



# ***Verksamhetsplan 2023***

***Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO)***





## ***Inledning***

Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO) är ett koordinerande intresse- och serviceorgan vars uppgift är att främja orienteringssporten på svenska i Finland. Förbundets målsättning är att upprätthålla de bästa möjliga verksamhetsförutsättningarna för sina medlemsföreningar, så att de kan förverkliga och utveckla orienteringssporten i Svenskfinland. Förbundet anser, det viktigt att idrotten utövas i enlighet med gällande grenspecifika regler och anvisningar samt på etiskt och moraliskt godtagbara grunder.

Aktiviteterna inom FSO koordineras främst genom tränings-, ungdoms- och tävlingsutskotten. Inför verksamhetsåret 2023 ska det utarbetas en ny strategi för perioden 2023-2026. Den nya strategin följer långt den gamla versionen med extra fokus på barn- och ungdomsverksamheten och strävan efter att stödja föreningarnas livskraft. Strategin kommer att utarbetas av den nya styrelsen med hjälp av förbundets medlemmars åsikter och tankar. Förbundets strategi och mission fungerar som stöd för verksamheten och har utformat denna verksamhetsplan. Förbundets långsiktiga vision är att erbjuda "Orientering i Svenskfinland – på alla nivåer".

## ***Organisation***

FSO:s mission är att:

- Erbjuda möjligheten att utöva orienteringssporten genom hela livet på svenska i Finland.
- Skapa verksamhet som gynnar medlemsföreningarnas medlemmar från barn till elit, oberoende målsättning.
- Skapa verksamhet i samråd med föreningarna som gör orienteringssporten attraktiv och framgångsrik.
- Uppfattas tillsammans med Finlands Svenska Idrott och Finlands Orienteringsförbund som en seriös aktör inom orienteringssporten i Svenskfinland.

FSO ska verka för att öka synligheten för orientering överlag och för förbundets verksamhet. FSO informerar om sin verksamhet i media, på sin webbsida, med månadsbrev, genom infobrev till olika tränings- och intressentgrupper samt genom sociala medier. En ny åtgärd genom vilken FSO ämnar stöda och sparra föreningar i deras orienteringsverksamhet är att några gånger om året arrangera kvartalsträffar på distans för aktiva från medlemsföreningar kring specifika, praktiska teman. Genom dessa kvartalsträffar

vill förbundet samla exempelvis tränare, ungdomsledare, nybörjarledare och banläggare inom



föreningarna till ett gemensamt forum med avsikten att förmedla tips, råd och lyckade tillämpningar till föreningarnas aktiva. Det övergripande målet är att utveckla orienteringsverksamheten på gräsrotsnivå i föreningarna med säsongspecifika relevanta innehåll. Detta möjliggör samtidigt en tätare kontakt mellan förbundet och dess medlemsföreningar samt medlemsföreningarna emellan.

FSO upprätthåller samarbete med andra medlemsförbund inom Finlands Svenska Idrott (FSI), med Finlands Orienteringsförbund (SSL), Folkhälsan Utbildning (FHU), Vörå samgymnasium-idrottsgymnasium (VSG) och med andra organisationer för att uppnå sina målsättningar. Som medlemsförbund deltar FSO även i FSI:s projekt och kampanjer.

Förbundet arbetar aktivt med att det i verksamheten skall komma upp viktiga tyngdpunkter som jämställdhet och likabehandling. Därmed samarbetar förbundet med organisationer, som Finlands centrum för etik inom idrotten (FCEI=SUEK) via Finlands Svenska Idrott samt Folkhälsan, vilka ger verktyg till ren och trygg idrott. FSO har som målsättning att all dess verksamhet sker på etiskt, moraliskt och socialt godtagbara samt på ekonomiskt och ekologiskt hållbara grunder.

### ***Träningsverksamhet***

FSO strävar i sin träningsverksamhet att uppfylla följande strategi:

- FSO samarbetar med föreningarna i Nyland, Åboland, Åland och Österbotten gällande träningsverksamhet och regionala träningar med målsättningen att erbjuda högkvalitativa träningsdagar- och läger som kompletterar föreningarnas verksamhet.
- Tränarresurser erbjuds åt orienterare inom hela FSO:s verksamhetsområde.

FSO:s Träningsutskott (TU) ger riktlinjer för träningsverksamheten som verkställs av personalen. TU fastställer även uttagningar till förbundets grupper och representationslag samt kriterier för dessa uttagningar.

