



Möt oss våren 2018

Gilla oss på Facebook: facebook.com/sisuovif
Följ @sisuovif på Instagram

Västmanlands
IDROTTSFÖRBUND

SISU
Idrottsutbildarna

Idrotten gör Västmanland starkare!

SISU Idrottsutbildarna och Västmanlands Idrottsförbund har som uppgift att utveckla och utbilda länets idrott. Vi verkar som en gemensam stödorganisation med uppgift att i första hand stödja SDF och föreningar. Tillsammans ska vi ge inspiration till förbund och föreningar till att utvecklas och ge stöd och service som är efterfrågad på hög nivå.

Var och en av de två förbunden har sin egen inriktning. **SISU Idrottsutbildarna** är idrottens studieförbund och arbetar med bildning och utveckling inom idrotten och verkar för att stimulera människors lärande. **Västmanlands Idrottsförbund** jobbar framförallt med att företräda idrottsrörelsen, administrativ support, skapa mötesplatser, kommunicera aktuella områden och lyfta fram idrottsrörelsens positiva värden samt fördela vissa anslag till idrottsrörelsen. Tillsammans stöttar vi er!

Vi finns till för er!

Vi på SISU Idrottsutbildarna och Västmanlands Idrottsförbund finns till för idrotten i länet och vi vill samverka med samtliga idrottsföreningar och SDF. Vi har möjlighet att stötta er inom flertalet områden som leder till att er förening utvecklas enligt era önskemål.

1. Ta kontakt med oss! På sista uppslaget av denna folder finns information om vem ni ska kontakta.
2. Boka in en träff med oss och vi berättar hur vi ska stötta just er förening.
3. Tillsammans med oss spikar vi en utbildningsplan för er förening.
4. Er förening har nu en kontinuerlig samverkan med oss och tillsammans utvecklar vi er förening.



På väg till nya lokaler...

Den 1 februari flyttar vi till nya lokaler på Rocklunda. Du hittar mer information på rf.se/vastmanland

SISU Idrottsutbildarnas verksamhetsformer

Lärgrupp - metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp.

Lärande för barn - verksamhet för barn mellan 7-12 år, där alla barn är aktiva genom att exempelvis rita eller dramatisera.

Kurs - målgrupps- eller ämnesinriktad

Föreläsning - med olika teman

Processarbete - syftar till att stärka och vitalisera aktiviteter och verksamheter i föreningen, med hjälp av utbildad processledare.

Kultur - exempel på kulturformer kan vara teater, dans, utställning, sång eller musikunderhållning.

Besök våra webbsidor, Facebook och Instagram

På sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland, kan du läsa mer och anmäla dig direkt till våra utbildningar. Västmanlands Idrottsförbunds webbsida har adressen: rf.se/vastmanland.

Vi har även en blogg som du hittar på adressen: www.sisuovif.wordpress.com

På Facebook och Instagram kan du följa oss i vårt dagliga arbete under namnet **sisuovif**.

Visa att vi samverkar!

Visa att din förening samverkar med SISU Idrottsutbildarna när det gäller bildning, utbildning och utveckling. Ett enkelt sätt är att lägga in en SISU-banner på er hemsida. Kontakta din idrottskonsulent eller ladda ned den direkt på www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland under rubriken **arkiv/dokument**.

Vi samverkar med:

The logo for SISU Idrottsutbildarna features the word 'SISU' in a large, bold, blue font with a stylized yellow and blue graphic above it. Below 'SISU' is the text 'Idrottsutbildarna' in a smaller, blue font. The entire logo is set against a white background with a yellow curved shape on the right side.

Introduktionsutbildning för tränare



Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

Svensk idrott är en fantastisk arena som engagerar och motiverar många olika människor, unga som gamla, med olika bakgrund, drivkrafter, erfarenheter och kompetenser. Du som tränare och ledare och den fantastiska insats du gör är helt avgörande för idrotten. Du som tränare gör skillnad!

Denna introduktionsutbildning för tränare ger dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare/ledare inom idrotten. Du får en första inblick i vad tränarrollen innebär och konkreta tips kring ledarskap och träning, som ger dig en bra start i ditt tränarskap.

Fakta om introduktionsutbildning för tränare:

- den är webb- och mobilanpassad
- den tar cirka 2-3 timmar att genomföra
- du gör den när du själv vill, i din egen takt
- den är kostnadsfri

Till utbildningen finns ett samtalsunderlag. Det hjälper er om ni i föreningen är fler tränare som vill jobba vidare tillsammans utifrån webbens innehåll.

Introduktionsutbildning för tränare innehåller:

- du och ditt sammanhang inom svensk idrott
- du och ditt ledarskap
- du och träningen
- en första övningsbank att använda i din roll som tränare

Här hittar du introduktionsutbildning för tränare:

www.sisuidrottsutbildarna.se/introutbildningstranare

Kostnad:

Utbildningen är kostnadsfri.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Plattformen - barn och ungdom

Plattformen är en utbildning för dig som:

- är intresserad av att ta första steget som tränare och idrottsledare
- redan är engagerad, vill utvecklas och bli bättre och tryggare i din roll, men ännu inte gått någon formell tränarutbildning
- vill fylla på med ny grundläggande kunskap, inspiration, erfarenhetesutbyte och vill utvecklas tillsammans med andra tränare och ledare i motsvarande situation.

Om Plattformen:

Plattformen - barn och ungdom är idrottens basutbildning med fokus på tränare och ledare för barn och ungdomar mellan 7-15 år och det krävs inga förkunskaper av dig som vill gå den. I Plattformen - barn och ungdom får du möjlighet att lära dig grunderna för att utveckla dina förmågor som självständig idrottsledare med ett positivt förhållnings-sätt till dina aktiva. Du ges möjlighet att utveckla dina ledaregenskaper och knyta nya kontakter med andra ledare inom olika idrotter.

Ett av våra mål med Plattformen är att få ledare att bli extra bra på att leda och träna barn. Detta för att barnen ska få en positiv upplevelse av och gilla att idrotta, att gilla idrotten. För att i nästa steg få fler ledare och barn att stanna kvar länge och trivas inom idrotten.



