



## 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 konsulenten som ansvarar för er förenings 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!



# 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

## Skaraborg

### – Utbildning med fysisk närvaro

#### Grundutbildning för tränare

19 sep, kl. 18.00-20.00, digitalt + 7 okt, kl. 9.00-17.00, 1 800 kr, Vara

25 okt, kl. 18.00-20.00, digitalt + 12 nov, kl. 9.00-17.00, 1 800 kr, Skövde

Lär dig mer om ledarskap, hur ledare kan skapa bra miljöer på träning för att barn och unga ska känna sig motiverade och få möjlighet att lära och växa både som människor och som idrottare.

#### Physical Literacy

7 nov kl. 18.00-21.00

300 kr

Skara

Att lära sig använda sin kropp är lika viktigt som att lära sig att läsa och skriva. Physical Literacy ger förutsättningarna och viljan att vara aktiv hela livet.

#### Snabbhet, riktningförändringar och plyometri

14 okt kl. 08.30-16.00

900 kr

Skövde

Teori och praktik inom snabbhet, riktningförändringar och plyometri. Vi kommer gå igenom fysiologin bakom stretch shortening cycle (spänst), accelerationsförmåga, topphastighet samt förmågan att bromsa in byta riktning effektivt och snabbt.

#### Tränarutbildning: Styrketräning för ungdomar

16 sep kl. 08.30-16.00

1 200 kr

Skövde

Hur kan styrketräning för idrottande ungdomar planeras och utföras på ett effektivt sätt? Vi går igenom vilka övningar som är lämpliga, hur övningar ska utföras på ett säkert och effektivt sätt samt hur styrketräningsbelastningen för idrottande ungdomar bör se ut.

# Digital utbildning i distriktet

#### Akut omhändertagande vid idrottsskada

23 aug kl. 18.00-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

22 nov kl. 18.00-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Du förväntas ha en dauterbinda tillgänglig under utbildningen för att öva praktiska moment på närstående eller dig själv.

#### Bokföring - Grund

14 okt, kl. 08.30-15.30 + 21 okt, kl. 08.30-15.30, 1 800 kr

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper i bokföring och hur du praktiskt kan använda dessa i föreningen.

#### Grundutbildning för föreningsledare - tema föreningsekonomi

28 sep 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

25 okt kl. 18.00-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

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

12 okt 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

5 dec 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.

#### Föreningens digitala kommunikation och sociala medier

5 dec\* kl. 18.00-20.00

300 kr / max 500 kr per förening

En föreläsning där ni får en ökad förståelse kring att utveckla ett engagerande och intressant innehåll i era digitala kanaler.

#### IdrottOnline

6 sep kl. 17.30-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

11 okt kl. 17.30-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

16 nov kl. 17.30-21.00

300 kr / max 500 kr per förening

En heltäckande administrationsutbildning som ger dig kunskap om hur du hanterar IdrottOnline för din förening.

#### Kost för idrottande barn och ungdomar

19 okt kl. 18.00-20.30

300 kr / max 500 kr per förening

En kväll för målgruppen idrottande barn och ungdomar samt deras ledare och föräldrar. Här får du lyssna till en riktig expert och få svar dina frågor.

#### Lär dig söka stöd och bidrag

17 okt 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

30 nov 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 berörs under kvällen. Minimiålder är 15 år.

#### Modern och hållbar sponsring

20 sep\* kl. 18.00-20.00

300 kr / max 500 kr per förening

28 nov kl. 18.00-20.00

300 kr / max 500 kr per förening

Vi presenterar motiv som sponsorer efterfrågar och ger exempel på hur olika företag skapar nytta och värde i sina sponsorskap. Du får konkreta tips för att utveckla struktur och långsiktighet i ditt arbete.

#### Motivera ideella - Aron Schouh

26 sep\*\* kl. 18.00-19.30

Kostnadsfri

Hur får vi fler människor att engagera sig ideellt? Vad får vissa att stanna kvar medan andra hoppar av? Och vilken roll kan ledarskapet spela i att stärka de ideella engagemanget?

#### Osynliga funktionsnedsättningar

10 okt 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.

#### Revisorers viktiga arbete

19 sep kl. 18.00-20.30

Kostnadsfri

Föreläsning för dig som är revisor i en förening eller vill ha koll på vad en revisor bör göra.

#### Vaccinera klubben mot doping

18 okt kl. 18.00-21.00

Kostnadsfri

Här får föreningen stöttning i att säkerställa att ledare och idrottsutövare får grundläggande kunskaper om dopingreglerna. På så sätt undviks dopingfall eller andra brott mot dopingreglerna orsakade av okunskap.

#### Var förberedd inför årsmötet

7 nov\* kl. 18.00-20.00

300 kr / max 500 kr per förening

Vill du som är förtroendevald bli mer säker inför föreningens årsmöte är detta en bra utbildning för dig och din förening.

#### Ätstörningar inom idrotten - Frisk och fri

29 nov 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.

#### Öka föreningens intäkter vid tävlingar, cuper, matcher och arrangemang

31 okt\* kl. 18.00-20.00

300 kr / max 500 kr per förening

Vilka drivkrafter och barriärer finns till att vilja gå och besöka evenemang? Hur kan man som förening öka sina intäkter för sina tävlingar, matcher, cuper, turneringar och evenemang som ni som förening arrangerar.



\* Genomförs i RF-SISU Smålands regi

\*\* Genomförs i samarbete med Gymnastikförbundet Väst