



FSO:s månadsbrev december&januari, 2022-2023

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

Förbundets verksamhet inför nästa säsong har har kickat igång på allvar. Senaste helg samlades samtliga träningsgrupper på Norrvalla och inledde sin lägerverksamhet för 2023. I samband med lägret hölls också säsongens första träningsdag som arrangerades av IF Femman, stort tack!

Följande träningsdagar är på kommande och vi hoppas ni alla deltar aktivt!

Förbundet vill också tacka föreningarna och medlemmarna för aktivt deltagande i föreningsträffarna. Många nyttiga diskussioner fördes och vi fick flera tips på hur vi kan förbättra förbundets verksamhet vilket vi nu ska börja ta itu med.

Efter årsskiftet kommer Saara Norrgrann att jobba heltid som tränare både för förbundet och i Vörrå idrottsgymnasium. Förbundet vill rikta ett stort tack till Maritta Nurmi för hennes fina jobb under alla dessa år!

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.

Förbundet och personalen önskar alla en Fridfull och Stilla Jul samt Gott Nytt År!

FSO träningsdag 10.12 i Närpes och Sibbo

Följande FSO träningsdag ordnas lördagen 10.12 i Närpes och Sibbo med Närpes OK respektive OK Trian som arrangörsföreningar.

Mer info hittar ni på hemsidan [här](#). Förbundstränare Saara Norrgrann kommer att delta på träningsdagen i Närpes.

[Anmälningsskema Närpes \(anmälningsskema 7.12\).](#)

[Anmälningsskema Sibbo \(anmälningsskema 4.12\).](#)

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).

Varmt välkomna med!

FSO:s träningsgruppers lägerverksamhet 2022-2023 kickade igång på Norrvalla

FSO:s samtliga träningsgrupper inledde sin lägerverksamhet sista helgen i november på Norrvalla. Totalt samlades ca 50 stycken idrottare för att träna och umgås med varandra. Träningsgrupperna gick också igenom kommande säsongs verksamhet och mentalträning projektet påbörjades då vi hade Amy Skogberg på besök.

Tillsammans gjorde idrottarna upp spelregler för träningsgrupperna och vi vill dela med oss av dem till er! Det är något vi rekommenderar att varje förening och grupp gör upp varje år. De hittas också på vår hemsida under träningsgrupper.

[Spelregler elit- och utmanargruppen 2023.](#)

[Spelregler ungdomsgruppen 2023.](#)

Exempel på fartränningar för föreningar och idrottare

Förbundstränare Saara Norrgrann har tagit fram ett exempelprogram på fartränningar för föreningar och idrottare. Vi som förbund vill uppmuntra föreningarna och idrottarna att ta in fartränningar i sitt veckoprogram. Detta för att utveckla den fysiska förmågan och på så sätt hänga med i den nationella och framför allt den internationella utvecklingen som skett i orienteringssporten.

[Exempelprogram.](#)

Har ni frågor angående ber vi er vänligen kontakta förbundstränare Saara.

FSO:s höstmöte hölls 22.11.2022 på distans

FSO:s stadgeenliga höstmöte hölls som distansmöte tisdagen 22.11 kl.17.30 via Google Meet. På höstmöte valdes Niklas Enlund (IF Femman) till ordförande och Mikaela Fiskars (OK Raseborg) till viceordförande. Till nya styrelsemedlemmar för perioden 2023-2024 valdes Tommy Björklund (IF Brahe), Jenny Finnäs (Malax IF), Stefan Nynäs (OK Botnia) och Sofia Penger (Pargas IF). I styrelsen fortsätter Anders af Hällström (OK77) och Emma Simosas (OK Trian). FSO tackar de avgående styrelsemedlemmarna.

Under höstmötet godkändes förbundets verksamhets- och budgetplan för 2023, samt även allmän diskussion fördes.

Dokument från höstmöte finns på [hemsidan](#).

Kartläggning av intresse för FSOM i cykelorientering

Förbundet har fått till uppgift att kartlägga intresset bland förbundets föreningar och medlemmar för FSOM i cykelorientering.

Vi ber vänligen att alla intresserade svarar på denna enkät och sprid gärna budskapet inom era föreningar! Med hjälp av ert intresse utreder vi sedan förutsättningarna för hur vi kan gå tillväga gällande arrangemang av FSOM i cykelorientering i framtiden.

[Enkäten finns här.](#)

Svarstid till 31.1.2023!

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](#).

Vörå samgymnasium-idrottsgymnasium Open House infotillfälle 7.12.2022 och 24.1.2023 kl.19.

Går du på nionde klassen och tränar orientering? Du är intresserad av att börja studera på Vörå idrottsgymnasium, men du vet inte riktigt hur det går till.

Nu har du möjligheten att bekanta dig med skolan genom online-presentationer som ordnas onsdagen 7.12.2022 och 24.1.2023. Presentationslänkarna kommer finnas tillgängliga på Vörå idrottsgymnasiums hemsida under fliken *Aktuellt* senast på de givna dagarna : [Vörå samgymnasium – Vörå idrottsgymnasium \(vorasamgymnasium.fi\)](https://www.vorasamgymnasium.fi)

Månadens FSO:are november & december

Månadens FSO:are i november var Solf IK:s Ines Tuohimaa. Läs mer om henne [här](#).

Den här månaden är det OK Botnias cykelorienterare Antonia Haga som är månadens FSO:are. Läs mer om henne [här](#).

SSL-nyheter

13.12: [Grunderna i OCAD.](#)

[Läs mer om nya regeländringar i fotorientering och skidorientering.](#)

FINLANDS SVENSKA IDROTT INFORMERAR

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

Hur har dövidrottaren Lina Karlsson, äventyrsvullaren 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/reg/bemot_mig_diskussion

För mer information kontakta

Projektledare Lotta Nylund, lotta.nylund@idrott.fi tfn. 040 660 6847

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 [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

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](#).