Datum, tid och plats:

Tillfälle 1: 17-18 februari kl. 08:00 - 17:00, Björnögården i Västerås.

Tillfälle 2: 21-22 april kl. 08:00 - 17:00, Björnögården i Västerås.

Kostnad:

1 800 kr/deltagare inkl. lunch, kurslitteratur och intyg. För att erhålla intyget krävs 100% närvaro. Kontakta din idrottskonsulent för att stämma av eventuella subventioner.

Anmälan:

Anmälan senast sju dagar innan kursstart via webben sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland. Anmälan är bindande. Förening som uteblir utan att anmäla förhinder senast tre dagar före aktuellt utbildningsdatum debiteras halva deltagaravgiften. För att genomföra utbildningen krävs minst tolv deltagare.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se

Grundtränarutbildning - GTU 1

Utveckla dig i tränarskap och träningslära ihop med tränare inom andra idrotter.



Grundtränarutbildningen är för dig som har varit tränare ett tag. Du har redan gått någon grundutbildning. Du tycker det är kul och vill nu gå vidare och utvecklas i din tränar - och ledarroll.

Mål och syfte:

På GTU 1 fyller du på dina kunskaper inom träningslära och utvecklar din förståelse för ungdomars utveckling och olika behov i förpubertets- och pubertetsåldern. Du får också en djupare och bredare kunskap kring tränarskap och hur du kan leda barn och ungdomar i olika åldrar, med olika förutsättningar.

GTU 1 är indelad i två moment – *Träningslära* och *Tränarskap*

Datum, tid och plats:

28-29 april. Plats meddelas senare.

Kostnad:

2 400 kr/deltagare inklusive lunch, kurslitteratur och intyg.

Kontakta din idrottskonsulent för att stämma av eventuella subventioner.

Anmälan:

Anmälan senast sju dagar innan kursstart via webben: sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland

Anmälan är bindande. Förening som uteblir utan att anmäla förhinder senast tre dagar före aktuellt utbildningsdatum debiteras halva deltagaravgiften.

För att genomföra utbildningen krävs minst tolv deltagare.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se





Vårens utbildningar

Idrottens Föreningslära – GRUND



Är idrottsföreningen en ideell förening med särskild lagstiftning? Vem eller vilka är det som fastställer föreningens stadgar? Är alla medlemmar i idrottsföreningen försäkrade via Riksidrottsförbundets grundförsäkring? Har föreningens revisor rätt att vara med vid styrelsemötena och kan verkligen F-16 laget vara med på årsmötet och rösta för ett förslag som gynnar dem själva mest?

Många frågor kan vara besvärliga att reda ut i en förening - ta chansen att lära dig mer om föreningskunskap. Något som garanterat underlättar arbetet i föreningen. Du som ideell ledare eller engagerad ledare inom idrotten får under kvällen chansen att ta del av Idrottens Föreningslära – grund.

Innehåll:

Kursen behandlar bland annat föreningen som verksamhetsform, föreningsdemokrati, stadgar, årsmöte, roller i förening, medlemmars rättigheter och skyldigheter, ekonomi, försäkringar, föreningsutveckling och idrottens organisation

Föreläsare:

Margareta Hofgaard, SISU Idrottsutbildarna.

Datum, tid och plats:

11 april kl. 18.00-21.00

Rocklunda i Västerås. Lokal meddelas senare.

Kostnad:

Kostnadsfritt.

Anmälan:

Senast sju dagar före utbildningen via vår webbsida sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland
Observera att anmälan är bindande. För att genomföra utbildningen krävs minst fem deltagare.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se

Vässa din styrelse!

Läs mer om Idrottens föreningslära på www.svenskidrott.se

Framgångsrik valberedning



Valberedningen har till uppgift att till årsmötet föreslå en väl sammansatt styrelse. Och med väl sammansatt avses personer med kompetens och erfarenheter att både förvalta föreningens verksamhet men också utveckla densamma för att möta människors önskemål och behov i dag och i morgondagens samhälle.

Som aktiv i en förening valberedning är man också en viktig förutsättning för att föreningen ska leva upp till ett av de grundläggande kraven – att den ska drivas på ett demokratiskt sätt. Det är många faktorer som påverkar valberedningens arbete I en tid då det i samhället sker en del större förändringar är det kanske viktigare än någonsin med en fungerande valberedning. Mångfalden i samhället ökar, kommersialismen ökar och utmanar idrottsrörelsen samtidigt som formerna för ideellt engagemang förändras även om idrotten fortfarande är den största folkrörelsen. Allt detta påverkar valberedningens arbete.

Innehåll:

- Varför valberedning
- Valberedningen uppdrag
- Valberedningens arbetsår
- Rekrytering

Föreläsare:

Margareta Hofgaard, SISU Idrottsutbildarna.

Datum, tid och plats:

26 april kl. 18.00-21.00.

Rocklunda i Västerås. Lokal meddelas senare.

Kostnad:

Kostnadsfritt.

Anmälan:

Senast sju dagar före utbildningen via vår webbsida: sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland
Observera att anmälan är bindande. För att genomföra utbildningen krävs minst fem deltagare.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se

*En bra valberedning ger en
bra styrelse - som ger
en bra förening!*

Marknadsföring ur ett föreningsperspektiv



Efter succén ”Hur får vi fler sponsorer” återvänder Magnus Berglund till Västerås för en ny föreläsning. Denna gång är temat ”Marknadsföring ur ett föreningsperspektiv”.

Under kvällen tar vi oss igenom följande områden:

- marknadsföring och kommunikation
- sponsring
- sociala medier

Kvällen avslutas med en workshop där ni själva väljer om ni vill lära mer om sponsring eller sociala medier. Kom gärna flera från samma förening!

När du anmält dig vill vi gärna att du mailar frågor till oss, som vi skickar vidare till föreläsaren. Dessa frågor får sedan svar under föreläsningen!

Föreläsare:

Magnus Berglund

Datum, tid och plats:

15 mars kl. 18.30-20.30

Rocklunda i Västerås. Lokal meddelas senare.

