

**V
Å
R
E
N**

2025



Folkbildning - att leda samtal

Föreläsningar och utbildningar

Styrelseutveckling i förening/förbund

Utbildning på hemmaplan

Ekonomiskt stöd

Kunskapssajter



Hur vi på RF-SISU Småland stödjer de småländska idrottsförbunden och föreningarna

RF-SISU Småland är ett av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 distrikt.

Vi är, precis som de flesta idrottsföreningar och idrottsförbund i landet, en ideell organisation.

Vårt uppdrag är att stödja, leda, utveckla, bilda och utbilda idrottsrörelsen i distriktet så att den bedrivs för att alla ska ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet i en trygg idrottsmiljö. Vi arbetar med barn- och ungdomsidrott, inkluderande idrott, trygg idrott, strategi 2035, antidoping, utveckling av föreningar och dess organisation, elitidrott och idrottsevenemang och mycket mer. Föreningar och förbund kan få visst ekonomiskt stöd via något av våra projekt som riktar sig till bl a barn- och ungdomsidrott, anläggning, idrott65+, verksamhetsstöd inkludering och ledarsatsning.

Våra idrottskonsulenter hjälper er!

Varje idrottsförening och idrottsförbund i vårt distrikt har en idrottskonsulent eller en förbunds-kontakt. Er kontaktperson har till uppgift att stötta förening/förbund med kunskap och process-ledning samt i vissa fall även ekonomiskt. Föreningens/förbundets kontaktperson ansvarar för nyttjande av folkbildningsresursen. Genom att samarbeta med oss på RF-SISU Småland kan vår folkbildningsresurs användas för att bekosta del av t ex styrelseutveckling, framtidsdagar, planeringsdag med bl a lokalhyra och förtäring, föreläsningar, utbildningar eller litteraturinköp.

Följ oss i sociala medier

Håll dig uppdaterad om våra föreläsningar, utbildningar och evenemang eller ta del av positiva exempel från andra föreningar samt få senaste nytt om vad som händer inom idrotten i Småland.

Facebook: RF-SISU Småland

Instagram: @rfsisu.smaland

[Läs mer om RF-SISU Småland på vår hemsida](#)

[Kontaktuppgifter Föreningens idrottskonsulent RF-SISU Småland](#)



Folkbildning är möten där samtal, diskussioner och erfarenhetsutbyte leder till utveckling för individ, grupp, förening och förbund.

Mötet leds av en lärgruppsledare. En lärgruppsledare behöver inte vara expert i ämnet och inte ha svar på alla frågor. Lärgruppsledarens uppgift är att vara samordnare, samtalsledare och inspiratör. För att på bästa sätt leda samtalen kan du ta del av webbutbildningen för lärgruppsledare.

Det finns några krav för att ni ska kunna redovisa träffen som en lärgrupp:

- **Minst 3 utbildningstimmar:** 3x45 minuter. En utbildningstimme = 45 minuter.
- Till och med 12 år så räcker det med 20 minuter vid varje tillfälle.
- Det ska vara minst 3 deltagare inklusive ledaren.
- Vi rekommenderar att lärgruppsledaren går igenom [webbutbildning för lärgruppsledare](#).
- **Alla deltagare** ska kunna delta i samtalen och diskussionerna. Allt ska vara frivilligt.
- Lärgruppsledaren ska informera om att det är ett samarbete med RF-SISU Småland.



Exempel på möjliga lärgruppsstillfällen i en förening:

- Utveckling av träningsverksamheten.
- Arrangemangsutveckling: Tävling, läger, cup, match mm.
- Träffar med olika tema för ledare, föräldrar, spelare, domare, funktionärer, olika arbetsgrupper m fl.
- Klubbutveckling kring t ex rekrytering av förtroendevalda, ledare, funktionärer.
- Utveckling av t ex marknadsföring, sponsring, sociala medier.

