



Kurskatalog

www.sisuidrottsutbildarna.se/vasternorrland

SISU
Idrottsutbildarna

Innehållsförteckning

Allmänt om utbildningarna	sid. 4
Aktivitetsledare	sid. 5-12
<i>Plattformen</i>	
<i>Grundtränarutbildningen</i>	
<i>Idrottsskador och dess behandling</i>	
<i>Grundläggande massagekurs</i>	
<i>Grundläggande tejkurs</i>	
<i>Kost och återhämtning</i>	
<i>Mental Träning</i>	
<i>Första hjälpen/ Hjärt- lungräddning</i>	
Organisationsledare	sid.12-17
<i>Idrottens föreningslära</i>	
<i>IdrottOnline Klubb</i>	
Vi erbjuder även...	sid.18-19
<i>Lärgrupp</i>	
<i>Kurs</i>	
<i>Föreläsningar</i>	
<i>Processledning</i>	
<i>Unga Ledare</i>	
<i>Bildspel/ Aktiva föreläsningar</i>	

På baksidan av häftet hittar du våra kontaktuppgifter -
välkommen att ringa!

Allmänt om utbildningarna

Anmälan

Du anmäler dig på hemsidan:

www.sisuidrottsutbildarna.se/vasternorrland

senast 1 vecka innan utbildnings-dagen.

När du har anmält dig skickas en bekräftelse ut, men **endast** till dig som har angett e-postadress vid anmälan.

- Anmälan är bindande! *

Deltagaravgift

I avgiften ingår eventuell kurslitteratur – om inget annat anges.

Deltagaravgiften faktureras efter genomförandet av utbildningen.

** Bindande anmälan betyder att deltagaravgiften faktureras deltagaren, även om deltagaren inte har gått utbildningen.*

Bidrag

Vissa kommuner ger bidrag till ledarutbildningar. Ta kontakt med SISU- konsulent i din kommun så hjälper han eller hon dig.

Idrottslyftets ledarförsörjningsmedel stödjer ledarutbildning. Rutinerna kring det är att föreningen emottar från Riksidrottsförbundet det belopp som avses, *se separat utbildning*. I samband med utbetalningen faktureras föreningen deltagaravgiften.

Kallelse

Bekräftelsen som skickas ut till deltagaren efter anmälan, utgör också kallelsen till utbildningen. Obs! Kom ihåg att uppge e-postadress när du anmäler dig.

Information

Har du frågor eller funderingar kring utbildningen eller föreläsningen?

Ta kontakt med Lena Andersson på 010- 476 48 70 el. via e-post: lena.berglund@vnidrott.rf.se

Aktivitetsledare

⇒ **Plattformen- idrottens barn- och ungdomsledarutbildning**

På uppdrag av specialidrottsförbunden genomför SISU Idrottsutbildarna en utbildning för blivande barn- och ungdomsledare över hela landet, med en likvärdig utformning oavsett i vilket distrikt den genomförs. Utbildningen belyser din roll som ledare för barn och ungdomar i främst åldrarna 7 till 15 och innehåller inga grenspecifika inslag. Dessutom ges du möjlighet att knyta nya kontakter med ledare från olika idrotter.

Kursinnehåll

I utbildningen varvas föreläsningar, grupparbeten, diskussioner, frågeställningar, observationer med en del praktiska övningar inom områden som:

- ~barn och ungdomars utveckling
- ~ledarskapet
- ~barnet/ ungdomen i centrum
- ~pedagogiken i praktiken

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som vill utveckla ditt ledarskap med målet att själv leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

Ålder: från 16 år

Kostnad

1 500 kr/ deltagare
(minst 10 deltagare)

Förberedelser

Ta med erfarenheter av din idrottsvardag!