Kostnad:

200 kr per förening (oavsett antal deltagare från samma förening). *Observera att anmälan är bindande. Om du uteblir utan att anmäla förhinder senast tre dagar före föreläsningen debiteras din förening en kostnad av 200 kronor.*

Anmälan:

Senast den 8 mars till marie.holjer@sisu.vstm.rf.se

Uppge namn, kontaktuppgifter och förening.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Marie Höljer, tfn: 072-587 69 02, e-post: marie.holjer@sisu.vstm.rf.se

Utbildningar i IdrottOnline

IdrottOnline är Svensk idrotts gemensamma verksamhetsstöd. Utvecklat för idrotten, av idrotten. Gratis för alla RF-anslutna föreningar.

Olika funktioner i IdrottOnline

Avgifter

SMS

Bokföring

Lok-stödsrapportering via APP

Utbildningsmodul

Integration

Hemsida

Grupphantering

Medlemsregister

Söka Idrottslyft

Aktiviteter

Kalendrar

Licenser

E-postutskick

*Du har väl laddat
hem appen?*

Vi erbjuder följande utbildningar i IdrottOnline:

IdrottOnline administration - Grund

17 januari kl. 18.00 – 21.00

Innehåll: IdrottOnline-systemet, Min sida, Föreningsinfo-fliken, Medlemsregistret, Föreningsrapporten, Statistik, LOK-stöd.

IdrottOnline administration - Fortsättning

14 februari kl. 18.00 – 21.00

Innehåll: LOK-stöd med närvaroregistrering, Idrottslyftmodulen, Utbildningsmodulen, Avgifter, Koppling med Fortnox.

Idrott Online hemsida - Grund

8 mars kl. 18.00 – 21.00

Innehåll: IdrottOnline-systemet, Mina uppgifter, Behörigheter, Grundinställningar – förstasidan, Skapa webbsida, Skapa nyhet, Infoga bild och länk, Kalender.

Idrott Online hemsida - Fortsättning

12 april kl. 18.00 – 21.00

Innehåll: Senaste nytt i IdrottOnline, Design, Domänhantering, Bildhantering, Infoga film, Annonser - Svenska spel och SVEA, Kalender – inbjudan, Arbetsrum, Olika sidmallar.

Information om alla utbildningar

Utbildningarna genomförs på Rocklunda i Västerås. Lokal meddelas senare.

Kaffe/the och smörgås ingår.

Kostnad: Kostnadsfritt.

Anmälan: Senast sju dagar innan utbildning på vår hemsida

Kontaktperson: Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16,

e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se

Tips inför och efter våra föreläsningar

För oss på SISU Idrottsutbildarna och Västmanlands Idrottsförbund är det viktigt att tillgänglighetsfrågor genomsyrar vår verksamhet. Därför har vi listat några punkter som kan vara bra att tänka på inför våra kurser och föreläsningar.

Inför våra föreläsningar och kurser är det viktigt att tänka på:

- Meddela vid din anmälan om du har behov av teckenspråkstolkning, syntolkning, teleslinga eller annan anordning med motsvarande funktion.
- Meddela vid anmälan om du har önskemål om specialkost eller önskar eventuell dokumentation från föreläsningen på alternativa format.
- Som deltagare är det bra att undvika stark parfym eller andra doftande hygienartiklar.
- Förbered gärna en fråga som du vill ha svar på.

Efter våra föreläsningar och kurser kan du bland annat få hjälp med:

- Material så att ni kan arbeta vidare hemma i din förening.
- Ett besök där vi hör hur ni vill arbeta vidare.
- Hjälp med föreläsare/utbildare.
- Tips på studiebesök och goda exempel.

Varmt välkommen till vårens kurser och föreläsningar! Kontaktuppgifter hittar du på de sista sidorna i denna broschyr.

Välkommen!

SISU Idrottsutbildarna utgår från idrottens behov och förutsättningar. Ibland får vi önskemål om att genomföra utbildningar och föreläsningar på hemmaplan, förenings- eller idrottsvis. Här hittar du ett axplock av de möjligheter som finns för dig och din förening. Kontakta oss för mer information!

Sociala medier - om beteende på nätet

Det pratas mycket om sociala medier och det är inte konstigt med att det har blivit en stor del av vår vardag. Det finns tusen saker att prata om i en förening och tack vare sociala medier finns möjligheter att göra det på ett helt nytt sätt.

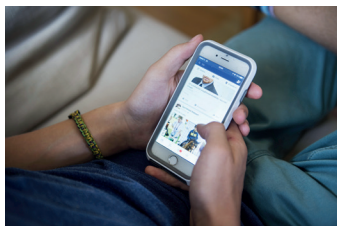
Men med denna fantastiska möjlighet följer också ett ansvar. Var går gränsen för vad ledare, styrelse och aktiva får skriva i sociala medier eller bete sig på nätet? Har föreningen en policy, eller är det dags att ta fram en?

Innehåll:

Vad är sociala medier och hur beter vi oss på nätet? Vi pratar och diskuterar förhållnings-sätt och ger tips på upplägg för en enkel policy.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



Mental träning och ledarskap

Önskar ni mer sammanhållning och engagemang? Är coachande ledarskap något ni har funderat på? Behöver ni stärka självkänsla och självförtroende? Vill ni prestera väl, och samtidigt må riktigt bra?



Har ni svarat "ja" på någon av frågorna ovan så kan dessa utbildningar hjälpa er framåt. Mental träning är ett redskap som hjälper aktiva och ledare att må bättre, prestera bättre och få god sammanhållning. Det skapar trygghet och stabilitet i gruppen. Mental träning hjälper varje individ att utvecklas och ger oss möjlighet att utöva den sport vi älskar med ännu större tro på vår egen kapacitet. Sporten blir en förutsättning för att må bra, istället för något som tar kraft och energi.

Utbildare: Maria Nilsson är beteendevetare, magister i ledarskap och diplomerad mental tränare och har en idrottsbakgrund inom både lagsporter och kampsport. Maria driver sedan 2009 företaget Hjärnvilja. Marias styrkor är att entusiasmera, vara lyhörd och se möjligheter oavsett vad det handlar om: gruppdynamik, personligt välbefinnande eller ledarskapsutveckling.