På [Idrottens Folkbildning](#) finns handledningar, enkla och smidiga samtals- och diskussionsunderlag anpassat för såväl barn, ungdomar och vuxna som aktiva, tränare, organisationsledare och funktionärer. Inom olika ämnesområden: arrangemang, föreningskunskap, föreningsutveckling, idrottsskador, jämställdhet, kost, ledarskap, parasport, styrelseutveckling, trygg idrott, tränarskap, värdegrund och mycket mer.



IdrottOnline



Enklare administration, mer tid för idrott

IdrottOnline är ett digitalt verksamhetssystem som utgör basen för kommunikation och administration mellan medlem, idrottsförening, specialidrottsförbund och RF-SISU distrikten. I IdrottOnline samlas all information om idrottsrörelsens medlemmar och organisationer.

- Administration (Personregistret - medlemmarna grupper, roller, utskick).
- Utbildningsmodulen (Lägga upp, administrera listor och deltagare i lärgrupper och utbildningar).
- Lokalt aktivitetsstöd -LOK-stöd (Närvaroregistrering, lägga upp en aktivitet, att skicka in ansökan).

Läs mer om IdrottOnline på RF:s hemsida



[Manualer för roller, grupper, personhantering, aktiviteter, kalender, närvaroregistrering m.m.](#)



[Kontakta ansvarig idrottskonsulent för din kommun om du har frågor kring IdrottOnline](#)

Föreläsningar och utbildningar våren 2025

Foto: Bildbyrån



Uppdaterad: 2025-02-26

Månad	Titel	Plats	Tid	Kostnad	
Mars	5 Skatteverket: Ny ideell förening	Digital	18.00-19.15	Kostnadsfri	
	8 Parasport: Välkommen på nätverksträff!	Kalmar	09.00-14.00	Kostnadsfri	
	12 Kvinnokroppen: Elitidrottande unga kvinnors skador	Digital	19.30-21.00	100 kr/deltagare	
	12 Grundläggande föreningsekonomi	Digital	18.00-20.30	Kostnadsfri	
	19 Anläggningskväll	Oskarshamn	18.00-20.00	Kostnadsfri	
	19 Skatteverket: Idrottsförening som arbetsgivare	Digital	18.00-19.15	Kostnadsfri	
	20 Öka föreningens intäkter vid tävling, match och arrangemang	Digital	18.00-20.00	300 kr/ delt alt 500 kr/fören	
	24 Grundläggande föreningsekonomi	Digital	18.00-20.30	Kostnadsfri	
	24 Nivåanpassning och nivåindelning inom idrotten	Digital	18.30-21.00	300 kr/ delt alt 500 kr/fören	
	27 Ny i styrelsen	Digital	18.00-20.30	Kostnadsfri	
27 Grundutbildning för tränare, träff 1	Digital	18.00-21.00	2 100 kr/deltagare		
- Träff 2 genomförs fysiskt 3/5 - Västervik					
29 Parasport: Välkommen på nätverksträff!	Växjö	09.00-14.30	Kostnadsfri		
April	2 Skatteverket: Ny ideell förening	Digital	10.00-11.15	Kostnadsfri	
	2 Grundutbildning för tränare, träff 1	Digital	18.00-21.00	2 100 kr/deltagare	
	- Träff 2 genomförs fysiskt 10/5 - Växjö				
	10 Styrelseutveckling: Vinnande team	Digital	19.30-20.30	Kostnadsfri	
	13 Parasportens Grunder	Västervik	10.00-15.00	500 kr/deltagare	
15 Skatteverket: Idrottsförening lämnar inkomstdeklaration	Digital	14.00-15.15	Kostnadsfri		
16 Kvinnokroppen: Graviditet och idrott	Digital	19.30-21.00	100 kr/deltagare		
Maj	6 Att arbeta i en valberedning	Digital	18.00-20.30	300 kr/ delt alt 500 kr/fören	
	7 Har din förening beredskap för en kris? Krishanteringsplan?	Digital	18.00-20.30	Kostnadsfri	
	13 Akut omhändertagande vid skada	Digital	18.00-21.00	300 kr/ delt alt 500 kr/fören	
	14 Kvinnokroppen: Menscykeln, träning och prestation	Digital	19.30-21.00	100 kr/deltagare	
Juni	4 Kost för idrottande barn och ungdomar	Digital	18.00-20.00	300 kr/ delt alt 500 kr/fören	
13 september Parasportens Grunder	Markaryd	19.00-21.00	300 kr/deltagare		
23 oktober Parasportens Grunder	Digital	19.00-21.00	300 kr/deltagare		

Vad kan vår RF-SISU konsulent göra för din förening?

