

Lärgruppsplan med handledning

Alla kan valla

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp i föreningen.

Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU.

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**[®]
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för träffar, samtal och reflektion i er verksamhet. Läs mer om folkbildning i *Guiden till folkbildning* på Svenska Skidförbundets hemsida. Kontakta ert distrikts RF-SISU konsulent för vägledning och samverkan.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och under fliken Utbildning:

- Logga in i IdrottOnline under er förening
- Välj fliken "Utbildning".
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Alla kan valla".
- Fyll i övriga fält utifrån er planerade träffar.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er RF-SISU-kontakt.
- Kom ihåg att slutrapportera er lärgrupp i IdrottOnline när ni är färdiga.

Om materialet

Utrustning och vallning är en del av längdskidåkningen. En del som ibland kan upplevas krånglig och svår. Genom utbildning, samsyn och inkludering kan föreningen ge fler möjlighet att uppleva skidglädje och känna trygghet i skidmiljön.

Utbildningsmaterialet *Alla kan valla* består av ett fysiskt kursmaterial som ni kan utgå från när ni samlas i föreningen för att lära er valla tillsammans.

Kompletterande digitalt material i form av filmer och quiz finns tillgängligt på Svenska Skidförbundets hemsida skidor.com. Utbildningen går även att genomföra helt digitalt genom Kunskapsarenan: <https://kunskapsarenan.se/skidor/alla-kan-valla-langdskidakning>.

Samtala kring vilka rutiner och arbetssätt ni önskar ha kring utrustning och vallning i föreningen. Ert arbete kan exempelvis leda till en gemensam vallpolicy i föreningen eller distriktet. Använd gärna frågorna nedan för att komma i gång med samtalen!

Er lärgrupp

Utgå från de frågor som känns relevanta i just er grupp. Deltagarna kan vara alla som är verksamma i föreningen, exempelvis föräldrar, utövare, ledare, tränare eller styrelsemedlemmar. Ni avgör själva hur många gånger ni vill träffas och hur länge ni

ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om.

Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledaren kan vara en tränare, ledare eller annan vuxen person i föreningen. Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

Diskussionsunderlag

Här följer ett antal frågor att diskutera och reflektera kring. Frågorna utgår från ert nuläge samt Idrottens och Svenska Skidförbundets gemensamma värderingar; *Glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.*

Nuläge

- * Vad är din största insikt eller lärdom efter att ha genomfört *Alla kan valla*?
- * Vad upplever du som utmanande när det gäller utrustning och att valla?
- * Vad känns viktigt för dig när det gäller utrustning och att valla?
- * Vilken organisation eller struktur finns idag i föreningen i frågor om utrustning och vallning? Exempelvis i form av vallaansvar, roller och förväntningar på tränare och föräldrar under träning och tävling.

Glädje & Gemenskap

- * När har vi som roligast tillsammans i föreningen?
- * Hur ser miljön och gemenskapen ut på träning och tävling kopplad till utrustning och vallning? Hjälps vi åt eller arbetar vi individuellt?

Demokrati och delaktighet

- * Hur kan föreningens medlemmar vara delaktiga och påverka frågor om utrustning och vallning?
- * Finns det några fördelar med att göra aktiva delaktiga i frågor om utrustning och vallning? Utveckla gärna ditt svar.

- * Vad kan vi göra för att barn och ungdomar successivt känner sig mer trygga att ta eget ansvar för sin utrustning?
- * Hur kan vi informera och skapa trygghet i utrustningsfrågor för föreningens medlemmar?

Allas rätt att vara med

- * Hur kan föreningen skapa möjlighet för så många som möjligt att åka skidor, oavsett erfarenhet, kunskap eller resurser om utrustning och vallning?
- * Utifrån din roll, vad kan du bidra med då det gäller vallning av skidor inför träning och/eller tävling?

Rent spel

- * Hur kan ni skapa rättvisa förutsättningar för utövare kopplat till utrustning och vallning?
- * Flourfri vallning gäller enligt de internationella och Svenska Skidförbundets tävlingsregler. Hur efterlever vi det? Vad gör vi om någon bryter mot rekommendationen?

RF-SISU – en resurs

RF-SISU delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan RF-SISU ge er ett stöd genom att t. ex köpa in material, bjuda in expertmedverkan, bidra med lokal eller arrangera ett studiebesök. Kontakta gärna ert RF-SISU distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut!