



Gävleborg

Samla ledarteamet
Del 2

Kurser och utbildningar 2024



Gävleborg

RF-SISU Gävleborg är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna regionalt i Gävleborgs län. Vi jobbar bland annat med bildning och utbildning inom idrotten, och verkar för att stimulera människors lärande med visionen: **Idrottsrörelsens folkbildning – världens bästa.**

Mer om RF-SISU Gävleborg och vårt uppdrag kan du läsa på vår webbplats: www.rfsisu.se/gavleborg

Kontakta oss

Våra idrottskonsulenter finns tillgängliga för att stödja er i utvecklingsarbetet. Starta er utvecklingsresa genom att kontakta oss så hjälper vi er att hitta ett bra upplägg för just er förening. Kontaktuppgifter finns på sidan 19.

Former för lärande

Vi erbjuder olika former av lärande för er förening – från lägrupper där ni själva lär av varandra, till föreläsningar, workshops och mer omfattande utvecklingsprocesser med stöd från våra idrottskonsulenter och utbildare.

Håll koll i vår webbkalender

På vår webbplats finns vår webbkalender där du alltid ser vilka öppna datumsatta kurser och föreläsningar som finns öppna för anmälan.

Du kommer direkt till *webbkalendern* via QR-koden nedan:



Utbildningsguiden

Om du vill få mer inspiration och se hela utbildningsutbudet så kan du besöka Utbildningsguiden på vår webbplats.

Du kommer direkt till *Utbildningsguiden* via QR-koden nedan:



Kunskapsportalen



Kunskapsportalen är en samlings-sida för Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas alla kunskapswebbar och digitala utbildningar/lärandematerial. Förutom utbildningar finns här även fakta, information och inspiration. Vissa material är kostnadsfria, andra

kostar pengar. Flera av dem ingår som en del i en större utbildning.



Kontakta din idrottskonsulent så kan du få stöd och råd om hur ni bäst kan lägga upp lärandet i din förening.

Fler webbtips

Här pågår föreningsidrott

En podcast med fokus på föreningsidrott där du möter experter, ledare, aktiva och

andra som ger kunskap och inspiration. Lyssna tillsammans och diskutera!



Trygg idrott & värdegrund

Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Går er verksamhet i linje med barnkonventionen och idrottsrörelsens gemensamma mål? Jobba tillsammans med oss för att se hur de 5 huvudriktlinjerna kan genomsyra verksamheten i er förening: Trygghet, Delaktighet, Glädje, Allsidighet och Hälsa.

Skapa trygga idrottsmiljöer

Høj kunskapen och ta fram hållbara rutiner och handlingsplaner för att säkra nolltolerans mot alla former av trakasserier/övergrepp.

Världens bästa idrottsförälder

Bidra till en positiv idrottsupplevelse för barn och unga. Flytta fokus från resultat till hur idrotten kan utveckla barnet på lång sikt.

#skippaattityden

Det ska kännas bra i magen att komma till träningen! Våra ambassadörer kommer till er och leder korta workshops i samband med träningen. Syftet är att barn och unga själva får diskutera och bestämma hur de vill vara mot varandra och komma överens om ett gemensamt förhållningssätt.

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Trygg och inkluderande idrott

Här finns samlad kunskap, pedagogiska verktyg, filmer och olika metoder för att stötta

dig och din förening i arbetet med att skapa en trygg och inkluderande idrott.

Fler webbtips

Stopp! Min kropp!

Prata med barn om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. raddabarnen.se

kan du även ladda ner "Handbok för idrottsledare". unicef.se/barnkonventionen

Barnkonventionen

Få koll på barnrättsperspektivet och Barnkonventionen. Här

Idrottens himmel och helvete

Korta filmavsnitt med discussionsfrågor och tips. urplay.se

Mer information om trygga idrottsmiljöer: rfsisu.se/gavleborg.