Utbildning: Mental träning görs lättillgänglig för lag och individuella utövare genom lättförstådda exempel och sammansvetsande övningar. Varje utbildning är unik och formas i dialog med föreningen. Träffarna kan ske i föreläsningsform och på era träningar/tävlingar, allt efter era önskemål. Utbildning för de aktiva kan varvas med utbildning för ledarna för att ta ett helhetsgrepp. Under minst tre tillfällen kommer ni att mötas av målsättning, självkänsla och självförtroende, energi, fokusering, glädje, sammanhållning och engagemang i syfte att få stärkta ledare och aktiva.

Några ord från deltagare:

"Denna utbildning har hjälpt oss att hitta en väg fram emot vårt långsiktiga mål, det är lättare nu att se helheten i vår satsning och vi förstår mer kring hur vi behöver tänka och må för att lyckas"

"Utbildningen har inte bara hjälpt mig på träningen utan även skolan går bättre nu"

"Motiverande och inspirerande utbildare, vi hade jätteroligt"

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Tränarutbildning - fysträning

En serie workshops som lägger grunden för lagets/gruppens framtida fysträning.



Fysträning för idrottare måste vara speciellt upplagd efter idrottarens och lagets nivå och ambitioner. Alla individer rör sig olika, ser olika ut och har olika förutsättningar för att göra övningar. Att lägga upp fysträning för idrottare, oavsett nivå, kräver särskild kunskap för att få bästa resultat samt för att minska skaderisken.

Denna serie av workshops går igenom grunderna för att du som tränare samt dina utövare ska få förståelse för just fysträning för idrott. Med denna serie av workshops lägger du grunden för lagets/gruppens framtida fysträning.

Upplägget bygger på tre träffar med olika inriktningar. Givetvis riktas träningen till er idrott och åldern/nivån era idrottare befinner sig på. Från 13 år.

Innehåll:

Tillfälle 1: Grundträning

Tillfälle 2: Träna för styrka

Tillfälle 3: Träna för explosivitet och snabbhet

Eller annat upplägg som föreningen önskar!

Föreläsare:

Patrick Rapp. *Patrick jobbar som personlig tränare och fystränare. Patricks utbildning grundar sig i en högskoleexamen i idrottsvetenskap från Umeå universitet, en fystränar-utbildning från RF samt en internationell PT-licens.*

Workshops vid tre kvällar, ca två timmar per tillfälle.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



Utbildningar att boka

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom



En utbildning med syftet att bidra till att fler barn och ungdomar börjar idrotta och får uppleva den glädje som allsidig, individ- och åldersanpassad, utvecklande och skadefri idrott ger.

Utbildningen innehåller både teoretiska och praktiska pass.

Utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling.

Utbildningen pågår i ca tre timmar men finns även som en mer omfattande utbildning som motsvarar 18 timmar. Den längre utbildningen ger möjlighet till examination och 1,5 högskolepoäng. Rekommenderad ålder för att delta är minst 16 år.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



Rätt träning vid rätt ålder!

Mat och prestation

Vad vi äter har stor betydelse för hur vi mår och hur vi presterar både i vår vardag och i vår idrott. Växande barn och ungdomar behöver energi för att utvecklas och orka prestera, därför är det lika viktigt att äta rätt som att träna rätt.

Vi hjälper till att boka både föreläsningar och praktiska pass för inspiration och ny kunskap. Utbildningen skräddarsys utifrån din förenings behov!

Vi erbjuder även tips och råd på vad som kan vara bra att sälja i föreningens cafeteria. Kanske är det dags att byta ut godis och läsk till fruktsallad och smoothie?

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



När olyckan är framme....

Idrottsskador - Vill du lära dig hur du förebygger idrottsskador, eller lära dig mer om hur du på bästa möjliga sätt agerar då en skada inträffar?

Akut omhändertagande och tejpning



Ett optimalt omhändertagande vid en idrottsskada på led respektive muskel förkortar skadeperioden avsevärt. En kunskapsorientering om hur du på bästa möjliga sätt agerar när skador inträffar. Här får du en förklaring om skademekanismer och riskfaktorer för de vanligaste skadorna.



Innehåll:

Teori och praktik om akut omhändertagande och tejpning av de vanligast förekommande skadorna vid idrottsutövning. Tejpning av fot-, knä-, finger- och handled samt andra vanligt förekommande leddskador. Både vid skada och i preventivt syfte.

Föreläsare:

Pentti Pitkänen, sjukgymnast, www.ppfysioterapi.se

Utbildningen pågår ca tre timmar.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Att läka idrottsskador

En del idrottsskador kan förebyggas med en anpassad och riktad träning. Skador kan läkas bättre om vi har en idé hur vi skall belasta och stegra belastningen när vi har en skadad vävnad.

Innehåll:

Praktik och teori av träningsmoment som är skadeläkande vid vanligt förekommande idrottsrelaterade skador. Balans, funktionell styrka och koordination för bland annat: fot, knäled, hälsena, vad- och lårmuskel, ljumske, rygg samt bål och skuldra.

Föreläsare:

Pentti Pitkänen, sjukgymnast. Läs mer på www.ppfysioterapi.se

Utbildningen pågår ca två timmar.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Knäkontroll

Minskar risken för allvarliga skador med 64 %



Varje år drabbas många unga, framför allt tjejer, av svåra knäskador som orsakar lidande och kan leda till livslånga problem. Knäkontroll är en praktisk och teoretisk utbildning där du lär mer om enkla övningar för att undvika knäskador. Med ett enkelt träningsprogram, avklarat på en kvart, minskar risken för allvarliga skador med 64 procent! Det visar en studie som ingick i projektet "Knäkontroll", startat av Folksam i samarbete med Svenska Fotbollsförbundet. Knäkontroll är ett kort övningsprogram som enkelt kan vävas in i den befintliga uppvärmningen.

Utbildningen pågår ca två timmar.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



Lär dig rädda liv med Första hjälpen och HLR



I Sverige drabbas cirka 30 personer om dagen av plötsligt hjärtstopp. En av dem kan vara någon av de aktiva barn och ungdomar som du är ledare för. Vet du vad du ska göra då? Om du gör något snabbt finns stor möjlighet att den drabbade klarar sig bra, kanske helt utan skador. Om du gått en kurs i HLR, kan du tryggt ta hand om och hjälpa en person som fått hjärtstopp tills ambulansen kommer.

