



Dalarna

Verksamhetsplan 2024–2025

Förklaringar till förkortningar:

RF - Riksidrottsförbundet

RF/SISU - Riksorganisationerna

RF-SISU distrikt - t ex RF-SISU Dalarna

SF - Specialidrottsförbund

SDF - Specialidrottsdistriktsförbund

IF - Idrottsförening

DSA Elit - Dala Sports Academy Elit

LOK-stöd - Statligt lokalt aktivitetsstöd

Innehåll

4 Idrottsuppdraget och folkbildningsuppdraget

6 Strategi 2025 utvecklingsresor

6 En ny syn på träning och tävling

7 Den moderna föreningen engagerar

8 Inkluderande idrott för alla

9 Jämställdhet för en framgångsrik idrott

9 Ett stärkt ledarskap

10 Digital utveckling

11 Elitidrott

12 Särskilda satsningar

12 Seniorkul - idrott för äldre

13 Idrottsklivet

13 Idrottslig närvaro

13 Idrott för personer med funktionsnedsättning

14 Rörelsesatsning i skolan

Idrottsuppdraget och folkbildningsuppdraget

Förening

Vad gör distriktet för att möta många idrottsföreningar och förbund samt ge ett ändamålsenligt stöd utifrån deras unika behov?

1. Lokal närvaro är en förutsättning. Våra idrottskonsulenter utgår från huvudkontoret i Falun samt lokalkontoren i Mora och Smedjebacken för att lättare nå idrottsföreningar i hela Dalarna.
2. Våra idrottskonsulenter är tillgängliga för samtliga idrottsföreningar i tilldelad kommun/kommuner. Vi träffar de idrottsföreningar vi samverkar med minst en gång per år för att identifiera behov och ge ändamålsenligt stöd.
3. Idrottskonsulent ansvarar för ett antal SF/SDF. Det innebär att vara uppdaterad på de samverkansmodeller/uppdrag från SF som initierats tillsammans med RF/SISU och genomföra identifierade insatser i dialog med SDF. Utöver det sker samverkan med SDF utifrån behov.

Företräda

Med vår storlek och kraft är idrottsrörelsen en betydande aktör för att utveckla länet. Genom att göra det vi är bäst på bidrar vi på ett tydligt sätt till att bistå kommunerna och regionen i arbetet med deras utmaningar.

Vi verkar för att grundlägga bra vanor tidigt och att ge barn och ungdomar goda förutsättningar för en bra livskvalitet. I vår verksamhet möts olikheter och utvecklas tillsammans. En stor del av besöksnäringen är kopplad till olika idrottsevenemang och idrotten genererar miljarder i intäkter till länet. En satsad krona på idrottsrörelsen ger mångfald tillbaka.

Vi vill, utifrån ett kommunalt och regionalt perspektiv, omvärldsbevaka, driva opinion, företräda och stödja idrottsrörelsen i intressepolitiska frågor i syfte att skapa så bra förutsättningar som möjligt för SDF och idrottsföreningar i distriktet. Detta område är ett av styrelsens viktigaste ansvarsområden.

1. I varje kommun ska fritidsavdelning eller motsvarande besökas av idrottskonsulent minst en gång per år. Tillsammans med kommunen ska minst en kommunträff genomföras för kommunens idrottsföreningar.
2. Distriktsidrottschef besöker politiska organ i varje kommun samt Region Dalarna minst en gång per år.

Resurser

Vad gör distriktet för att säkerställa att de ekonomiska resurserna fördelas och omsätts i den lokala idrottsföreningen för att skapa inkluderande idrott hela livet för en mångfald av idrottsföreningar?



1. En arbetsgrupp ansvarar för prioritering och fördelning av medel utifrån RF/SISU:s riktlinjer. Idrottskonsulenter fördelar sedan stöden utifrån de behov som identifieras i idrottsföreningarna.
2. Utifrån vårt basuppdrag tilldela resurser och skapa förutsättningar för idrottsföreningar att erbjuda inkluderande idrott för alla hela livet.
3. Vi strävar efter att ha så mycket fria medel som möjligt för att effektivt kunna hjälpa idrottsföreningar utifrån deras behov.
4. Vi prioriterar renovering av anläggningar före att bygga nytt.