Kursledare

Anna Formgren- Eriksson, Ånge
Ari Palolampi, Timrå
Billy Sandin, Örnsköldsvik
Britt- Inger Norberg, Kramfors
Dan Solli, Sundsvall
Fatmir Rexhaj, Timrå
Fredrik Thelin, Kramfors
Håkan Lilja, Kramfors
Håkan Samuelsson, Sundsvall
Kajsa Sundin, Sundsvall
Kenneth Söderberg, Kramfors
Lena Munther, Sundsvall
Maria Löfqvist, Sundsvall
Per Larsson, Kramfors
Roger Westin, Örnsköldsvik
Wolfgang Biedron, Sundsvall

⇒ Grundtränarutbildningen

Siktar du på en framtid som tränare? Då är grundtränarutbildningen en bra start. Utbildningen har tre nivåer:

Nivå 1

Mål/ syfte

Att ge kursdeltagaren ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov i åldersfasen 11-15 år. Förståelse i hur bra idrottsmiljöer med ett positivt inlärningsklimat stimulerar och motiverar ungdomar till fortsatt idrottsutövning.

Vidare kommer utbildningen att ha fokus på hur ett allsidigt och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, bidrar positivt till ungdomars idrottsliga och personliga utveckling i ett längre tidsperspektiv.

Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla ditt tränarskap med målet att själv bli tränare i en idrottsförening.

Behörighet/ förkunskaper

Plattformen eller motsvarande SF- utbildning, samt tränarskap.

Kostnad

1 500 kr/ deltagare
(minst 10 deltagare)

Kursinnehåll

Kursplanen är indelad i blocken tränarskap och träningslära. Kursen innehåller inga grenspecifika inslag. Dessa genomförs i SF- regi, i respektive idrott. I utbildningen varvas föreläsningar med praktiska övningar. I förpubertet- och pubertetsålder är det stora variationer i psykisk och fysisk mognad mellan individer i samma ålder och det är en viktig utgångspunkt i kursen.

Områden som kursen behandlar:

- ~kroppens utveckling
- ~mål och prestera bra
- ~fysisk träning
- ~träningsplanering
- ~psykosocial utveckling
- ~bra träningsmiljöer
- ~coachning i praktiken
- ~mental träning
- ~hemuppgifter

Kurslängd

Utbildningen omfattar två dagar och kan genomföras som kvälls- eller som en intensiv helgkurs.

Kursinnehållet är samma i hela landet.

Kursledare

Håkan Lilja, Kramfors
Magnus Forsberg, Sundsvall

⇒ **Idrottsskador och dess behandling**

En grundläggande utbildning om idrottsskador och akut skadebehandling.

Kursinnehåll

- ~grundläggande teori om idrottsskador och akut skadebehandling.
- ~hur man lägger ett tryckförband
- ~vad en förbandslåda bör innehålla
- ~hur man kan förebygga akuta skador och överbelastningsskador.

Målgrupp

Du som är ledare eller aktiv idrottsutövare och vill lära dig grunderna om idrottsskador.

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)
Alt. 2 500:- inkl. material för en intern utbildning i din förening.

Förberedelser

Deltagare tar själva med sig tryckförband/ Dauerbinda.

Kursledare

Johan Silvenord, Örnsköldsvik
Krister Olsson, Sundsvall
Per- Arne Forsberg, Härnösand

⇒ **Grundläggande massagekurs**

Målet är att du som ledare eller aktiv lär dig när du ska och inte ska använda dig av massage, samt grunderna i hur du praktiskt går tillväga.

Kursinnehåll

~massageteori: när och varför?
~tekniker
~praktik

Målgrupp

Du som är ledare eller aktiv idrottsutövare och vill lära dig grunderna i massage.

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)
Alt. 2 500:- inkl. material för en intern utbildning i din förening.

Kursledare

Johan Silvenord, Örnsköldsvik
Krister Olsson, Sundsvall
Per- Arne Forsberg, Härnösand

⇒ **Grundläggande tejpkurs**

Målet är att du som ledare eller aktiv lär dig när du ska och inte ska använda dig av tejpning, samt grunderna i hur du praktiskt går tillväga.

Kursinnehåll

- ~tejp teori: när och varför?
- ~kontraindikationer
- ~tekniker
- ~val av tejp och hjälpmedel
- ~avveckling av tejp
- ~idrottsskadespecifik tejpning
- ~praktik

Målgrupp

Du som är ledare eller aktiv idrottsutövare och vill lära dig grunderna i tejpning.

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)
Alt. 2 500:- inkl. material för en intern utbildning i din förening.

Kursledare

Johan Silvenord, Örnsköldsvik
Krister Olsson, Sundsvall
Per- Arne Forsberg, Härnösand

⇒ **Kost och återhämtning - Föreläsning**

För att kunna prestera på topp krävs rätt proportioner av träning, mat och vila. Här går vi igenom begrepp som träningsbelastning, positiv och negativ träningskurva, energibalans, energikällor, energibehov och timing vid prestationer. Föreläsningen anpassas efter målgrupp.

Kostnad för förening

2 000 kr

Utbildare

Magnus Svärdh, Sundsvall

Jennie Dahlberg, Örnsköldsvik

⇒ **Mental träning - Föreläsning**

Här kommer vi att ta upp ämnen så som *självkänsla/ självförtroende, affirmationer/ visualisering, målbilder, avslappning m.m.* Utbildningens innehåll och upplägg anpassas efter idrott och målgrupp.

Kostnad för förening

2 000 kr

Utbildare

Victoria Ledin, Sundsvall

⇒ **Första hjälpen/ Hjärt- lungräddning**

Det kan hända olyckor både på väg till och under träning och tävling. Bra att vara förberedd! Utbildningen varvar teori och praktiska övningar för att ge grundläggande kunskaper i Första hjälpen inkl. hjärt-lungräddning.

Innehåll i utbildningen:

- ~ samhällets olycks- och skadebild
- ~ förebygga olycksfall
- ~ L-ABC, *livsfarligt läge, andning, blödning, cirkulationssvikt*
- ~ medvetlöshet- stabilt sidoläge
- ~ larva
- ~ utföra hjärt- lungräddning
- ~ åtgärder vid luftvägsstopp
- ~ stoppa blödning
- ~ förebygga cirkulationssvikt
- ~ fallolyckor
- ~ organisera och handla på en olycksplats och
- ~ vara ett stöd vid psykiska reaktioner.

Organisationsledare

Idrottens Föreningslära

Idrottens föreningslära är samlingsnamnet på allt som har att göra med föreningskunskap, föreningsjuridik, föreningsrätt, förenings-, organisations- och verksamhetsutveckling. Allt handlar i grunden om den ideella föreningen och dess utveckling. Idrottens föreningslära är en utbildning i tre steg; *grund*, *fortsättning* och *fördjupning*. Utbildningarna erbjuds föreningar och förbund över hela landet.

⇒ Idrottens Föreningslära- grund

En grundläggande utbildning där målet är att ge deltagarna grundläggande kunskaper om bl.a. ansvarsfrågor och föreningsekonomi.

Kursinnehåll

- ~styrelsens ansvar
- ~föreningens stadgar
- ~årsmöte och andra möten
- ~föreningsekonomi
- ~information
- ~försäkringar

Kursledare

Kenneth Söderberg, Kramfors
Lars Johansson, Sundsvall
Ove Eliasson, Sundsvall
Roland Johansson, Sundsvall

Målgrupp

Styrelseledamöter och andra med intresse för hur en förening fungerar. Inga krav på särskilda förkunskaper.

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)

Kostnad för förening

3 500 kr/ utbildning, inkl. 3 material

⇒ **Idrottens Föreningslära – fortsättning**

Innehåller fem olika delar som kan genomföras på olika sätt. Välj ett eller flera områden. Gå en kurs där du möter andra föreningar och får utbyta erfarenheter eller genomför utbildningen som en lärgrupp, där ni i föreningen får möjlighet att fördjupa er i de frågor ni känner är mest angelägna. Kontakta oss så kan vi tillsammans diskutera upplägg efter dina önskemål. Kostnad efter upplägg!