Planerar ni sommarskola, läger eller lovaktiviteter för barn och unga? Varför inte planera in ett antal värdegrundspass i form av temaföreläsningar?

Våra utbildade aktivitetsledare kommer ut till er och genomför korta miniföreläsningar och workshops i anslutning till era aktiviteter.

Aktuella teman:

Lära känna

Handlar om att barnen i gruppen ska få lära känna varandra och känna sig trygga i sina idrottsmiljöer.

Gruppens spelregler

Handlar om att barn och unga själva ska få komma till tals om hur de vill ha det i sin träningsmiljö för att alla ska trivas.

Rörelseglädje

Handlar om att försöka hitta

din inneboende rörelseglädje, så att du kan, vill och vågar röra på dig – helst livet ut.

Hälsa

Handlar om vikten av att äta rätt, om att sova och återhämta sig och om hur du kan tänka kring stress.

Sociala medier, spel och appar

Handlar om hur det digitala livet påverkar dig och andra.

Ledarskap och tränarskap

Samla ledarteamet

Utveckla ledarteamet i föreningen. Jobba smart och effektivt med planering, genomförande och utvärdering och kommunicera det ni kommer överens om.

Den förutsägbara ledaren

Vi tittar på hur ett tydligt och konsekvent ledarskap underlättar

för många barn och unga, både med och utan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Idrott för äldre

Rusta ledare som vill starta anpassade träningsgrupper och bedriva idrott för seniorer. Vi tar stöd i det nya digitala verktyget Aktiv Senior.

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Tränarutbildningar

Introduktionsutbildning för tränare

Få en inblick i ett spännande och stimulerande uppdrag. Genomför webbutbildningen på egen hand eller tillsammans med andra i föreningen.

Grundutbildning för tränare

En bra grund för dig som är eller ska bli tränare oavsett vilken idrott/målgrupp du leder.

Fortsättningsutbildning för tränare

Fördjupning för dig som varit

tränare ett tag oavsett vilken idrott/målgrupp du leder.

Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med funktionsnedsättning

Stöd och vägledning för tränare.

Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med NPF

Stöd och vägledning för tränare som möter aktiva med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Fler webbtips

Tränarpasset

Webbplats med kloka tips och nyheter – aktuellt, relevant och

direkt användbart för dig som är tränare.
tranarpasset.com

”Jag vill få bort tanken att det är svårt och komplicerat.”

Måns Lööf

**FÖR DIG
SOM LEDER
BARN & UNGA
MED (& UTAN)
NPF**

Inkluderande verksamhet med NPF-anpassning som grund

Med den här metoden skapar ni, steg för steg, ett arbetssätt där ni kan bemöta, hantera och läsa av individer och grupper på ett bättre sätt i olika situationer i er verksamhet. Med hjälp av en processledare skapar ni tydlighet och rutiner – som gagnar alla.

Modellen är utvecklad av RF-SISU Gävleborg i samverkan med Måns Lööf, KBT-terapeut, utbildad sjuksköterska, och idrottsledare, som i över 15 år har utbildat och föreläst för idrottsrörelsen om att leda barn och ungdomar med NPF.



**FOKUS:
PARASPORT &
LEDARSKAP**

Det unika och inkluderande ledarskapet

En utbildning från RF-SISU Gävleborg, för dig som vill bli bättre på att bemöta och leda aktiva med någon form av funktionsnedsättning. Här ser vi bortom hindren och lägger all fokus på individen och på glädjen i ledarskapet.

”En utbildning som vi saknat!”

Ledare inom parasport

Föreningskunskap och -utveckling

Valberedningen – en nyckel till framgång

Valberedningen har en viktig funktion för föreningsdemokratin. Få koll på vad rollen som valberedare innebär så blir föreningsarbetet både lättare och roligare.

Fler gör mindre

En process med målet att nå fler personer som kan hjälpas åt i föreningen. En kraftsamling för att få fler som kan dela på ansvaret.