Folkbildning

Vad gör distriktet för att nå målsättningarna avseende samverkande IF-sektioner, unika deltagare samt studietimmar?

1. Vi har tät dialog med våra idrottsföreningar och stimulerar till utbildnings- och utvecklingsinsatser med folkbildningen som metod.
2. Vi erbjuder ett varierat utbud av utbildningar, både fysiska och digitala.

STRATEGI 2025

UTVECKLINGSRESOR

Det förändringsarbete som pågår inom svensk idrott kallar vi Strategi 2025. Förändringsarbetet ska framför allt leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i idrottsförening hela livet. För att lyckas har svensk idrott prioriterat fem utvecklingsresor. Tillsammans stakar de ut vägen mot framtidens idrott.

Vad gör distriktet kopplat till utvecklingsresorna samt digital utveckling i strävan mot de övergripande målen 2025?

01

En ny syn på träning och tävling

Önskat läge 2025

En hållbar idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas på ett hållbart sätt så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Ledarskapet fokuserar på glädje och prestation snarare än på resultat.

Fler tar del av positiva idrottsupplevelser, känner sig kompetenta och delaktiga samt har möjlighet att utveckla och förbättra sin prestation. Det gör att fler vill och kan idrotta längre och den som vill ska få möjlighet att nå sin verkliga idrottsliga potential. Det ger, förutom fler utövare totalt sett, också fler hållbara och framgångsrika elitidrottare och internationella medaljer.

Alla tränar, det har vi gemensamt. De som vill tävlar. Idrottsföreningarna kompletterar varandra och samverkar både med varandra och med andra aktörer. Det finns alternativ för människor med olika ambitioner – inom idrottsrörelsen, hela livet. 2025 har idrotten på alla

nivåer utvecklat strukturer, stödssystem och beteenden, vilket bidragit till att medlemmarna är mer aktiva under längre tid. Det är naturligt att idrotta i en idrottsförening under hela livet.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Samordna och stödja SF, SDF och föreningar i utvecklingsarbetet mot en ny syn på träning och tävling.
2. Skapa förståelse för och realisera en ny syn på träning och tävling i mötet med föreningar och SDF.
3. Genomföra idrottsövergripande tränarutbildningar.
4. Erbjudna SDF och idrottsföreningar utbildning och folkbildning.

02

Den moderna föreningen engagerar

Önskat läge 2025

En stark och levande idrottsrörelse som tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet och som bidrar till de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030. Medlemskapet är moderniserat. Det är enkelt och välkomnande att engagera sig oavsett bakgrund, ålder, kön eller andra förutsättningar. Idrottsföreningar bildas och utvecklas med verksamhet i linje med idrottsrörelsens mål. Människor vill engagera sig och är stolta över att vara en del av sin förening och av svensk idrott. Idrottsföreningen har antagit nya former, där grunden är människors vilja att vara med och att bidra i föreningen. Idrottsföreningens möten hålls i såväl traditionella som nya forum och verksamheten kännetecknas av glädje, gemenskap och öppenhet.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Genomföra idrottsövergripande föreningsledarutbildningar.
2. Erbjudna utbildning kring medlemskap och demokratiska processer.
3. Skapa mötesplatser för att stimulera till samtal om den moderna föreningen.
4. Sprida kunskap om idrottsrörelsen och utbilda föräldrar för att få hållbara föreningar och få lättare att rekrytera ledare.

03

Inkluderande idrott för alla

Önskat läge 2025

Alla oavsett kön, ålder, bakgrund eller andra förutsättningar är välkomna till idrottsföreningen. Idrottsföreningens verksamhet ger människor med olika förmåga möjlighet att vara med. Träningen utvecklas på ett hållbart sätt efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse. 2025 speglar medlemmarna i idrottsrörelsen befolkningen i Sverige. Möjligheten att träna, tävla och engagera sig i en idrottsförening är inte beroende av individens ekonomiska förutsättningar eller var man bor.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Verka för att sänka kostnaderna inom idrotten så att alla kan delta.
2. Stödja föreningars inkluderingsarbete och erbjuda utbildning.
3. Vi genomför särskilda satsningar inom:
 - Seniorkul - idrott för äldre
 - Idrottsklivet
 - Idrottslig närvaro
 - Idrott för personer med funktionsnedsättning
 - Rörelsesatsning i skolan

Se särskilda satsningar.



