

Utbildningshelg

25—26 november 2023,

Selma Spa Sunne

SELMA *spa*



Värmland

Anmälan, utbildningar och tidsschema med mera

Lördag 25/11:

09:00— Utbildning 3 timmar (fm fika)

Lunch

Utbildning 3 timmar (em fika)

Minst tre timmar fri tid för träning/bad

Middag & O-Gala

Söndag 26/11:

Frukost

Utbildning 3 tim. (fm fika)

Lunch

Utbildning 3 tim (em fika)

Avslutning

Utbildningarna

är parallella och pågår hela helgen. **På lördag finns gott om tid för träning och eller Spa - aktiviteter. Ett mer detaljerat PM skickas ut till alla anmälda innan helgen!**

Anmälan

Anmälan sker via Eventor, du loggar in med din vanliga inloggning. Anmälan är bindande efter 2/10. **Sista anmälan är måndagen den 2/10.** Åldersgräns 13 år (född 2010)

Anmälan gör du här: <https://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=21>

Kostnad

Subventionering från Värmlands OF och RF-SISU Värmland gör att deltagaravgiften är 1 300 kr/person. Av de 1 300 kr/person kan max 400 kr täckas av föreningens folkbildningsresurs. Kolla med er RF-SISU konsulent om föreningen har folkbildningsresurs att nyttja!

Minst 900 kr/deltagare faktureras föreningen.

Utan subventionen hade kostnaden varit 3 800 kr/person.

Inbjudan till O-Galan skickas senare separat!

Bidrag

Vissa kommuner ger bidrag till ledarutbildningar, därför uppmanas föreningen/deltagaren att ansöka om kommunalt bidrag hos fritids-/kulturkontoret. Detta görs efter avslutad utbildning och vi kan hjälpa till att skriva intyg om så önskas.

Boende

I dubbelrum. Du kan ange i anmälan vem du vill bo med. Om du önskar enkelrum tillkommer en kostnad på 600 kr/person, som inte subventioneras. Vill du boka anslutningsnatt, maila: conference@selmaspa.se och ange "Orientering"

Frågor? [Patrik Norlin](mailto:patrik.norlin@rfsisu.se), patrik.norlin@rfsisu.se, tfn: 010-476 47 17 eller

[Monika Wikström](mailto:monika.wikstrom@ihvarmland.se), monika.wikstrom@ihvarmland.se, tfn: 010-476 47 76

Under Utbildningshelgen erbjuds följande kurser:

Föreningen i fokus—Utveckla dig själv och din förening

För vem?

Styrelseledamöter, ledare/tränare eller vem som helst som är intresserad av föreningens utveckling och kan ha tankar, idéer och komma med värdefulla inspel gällande föreningens utveckling framåt.

Innehåll:

Här får ni möjlighet att fokusera på föreningens framtid och utveckling. Många klubbar gjorde ett arbete med att ta fram en "Framtidsplan" under 2014–2016 för att blicka framåt mot O-Ringen i Värmland 2017 och de närmaste åren efter.

Under denna helg kommer vi bland annat att titta vidare på, och ges möjlighet, att uppdatera klubbarnas framtidsplaner.

Vi kommer titta vidare på SOFT:s strategiarbete "Kompassriktning 2030", vad innebär det för Värmland och vad innebär det för den enskilda klubben?

Under två dagar kommer ni ledas av konsulenter från RF-SISU Värmland som guidar er i framtagandet av framtidsplan, årshjul, verksamhetsplaner, handlingsplaner och låter er deltagare dela med er av era egna erfarenheter och prata över klubbgränserna för att tillsammans komma fram till hur vi kan göra det bästa för värmländsk orientering.

Kursledare: *Kristin Adamsson och Patrik Norlin, RF-SISU Värmland*

Orienteraren i fokus—Utveckla dig själv som tränare/aktiv

För vem?