Idrottskonsulenten har som främsta uppgift att utveckla och stödja idrottsföreningar genom uppsökande verksamhet, rådgivning och utbildning med utgångspunkt i *idrottens vision, värdegrund och strategi*.

Det innebär bl a att vara ett stöd och bollplank till förening eller förbund vid arbete med föreningsutveckling. Att marknadsföra, planera och starta utbildningsverksamhet som ni i föreningen tillsammans med idrottskonsulenten har kommit fram till passar er.

Kostnaden kan subventioneras helt eller delvis av RF-SISU Småland: [Kontakta föreningens RF-SISU konsulent.](#)



Gå till RF-SISU Smålands kalender för att hitta vårens föreläsningar och utbildningar.

[Gå till RF-SISU Smålands kalender](#)



Grundutbildning för föreningsledare Styrelsemedlemmar, kommittémedlemmar och övriga ledare och funktionärer som finns i föreningens organisation.



Webbutbildning: Introduktionsutbildning föreningsledare

Utbildningen är tänkt att ge en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrotten. Din roll som föreningsledare kan handla om att du är förtroendevald som en ledamot i en styrelse, är del av en arbetsgrupp eller på annat sätt bistår föreningen i dess utveckling.

Utbildningen innehåller fyra avsnitt:

1. Föreningen och demokratin
2. Föreningen och idén
3. Föreningen och verksamheten
4. Föreningen och engagemanget

[Läs mer och anmäl dig via länken eller via QR-koden](#)



Grundutbildning för föreningsledare

Utbildningen ger er de viktigaste verktygen för att framgångsrikt leda och utveckla en välmående idrottsförening. Vi tittar på hur ni kan skapa en verksamhet som engagerar både ledare och medlemmar. Med avstamp i engagemang, föreningsdemokrati och idén med föreningen får ni en bra bas för ert fortsatta arbete som föreningsledare.

[Läs mer och anmäl dig via länken eller via QR-koden](#)



Nytt under 2025: Välkommen till **Kunskapsarenan**

Under 2025 har en ny plattform introducerats: **Kunskapsarenan**.

Kunskapsarenan är idrottsrörelsens samlingsplats för utbildningar och anmälan, litteratur och kunskapssajter (webbutbildningar). Det mesta av det som du tidigare hittade på SISU Förlag ska med tiden också finnas på **Kunskapsarenan**. Under 2025 blir det en övergångsperiod och är det något som du inte hittar så skicka ett mejl till oss på RF-SISU Småland anette.ellefsen@rfsisu.se eller lena.moberg@rfsisu.se

Kunskapsarenan välkomnar dig som vill lära dig mer om ledarskap, träning och en rad andra spännande ämnen. Du kanske är ledare, aktiv, peppande förälder eller bara törstig på kunskap.

De olika idrotterna kommer också att ha sina egna "boxar" där du lätt kan hitta specifikt material för just den idrotten. Några idrotter finns där redan: brottning, friidrott, handboll, klättring, padel, segling och skidskytte. Fler är på gång.

Kunskapssajter. Du som söker kunskap kan ta del av öppna webbar – så kallade kunskapssajter. Utan kostnad och utan anmälan. Några finns redan idag och många fler kommer framöver.



[Du hittar fler aktuella föreläsningar/utbildningar i RF-SISU Smålands kalender](#)



För tränare och ledare – en utbildningsstege: Utbildningarna inom tränarskap är till för alla tränare, oavsett vilken idrott och ålder på dem du tränar.



Webbutbildning: Introduktionsutbildning för tränare

Introduktionsutbildningen ger dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare och ledare inom idrotten. Vi hoppas att den ska inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag. Utbildningen innehåller tre avsnitt:

1. Jag och idrottsrörelsen
2. Jag och ledarskapet
3. Jag och träningen.

Utbildningsmaterialet går också att använda i en lärgrupp.