Utbildningen pågår i tre timmar.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Att vara coach

Om att skapa en utvecklande ledarkultur



Ta chansen att samla alla tränare/ledare i föreningen för att skapa en gemensam plattform att stå på. Med hjälp av boken "Världens bästa coach", föreläsningar och gemensamma diskussioner kommer föreningen att utveckla ett förhållningssätt som skapar goda förutsättningar för att unga idrottare ska bli vinnare inom idrotten och i livet.

Utbildningen går att anpassa efter föreningens behov men här kommer ett förslag på genomförande av utbildningen:

Utbildningen äger rum vid fyra tillfällen med olika teman kopplade till boken "Världens bästa coach". *Utbildningen pågår 3 timmar/tillfälle.*

Tema

Tillfälle 1 Idrottens värdegrund

- Föreningens policy, Vad säger Idrotten Vill?
- Varför är du ledare och för vem?
- Betydelsen av domare och föräldrar.

Tillfälle 2 Utveckling och resultat

- Hur ser föreningen på utveckling och resultat
- Talang
- Framgångsfaktorer

Tillfälle 3 En god prestationsmiljö

- Vad är motivation och hur skapar vi det?
- Målsättningsarbete
- Att fylla på Må Bra Kontot.
- Självförtroende

Tillfälle 4 Lagets kraft – Teamet!

- Lagets utveckling – "Jaget för laget"
- Grundstenar för laganda
- Ta hand om laget

*Glädje och gemenskap
Demokrati och delaktighet
Allas rätt att vara med
Rent spel*

Föreläsare:

Gunnar Mattson, verksam som idrottsledare i snart 25 år. Bor i Fagersta och arbetar som gymnasielärare. Erfarenheter som aktiv idrottare och idrottsförälder. Utbildad gymnasielärare och socionom med tillhörande utbildningar i mental träning och coaching.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.

Att vara idrottsförälder

"Men vad fan, spring då! Sätt fart på fötterna!"

"Jonas, vem markerar du? INGEN!"

"Hur svårt ska det vara att sätta bollen i korgen egentligen+?"

"Backarna är ju fan sämst!"

"Alltså nu får tränarna skärpa sig och ta ut Berra på bänken! Han gör ju inte ett rätt!"

Är det här ord och meningar du brukar höra på dina barns aktiviteter? Tyvärr är det inte helt ovanligt. Vill du istället veta hur du på bästa sätt kan stötta ditt barn för att ge henne/honom en så glädjefylld och positiv upplevelse av idrotten som möjligt? Här får du chansen att reflektera och diskutera med andra över din roll som förälder till ett barn som idrottar.

Under föreläsningen diskuterar vi hur ditt lag/din träningsgrupp och din förening kan arbeta för att få en positiv stämning bland föräldrarna på läktaren och bland barnen på planen. En föreläsning för föräldrar och ledare som vill skapa ett tryggt idrottsklimat.

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information.



Utbildning när och där det passar dig!

Bokföring med Fortnox i IdrottOnline

Kostnadsfritt för din förening!

Effektivisera och modernisera arbetet med fakturering och bokföring i din idrottsförening! Nu finns tjänsten bokföring i IdrottOnline, där du helt kostnadsfritt kan ansluta dig till bokföringsprogrammet Fortnox. Det gäller för en användare (exempelvis kassören) och programmen: Bokföring, Fakturering och Leverantörer.

Med Fortnox blir du och din förening mobila. Det innebär att du kan arbeta effektivt var du än befinner dig, på kontoret, hemma, i somarstugan. Samtidigt är all data skyddad och säkerhetskopierad på säkra servrar. Bokföringen finns kvar även om ni byter kassör eller om datorn kraschar eftersom den är webbaserad.

Att få in medlemsavgifter och träningsavgifter till föreningen kräver flera olika system och kostar kassören åtskilliga timmar. Tack vare den helt kostnadsfria kopplingen mellan IdrottOnline och Fortnox kan du nu spara en massa värdefull tid, som du istället kan lägga på att utveckla föreningen sportsligt och organisationsmässigt.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig i första hand till styrelsemedlemmar, kassörer och revisorer inom idrotten.

Mål och syfte

Vi hjälper er att komma igång med avgiftshanteringen och Fortnox.



Innehåll

Bokföringsprogrammet Fortnox samt

- Fakturering av medlemsavgifter m m.
- Idrottens BAS-kontoplan och mallar för bokslut.
- Praktiskt öva på att lägga in verifikationer.
- Hur man arbetar med avgiftshanteringen i IdrottOnline och sedan för över informationen till Fortnox för utsändning av fakturor.

Omfattning

3 utbildningstimmar

Kontaktperson SISU Idrottsutbildarna:

Kontakta din förenings idrottskonsulent för mer information., alternativt Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se

FORTNOX

Vaccinera klubben mot doping

Vaccinera
din klubb!

Har du funderat på om det finns risk för att någon i din idrottsförening skulle kunna dopa sig? Skulle det kunna ske av misstag? Hur skulle ni göra då? Har ni någon antidopingplan att ta hjälp av?

”Vaccinera klubben mot doping” är ett preventions- och åtgärds paket som är framtaget av Riksidrottsförbundet. Klubben gör först en antidopinganalys och skapar sedan en egen handlingsplan när det gäller doping. Förutom de förebyggande åtgärderna så får föreningen en beredskap för att hantera dopingfall i praktiken.

Alla inom svensk idrott har ett ansvar att bidra i antidopingarbetet och Riksidrottsförbundet hoppas att alla föreningar tar sitt ansvar och vaccinerar sig enligt detta upplägg. Det är varje idrottsutövares skyldighet att känna till dopingreglerna och för att det ska fungera måste idrottsföreningen ha en ordning för att säkerställa att föreningens medlemmar informeras. Genom att vaccinera klubben får föreningen en ordning för detta och dessutom stärks klubben utåt gentemot kommunen, media och sponsorer.

Vaccinationen sker smidigt i fyra steg och tar endast några timmar.Handledning samt diskussions- och utbildningsmaterial finns färdigt att ladda ner och använda.