Träningsverksamheten byggs upp för att stödja idrottarens utveckling. Verksamheten är kontinuerlig och förverkligas genom träningsaktiviteter för FSO:s träningsgrupper: elitgruppen och utmanargruppen. Träningsgruppernas målsättning är att stöda idrottare på utvecklingsstegen mot den nationella- och internationella toppen, att erbjuda kvalitativ träningsverksamhet och andra stödtjänster för idrottaren samt att stödja idrottaren i alla skeden av karriären.





Elitgruppen fokuserar på en mindre grupp från H/D19 och äldre, lovande eller redan meriterade idrottare som tillhör den nationella eller internationella toppen. Utmanargruppen riktar sig till H/D15 samt äldre idrottare som tävlar på nationell nivå och med ambitionen att nå nationell eller internationell framgång. Utmanargruppen har större bredd än elitgruppen och siktar på att säkra bredden inom FSO och vara inkörspport till elitgruppen. Antalet idrottare i elitgruppen är ca. 10 idrottare och i utmanargruppen ca. 20 idrottare, därmed består förbundets träningsgrupper av ca. 30 idrottare.

Största tyngdpunktsområden för träningsverksamheten är att arrangera kvalitativa läger och träningsdagar under året. Under träningsäsongen 2022-2023 (fr.o.m. 11/2022) arrangeras läger både i hemlandet och utomlands. Förutom träningsläger arrangeras lokalt även ett antal FSO-träningsdagar i Österbotten och Södra-Finland under vinterhalvåret, samt möjligtvis våren. Vid planeringen och arrangerande av lägren bör eventuellt beaktas myndigheternas givna Covid-19 säkerhetsdirektiv, vilket kan innebära även alternativa regionala och digitala lösningar.

FSO samarbetar med Folkhälsan Utbildning (FHU) för att förverkliga Olympiska kommitténs "Idrottens skolläger" inom orientering. FSO deltar i lägerverksamheten med grenspecifik träning och expertis. Idrottens skolläger arrangeras som 4 st läger/skolår, alla läger 4 dygn långa på Folkhälsans idrottsinstitut, Norrvalla eller Solvalla.

FSO:s målsättning är att förbundets verksamhet ska erbjuda ett mervärde för alla dess medlemsföreningar och orienterare i föreningarna. Ett steg i denna riktning är att erbjuda öppna träningar i samband med förbundets lägerverksamhet. I praktiken betyder det att alla orienterare i förbundets medlemsföreningar kan utnyttja träningar under förbundets träningsläger (mot en liten kartavgift). Detta kan gälla enstaka träningar eller flera träningar under ett läger. Orienterare som målmedvetet och seriöst utövar sporten men som inte tillhör förbundets träningsgrupper ges möjlighet att delta i träningsgruppernas träningsläger inom ramen för existerande tränarresurser och praktiska arrangemang. Detta förverkligas så att målmedvetna idrottare uttrycker önskemål om att delta på ett av träningsgruppernas läger och kan tas med enligt möjligheter och tillgänglighet (transporter, utrymmen etc.). Kostnaden för lägerdeltagare utanför träningsgrupperna är 100% självkostnadspris.

FSO kan även vid uttryckt behov koordinera lägersamarbete mellan dess medlemsföreningar. Med detta vill förbundet främja orienterarens möjligheter att förverkliga tränings- och lägeraktiviteter samt utveckla samarbete mellan föreningarna. Genom att kombinera krafter har små föreningar möjlighet att arrangera





läger samt lära känna nya människor genom sporten. Förbundets uppgift i detta lägersamarbete är att förena intresserade individer och grupper så att de tillsammans kan arrangera läger eller regelbundna träningstillfällen.

FSO välkomnar även föreningar att arrangera egna läger i samband med FSO:s träningsgruppers läger. Då FSO publicerat lägerupplägg för sina grupper har föreningar möjlighet att arrangera föreningsläger på samma orter kring samma tidpunkter. Detta möjliggör ömsesidiga synergieffekter (kartor, banor, förande/hämtande av kontroller etc.) Nämnda grupper ansvarar vid dessa arrangemang för egna praktiska rese- och inkvarteringsarrangemang.

