på årets Kompass-tävlingar. Feedback önskas av deltagare, ledare, föreningsaktiva och tävlingsarrangörer.

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

Öppet Suunta-Huipulle cykelorienteringsläger i Varala 4-6.11.2022

Lägret är riktat till 14-18-åringar och fungerar som ett pilotprojekt. Lägret är öppet för motiverade och satsande cykelorienterare.

Läs mer på SSL:s [hemsida](#).

FINLANDS SVENSKA IDROTT INFORMERAR

Ätstörningar inom idrottsvärlden -webbinarium om förebyggande kommunikation, 10.11.2022 kl. 17.30-19.30

Tillsammans med Livslust-projektet (Ätstörningscentrum) och Etelän SYLI ordnar Finlands Svenska Idrott ett webbinarium om ätstörningar inom idrottsvärlden.

Under webinariet intervjuas uthållighetstränaren och före detta landslagsorienteraren Fredric Portin utifrån hans roll som tränare. Diskussionen tar avstamp i kommunikationens betydelse i förebyggandet av ätstörningar.

I andra delen av webinariet delar sjukskötarna Ira Zetterborg och Julia Backman sina tankar och erfarenheter av att ingripa i ätstörningar och vården av den. Zetterborg och Backman har lång erfarenhet av ätstörningsvård och jobbar inom Livslust-projektet på Ätstörningscentrum.

Som åhörare har du möjlighet att ställa frågor till talarna.

Tid: tisdag 11.10 kl 17.30-19.30

Plats: webbinarium via Zoom

Anmälan: senast 10.10 <https://forms.gle/JQQ4JNWMxdJjkxNg8>

Tidtabell

Kl 17.30 Välkomstord

Kl 17.35 Ätstörningar och kommunikation ur tränarens synvinkel

Saara Norrgrann från (FSI) och Fredric Portin (uthållighetstränare och f.d. toppidrottare) diskuterar kommunikationens betydelse i förhållandet mellan idrottare och tränare.

Kl 18.20 Paus

Kl 18.30 Ätstörningar och ingripande ur ett professionellt perspektiv

Ira och Julia från Livslust-projektet på Ätstörningscentrum talar om ingripande vid eventuella ätstörningssymtom, prestationsbaserad självkänsla och kroppsbild.

Kl 19.00 Frågor & diskussion

För mera information

Saara Norrgrann, t.f projektledare

saara.norrgrann@idrott.fi

+358406643424



**Fredric Portin, uthållighetstränare och före detta
landslagsorienterare, diskuterar om
kommunikationens betydelse i förhållandet
mellan idrottare och tränare.**



**Sjukskötarna Julia Backman och Ira Zetterborg
från Livslust-projektet på Ätstörningscentrum
talar om ingripande vid eventuella
ätstörningssymtom, prestationsbaserad
självkänsla och kroppsbild.**

Kom med på utbildning för att öppna dörren för fler

Är dina träningar verkligen inkluderande? Känner alla sig välkomna oberoende kön, sexualitet, tro, kulturell eller ekonomisk bakgrund? Välkommen med på "Öppna dörren för fler"-utbildningarna som innehåller information och tips om hur göra skolans och idrottsföreningens fysiska aktiviteter mer inkluderande. Utbildningarnas teman och tidpunkter är följande:

1.11 kl.13.00-15.00 Inkludering av hbtqia+ barn och unga tillsammans med gästföreläsare Alex Oksanen

8.11 kl.13-15.00 Inkludering av flickor med migrationserfarenhet, tillsammans med gästföreläsarna Emina Arnautovic, Azra Arnautovic, Ramieza Medhi

Utbildningarna riktar sig till personer och lärare som undervisar och leder fysiska aktiviteter i skolan eller inom en idrottsförening. Även andra intresserade är välkomna att delta. Man kan delta som man vill, exempelvis kan man bara lyssna eller också delta i diskussionerna om man så vill.

Utbildningarna är kostnadsfria och hålls på distans via Zoom. Utbildningarna arrangeras av Finlands Svenska Idrotts projekt Barn och unga på samma linje.

Följ @sammalinje på instagram och "Barn och unga på samma linje" på facebook för mera uppdatering.

Du kan anmäla dig med till båda eller bara den ena tillställningen. Anmäl dig med på denna länk senast 24.10.2022:

https://www.lyyti.in/Oppna_dorren_for_fler_i_skolans_fysiska_aktiviteter_och_idrottsforening_9539

För mer information kontakta

Projektledare Tarja Krum, tarja.krum@idrott.fi

Information om ansökan om Undervisnings- och kulturministeriets (UKM) föreningsstöd

Under flera år har Undervisnings- och kulturministeriet (UKM) delat ut utvecklingsstöd för föreningsverksamhet, för att öka barns och ungas idrottshobbyer och för att utveckla en mångsidig organiserad motion och idrott. Ansökningstiden för i år är under november månaden (1.11-30.11.2022 kl.16.15).

Undervisnings- och kulturministeriet (UKM) arrangerar ett informationstillfälle på distans åt föreningar om understödet, var Sari Virta, ansvarig idrottsinspektör för UKMs föreningsstöd, förklarar var och hur man ansöker om föreningsstödet samt vilka faktorer som påverkar beviljande.

Informationstillfället är onsdagen den 28 september 2022 kl. 17:30-18:30. Tillställningen är huvudsakligen på finska.

Anmäl dig med via följande länk:

<https://www.suomisport.fi/events/dd0b7378-2678-4b65-a8be-4f29f040550d>

Information på svenska om föreningsstödet hittar du här

<https://okm.fi/sv/-/utvecklingsstod-for-foreningsverksamhet-foreningsstod->

Om du inte har möjligheten att delta, kan du se inspelningen via Olympiska Kommitténs [hemsida](#).

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

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 9vardagsmotionen (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](#).

Ansvarsfull tränare - webbutbildning

Webbutbildningen Ansvarsfull tränare riktar sig till alla instruktörer och tränare – oavsett gren, tränarerfarenhet eller bakgrund. Utbildningen väcker tankar, ger tips, idéer och verktyg för att utveckla en säker idrottsmiljö. Den kostnadsfria webbutbildningen kan läsas var som helst, när som helst - på oppimisareena.fi. Utbildningen har redan genomförts readn av mer än 3 000 tränare, instruktörer och andra ansvariga inom idrott och motion.

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](#).