Steg 1: Alla i föreningens styrelse gör ett kunskapstest

Steg 2: Ni för en diskussion om dopingfrågor

Steg 3: Ni upprättar en antidopingplan

Steg 4: Ni informerar om vaccinationen

Kontaktperson Västmanlands Idrottsförbund:

Oscar Uusitalo, tfn: 010-476 48 11, e-post: oscar.uusitalo@vstm.rf.se



”Jag vill vara en förebild för andra och har bevisat att det går att komma riktigt långt utan otillåtna medel och en massa kosttillskott. Alla har ett eget ansvar över vad de stoppar i sig”.

- Michel Tornéus, VM-brons i längdhopp

Idrottslyftet



Idrottslyftet är medel som ska stärka föreningar att utveckla sin verksamhet i linje med den strategiska inriktning som svensk idrott tagit beslut om. Verksamheten ska följa Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott.

Idrottslyftets syfte och mål är tydligt kopplat till idrottens pågående strategiarbete, som du kan läsa mer om på nästa sida. Idrottslyftet ska alltså inte vara en egen verksamhet utan istället blir ett medel för att utveckla föreningsidrotten i linje med den av svensk idrott beslutade strategiska inriktningen.

Syfte

Att utveckla verksamheten så att barn och unga i åldern 7-25 år väljer att idrotta i förening och stimuleras till ett livslångt idrottande i förening.

Mål

Att samtliga SF, utifrån sina unika behov, vid programperiodens slut har utvecklat sin verksamhet för barn och unga mellan 7-25 år. Utvecklingsinsatserna ska vara i linje med RF:s anvisningar för barn och ungdomsidrott och leda till att svensk idrott utvecklas, samverkar med andra aktörer och ger goda möjligheter att idrotta i förening.

Kontaktperson Västmanlands Idrottsförbund:

Marie Persson, tfn: 010-476 48 09, e-post: marie.persson@vstm.rf.se

Mer information finns på www.rf.se/vastmanland



Strategi 2025

Häng med på resan mot framtidens idrott!

Idrotten har bestämt sig för att det är dags för en förändring. Tillsammans har de olika idrotterna valt att utmana bilden av hur det ska vara att idrotta i en förening och i samma veva börjat staka ut vägen för framtiden. Idrotten har nu enats om en gemensam vision, Strategi 2025. Strategiarbetet ledde fram till en prioritering av fyra strategiska områden och fem övergripande mål. En resa är påbörjad för att förändra idrottsrörelsens inriktning. En resa där målet är att det ska vara enkelt och attraktivt att idrotta i förening för unga, vuxna och äldre med olika bakgrund och livssituation. Detta ska bidra till att föreningarna, idrottsrörelsen och samhället blir starkare..



Övergripande mål

Livslångt idrottande

Idrottens värdegrund är vår styrka

Idrott i förening

Idrotten gör Sverige starkare

Utvecklingsresor

För att nå dessa mål har idrotten tagit fram fem stycken prioriterade utvecklingsresor:

Den moderna föreningen engagerar

Inkluderande idrott för alla

En ny syn på träning och tävling

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

Ett stärkt ledarskap

Arbetet mot målen 2025 pågår nu inom hela idrottsrörelsen. Vår förhoppning är att du och din förening vill vara med på resan. Kontakta oss så berättar vi mer!

Kontaktperson Västmanlands Idrottsförbund:

Marie Persson, tfn: 010-476 48 09, e-post: marie.persson@vstm.rf.se

Utbildningswebben Inkluderande idrott

Utbildningswebben Inkluderande idrott riktar sig till dig som är förtroendevald, anställd, ledare eller tränare i en förening eller ett förbund. Den syftar till att stötta ert arbete med inkludering genom att ge kunskap, skapa reflektion, samtal och förhoppningsvis handlingskraft, vilja och mod att förändra.

Svensk idrott är på en förändringsresa och webben är ett stöd och en inspiration i detta arbete.

Utbildningswebben kan användas vid enstaka tillfällen för att inspirera eller som ett längre utbildningsprogram där ni fördjupar er och får tid att reflektera, samtala, utbyta erfarenheter med andra samt öva med hjälp av olika metoder och verktyg.

Du hittar utbildningswebben på: www.inkluderandeidrott.se

Kontakta din idrottskonsulent för mer information.



”
En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer som präglar oss och kan förhålla oss till dem. Normmedveten idrott lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar.

Så här redovisar du LOK-stöd!



LOK-stöd kan sökas av varje idrottsförening, ansluten till något av de specialidrottsförbund som tillhör RF och som bedriver verksamhet för deltagare i åldern 7-25 år. LOK-stödet finns för att stödja föreningsdriven barn- och ungdomsidrott. Aktiviteter bedrivna under våren ska redovisas senast den 25 augusti och aktiviteter bedrivna under hösten ska redovisas senast den 25 februari.

Du ansöker om LOK-stöd via din förenings webbsida i IdrottOnline. Mer information om LOK-stödet finns på www.rf.se/vastmanland

Närvaroregistrering

Närvaroregistrering går ut på att föreningen skapar och registrerar sina aktiviteter på föreningens IdrottOnline-sida. Uppgifterna hämtas i systemet när man skapat en aktivitet och där angett att det är en LOK-stödsaktivitet, samt kopplar deltagare ur medlemsregistret till aktiviteten. Ansökan innehåller också en del där man manuellt kan fylla i aktiviteter som inte har redovisats i systemet.

Närvaroregistrera enkelt via vår app!

Ladda hem IdrottOnline-appen till din mobiltelefon för att på ett enkelt och säkert sätt närvaroregistrera dina aktiviteter.

IdrottOnline-appen erbjuder ett flertal funktioner utöver själva närvaroregistreringen. I appen kan man bland annat:

- Administrera grupper
- Närvaroregistrera aktiviteter för LOK-stöd
- Skapa och ändra aktiviteter
- Lägga till deltagare
- Närvaroregistrera utbildningar

Du använder samma inloggningsuppgifter till appen som du har till föreningens IdrottOnline-sida.

