



## RF-SISU - vad är det?

RF-SISU Västra Götaland är ett av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 distrikt. Vi är precis som de flesta idrottsföreningar och förbund i landet en ideell organisation.

Vårt uppdrag är att stödja, leda, utveckla, bilda och utbilda idrottsrörelsen i distriktet så att den bedrivs för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet i en trygg idrottsmiljö.

## Kontaktuppgifter till din RF-SISU konsulent

Varje idrottsförening och förbund i vårt distrikt har en RF-SISU konsulent knuten till sig. Det är en person som har till uppgift att stötta er idrottsförenings-/förbundsutveckling med kunskap och processledning samt i vissa fall även ekonomiskt.

Det är RF-SISU konsulenterna som ansvarar för er föreningens RF-SISU resurs, den ni kan nyttja när ni rapporterar era aktiviteter i någon utav våra verksamhetsformer: lärgruppsstimmar, kurs, föreläsning, processarbete eller kulturprogram.

Via QR-koden hittar du kontaktuppgifter till våra idrottskonsulenter och annan personal. Välkommen att höra av dig till oss!



## Digital utbildning i distriktet

### Akut omhändertagande vid idrottsskada

**9 feb** kl. 18.00-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
**11 maj** kl. 18.00-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Du förväntas ha en dauerbinda tillgänglig under utbildningen och kan öva praktiska moment på närstående eller dig själv.

### Att vara arbetsgivare

**23 mars** kl. 18.00-20.00 Kostnadsfri  
Vill du veta mer om vilket ansvar det innebär när föreningen har anställd personal? Ja, då är detta en informationskväll som passar dig. Arbetsgivaralliansen informerar.

### Grundutbildning för föreningsledare - tema föreningsekonomi

**18 apr** kl. 18.00-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Du som hanterar ekonomi men även ordföranden och ytterligare några i styrelsen bör ha dessa kunskaper: bokföringsskyldighet, ekonomiska rapporter, skatter och avgifter, avstämningar och uppföljningar.

### Grundutbildning för föreningsledare - tema årsmöte

**17 jan** kl. 18.00-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Det är en grundläggande utbildning i föreningskunskap med fokus på årsmöte. Vi tittar även på stadgarna, pratar om föreningsdemokrati och medlemmarnas rättigheter och skyldigheter.

### Grundutbildning för föreningsledare - tema styrelsens roll och ansvar

**8 mars** kl. 18.00-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Alla i styrelsen bör veta vilken roll och vilket ansvar de har. Hur driver vi det praktiska arbetet i styrelserummet på ett så effektivt sätt som möjligt?

### Grundutbildning för föreningsledare - tema valberedningsarbete

**22 mars** kl. 18.00-20.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Utbildning om den viktiga roll som valberedningen har. Vi går igenom valberedningens uppdrag, arbetsåret, årsplanering, framgångsnycklar.

### IdrottOnline

**19 jan** kl. 17.30-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
**29 mars** kl. 17.30-21.00 300 kr / max 500 kr per förening  
**9 maj** kl. 17.30-21.00 300 kr / max 500 kr per förening

En heltäckande administrationsutbildning som ger dig kunskaper om hur man hanterar IdrottOnline för din förening utifrån de anpassningar systemet ska genomgå framöver.

### Kost för idrottare

**23 mars** kl. 18.00-20.30 300 kr / max 500 kr per förening  
En utbildningskväll för målgruppen idrottande barn och ungdomar samt deras ledare och föräldrar. Här får ni lyssna till en riktig expert och får chans att ställa era frågor.

### Lär dig söka stöd och bidrag

**25 apr** kl. 18.00-20.30 300 kr / max 500 kr per förening  
Välkomna till en kväll där vi går igenom vilka stöd och bidrag det finns att söka för idrottsföreningar och hur man ska tänka när en ansökan skrivs.

### Mens och träning

**16 mars** kl. 18.00-20.30 300 kr / max 500 kr per förening  
En föreläsning om hur menscykeln påverkar fysiskt och psykiskt. Ämnen som anemi till följd av riklig mens, avbrott i mens kopplat till träning, PCOS och humörpåverkan är ämnen som berörs under kvällen. Kvällen vänder sig till dig som är 15 år och äldre.

### Osynliga funktionsnedsättningar

**7 feb** kl. 18.00-20.00 300 kr / max 500 kr per förening  
Föreläsning som ger kunskap om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, till exempel ADHD och autism, men den tar även upp de barn som inte har en diagnos men som ändå kan få svårt att fungera på träningarna.

### Ätstörningar inom idrotten - Frisk och fri

**24 maj** kl. 18.30-20.30 300 kr / max 500 kr per förening  
Du får information om ätstörningsdiagnoser och varningstecken samt hur du kan bemöta en eventuellt drabbad idrottare och hur du genom ditt ledarskap kan förebygga att någon drabbas.

## Utbildningar nära dig!

Ett urval av utbildningar 2023

Anmäl dig till en utbildning via QR-koden eller mail



Din kommun kan i många fall ha finansierat deltagaravgiften för din förening. Gå in och läs mer på anmälningssidan. Strular anmälan? Maila förening, personnummer och ev specialkost till: kurservastragotland@rfsisu.se

## Borås – Utbildning med fysisk närvaro

### Akut omhändertagande vid idrottsskada

**1 apr** kl. 9.00-12.00 500 kr Borås  
Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Stor del består av att du får öva praktiskt.

### Grundutbildning för tränare

Utbildningen består av två träffar. Närvaro vid båda träffarna krävs. 1800 kr  
**1 mars** kl. 18.00-20.00, Digitalt + **18 mars** kl. 9.00-17.00, Borås

### Hållbar sponsring

**23 mars** kl. 18.00-21.00 450 kr Borås  
Är du ansvarig för er föreningens sponsrarbete? Då är det här ett bra tillfälle att öka på din kunskap. Du ges goda förutsättningar att lyckas ännu bättre föreningens intäkter.

### IdrottOnline

**19 apr** kl. 17.30-21.00 300 kr Borås  
En heltäckande administrationsutbildning som ger dig kunskaper om hur du hanterar IdrottOnline för din förening.

### Idrottsförälder

**8 mars** kl. 18.00-20.00 300 kr Borås  
Under detta tillfälle diskuterar vi idrott på barns villkor och hur vi som föräldrar kan stötta dem i sitt idrottande. Vi diskuterar case och andra frågor där vi har fokus på helheten.

### Osynliga funktionsnedsättningar

**4 apr** kl. 18.00-21.00 300 kr Borås  
Föreläsning som ger kunskap om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, till exempel ADHD och autism, men den tar även upp de barn som inte har en diagnos men som ändå kan få svårt att fungera på träningarna.

### Tejpning

**1 apr** kl. 13.00-16.00 500 kr Borås  
Grundläggande utbildning i tejpning vid idrottsskador där stor del består av att du får öva praktiskt.