Ledarrekrytering

Med en pedagogisk ”dialogduk” som verktyg får ni en bild av hur ni bäst kan arbeta smart och hållbart för att rekrytera ledare till er förening.

Målstegen

Genom ett processarbete får föreningen hjälp och stöd att arbeta fram och förankra tydliga styrdokument som till exempel vision, värdegrund och verksamhetsidé.

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Föreningsledarutbildningar

Introduktionsutbildning för föreningsledare

En inblick i olika ledaruppdrag utanför själva idrottsutövandet.

Grundutbildning för föreningsledare

Grundkunskaper i föreningslära, praktiska tips och råd för utvecklingsarbetet i föreningen.

Ledare i fokus

Process där vi tittar på vad som motiverar ledare och hur föreningen kan rekrytera fler ledare till olika uppdrag.

Hållbar idrott

Inspiration och stöd för att komma i gång och arbeta med hållbar utveckling.

Fler webbtips

#taktiksnack

En ”pratstartare” för er förening, om vad ni vill åstadkomma, hur ni skapar engagemang och hur ni styr mot era mål. sisuidrottsutbildarna.se

Fifty/Fifty

Kunskap om varför det är viktigt att jobba med jämställdhet och vilka vinster det ger både föreningen och individerna. fifty-fifty.nu

Administration och IT

IdrottOnline Admin:

En introduktion och inspiration kring möjligheterna att använda administration på föreningens IdrottOnline-sida. Grundläggande kunskaper i de olika funktionerna.

LOK-stödsverkstad

Genomgång och praktiskt arbete i föreningens LOK-stödsmodul där vi bland annat lär oss att lägga till grupper och aktiviteter.

Utbildningsmodulverkstad

Genomgång och praktiskt arbete i utbildningsmodulen för att lära dig hur du redovisar föreningens verksamhet digitalt.

Digitala årsmöten

Tips på hur ni lägger upp ert arbete inför mötet och vad ni ska tänka på under mötet. Vi bekantar oss även med olika tekniska lösningar.

Registerutdrag – så funkar det

Föreningar ska begära ett så kallat begränsat registerutdrag av ledare som regelbundet möter barn i sitt uppdrag. Vi hjälper er att komma igång och ta fram hållbara rutiner för detta.

GDPR i praktiken

Vi tittar på vad personuppgiftslagen innebär och hur ni skapar hållbara rutiner för att hantera personuppgifter i föreningen.

Föreningens kommunikation

Förbättra föreningens möjligheter att kommunicera. Vi hjälper er att komma i gång och ta fram en plan och hållbara rutiner för er kommunikation i t.ex. sociala medier eller med nyhetsbrev.

Idrottsföreningen lämnar kontrolluppgift

(Skatteverkets webbutbildning)
Vad gäller när en idrottsförening lämnar kontrolluppgifter för de idrottsutövare och övriga anställda som föreningen betalat ut ersättning till?

Idrottsföreningen som arbetsgivare

(Skatteverkets webbutbildning)
Få koll på om och hur din idrottsförening ska redovisa skatter och avgifter samt vad som gäller för arvoden, tävlingsvinster etc.

BILJETT KASSA

HÅLLBAR EKONOMI I FÖRENINGEN

Föreningens intäkter

Ett utbildningsmaterial uppdelat på sju områden, med tips på hur ni kan stärka föreningens ekonomi genom ett strategiskt intäktsarbete.

- Sponsring och samarbeten
- Lotterier, spel och bingo
- Föreningsjobb
- Försäljning
- Crowdfunding
- Evenemang
- Entreprenörskap

... och en åttonde övergripande del:

- Intäktsplan

Välj någon av delerna, eller lägg upp en mer omfattande plan för att ta ett helhetsgrepp.

Börja med att höra av dig till din idrottskonsulent för att få råd och stöd i arbetet.

Antidoping

Antidopingarbete i din förening

All idrott bygger på rent spel och att det är nolltolerans mot doping inom idrotten i Gävleborg är en självklarhet, men hur kan just din förening arbeta för att motverka doping? Vilka regler är det som gäller? Hur ska man tänka kring kosttillskott? Vilket ansvar har din förening och du som privatperson? Tillsammans ökar vi kunskapen och ni får stöd och råd för det fortsatta arbetet.

Ren vinnare

Webbaserad utbildning för idrottsutövare och stödpersonal där du lär dig det allra viktigaste inom antidoping. Ta del av utbildningen på www.renvinnare.se

Vaccinera klubben

En utbildning för föreningar som vill ta fram en antidopingplan och arbeta strategiskt mot doping. Ta del av utbildningen på www.vaccineraklubben.se

Idrottsevenemang och värdskap

Värdskap för volontärer och funktionärer

Ska din förening arrangera, eller hjälpa till att arrangera ett idrottsevenemang? Vi utgår ifrån

materialet "Volontärens värdskap – Hjärtat i evenemanget", för att skapa stark servicekänsla och ett gott och genomtänkt bemötande vid evenemanget.

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Föreningsledarutbildningar

Idrottsevenemang – handledning från start till mål

Arbeta metodiskt med föreningens organisation kring en tävling, cup eller mästerskap.

Utbildning för publikvärd

En utbildning som riktar sig till dig som har uppdrag som kan

påverka trygghet och säkerhet på arenan.

Matchfixning

Ett utbildningsmaterial mot matchfixning, som vänder sig till idrottsföreningar samt gymnasieskolans RIG- och NIU-utbildningar.

Idrottsskador, rehab, kost

Akut skadebehandling

Praktisk genomgång i hur man tar hand om och behandlar en skada samt vad som är viktigast att tänka på vid olika typer av skador.

Tejpning

Praktisk genomgång i hur du gör samt vad du ska tänka på när en skada ska tejpas.

Hjärt- och lungräddning

Utbildningarna baseras på Svenska HLR-rådets riktlinjer.

- Vuxen: Hjärt- och lungräddning + hjärtstartare samt olycksfall och sjukdom
- Vuxen: Hjärt- och lungräddning + hjärtstartare
- Barn (1–13 år): Luftvägsstopp, olycksfall och sjukdomar

Kost – Grund

En övergripande genomgång om näring och energi samt hur viktigt matintaget är för vårt idrottande och vårt välbefinnande.

Kost – Prestation och återhämtning

Med goda kunskaper om kostens betydelse och om vikten av återhämtning, får du som aktiv bättre möjligheter att bygga goda förutsättningar för din idrottsutveckling.

Kost för idrottande barn och unga

Hur ska unga idrottare äta för att på bästa sätt utvecklas och orka med sitt idrottande? Arbeta gärna vidare med webbmaterialet "Kost för idrottande barn och unga".

Webbtips!

Knäkontroll

Ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för skador. sisuforlag.se

Akut skadebehandling

Kunskap om de vanligaste akuta skadorna och sjukdomstillstånd som du kan ställas

inför och hur de behandlas. sisuforlag.se

Kost för idrottande barn och unga

Webbmaterial med information och filmavsnitt om kostens betydelse för barn och unga. sisuforlag.se

Idrottspsykologi och psykisk hälsa

Idrottspsykologi och mental träning

Mental träning för aktiva och ledare med idrottspsykologins

grunder. Vi pratar om motivation, målbilder, gruppdynamik, teambuilding och feedback som verktyg.

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Idrottspsykologi

Idrottspsykologi – prestation och hälsa

Ett material som handlar om att utveckla förmågan att prestera utifrån träningskapacitet och samtidigt säkerställa psykisk hälsa.

Upp upp – vi lyfter

För dig som är ung och idrottsaktiv. Här lyfts tankar, känslor och beteenden som rör psykisk ohälsa. Ett stöd för att skapa kraft, vilja och mod att våga prata om det.