Läs mer under rubriken **funktioner** på www.idrottonline.se

Kontaktperson

Margareta Hofgaard, tfn: 010-476 48 16, e-post: margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se



Idrottsakuten

Idrotts- AKUTEN

Idrottsakuten är en möjlighet att förverkliga en idé och ett samarbete mellan Region Västmanland och Västmanlands Idrottsförbund. Genom Idrottsakuten vill vi främja:

- Utveckling av barn- och ungdomsidrott
- Bättre folkhälsa
- Ökad mångfald - som här avser socioekonomiska förutsättningar, kön, etnicitet, geografi, ålder, sexuell läggning samt funktionsnedsättning



För att ge föreningar och SDF möjlighet att satsa lite extra inom dessa områden, finns projektet Idrottsakuten. Har ni idéer om hur er förening/SDF kan få igång verksamhet utöver den ordinarie verksamheten vill vi att ni skickar en projekt-ansökan till oss.

Beskriv vad ni vill göra. En kortfattat beskrivning som innehåller bakgrund, syfte och mål.

Som en kvalitetssäkring av projektet, vill vi att ni i er förening/SDF träffas minst en gång och diskuterar igenom er idé/satsning. När ni genomfört träffen/träffarna så redovisar ni dem tillsammans med er projektansökan.

Vi beviljar projekten löpande under året, med max 5 000 kronor/projekt.

Totalt finns det 50 000 kronor att söka per kalenderår.

Kontaktperson och mottagare av er projektansökan är:

Oscar Uusitalo, tfn: 010-476 48 11,

e-post: oscar.uusitalo@vstm.rf.se

*Idrottsakuten -
en fantastisk möjlighet!*





Tips och information

Svett & Watt

Projektet Svett & Watt, eller Vett & Watt Idrott som det formellt heter, vänder sig till idrottsrörelsen. Det handlar om att minska energianvändningen i lokaler med el, värme och kyla, transporter till och från träningar, men även att nå ut med information om energibesparing och förnybar energi inom idrottsrörelsen.

Projektet genomförs tillsammans med Västmanlands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna och pågår fram till 2018-08-31.

Affischer, barnbok och föreställningar med Gycklargruppen Trix

I projektet Svett & Watt ingår att ta fram utbildningsmaterial och genomföra utbildningar, exempelvis på idrottsskolor. Därför har affischer för skapande verksamhet tagits fram, en barnbok med namnet "Energitjuven flyttar ut" har fyllts på med mer innehåll och uppdaterats. Dessutom har en gycklarshow med temat Svett & Watt skapats i samarbete med Gycklargruppen Trix. Kontakta din idrottskonsulent för mer information!

På www.svettochwatt.se finns mer information om projektet.

På sociala medier använder vi #svettochwatt Du hittar oss på Facebook: facebook.se/svettochwatt och Instagram [@svettochwatt](https://instagram.com/svettochwatt).

Kontaktperson

Eric Söderberg på Förbundet Agenda 21 e-post: svettochwatt@fa21.se, tfn: 070-457 68 22.



I broschyren Svett & Watt får du tips om olika områden där du och din förening kan göra smarta miljöval.

Du hittar den på www.svettochwatt.se och den kan även beställas genom att maila: svettochwatt@fa21.se



Material för utveckling

Spelarutbildningsmaterial

För att ge era aktiva en så bred utbildning som möjligt har vi på SISU Idrottsutbildarna tagit fram ett material som täcker det man som ledare/tränare inte alltid tänker på. Materialet bygger på tre delar för samtliga åldrar. I den *fysiska* delen lär ni era aktiva att sköta om sin kropp med rätt mat och vila. I den del som handlar om *beteende* lär ni ut hur man blir ett starkt lag/en stark grupp och konsten att prestera i olika miljöer. Den tredje delen handlar om hur vår idrott fungerar rent *teorimässigt* som exempelvis taktiska termer.

Från 9 – 10 års åldern går ni, via materialen, igenom detta på ett lätt och lekfullt sätt, för att sedan bygga på materialen ju äldre barnen/ungdomarna blir.

Kontakta din Idrottskonsulent så berättar vi mer!



Samla lagledningen



Materialet **Samla lagledningen** vänder sig till ledningen runt laget/gruppen och är ett stöd för att få en röd tråd i arbetet.

Lagledningen ägnar några tillfällen innan säsongen startar åt att utvärdera föregående säsong och planera kommande säsong. Arbetet presenteras sedan vid kommande föräldramöte/ledarmöte. Kontakta din idrottskonsulent så berättar vi mer!

Aktivitetsboxar och väskor

Vill ni göra något annorlunda under exempelvis ett läger, idrottskola eller varför inte under en träning? Hos SISU Idrottsutbildarna kan du låna en aktivitetsbox eller en väska med material och instruktioner till en rad samarbetsövningar i olika svårighetsgrad som kan anpassas efter gruppens ålder.

Använd övningarna som en rolig och lekfull aktivitet för att utveckla sammanhållning och laganda genom problemlösning. Efter varje övning samlas gruppen och reflekterar över uppgiften. Hur var samarbetet? Vilka var svårigheterna? Tog någon kommandot och dirigerade?

Beroende på övningarnas tidsåtgång genomförs någon eller några olika övningar med olika inriktningar. Kontakta din idrottskonsulent om du vill veta mer eller boka en aktivitetsbox till din förening!



Affischer för lärande, samtal och reflektion

Vi har tagit fram pedagogiska affischer där vi använder kulturen som metod för lärande. Perfekta att samlas kring och samtala om tillsammans med barn och ungdomar. Affischerna ger dig som instruktör stor frihet att styra samtalet/aktiviteten. Se det som ett stöd för en bra träff, samling eller idrottsläger. Sätt gärna upp affischerna och låt föräldrarna ta del av vad barnen har gjort under aktiviteten.


Våra affischer har följande teman: "Regler", "Rörelse och vila", "Mat och Dryck", "Minnen från vår idrottskola", "En bra kompis", "Hur mår du?", "Glädje och Gemenskap", "Allas rätt att vara med", "Backa domarna", "Välkommen till vår förening", "Hur är en bra ledare?" och "Hur är en bra träning?"

Kontakta din utbildningskonsulent för mer information!