Ta kontakt med din förenings idrottskonsulent som du hittar via denna länk för att komma igång.

Läs mer och starta utbildningen via länken eller via QR-koden!



Grundutbildning för tränare

En utbildning för dig som är eller vill bli tränare för barn, ungdomar eller vuxna, i någon av våra idrotter. Den fokuserar på ledarskap och viktiga utgångspunkter för träning samt belyser det sammanhang som du som tränare befinner dig i.

Läs mer och anmäl dig via länken eller via QR-koden!



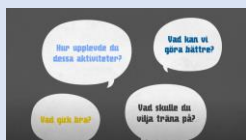
Fortsättningsutbildning för tränare

Som nästa steg på tränarutbildningen kommer *Fortsättningsutbildning för tränare*. För mer information kontakta lena.moberg@rfsisu.se



Tips för dig som tränar barn och ungdomar: Använd kortfilmerna som utgångspunkt för diskussioner bland tränarna i föreningen, fortsätt arbetet med de aktiva. Anmäl som lärgrupp till föreningens idrottskonsulent. **För att se kortfilmen: klicka på rubriken eller rikta mobilkameran mot QR-koden.**

Barns lärande - delaktighet



Att skapa delaktighet och gemenskap



Inkluderande idrott: Normmedveten idrott



Ekonomiskt stöd



Foto: Bildbyrån

Du känner väl till att din idrottsförening har möjlighet att få ekonomiskt stöd i olika former för den verksamhet ni bedriver? Målet är att idrotten ska nå fler, att fler ungdomar ska idrotta längre, att jämställd idrott prioriteras och att alla kan vara med, oavsett förutsättningar.

Läs mer om våra ekonomiska stöd här:

- [RF-SISU Smålands hemsida](#)
- [Informationsblad om idrottsmedel 2024-2025](#)
- eller använd QR-koden



Projektstöd IF Anläggning



Projektstöd IF Barn- och ungdomsidrott



Projektstöd IF idrott 65+



Projektstöd IF Verksamhetsstöd och inkludering



Rörelsesatsning i skolan

Ledarsatsningen: Ledare och Unga ledare



Foto: Bildbyrån

Som en del av ledarsatsningen vill vi stötta småländska föreningar och SDF i att behålla och rekrytera ledare samt att engagera unga. Nu finns framtaget material att ta del av. Just nu pågår en ledarsatsning i Sverige med förhoppning om att fler SF, SDF och föreningar ska utveckla verksamheten genom att:

1. Behålla och rekrytera ledare i föreningen
2. Utveckla ungas engagemang inom föreningen



Läs mer om [Satsa på unga och ledare med hjälp av RF-SISU Småland](#) via länken eller använd QR-koden..



Sök ansvarig idrottskonsulent för att komma igång med satsningen på [ledare och unga ledare](#).

Tips på material som ingår i satsningen. Använd QR-kod eller klicka på varje rubrik för att läsa mer.



Ledarsatsningen

Utveckla ungas delaktighet i föreningen



När alla känner att de tillhör gemenskapen...

Att skapa delaktighet och gemenskap

...är det lättare att säga vad man tycker.

Nya utmaningar!

Utmana din idrottsförening: Behåll fler längre



Samla ledarteamet

Del 1

Samla ledarteamet Del 1



Idrottsrörelsen gör Sverige starkare

Ledarsatsning: Dialogduk Återstart

Spela upp (k)

Inkluderande idrott - idrott för personer med funktionsnedsättning



Utbildningen Parasportens grunder går igenom vad parasport är, vem den riktar sig till och hur den är organiserad. Du får en ökad kunskap, förståelse och trygghet kring parasport. Den riktar sig till alla idrotter och alla roller inom idrotten.

Parasportens grunder 2025:

13 april [Parasportens Grunder. Västervik](#)

13 september [Parasportens Grunder. Markaryd](#)

23 oktober [Parasportens grunder. Digital.](#)



[Läs mer här:
Idrott för personer med funktionsnedsättning](#)

Intresserad av att delta på en nätverksträff för parasport?