Fler webbtips

Ledare som lyssnar

En webbaserad utbildning om psykisk hälsa för dig som leder

barn och unga i aktiviteter på fritiden.

folkhalsomyndigheten.se

Egna önskemål om utbildning?

Vill du gå en särskild utbildning som vi inte erbjuder just nu, så kan du skicka in ditt önskemål via ett formulär på vår webbplats.

Det kan gälla en kortare kurs eller en längre ledarutbildning av något slag, kanske en föreläsning,

eller till exempel en lärgrupp. Innehållet kan handla om allt från kost och återhämtning till ledarskap och trygga idrottsmiljöer.

Låt oss få veta dina behov så ser vi vad vi kan göra!





**VILL DIN
FÖRENING
SAMVERKA MED
SKOLAN?**

Material som finns i Idrottens kunskapsportal på temat:

Skola och träning

Rörelsesatsning i skolan

Fysisk aktivitet är bra för barn och ungas mående och för skolresultaten, men många rör sig för lite. Syftet med webbmaterialet är att skapa samtal och idéer om hur vi får fler barn att röra sig och idrotta.

Webbplatsen innehåller inspirerande exempel på arbete som görs i skolor, hos föreningar och inom olika idrotter. Vill din förening samverka med skolan för att skapa rörelseglädje för fler? Hör av dig till din idrottskonsulent.

*För att alla barn ska
kunna, vilja och våga röra sig
– helst hela livet.*

Stöd att söka för utveckling av barn- och ungdomsverksamhet

Vi har tagit fram några olika "stödpaket" som föreningen kan ansöka om för att utveckla

verksamheten för barn och unga. Kontakta din idrottskonsulent för att få veta mer och börja planera.

Inkludering av underrepresenterade grupper

1. Skolsamverkan i LOK-svagt* område

Stöd för uppsökande verksamhet i skolor som finns i områden där få barn idrottar.

3. Starta ny verksamhet i LOK-svagt* område

Stöd för att starta ny verksamhet i områden där få barn idrottar.

2. Stärkt verksamhet i LOK-svagt* område

Stöd för att utöka verksamheten och nå fler i områden där få barn idrottar.

4. Nytänkande verksamhet för att inkludera fler

Stöd för att utveckla en egen idé om hur ni kan nå barn och unga som ni inte når idag.

Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer

5. Trygghetsperson i föreningen

Stöd för att utse någon/några i föreningen som strukturerar trygghetsarbetet.

6. Starta barn- och/eller ungdomsråd

Stöd för att ta tillvara barns och ungas röster i föreningen på ett strukturerat sätt.

Läs mer om stödpaketen på vår webbplats:



** Med "LOK-svagt" område menas ett geografiskt område där få deltar inom föreningsidrott eller där det finns få föreningar.*

Idrottsservice Gävle-Dala AB svb

Ta hjälp av våra administrativa tjänster för personal- och ekonomihantering för att få mer tid till idrott i er förening.

Vi kan avlasta föreningar och förbund i sysslor som känns betungande. Vissa föreningar upplever att det blir lättare att rekrytera personer till uppdrag

som ordförande, kassör och sekreterare med detta upplägg.

Vi erbjuder bland annat:

- Löpande bokföring
- Kund- och leverantörsreskontra
- Skattedeklaration/skatte regler
- Löneadministration
- Idrottens baskontoplan

Direktlänk via QR-kod nedan:



Direktlänk via QR-kod ovan:

www.sisuforlag.se

SISU Förlag är idrottens förlag. På förlagets webbplats hittar du böcker och digitala produktioner som bidrar till att förbättra livskvalitet och hälsa hos den breda allmänheten såväl som utveckla elitidrotten.

I många av RF-SISU Gävleborgs kurser, utbildningar och utvecklingsprocesser ingår material från SISU Förlag, men passa gärna på att titta runt på förlagets hemsida för inspiration.