Kulturskattkistor

Barn lär sig på annat sätt än i traditionella vuxenformer. Samlingar ska vara planerade och verksamheten ska alltid ske på barnens villkor. I en "lärande för barn"-grupp ska alla barn vara aktiva. Som ett komplement till våra populära aktivitetsboxar och väskor har vi nu tagit fram en sk "Kulturskattkista" som är direkt anpassad till lärande för barn och ungdomar mellan 7-12 år.

Denna skattkista är ett äventyr. Case, konst, överraskningar... Ett lekfullt sätt att väcka nyfikenhet, tankar, reflektioner, öppna dörrar, världar och ögon både för ledare och deltagare. Inspiration och Idrott  Kultur på ett roligt och enkelt sätt. En kista med kultur – som också blir idrottsskatter!

I varje skattkista finns det material som behövs och i medföljande handledning finns en förklaring till varje övning. Äventyret sker från station 1-5 och måste dock pågå i minst 45 minuter inklusive efterföljande samtal. Ha ett öppet sinne! En perfekt aktivitet för att göra något annorlunda under tex ett läger eller varför inte under en träning?

Skattkistorna finns att låna hos oss på SISU Idrottsutbildarna i Västerås och Köping. Kontakta din idrottskonsulent för mer information och bokning av din kulturskattkista.



Vi utbildar och utvecklar idrotten!



Maria Engelfeldt
Distriktsidrottschef
010-476 48 24, 070-228 98 17
maria.engelfeldt@vstm.rf.se



Marie Höljer
Verksamhetsledare
010-476 48 18, 072- 587 69 02
marie.holjer@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Bob & Rodel, Draghundssport, Gång & Vandring, Landhockey, Livräddningssällskapet, Racerbåt, Rodd.



Madeleine Lindberg Wall
Idrottskonsulent
010-476 48 22 , 072-229 95 85
madeleine.lindberg.wall@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Bandy Cykel, Friidrott, Handboll, Kanot, Mångkamp, Skateboard, Simning, Triathlon



Anna Iderbring Johansson
Idrottskonsulent
010-476 48 32, 072-734 57 44
anna.iderbring@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Akademisk idrott, Cricket, Danssport, Dövidrott, Gymnastik, Parasport, Konstämning, Orientering, Skidor, Skidskytte, Skolidrott, Skridsko, Volleyboll.



Anna Smedberg
Idrottskonsulent
010-476 48 12, 076-116 27 33
anna.smedberg@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Badminton, Biljard, Bowling, Bridge, Bågskytte, Curling, Dart, Pistolskytte, Skyttesport, Squash, Tennis.



Anna Meissner
Idrottskonsulent
010-476 48 14, 070-388 69 83
anna.meissner@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Golf, Flygsport, Fotboll, Issegling, Segling, Sportdykning, Varpa.



Andreas Svensson
Idrottskonsulent
010- 476 48 34, 070-384 59 25
andreas.svensson@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Amerikansk fotboll, Boule, Fotboll, Golf, Innebandy, Ishockey.



Sofia Lyckman
Idrottskonsulent
010-476 48 13, 076-110 61 30
sofia.lyckman@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Dragkamp, Ridsport, Idrott hjärta kultur.



Mats Vennberg
Idrottskonsulent
010-476 48 15, 070-577 73 64
mats.vennberg@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Bangolf, Bilsport, Bordtennis, Boxning, Brottning, Casting, Fotboll, Fäktning, Ishockey, Golf, Motorcykel & Snöskoter, Styrkelyft, Tyngdlyftning, Vattenskidor & Wakeboard.



Malin Lundqvist
Idrottskonsulent
010-476 48 05, 072-254 12 68
malin.lundqvist@sisu.vstm.rf.se
Idrotter: Baseball & Softboll, Budo & Kampsport, Fotboll, Frisbee, Judo, Karate, Klättring, Korpen, Innebandy, Rugby, Taekwondo.



Anette Fransson
Kommunikatör
010-476 48 06, 070-289 68 64
anette.fransson@vstm.rf.se



Oscar Uusitalo
Idrottskonsulent
010-476 48 11, 070-678 34 19
oscar.uusitalo@vstm.rf.se
*Antidoping, Basket, Hbtq.
Idrottslyftet - anläggning.*



Marie Persson
Idrottskonsulent
010-476 48 09, 072-558 30 17
marie.persson@vstm.rf.se
*Idrottslyftet, Integration/inkludering
Sakkunnig barn- och ungdomsidrott.*



Edwin O'Brien-Rodney
Idrottskonsulent
010-476 48 10, 070-259 41 10
edwin.obrienrodney@vstm.rf.se
Integration/inkludering.



Ailla Johansson
Administration/IT
010-476 48 07, 070-513 24 44
ailla.johansson@vstm.rf.se



Margareta Hofgaard
Ekonomi/administration
010-476 48 16, 072-225 21 85
margareta.hofgaard@sisu.vstm.rf.se
LOK-stöd, Föreningslära, IdrottOnline.

Våra plattformar

Västmanlands Idrottsförbund är Riksidrottsförbundets regionala organisation i Västmanland. Vårt uppdrag är att stödja, företräda och leda distriktets idrott. Vår webbsida har adressen [rf.se/vastmanland](https://www.rf.se/vastmanland)

På [sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](https://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland) kan du läsa mer om hur vi arbetar med utbildning och utveckling inom idrotten. Här kan du även anmäla dig till våra utbildningar.

Vi finns på **Facebook, Instagram och YouTube** under namnet **sisuovif** och har en egen blogg med adressen www.sisuovif.wordpress.com



Västmanlands
IDROTTSFÖRBUND

sisu
Idrottsutbildarna

Kalendarium våren 2018

Januari

17 IdrottOnline - administration grund, Västerås

Februari

14 IdrottOnline - administration fortsättning, Västerås

17-18 Plattformen, Västerås

25 Sista dag att ansöka om LOK-stöd

Mars

8 IdrottOnline - hemsida grund, Västerås

15 Marknadsföring ur ett föreningsperspektiv, Västerås

April

11 Idrottens föreningslära - grund, Västerås

12 IdrottOnline - hemsida fortsättning, Västerås

21-22 Plattformen, Västerås

26 Framgångsrik valberedning, Västerås

28-29 GTU 1, ort meddelas senare

Juni

15 Redovisa er utbildningsverksamhet till SISU Idrottutbildarna