Nätverksträff mellan föreningar som vill utveckla eller starta igång parasport i sin förening. Ta del av goda exempel.

Anmäl dig här:

[8 mars Kalmar](#)

[29 mars Växjö](#)



HITTA DIN TRÄNING

Vad vill du testa?



Träna själv
34 stycken



Lagidrott
20 stycken



Lugnt
34 stycken



Intensivt
55 stycken



Bollsport
31 stycken



Utomhus
36 stycken

[Parame.se:](#)

[Hitta din träning i närheten av dig](#)



[Inkludera fler med NPF inom idrotten \(Kunskapsajt\)](#)



[Trygg och inkluderande idrott](#)



KUNSKAPSPORTAL



[Sök återstartsstöd
Parasport Sverige](#)



Ekonomiska medel kan sökas av Svenska Parasportförbundets medlemsföreningar och "först till kvarn"-principen gäller.

Den andra och sista av två ansökningsperioder (kallas 4B) öppnades den 30 jan 2025 och är öppen till och med 31 oktober 2025.

 **PARASPORT**
/SMÅLAND

[Läs mer om
parasport i Småland](#)



Vi kommer till er! Utbildning på hemmaplan



Foto: Bildbyrån

- ✓ Hög kunskapsnivån i föreningen - utbilda er på hemmaplan.
 - ✓ Smidigt och enkelt, nära till utbildningsplatsen. Ni bestämmer datum, plats och inriktning.
 - ✓ Genomför lärgrupper, utbildningar eller andra träffar på hemmaplan för att ledarna i föreningen ska få ett naturligt forum för att knyta kontakter och erfarenhetsutbyte.
 - ✓ Starta ett utvecklingsarbete i föreningen/förbundet. Alla föreningar och förbund har en idrottskonsulent på RF-SISU Småland som ni kan ta hjälp av för att komma igång.
- [Hitta ansvarig idrottskonsulent](#) →
- ✓ Vid ett samarbete med oss på RF-SISU Småland har ni möjlighet att ta del av folk bildningsanslaget som kan bekosta material, lokalhyra, studiebesök, utbildare mm.

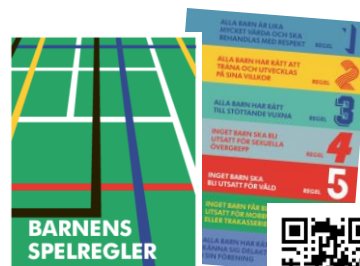


Exempel på områden ni kan jobba med:

- Barnledarutbildning
- Ledarutveckling
- Unga ledare
- Värdegrund
- Trygg idrott
- Föräldrautbildning
- Föreningskunskap
- Styrelseutveckling
- Evenemangsutveckling
- Jämställd idrott
- Integration – inkludering
- Ekonomi
- HLR-utbildning
- Idrottskador – tejpning
- Träningslära
- Kost och näringlära
- Vaccinera klubben mot doping
- Från idé till utveckling med projekt



Utbildning för lärgruppsledare



[Läs om hur ni kan jobba med Barnens spelregler.](#)



[Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer i föreningen](#)



[Värdegrundskortlek: Vad tycker du?](#)



Tips på böcker och diskussionsmaterial

Enkelt, smidigt och lärorikt



- Välj själv plats och tid för utbildning.
- Många är kostnadsfria eller en mindre kostnad för arbetsmaterial.
- Vid samarbete med RF-SISU Småland finns det möjlighet till att få hjälp med vissa kostnader i samband med inköp av studiematerial.
- Klicka på texten eller använd QR-koden för att läsa mer.

Här tillkommer en liten kostnad för materialet.



[Sök ansvarig idrottskonsulent för att komma igång med lärgrupper i föreningen](#)



Så blir du världens bästa idrottsförälder är framtaget för idrottsföräldrar som vill att idrotten ska vara en positiv och personlig utvecklingsresa för deras barn. Författaren riktar fokus mot hur idrott kan stärka barnets personlighet och värderingar samt skapa en positiv idrottsmiljö.