Beskrivning av de olika delarna:

~ **Allt kommunicerar – om konsten att nå rätt målgrupp med rätt budskap** handlar om vad du och föreningen behöver tänka på, vara medvetna om och göra när ni vill kommunicera och marknadsföra er verksamhet och ert varumärke, såväl internt som externt. Allt vi gör kommuniceras på något sätt med omgivningen. Varje förening som aktivt vill jobba med sin kommunikation behöver därför jobba med ditt varumärke och därmed sin identitet, profil och image.

~ **Förening i rörelse – guide för utveckling** kretsar kring det som inledningsvis utgör fröet och så småningom kärnan i alla föreningar, förbund, klubbar, sällskap eller organisationer. Alla organisationer har en sak gemensamt; ska de fortleva eller överleva så måste de jobba med sitt "frö" och sin "kärna", d.v.s. att ständigt ställa de utmanande frågorna *varför och för vem finns vi till? vad är det som berättigar vår existens? vad vill vi vara?* Organisations- eller föreningsutveckling sker genom att man bearbetar begrepp så som; verksamhetsidé, inriktning, värdegrund, mål och vision, strategier och handlingsplaner. Alla dessa tas upp och förklaras i den här delen.

~ **Offensivt styrelsearbete**

En av de största utmaningarna, kanske den största, som många idrottsföreningar står inför idag är att förutsättningarna för det ideella engagemanget ser ganska mycket annorlunda ut idag än det gjorde igår. Här lyfter vi fram några saker som är viktigt för den offensiva styrelsen att förhålla sig till. Vi tänker då särskilt på det uppdrag styrelsen har fått av årsmötet och vad det kan innebära, gällande balansen mellan att förvalta och att utveckla. En annan utmaning är att skapa en kultur som stimulerar fler att våga ta plats.

~ **Praktiskt föreningsekonomi** behandlar ekonomi på ett mer övergripande och mer konkret och vardagligt perspektiv. Vi tar upp sådant som alla i föreningen behöver känna till och fundera kring. Det handlar mer om att skaffa resurser än att bokföra och redovisa dem.

~ **Vår förening – om demokrati- och föreningskunskap**

Här fördjupar vi oss i begrepp och områden som samverkansformer, medlemsavtalet, demokratiska principer, styrelsens roll och ansvar, årsmötet m.m.

⇒ **Idrottens Föreningslära- fördjupning**

Här ges både förtroendevalda och anställda organisationsledare fördjupade kunskaper i olika teman kopplade till föreningsläran. Vi erbjuder utbildning för arbetsgivare, ordförande, valberedning och kassörer.

Arbetsgivare

Som förtroendevald i en idrottsförening med anställd personal är du också arbetsgivare. Vad innebär det egentligen? Vi vill öka din kompetens genom en grundläggande utbildning i arbetsgivarfrågor

Kursinnehåll

~styrelsens ansvar som arbetsgivare
~kollektivavtal
~lagstadgade och kollektivavtalade kostnader
~vad ska man tänka på som arbetsgivare?

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)

Kursledare

Lillemor Åslin, Sundsvall

Målgrupp

Du som redan är arbetsgivare, men även blivande arbetsgivare

Ordförande

Den som slutar i att vilja bli bättre, upphör att vara bra! Vad innebär rollen som ordförande egentligen? Vilket ansvar har jag i olika frågor? Hur kan vi jobba i föreningen för att utveckla den? Hur kan jag planera och leda verksamheten och möten i föreningen? Det är frågor som denna grundläggande utbildning tar upp.

Kursinnehåll

~ordföranderollen
~styrelsearbete
~föreningskunskap

Kostnad

500 kr/ deltagare
(*minst 10 deltagare*)

Målgrupp

För dig som är intresserad av ordförandearbetet.

