



## ***FSO:s månadsbrev november 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**

Orienteringssäsongen 2022 närmar sig sitt slut och även i de sista större tävlingarna visade flera FSO:are framfötterna. Nu börjar vi rikta blickarna mot nästa säsong.

Förbundet vill än en gång rikta ett stort tack till OK Raseborg och den övriga arrangörsstaben på Baltic Junior Cup. Arrangemangen fick stor beröm av de deltagande lagen och länderna. Även FSO:s lag lyckades fint och knep en andraplats i lagtävlingen efter Småland från Sverige.

November är en intensiv månad inom förbundet och nu har det äntligen blivit dags för föreningsträffarna. Kom ihåg att anmäla er på förhand och kom med och ta del av diskussioner för att utveckla förbundets verksamhet. Vi anser det ytterst viktigt att ni föreningar och föreningsmedlemmar är med och påverka, tillsammans gör vi 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).

### **Höstens sista tävlingar**

Tävlingssäsongen 2022 är över och de även i de sista tävlingarna hade FSO:arna fin framgång. På hemsidan finns det korta tävlingsrapporter från FM-ultralång och Baltic Junior Cup.

[FM-ultralång](#)

[Baltic Junior Cup](#)

## **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.

Info och anmälningslänk finns [här](#). Kom ihåg att anmäla er via anmälningslänken!

Det bjuds på kaffe och smått tilltugg.

### **FSO:s föreningsträffar:**

**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**

Välkommen med!

## **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. Anmälningslänken och info om den första träningsdagen kommer inom kort.

**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: 12.2 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).

Missa inte vinterns bästa träningsdagar!

## **FSO:s träningsgrupper 2023**

FSO:s träningsgrupper för 2023 är valda! FSO:s träningsgrupper består av elitgruppen och utmanargruppen som har ett gemensamt lägerprogram, samt ungdomsgruppen som har ett eget lägerprogram. Även de som inte blivit valda den här gången finns det möjlighet att delta i vår träningsverksamheten bara man meddelar sitt intresse i god tid på förhand.

Träningsgrupperna och årsklockan 2023 hittas [här](#).

## **FSO:s höstmöte 22.11.2022**

FSO:s stadgeenliga höstmöte hålls som distansmöte tisdagen 22.11 kl.17.30 via Google Meet. På höstmöte väljs ny ordförande och viceordförande, nya styrelsemedlemmar, samt verksamhetsplanen och budgeten för 2023 godkänns.

Kallelsen, föredragningslistan och fullmakten finns på [hemsidan](#).

Välkommen med!

## **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)

## **Tre FSO:are med i A-landslaget i cykelorientering**

André Haga, Antonia Haga och Ingrid Stengård har blivit uttagna i A-landslaget i cykelorientering 2023. Huvudmålet för cykelorienterarna nästa år är VM i Tjeckien i augusti.

Läs mer [här](#).

## OK Trian söker projektchef till Borgå Jukola 2023

OK Trian söker en projektchef till Borgå Jukola 2023. Läs mer på OK Trians [hemsida](#).

## SSL:s skolningsturné för barn- och ungdomsledare, föreningstränare

SSL kommer att ordna en kostnadsfri skolningsturné i hela landet under nästa år. Tidsschemat har publicerats och ett antal tillfällen kommer vara på endast svenska eller på bägge språken när det gäller barn- och ungdomsledare. Vi har två utbildare med från FSO, Ida-Marie Eklund och Lucas Nylund, som sköter de svenska utbildningarna. Föreningstränarutbildningarna kommer hållas endast på finska.

Vi hoppas verkligen så många av er som möjligt tar del i de här tillfällena, de är öppna för föreningsmedlemmar i alla åldrar. De svenskaspråkiga närtillfällena kommer hållas i Kuortane, Vanda och Karis.

Mer info [här](#).