Diskussionskort – lagidrott

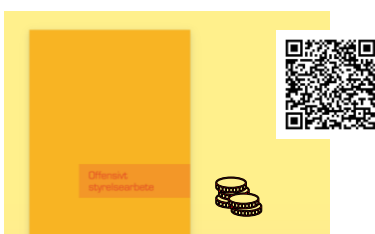
En kortlek med frågor och påståenden som erbjuder en möjlighet att diskutera moraliska dilemman. Den kan användas av aktiva på väg till match, innan träning, som "hemläxa" till nästa träning eller av förtroendevalda i samband med möten. Ger stöd vid samtal kring värderingar inom idrotten.



Evenemangskartan ger en bra överblick och bygger på 12 steg för att planera, utveckla och genomföra evenemang. Målgrupp: För dem som vill strukturera och effektivisera arbetet kring idrottsevenemang och ge besökarna en positiv upplevelse.



Häfte **Kvinnor och träning** ger värdefulla insikter i hur träningen kan anpassas för att ge bästa möjliga resultat. Skapa en träningsplan som balanserar hälsa, prestation och skaderisk. Ämnen som menstruation, p-piller och graviditet är faktorer som påverkar träning och prestation.



Häftet **Offensivt styrelsearbete** ger konkreta verktyg för att balansera förvaltning och utveckling samt praktiska råd för att förvalta det mandat styrelsen fått av årsmötet. För styrelsemedlemmar och förtroendevalda som vill ta ett aktivt grepp om framtidens utmaningar.



[Hitta mer litteratur på Kunskapsarenan. Välj Idrottsövergripande.](#)



Tips på arbetsmaterial Enkelt, smidigt och lärorienterat



- Välj själv plats och tid för utbildning.
- Många är kostnadsfria eller en mindre kostnad för arbetsmaterial.
- Vid samarbete med RF-SISU Småland finns det möjlighet att få hjälp med del av kostnader i samband med inköp av studiematerial eller t ex lunch eller fika i samband med en process eller framtidsdag.
- Klicka på texten eller använd QR-koden för att läsa mer.

[Sök ansvarig idrottskonsulent för att komma igång med lärgrupper i föreningen](#)



Dags för årsmöte!
Tips och checklista till Föreningens årsmöte

**Checklista:
Dags för årsmöte**

Checklista - handlingsplan

**Checklista:
Föreningens viktiga dokument - hur har vi det med det?**

Checklista
Skapa trygga idrottsmiljöer - förening

**Checklista:
skapa trygga idrottsmiljöer**

Checklista revision i förening

**Checklista -
Revision i förening**

Checklista - Jämställdhet i föreningen

**Checklista
Jämställdhet**

Sociala medier

Börja prata om sociala medier

Inkluderande verksamhet med NPF-anpassning som modell

**Diskussionsmaterial:
Inkluderande verksamhet med NPF-anpassning som modell**

Tips på mer lärgruppsmaterial och diskussionsunderlag hittar du på www.idrottensfolkbildning.se

idrottensfolkbildning.se
diskussionsmaterial för idrottsföreningar



Föreläsningsserie: Kvinnokroppens idrott hela livet



Elitidrottande unga kvinnors skador 12 Mars, klockan 19.30-21.00

Vilka är de vanligaste skadorna bland elitidrottande tjejer och vad är orsaken bakom att dessa skador uppstår? Föreläsare är Eric Hamrin Senorski, leg. fysioterapeut och docent i fysioterapi samt Sadesh Balasingam, leg. läkare och forskare.



Graviditet och idrott 16 april, klockan 19.30-21.00

Är det farligt att utöva idrott som gravid? Hur tidigt kan man återgå till träning efter förlossning och hur snabbt kan man förväntas återfå sin prestationsförmåga? Föreläsare är Professor Angelica Hirschberg.