04

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

Önskat läge 2025

Idrottsrörelsen ser jämställd idrott och verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik och hållbar idrott. Alla oavsett kön har samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet. Idrotten utformar verksamheten så att den ger alla som deltar en trygg gemenskap. Alla oavsett kön har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Uppdrag i förbunds- och föreningsstyrelser är tydligare kopplade till jämställdhetsmålen. Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att alla oavsett kön har samma möjligheter att medverka och påverka. Idrottsrörelsen tillämpar jämställdhetsintegrering i sin verksamhet.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Säkerställa att våra utbildningar och mötesplatser genomsyras av ett jämställdhetsperspektiv.
2. Genom stöd och utbildning skapa förutsättningar för SDF och föreningars jämställdhetsarbete.

05

Ett stärkt ledarskap

Önskat läge 2025

Ett starkt och hållbart ledarskap i alla delar av organisationen. Såväl tränare, ledare och förtroendevalda känner till och leder enligt svensk idrotts värdegrund. Ledarskapet är individanpassat och genomsyras av ett gott bemötande. Förutsättningarna för att vara idrottsledare är anpassade efter olika individers livssituation. Svensk idrott har attraktiva ledar-

utbildningar med god kvalitet på alla nivåer. Samtal om utveckling, normer och värderingar är levande i idrottsföreningar och förbund. Att ha varit idrottsledare är en stark merit för framtida karriär och svensk idrott är och uppfattas som Sveriges ledande ledarskola.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Stärka tränare och ledares kompetens för att bidra till en trygg och inkluderande idrott.
2. Stödja SDF och föreningar både i det förebyggande arbetet och i de fall det förekommer oegentligheter.
3. Vi uppmuntrar, skapar förutsättningar och stimulerar föreningar till att prioritera ledarvård och utbildning.

Digital utveckling

1. Höja kompetensen hos medarbetarna i de system som utvecklas inom RF/SISU för att vara idrottsföreningar behjälpliga i den digitala utvecklingen inom idrottens egna system.





Elitidrott

Vi vill vara ett stöd för idrottsföreningar med elitverksamhet så att de i sin tur kan erbjuda idrottsutövarna så bra förutsättningar som möjligt. DSA Elit är Dalarnas egen elitidrottsmiljö. DSA Elit bedriver elitverksamhet inom idrotterna, cykel, friidrott, längdskidor, orientering och skidorientering.

RF-SISU Dalarnas insatser

1. Tillsammans med andra aktörer utveckla DSA Elit till landets ledande postgymnasiala idrottsmiljö.
2. Stödja elitföreningar i Dalarna att utveckla sin verksamhet.

Dala Sports Academy Elit

1. Verka som kompetenshubb inom idrotten såväl på regional som nationell nivå.
2. Utveckla elitidrottsmiljön tillsammans med berörda SF och deras landslagsverksamhet samt genom gemensamma utvecklingsarbeten.
3. Bidra till utveckling av breddidrotten genom årliga föreläsningar.

SÄRSKILDA SATSNINGAR



Foto: RF-SISU Dalarna

Seniorkul - idrott för äldre

Bakgrund

Idén till Seniorkul startade genom ett samarbete mellan Smedjebackens kommun, äldreomsorgen, primärvården och RF-SISU Dalarna under 2020. Projektet fick namnet Gilla Rörelse och är numera ordinarie verksamhet i kommunen. Då det slog väl ut sökte RF-SISU Dalarna medel från Arvsfonden för att kunna erbjuda motsvarande verksamhet i hela Dalarna. Projektet beviljades och påbörjades i januari 2023.

Syfte

Att förbättra den fysiska och psykiska hälsan för målgruppen 65 år och äldre. Inom ramen för projektet ska målgruppen få prova olika idrotter och träningsformer i

idrottsskolor för äldre under tio veckor. Förhoppningen är att deltagarna hittar en träningsform att utöva regelbundet för att må bra, ha roligt och utvecklas, gärna i förening och tillsammans med andra.