FSO:s träningsverksamhet verkställs av FSO:s anställda tränare, i första hand förbundets egna tränare och vid behov utomstående tränare. Förbundstränaren har helhetsansvaret för träningsverksamheten i förbundet och träningsgrupperna. Förbundstränaren ansvarar även för träningsamarbete med bl.a. föreningar, idrottsakademier och Finska orienteringsförbundet (Suunnistusliitto). FSO kan arrangera en del av sin lägerverksamhet tillsammans med SSL:s lägerverksamhet eller SSL-medlemsföreningars lägerverksamhet, vilket eventuellt gör det möjligt för FSO-idrottare att träna tillsammans med meriterade och framgångsdrivna idrottare, vilket möjliggör ömsesidiga synergieffekter kring idrottslig utveckling.

Idrottarna i FSO:s träningsgrupper förväntas delta i träningsverksamheten med en öppen attityd för att bygga upp ett positivt och tryggt verksamhetsklimat. Vi förutsätter ett sakligt uppträdande gentemot idrottare och ledare, samt acceptans för alla deltagare i gruppen. Osakligt uppträdande och överträdelser mot ledare eller andra idrottare kan leda till uteslutning från träningsgrupperna. Förbundets verksamhet förväntas stödja en inklusiv samt etiskt och moraliskt godtagbar verksamhetsmiljö. För att förverkliga detta utarbetar tränarna och träningsgruppernas medlemmar gemensamma spel- och trivselregler.

FSO:s förbundstränare, stationerad i Vasa och Vörå, samarbetar med Vörå samgymnasium-idrottsgymnasium och Vasaregionens Idrottsakademi (VRIA) genom att även arrangera lokal träningsverksamhet i Österbotten.





FSO:s planerade träningsverksamhet för samtliga grupper 11/2022-10/2023.  
[Lägerteman 2023](#)

Målsättningar för träningsverksamheten:

- Förbundets orienterare uppnår representation i varje internationella värde tävling -  
Senior-nivå (VM, EM & WC) - totalt 4 uttagningar till representationsuppdrag
- Junior-nivå (JWOC, EYOC, JEC) - totalt 3 uttagningar till representationsuppdrag - FM-framgång under 2023
- 15 FM-medaljer i orientering (skid-, cykel- eller precisionsorientering ej medräknade).
- Antal förstagsångs medaljörer i FM under 2023 (individuella eller nya föreningar): 4 st



## **Ungdomsverksamhet**

Med ungdomsverksamheten inom FSO avses verksamhet för barn och unga under 20 år. Vissa delar av träningsverksamheten, bl.a. utmanargruppens läger, FSO-träningsdagar och idrottens skollägerverksamhet, berör visserligen också unga under 20 år, men dessa räknas till förbundets ordinarie träningsverksamhet. Med ungdomsverksamhet avses därmed alla övriga aktiviteter och stödfunktioner avsedda för att främja orienteringsverksamhet för barn och unga under 20 år.

Förbundet strävar till att lägga upp ungdomsverksamheten enligt följande riktlinjer: att utbilda föreningarnas ledare, arrangera läger för barn och unga samt att stärka föreningarnas barn- och ungdomsverksamhet. Tyngdpunkten i ungdomsverksamheten är att skapa förutsättningar för unga idrottare att vara med i föreningarnas och förbundets verksamhet. Ungdomsverksamhetens riktlinjer och grunder inom förbundet koordineras av ungdomsutskottet (UU) som sedan verkställs i samråd av personalen och utskottet.

Ungdomsverksamhetens målsättning är att stödja föreningarna i deras ungdomsarbete och att hjälpa enskilda orienterare att komma med i förbundets verksamhet t.ex. till träningsgrupperna eller som ledare inom föreningarna. För unga orienterare i ålder 13-18 år har FSO en ungdomsgrupp, en öppen grupp, till vilken alla orienterare i åldern 13-18 kan vara medlem i. Gruppens målsättning är att stöda unga orienterare på deras väg till en målmedveten idrottsvardag och -karriär. Deltagande i ungdomsgruppens lägerverksamhet förbereder gruppens unga orienterare för målmedveten träning. Således fungerar ungdomsgruppen även som språngbräda till förbundets träningsgrupper (utmanar och elitgruppen).

FSO:s årliga Storläger för 10-18 åriga orienterare arrangeras (1-4.8.2023) av OK Raseborg som också står värd för årets Förbundsmästerskap. FSO medlemsföreningarna arrangerar under året orienteringsskolor, nybörjarträningar och andra junioraktiviteter såsom serietävlingar. FSO:s träningsdagar ger även unga och nybörjare möjligheten att delta på lokala orienteringsträningar året runt.

För att utveckla barn- och ungdomsverksamheten stöder FSO sina medlemsföreningars deltagande i Finlands Orienteringsförbunds Leimaus-lägrät och Kompass-konceptet vars målsättningar är att utveckla orienteringsverksamheten för barn och unga.