Denna kurs är för dig som ledare/tränare eller aktiv över 16 år

Innehåll:

Denna utbildning innehåller fyra olika block/teman där våra olika utbildare och föreläsare guidar deltagarna genom dessa.

Lek- och lustfylld träning—Hur kan man planera träningspasset så att det blir lekfullt, men ändå jättejobbigt! *Med Malin Elfman och Johanna Ahlin, RF-SISU Värmland*

Kostföreläsning—Hur påverkas vi av det vi äter och vilken betydelse har maten för prestation och hälsa. *Med Erik Hellmén. Erik jobbar som sakkunnig inom Nutrition på RF-SISU Örebro.*

Mental träning - När vi vill prestera på topp, vilka situationer kan uppstå och vad behöver vi lära oss om dessa? *Med Anneli Östberg, Förbundskapten för Svenska Orienteringslandslaget. Anneli är utbildad Coach och KBT-terapeut samt även inom ACT och Kommunikation*

Postural träning i teori och praktik – Hur kompletterar du din vanliga träning med postural träning och uppnår bra resultat? **Kort beskrivning av postural träningen:** För idrottare som vill träna i ett skadeförebyggande och prestationshöjande syfte är denna träning högst relevant då den inre hållningsmuskulaturen (ej core) behöver vara aktiverad i sin helhet. I teorigenomgången tittar vi närmare på varför belastningskedjan ofta är delvis ur funktion och i det praktiska momentet gör vi övningar för att aktivera och stärka hållningsmusklerna. *Med Maria Mikkonen. Maria driver Wermlands osteopatklirik och arbetar med behandlingar av kroppsliga besvär såsom smärta, stelhet och andra hälsofrågor.*



Forts. Under Utbildningshelgen erbjuds följande kurser:

Tävlingssekretariat—Från start till mål

För vem?

För dig som är intresserad av hur tävlingsarrangemanget går till.

Innehåll:

Här erbjuder vi en praktisk utbildning om tävlingssekretariatsfunktionen. Utbildningen går igenom alla steg i administrationen kring hur en tävling är uppbyggd "bakom kulisserna" och hur IT-infrastrukturen kring arrangemanget funkar.

Kursledare: Tom Hollowell & Anders Hane, OK Tyr

Bli en säkrare Orienterare

För vem?

Denna utbildning vänder sig till dig som vill bli en säkrare orienterare. Ni som i vuxen ålder hittat sporten orientering är välkomna. Kanske var det via Stolpjakten/Hittaut, motionsorientering eller via barn som du börjat orientera? Kursen bygger på materialet Full koll 2—Orange-Violett

Innehåll:

Vi varvar praktiska övningar i terrängen med att jobba teoretiskt med hjälp av studiematerial från Svenska Orienteringsförbundet och SISU Idrottsböcker.

Målet med denna utbildning är att deltagarna efter avslutad kurs ska känna sig trygga att ta steget till att delta i organiserade tävlingar på egen vald svårighetsnivå.

Kursledare: Kristin Johansson, Västvärmlands OK & Lars Nordström, Kils OK

Ungdomsspåret

För vem?

Här vänder vi oss till dig som är mellan 13–16 år.

Innehåll:

Kursen innehåller fyra olika block/teman på ämnena:

- **Kost – Bra mat för unga idrottare**—Med Erik Hellmén, RF-SISU Örebro
- **Mental träning**—Med Anneli Östberg, Förbundskapten Svenska Orienteringslandslaget
- **Värdegrunder/Teambuilding**—Med Sandra Boman, Deje SF & Sandra Hane, OK Tyr
- **Lek- och lustfylld träning**, hur kan man planera träningspasset så att det blir jobbigt och krävande samtidigt som det är lättsamt och lekfullt.

Med Malin Elfman & Johanna Ahlin, RF-SISU Värmland

Läs mer om Anneli Ö och Erik H under kursen "Orienteraren i fokus"!

Varmt välkommen med din anmälan!