Övergripande mål

Etablera idrottsskolor för äldre i Dalarnas femton kommuner. Idrottsskolan ska skapa förutsättningar för målgruppen 65 år och äldre att skapa nya vanor, förbättra den fysiska hälsan, minska stillasittandet och etablera nya kontakter och förhoppningsvis hitta en idrott eller träningsform som passar deltagaren. Under 2024 kommer vi ha minst åtta etablerade idrottsskolor i våra femton kommuner.

Idrottsklivet

Bakgrund

Idrottsklivet möjliggörs genom medel från regeringen för att skapa en meningsfull fritid för fler barn och unga. Syftet är att stärka idrottsrörelsens närvaro i de områden som Polismyndigheten benämner som utsatta. Regeringen tillför ett årligt stöd på 100 miljoner till idrottsrörelsen.

Syfte

Vi vill arbeta med idrottsföreningar i Västra Borlänge för att fler vuxna ska engagera sig och fler barn ska kunna och vilja idrotta. Vi vill arbeta för en bättre struktur internt i varje idrottsförening, goda relationer och ökad trygghet.

Övergripande mål

- Fem av tio barn ska kunna och vilja idrotta oberoende av var de bor, hur gamla de är och om de är pojkar eller flickor.
- Fler idrottsföreningar ska vara kapabla att ta hand om dessa barn.
- Idrottsföreningar ska ha omtänksamma och välutbildade ledare.
- Idrottsföreningar ska arbeta kontinuerligt med föreningsutveckling och struktur.
- Vi ska etablera en stabil skolsamverkan så att fler barn ska få möjlighet att idrotta. Detta ska vara en del av idrottsföreningarnas verksamhetsutveckling.

Idrottslig närvaro

Genom ett riktat verksamhetsstöd kommer vi på olika sätt arbeta för att stärka den föreningssidrottsliga närvaron i utvalda områden i Avesta, Ludvika och Orsa.

Idrott för personer med funktionsnedsättning

Bakgrund

Regeringen har avsatt extra stöd för att ge distrikten förutsättningar för att stötta SF:ens utvecklingsarbeten i idrottsföreningar kopplat till personer med funktionsnedsättning.

Syfte

Vi vill arbeta med idrottsföreningar och i viss mån kommunerna i distriktet för att öka medvetandet kring idrott för perso-

ner med funktionsnedsättning. Vi vill att fler personer ska känna sig välkomna till idrottsrörelsen.

Övergripande mål

- Få idrottsföreningar att se över sin verksamhet och vad de kan göra för anpassningar för att öka tillgängligheten för personer med funktionsnedsättning.
- Öka antalet idrottsföreningar som bedriver verksamhet för personer med funktionsnedsättning.



Rörelsesatsning i skolan

Bakgrund

Rörelsesatsning i skolan startade efter ett regeringsbeslut, för att minska stillasittandet bland barn.

Rörelsesatsning i skolan startade 2017 med stöd av Riksidrottsförbundet. Från och med år 2021 samarbetar RF-SISU Dalarna även med Region Dalarna vilket bidragit till att vi implementerat satsningen i alla femton kommuner och i de flesta av länets F-6 skolor. Vidare genomförs en följeforskning av satsningen. Under 2023 implementerades satsningen även i högstadieskolor.

Syfte

Syftet med satsningen är att inspirera skolorna till ökad rörelse under hela skoldagen.

Arbetet syftar också till att öka samverkan mellan skola och idrottsförening. Fler barn- och ungdomar ska vilja, våga och kunna ta steget in i en idrottsförening via ökad rörelse i skolan.

Övergripande mål

- Arbeta med samtliga länets skolor års-kurs F-9.
- Att skolorna erbjuder rörelseaktiviteter under hela skoldagen och att rörelse blir ett naturligt inslag i barn- och ungdomars vardag.
- Ge barn- och ungdomar möjlighet att ta steget in i idrottsrörelsen.



Dalarna

Pelle Bergs Backe 3 B, 791 50 Falun
www.rfsisu.se/dalarna.se - dalarna@rfsisu.se





Foto: Bildbyrån om inget annat anges