Kursledare

Ann-Christin Munther, Härnösand
Leif Bolin, Sundsvall

Valberedning- nyckeln till en bra idrottsförening

Vi, SISU Idrottsutbildarna vill stärka valberedningen i föreningslivet i Västernorrland. En aktiv valberedning är en viktig del för medlemsinflytande och förnyelse. Valberedningen har en nyckelfunktion! Hur står det till med valberedningen i din förening? Vi ger grunderna för ett demokratiskt och dynamiskt föreningsliv. Möjlighet till erfarenhetsutbyte och tillfälle att ta in nya kunskaper. Du får lära dig hur valberedningen bör arbeta, samarbeta med styrelsen och ha en bra dialog med medlemmarna. Anmäl gärna alla i valberedningen.

Kursinnehåll

~grunderna för valberedningens arbete
~vilka förutsättningar finns i föreningen?
organisatoriskt m.m.
~inför årsmötet

Kostnad

500 kr/ deltagare

Kursledare

Roland Jonsson, Sundsvall

Målgrupp

Valberedningar och andra med intresse för valberedningsarbete.

Kassörutbildning

Målet är att ge nya kassörer och andra med intresse för hur en förenings ekonomi fungerar. Grundläggande kunskaper om ansvarsfrågor, bokföring och bokslut. Kursen är upplagd på tre kvällar.

Kursinnehåll

- ~ansvaret för ekonomin i föreningen
- ~krav på ekonomisk redovisning
- ~bokföringens grunder, inkl. övningsuppgifter
- ~ekonomiska rapporter, inkl. övningsuppgifter
- ~upprätta bokslut
- ~revisorernas roll

Målgrupp

Du som är eller funderar på att bli kassör i en ideell förening eller bara är intresserad av hur en förenings ekonomi fungerar.

Kostnad

1 500 kr/ deltagare

Kursledare

Lillemor Åslin, Sundsvall

IdrottOnline Klubb

IdrottOnline är idrottens egna lösning på hemsida för föreningar och förbund. Vi erbjuder utbildning kring att hantera medlemsregister, LOK- stöd och att bygga själva hemsidan. Utbildningens innehåll kan se olika ut beroende på föreningens önskemål.

Kostnad för förening

3 000 kr för en utbildningskväll

Utbildare

Eva Kristoffersson, Sundsvall
Henrik Bjerneld, Härnösand
Henrik Vermcrantz, Örnsköldsvik
Håkan Lilja, Kramfors

Vi erbjuder även...

⇒ **Lärgrupp**

Lärgrupp är SISU Idrottsutbildarnas motsvarighet till studiecirkeln. Metodiken är en självlärande grupp där deltagarna själva planerar och genomför utbildningen med en förutbestämd inriktning/ tema. Det betyder att en grupp inom föreningen kan utbilda sig i sin egen miljö och närhet i sin egen takt. Den flexibla metoden kan anpassas efter gruppens förutsättningar, både rent praktiskt och innehållsmässigt. Lärgruppen har också möjlighet att genomföras på distans. Finns det något ämne som ni önska fördjupa er inom? Kontakta oss så hjälper vi till med upplägg och material m.m. Lärgruppen kan vara en bra metod att jobba vidare med något område som startats genom en kurs eller föreläsning. Till många av områdena i detta häfte finns enkla, lättarbetade material att jobba vidare med i den igen förening.

⇒ **Kurs**

Till skillnad från Lärgruppen så ska det på en kurs finnas en kurs- och tidplan innan starten, samt ett större ansvar på kursledaren när det gäller kunskap om innehållet. Exempel på kurser som SISU Idrottsutbildarna arrangerar är: Idrottens föreningslära, *IFL*, Plattformen, Första hjälpen, IdrottOnline Klubb etc. Dessa kurser kan antingen genomföras föreningsinterna eller i samverkan med andra. Föreningar kan även internt anordna kurser, exempelvis *föreningsdomarkurser* eller *sekretariatskurser*. Kontakta oss så hjälper vi till med upplägg och material m.m.

⇒ **Föreläsning**

Vi har ett kontaktnät av föreläsare som föreningen kan använda sig av vid passande tillfälle. Kanske en kostföreläsning för de aktiva eller föräldragruppen, respekt eller mobbing för barngrupper skulle passa just er? En föreläsning kan vara en bra start för att komma igång och jobba vidare i en lärgrupp. Kontakta oss så hjälper vi till med föreläsare och upplägg.