## SSL-utbildningar

8.11: [Grunderna i framställande av orienteringskarta i OCAD.](#)

November: [Skolorna på kartan - föreningsutbildning.](#)

3-4.12: [Banläggarseminarie i Tammerfors.](#)

13.12: [Grunderna i OCAD.](#)

## **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 webbinariet 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 webbinariet 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: webinarium via Zoom**

**Anmälan: senast 10.10 <https://forms.gle/JQQ4JNWMxdJkxNg8>**

#### **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](mailto:saara.norrgrann@idrott.fi)

+358406643424

## **Dövidrottare Lina Karlsson lär föreningar bemöta döva och hörselnedsatta**

Finlands Svenska Idrott ordnar två workshops kring temat och om hur du som ledare inom idrotten kan få personer med hörselnedsättning att känna sig inkluderade i er föreningsverksamhet. På workshopen har du möjlighet att få mer praktisk kunskap om bemötande av en döv idrottare samt mina erfarenheter om bemötandet.

Mer information om anmälan hittar du via följande länk

[https://www.lyyti.fi/.../Vi\\_tecknar\\_ocks\\_a\\_inom\\_idrott...](https://www.lyyti.fi/.../Vi_tecknar_ocks_a_inom_idrott...)

Till alla deltagare bjuds traktering och deltagande är gratis. Mer information fås av workshopledare Lina Karlsson. Frågor kan skickas till [lina.karlsson@netikka.fi](mailto:lina.karlsson@netikka.fi)

## **Kom med på utbildning för att öppna dörren för fler**

Välkommen med på utbildningen "Öppna dörren för fler" den **8.11 kl.13.00-15.00** som handlar om inkludering av flickor med migrationserfarenhet. Utbildningen innehåller information och tips om hur göra skolans och idrottsföreningens fysiska aktiviteter mer inkluderande.

Utbildningen riktar sig till personer och lärare som undervisar och leder fysiska aktiviteter i skolan eller inom en idrottsförening samt för andra intresserade. Utbildningarna är kostnadsfria och hålls på distans via Zoom. Finlands Svenska Idrotts projekt Barn och unga på samma linje fungerar som arrangör.

Du kan anmäla dig med till båda eller bara den ena tillställningen. Anmäl dig med på denna länk [https://www.lyyti.in/Oppna\\_dorren\\_for\\_fler\\_i\\_skolans\\_fysiska\\_aktiviteter\\_och\\_idrottsforening\\_9539](https://www.lyyti.in/Oppna_dorren_for_fler_i_skolans_fysiska_aktiviteter_och_idrottsforening_9539)

## **Ansök 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).

Information på svenska om föreningsstödet hittar du här

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

<https://www.olympiakomitea.fi/2022/09/29/seuratoiminnan-kehittamistuen-haku-avautuu-marraskuussa/>

## **Bemöt mig som vem som helst - En diskussion med tre erfarenhetsexperter**

Hur har dövidrottaren Lina Karlsson, äventyrsrullaren Stina Österbo och triathleten Robson blivit bemötta? Hur skulle de vilja bli bemötta?

Och vilka enkla tips har de till t.ex. föreningar om hur verksamheten kan anpassas så att fler känner sig välkomna att delta?

Välkomna med på en diskussion mellan tre erfarenhetsexperter som alla har olika funktionsförmågor, behöver olika anpassning och har olika erfarenheter kring hur de blivit bemötta. Följ med på diskussionen och få svar på dina frågor och funderingar, samt få praktiska tips till den egna verksamheten!

Diskussionen riktar sig till föreningsaktiva, studeranden och andra intresserade.

När: **14.12.2022**

Var: På distans, Zoom

Anmälan: [https://www.lyyti.fi/req/bemot\\_mig\\_diskussion](https://www.lyyti.fi/req/bemot_mig_diskussion)

### **För mer information kontakta**

Projektledare Lotta Nylund, [lotta.nylund@idrott.fi](mailto:lotta.nylund@idrott.fi) tfn. 040 660 6847

## **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.

Utbildningsinnehållet är:

- 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/req/Antidoping\\_forelasning\\_2581](https://www.lyyti.fi/req/Antidoping_forelasning_2581)

Efter anmälan får du i bekräftelsemeddelande Zoom länken.

Som utbildare fungerar Johan Åminne. Utbildningarna riktar sig till idrottare, tränare, idrottsföreningar och idrottsförbund. Tillfället är kostnadsfritt.

## **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/>

## **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 [den här länken](#) 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](#).