FSO vill möjliggöra för barn och unga angenäma orienteringsupplevelser och samarbetar nära med





aktörer som erbjuder orienteringsverksamhet för skolor. FSO samarbetar med FSI i Idrott i skolan-verksamheten, som förverkligas i svenskspråkiga skolor runt landet.

Målsättningar för FSO:s ungdomsverksamhet:

- 100 barn och ungdomar, samt och 25 föreningsledare deltar på FSO-storläger i Raseborg den 1-4.8.2023.
- Ungdomsgruppens 3 egna läger (totalt ca. 10 lägerdygn) genererar totalt 200 juniorlägerdygn (20 juniorer per läger)

### **Tävling- och motionsverksamhet samt utbildning**

Tävlingsutskottet (TVU) ger riktlinjer och grunder till förbundets tävlingsverksamhet som sedan verkställs av personalen. Enligt förbundets strategi har tävlingsverksamhet tre långsiktiga målsättningar:

- FSO:s årliga mästerskapstävlingar (FSOM) kännetecknas av hög kvalitet och mästerskapen samlar alla FSO:s medlemsföreningars medlemmar. FSO utvecklar sina mästerskapstävlingar till ett attraktivt tävlingskoncept, som upplevs kvalitativt av finlandssvenska orienterare. Förbundet avser även att utveckla arrangemanget mer inkluderande samt möjliggöra deltagande i förbundsmästerskapen för alla som vill delta oberoende kön, ålder eller nivå.
- FSO kan arrangera FSOM i övriga grenar i mån av möjligheter ifall det råder efterfrågan bland föreningar och medlemmar.
- FSO uppmuntrar föreningarna att arrangera lokal motionsverksamhet.

Ovannämnda långsiktiga målsättningar ska förverkligas genom bl.a. följande åtgärder:

- Förbundet koordinerar eller arrangerar kvalitativa utbildningar, vilka utvecklar föreningsmedlemmars kompetens inom grenen (t.ex. banläggare-, kartritning- och Ocad-kurser). Dessa utbildningar kan också vara arrangerade av SSL eller i samarbete med SSL. Förbundet kommer att sträva till att försöka samarbeta så mycket som möjligt med SSL och andra relevanta aktörer inom utbildning.
- FSO strävar till att öka deltagarantalet i förbundsmästerskapen genom attraktiv marknadsföring och öppen informationsspridning av evenemanget.
- FSO uppmuntrar föreningarna att vara aktiva och att arrangera grenspecifika temadagar under exempelvis World Orienteering Day-temaveckan och Drömmarnas motionsdag.







FSOM i (fot)orientering arrangeras 4-6.8.2023 av OK Raseborg i arrangörsföreningens regi. På tävlingsprogrammet står enligt FSOM-direktiven sprint, långdistans och stafett. FSOM i skidorientering vintern 2022-2023 ordnas i samband med Alun talvirastit 4-5.3.2023.

Inom FSO:s regi arrangeras flera tävlingar under säsongen 2023 av FSO:s medlemsföreningar, bl.a. Jukolakavlen i Borgå som arrangeras av OK Trian. För att utveckla barn- och ungdomsbanornas kvalitet i regionen, stöder förbundet ekonomiskt tre granskare som hjälper barn- och ungdomsbanornas banläggare i att utforma kvalitativa banor för barn och unga. FSO arrangerar även för banläggare banlägningsutbildningar som specifikt fokuserar på barn- och ungdomsbanor.

FSO fungerar som region inom det nationella grenförbundet SSL. FSO har 2018-2019 deltagit i FM-sprintstafett i orientering med förbundslag. SSL har i skrivande stund inte publicerat information kring huruvida FM-sprintstafetten förverkligas 2023, men ifall tävlingen fortfarande arrangeras enligt nuvarande modell där SSL-regioner utgående från eget förfarande bildar regionlag (kombinerade lag eller föreningslag), kommer FSO som region att delta. FSO:s träningsutskott formar riktlinjer för hur FSO som region formar sina FM-sprintstafettlag efter att SSL publicerat information om ett eventuellt tävlingskoncept för FM-sprintstafetten 2023.