**SKAFFA
DIG FULL
KOLL!**



Prenumerera på vårt nyhetsbrev:

rfsisu.se/gavleborg



Följ oss på Facebook:

facebook.com/gavleborgidrott



Följ oss på Instagram:

[@rfsisu.gavleborg](https://instagram.com/rfsisu.gavleborg)

Webbtips!

På vår webbplats hittar du information om:

- Hela utbildningsutbudet
- Bidrag och stöd
- Folkbildning och lärgrupper
- Digitala verktyg för möten
- Trygg idrott
- Nyheter ... och mycket mer

rfsisu.se/gavleborg

Välkommen att ta kontakt med oss!

Idrottskonsulenter Gävle

Marcus Andersson, 073-461 84 64
marcus.andersson@rfsisu.se

Hans Bergman, 070- 248 66 86
hans.bergman@rfsisu.se

Ahmet Bölüktas, 073-461 49 40
ahmet.boluktas@rfsisu.se

Olof Hansson, 072-355 19 85
olof.hansson@rfsisu.se

Emma Håkansson, 070-872 06 73
emma.hakansson@rfsisu.se

Eva Westin, 070-597 80 86
eva.westin@rfsisu.se

Idrottskonsulenter Hudiksvall

Tomas Eriksson, 070-523 88 17
tomas.eriksson2@rfsisu.se

Emelie Holmberg, 076-137 41 34
emelie.holmberg@rfsisu.se

Idrottskonsulent Ljusdal

Maggan Snäll, 070-247 01 32
margareta.snall@rfsisu.se

Idrottskonsulenter Söderhamn

Therese Fagerhov, 070-698 04 98
therese.fagerhov@rfsisu.se

Lars Nordh, 070-870 18 40
lars.nordh@rfsisu.se

Lars Persson, 070-394 87 10
lars.persson@rfsisu.se

Per Svensson, 070-604 24 50
per.svensson@rfsisu.se

Linda Wideén, 076-136 30 17
linda.wideen@rfsisu.se

Sakkunnig barn-/ungdomsidrott

Jonas Värm, 070-452 56 96
jonas.varm@rfsisu.se

Distriktsidrottschef

Ann-Gerd Bergdahl, 070-672 51 31
anngerd.bergdahl@rfsisu.se

Verksamhetschefer

Linnéa Lundin Bernkert, 070-820 57 58
linnea.lundinbernkert@rfsisu.se

Mattias Åhlund, 070-350 75 48
mattias.ahlund@rfsisu.se

Verksamhetsutvecklare

Robin Westlin, 073-350 20 41
robin.westlin@rfsisu.se

Ekonom

Gustav Welander, 076-144 99 91
gustav.welander@rfsisu.se

Projekt/samordnare

Michaela Lindberg, 073-057 76 13
michaela.lindberg@rfsisu.se

Afaf Radhison, 070-871 53 10
afaf.radhison@rfsisu.se

Stina Skoglund-Hansson, 076-892 16 75
kristina.skoglundhansson@rfsisu.se

Jonathan Uljons, 076-863 45 68
jonathan.uljons@rfsisu.se

Administration/utbildning

Johanna Bidner, 070-214 52 06
johanna.bidner@rfsisu.se

Kommunikation

Ingela Norberg, 070-148 37 17
ingela.norberg@rfsisu.se

Idrottsservice Gävle-Dala svb

Anna-Carin Andersson, 070-148 37 16
annacarin.andersson@rfsisu.se

Eva Englund, 072-355 16 19
eva.englund@rfsisu.se

Undrar du något?

Välkommen att höra av dig till oss!

Allmänna frågor:

info.gavleborg@rfsisu.se

Utbildningsfrågor:

utbildning.gavleborg@rfsisu.se



Gävleborg

Box 975 | 801 33 Gävle | Tel: 070-214 52 06

E-post: info.gavleborg@rfsisu.se | Hemsida: rfsisu.se/gavleborg