⇒ **Processledning**

Som processledare medverkar vi som en oberoende moderator som vägleder en grupp eller förening i olika utvecklingsarbeten. Arbeten i syfte att stärka organisationens struktur och utvecklingen av t.ex. styrdokument som mål eller en policy inom en förening eller gruppering. Arbetet leder fram till en dokumentation/ handlingsplan som stöd för hur man kan arbeta vidare med utvecklingen i organisationen. Processledaren planerar upplägget, genomför träffen och dokumenterar resultatet. Efter en träff bildas möjligen en arbetsgrupp som får uppdraget att ta fram förslag på nya arbetssätt eller målbeskrivningar, ofta med hjälp av ett processinriktat material som stöd. Alternativt planerar man in en ytterligare träff tillsammans med en processledare. Metoden är flexibel och relativt lättsam för föreningarna att arbeta med. Den stora vinsten är en bred förankring redan från start, vilket medför en större möjlighet att förverkliga och leva efter de riktlinjer som arbetas fram.

⇒ **Unga Ledare**

Föreningen får tips och idéer om hur de kan jobba med att rekrytera och behålla unga ledare. Hjälper med arbetsmetod och ekonomi för bl.a. utbildning. Genomförs med hjälp av en processledare.

⇒ **Bildspel/ Aktiva föreläsningar**

Ska din förening anordna idrottsskola eller läger? Tycker ni att det är viktigt att jobba med värderingsfrågor även integrerat i den ordinarie föreningsverksamheten, exempelvis före eller efter träning?

Aktiv Föreläsning riktar sig till barn och ungdomar ca. 7-12 år i ämnen som *mobbing, respekt, etik & moral, demokrati, självkänsla, droger och doping* samt *kost*. **Bildspelen** riktar sig till målgruppen 8-15 år i ämnen som *etik & moral, kost* och *droger*. Vi tillhandahåller utbildade föreläsare som håller i verksamheten kostnadsfritt för föreningen. Föreläsarna är i åldern 17-21 år. Metoderna under föreläsningen varierar från mer traditionell föreläsning till diskussionsfrågor, berättelser med följdfrågor, övningar och lekar. Syftet är att erbjuda ett enkelt sätt för föreningar att jobba med mjukare frågor och med kost. Föreläsningarna håller på i 45-60 minuter. Kontakta oss så kan vi berätta mer om upplägg och innehåll i de olika ämnena.

SISU Idrottsutbildarna - Västernorrland

SISU Idrottsutbildarna, Västernorrland har kontor i fem av sina sju kommuner, med distriktskontoret i Sundsvall. Lokalkontoren finns i Härnösand, Kramfors och Örnsköldsvik.

Vi som jobbar i Västernorrland:

Sundsvall, Timrå, Ånge

Gunnar Wallberg Idrottskonsulent
E-post: gunnar.wallberg@vnidrott.rf.se 010- 476 48 69

Lena Andersson Idrottskonsulent
E-post: lena.andersson@vnidrott.rf.se 010- 476 48 70

Magnus Forsberg Idrottskonsulent
E-post: magnus.forsberg@vnidrott.rf.se 010- 476 48 71

Ellen Forsberg Idrottskonsulent
E-post: ellen.forsberg@vnidrott.rf.se 060- 59 42 12

Ingela Asplund Idrottskonsulent
E-post: ingela.asplund@vnidrott.rf.se 060- 59 42 03

Härnösand, Kramfors, Sollefteå, Örnsköldsvik

Andreas Johansson Idrottskonsulent
E-post: andreas.johansson@vnidrott.rf.se 010- 476 48 72

Jan Hellström Idrottskonsulent
E-post: sisu@kramnet.se 010- 476 48 73

Anna Viström Idrottskonsulent
E-post: anna.vistrom@vnidrott.rf.se 010- 476 48 59

www.sisuidrottsutbildarna.se/vasternorrland