FSO är med som förbund i Baltic Junior Cup (BJC), som är en årlig juniorlandskamp mellan flera länder och regioner runt Östersjön för orienterare i klasserna H/D16-20. Laget består av fem deltagare per klass och man tävlar i långdistans, samt mixed stafett. Laget väljs på basis av ett antal granskningstävlingar som meddelas på förhand. Laguttagningskommittén består av TU, förbundstränare och grenchef. För flera unga idrottare är BJC första möjligheten att uppnå representationsuppdrag/landslagsuppdrag inom elitidrotten. Till BJC kommer FSO att välja förbundets 30 bästa idrottare i åldern 16-20 enligt BJC:s tävlingskoncept. FSO understöder idrottarnas resa samt koordinerar researrangemang.

Inom förbundets verksamhetsområde arrangeras också öppen motionsverksamhet. Tidigare nämnda FSO-träningsdagar är öppna för alla intresserade att delta i. Under FSOM i (fot)orientering finns öppna banor som fungerar som motionsbanor som vem som helst kan prova på. Förbundet stöder även medlemsföreningarnas rekrytering av nya medlemmar genom att uppmuntra föreningarna att vara aktiva och arrangera grenspecifika temadagar under exempelvis World Orienteering Day-temaveckan och Drömmarnas motionsdag. FSO arrangerar på distans en grundkurs inom orientering för alla intresserade och för att eventuellt få nya medlemmar till FSO:s medlemsföreningar.





Utbildningen av föreningsmedlemmar fortsätter med grenspecifik utbildning samt med gren- och förbundsöverskridande allmän utbildning i samråd med FSI och övriga FSI:s medlemsförbund. Förbundet strävar till att erbjuda sina medlemsföreningar utbildningsmaterial antingen genom att själv producera material eller genom samarbete med SSL eller Svenska Orienteringsförbundet (SOFT). FSO avser att utveckla sin utbildningsverksamhet så att material och utbildningstillfällen erbjuds digitalt åt föreningar och föreningsaktiva. Förbundets utbildningskalender planeras noggrannare under senhösten och vintern samt enligt behov som kommer från föreningarna under årets lopp.

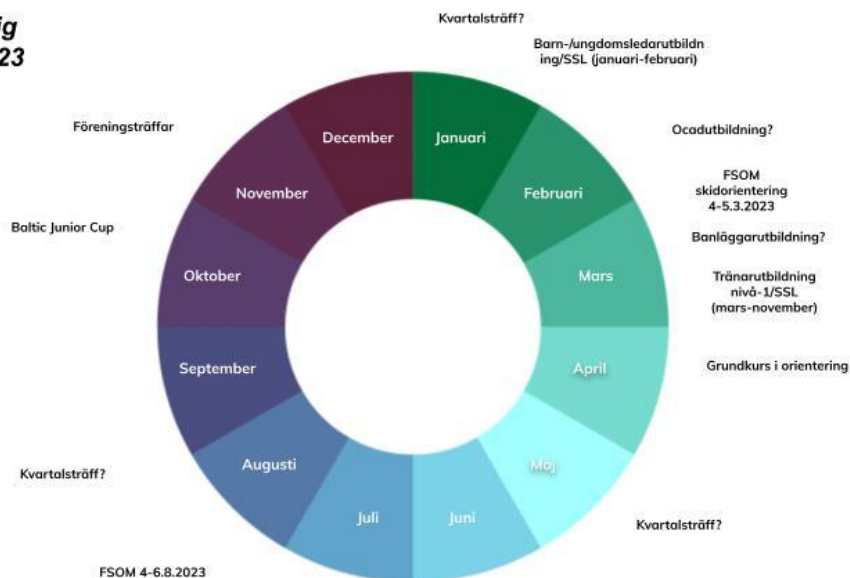
Konkreta målsättningar för FSO:s tävlingssverksamhet 2023:

- FSOM i Raseborg 4-6.8.2022 samlar totalt 500 orienteringsprestationer (+20% jämfört med 2022)
- FSOM i skidororientering 4-5.3.2023 har ett ökat antal FSO-deltagare jämfört med 2022.

Målsättningar kring övrig FSO verksamhet under 2023

- Utbildningar förverkligas både fysiskt och digitalt genom fysiska träffar, stream eller dokumentation av utbildningstillfällen.
- Fältets önskemål och behov tas i beaktande vid planering och förverkligande av utbildningarna. Förbundet strävar till att utbildningen är av hög kvalitet, aktuell och engagerar brett deltagande.

## Årsklocka övrig verksamhet 2023



### Visuell verksamhetsplan 2023

#### **Jämställdhet, likabehandling och hållbarhet inom FSO**

Finlands Svenska Orienteringsförbund arbetar för en inkluderande verksamhet och orienteringsport. Det vill säga att oberoende kön, sexualitet, etnicitet, ålder eller funktionsförmåga så ska alla känna sig trygga och välkomna till verksamheten och inom orienteringen.

Förbundet arbetar för att jämställdhet och likabehandling ska genomsyra förbundets verksamhetsområden på olika nivåer. Detta förverkligas genom att vid planeringen och utförande av FSOs verksamhet (exempelvis ungdoms-, tränings- och tävlingsverksamheten) tas jämställdhet och likabehandling i beaktande. FSO vill speciellt bidra till att få en större mångfald inom grenen speciellt då det kommer till kön, sexualitet, etnicitet och funktionsförmåga.



I praktiken innebär det att förbundet:

- Skapar tillsammans med tränare, ledare och idrottare spel- och trivselregler som följs inom i förbundets träningsverksamhet

- Har temat synligt i verksamheten, bl.a. under FSOM, träningslägren, utbildningarna, beslutsfattande möten och kommunikationen
- Har en utnämnd jämställdhets- och likabehandlingsansvarig i förbundsstyrelsen
- Har en könsfördelning på 40/60 i förbundets beslutsfattande organ och arbetsgrupper. Detta tas i beaktande vid valberedningen.
- Skapar förutsättningar för minoriteter, då det kommer till kön, etnicitet, sexualitet, ålder, funktionsförmåga, att vara med i verksamheten. Detta görs genom att utveckla verksamheten mer inkluderande för minoriteter genom bl.a. kommunikationen, direktiv och deltagande i evenemang.
- Utvecklar förbundets grenrelaterade utbildningar så att de upplevs intressanta och lättillgängliga av fältet. På det viset lockar förbundet fler deltagare samt får mer mångfald bland deltagarna.
- Tillämpar och utvecklar inom alla verksamhetsområden tillsammans de med övriga medlemsförbund och Finlands Svenska Idrott, konkreta handlingsmodeller för att garantera en trygg orienteringsverksamhet samt motverka osakligt beteende.
- Utvecklar FSOM i (fot)orientering konceptet mer jämställt mellan herr- och damklasserna bland annat genom att ändra tävlingsdirektiven till lika jämlika segrartider i de yngre klasserna för damer och herrar.
- Utbildar kommande FSOM i (fot)orientering arrangerar med [FSO:s direktiv för konkret förverkligande av jämställdhet och likabehandling under tävlingsarrangemang](#). Förbundets önskemål är att tävlingar subventionerade av FSO skulle enligt mån av möjlighet och resurser förverkliga dessa förslag.
- Är vägvisare i jämställdhet och likabehandling inom orienteringen genom att påverka en förändring via Finlands Orienteringsförbund för att påverka en förändring på nationell nivå. För att åstadkomma detta, följer förbundet aktivt med åtgärder som görs på internationell nivå för en mer jämställd och jämlik orientering.



- Använder sig Finlands Svenska Idrotts (FSI) material då det kommer till jämställdhet och likabehandling bl.a. inom kommunikation, arrangerande av evenemang och trygg idrott. FSO är tar aktivt del av FSI:s projekt i att utveckla FSO livskraftig, hållbar och ansvarsfull.

I samarbete med Finlands Svenska Idrott kommer FSO:s plan för likabehandling och jämlikhet att ses över och vid behov uppdateras. FSO deltar aktivt i FSI:s projekt och kampanjer relaterade till jämställdhetsarbete och likabehandling. Dessa ämnesområden tangeras regelbundet i FSO:s kommunikation. FSO strävar till att som grenförbund i FSI vara en föregångare gällande jämställdhetsarbete och likabehandling.

Också etiska program och antidopningspolicy kommuniceras till tränare, utövare och föreningar i förbundets kommunikation.

Förbundet strävar efter att dess verksamhet (läger, träning, tävling, utbildning, tillställningar etc.) arrangeras på ekonomiskt och ekologiskt hållbara grunder. Som konkreta åtgärder innebär detta att förbundet beaktar ekologiska aspekter i val av researrangemang, träningsorter, mötesorter och förverkligande av dem samt vid val av material etc. Konkreta åtgärder för ekonomisk hållbarhet innebär exempelvis att införskaffningar och aktiviteter planeras samt genomförs kostnadseffektivt och långsiktig.

### ***Förbundets ekonomiska plan 2023***

Finlands Svenska Orienteringsförbunds budget för verksamhetsåret 2023 beräknas fördelas

enligt följande:

[FSO budgetplan](#)