Menscykeln, träning och prestation 14 Maj, klockan 19.30-21.00

Menscykeln påverkar kvinnliga idrottare olika. Kerry McGawley, professor i idrottsvetenskap, kommer att beskriva hur individer kan monitorera och hantera sin egen menscykel och symptom i samband med träning och prestation, med stöd från ränare och andra resurspersoner.



Flickors idrottsutveckling under puberteten 10 September, klockan 19.30-21.00

Under puberteten sker en rad fysiologiska förändringar i kroppen som skapar utmaningar och möjligheter när det gäller träning och utveckling. Tommy Lundberg, docent i fysiologi, kommer att beskriva kvinnans pubertet och hur man som tränare och atlet kan förhålla sig till denna period.



Järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren 15 Oktober, klockan 20.30-22.00

Den här föreläsningen kommer ni få lyssna på Dr Andrew Govus som kommer föreläsa om järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren.

Klimakteriet och träning 13 November, klockan 19.30-21.00

Under klimakteriet genomgår kroppen förändringar men hur påverkar dessa förändringar individen och vilken roll kan träning och idrott ha under perioden?



Idrottskvinnor 65+ 10 December, klockan 19.30-21.00

I den här föreläsningen kommer Peter Edholm, forskare inom idrottsfysiologi, att presentera de förändringar som kvinnans kropp genomgår under pensionsåldern samt hur man kan träna för ett hälsosamt åldrande.

Ett samarbete mellan RF-SISU Distrikten Västra Götaland, Skåne, Östergötland och Småland där RF-SISU Västra Götalands är arrangörer.

För mer information kontakta

dina.ilecic@rfsisu.se

thomas.gehoor@rfsisu.se

[Läs mer och anmäl dig här!](#)



High Performance
GÖTEBORG



Kunskapssajter - enkelt, smidigt och lärorikt



- En webbutbildning gör du när det passar dig.
- Många är kostnadsfri eller har en en mindre kostnad för häfte och kod.
- Välj mellan aktuella och intressanta ämnen och områden.
- Alla kan hitta något: styrelse, tränare, ledare, aktiva, vårdnadshavare.
- Klicka på texten eller använd QR-koden för att läsa mer.

Här tillkommer en liten kostnad för materialet.
[Kontakta er Idrottskonsulent för ev ekonomiskt stöd.](#)



Introduktionsutbildning för utbildare och mötesledare

Utbildning för lärgruppsledare

Introduktionsutbildning för föreningsledare

Introduktionsutbildning för tränare

Ledare i fokus - Kunskapsarenan

**Ledare som lyssnar!
- om psykisk ohälsa**

**Schyst Idrott - Region Värmland:
kommunicera inkluderande**

**Inkludera fler med NPF
inom idrotten**

**Fifty/Fifty
- jämställdhetsutbildning**

**Skapa en trygg idrottsmiljö
- motverka sexuella övergrepp**

Kunskapssajter - enkelt, smidigt och lärorikt



- En webbutbildning gör du när det passar dig.
- Många är kostnadsfri eller så har den en mindre kostnad för häfte med kod
- Välj mellan aktuella och intressanta ämnen och områden.
- Alla kan hitta något: Styrelse, tränare, ledare, aktiva, vårdnadshavare.
- Klicka på texten eller använd QR-koden för att läsa mer.

Här tillkommer en liten kostnad för materialet.

[Kontakta er Idrottskonsulent för ev ekonomiskt stöd.](#)



Basprogram om våld mot barn och unga

Den här utbildningen ger dig kunskap och verktyg för att upptäcka, bemöta och hjälpa barn och unga som varit utsatta för våld och övergrepp. De här barnen eller ungdomarna finns mitt ibland oss och med rätt kunskap och kompetens kan vi göra skillnad.



[Barnafrid – om våld mot barn](#)





[Idrottspsykologi – prestation och hälsa](#)

 KUNSKAPSPORTAL


[Hållbar idrott](#)

 KUNSKAPSPORTAL

[Rörelsesatsning i skolan – stöd och material](#)



[In or outside the box – respekt och schysst kultur](#)



[Minmatch.se – om matchfixing och spelberoende](#)






[Ren vinnare.se – Antidoping](#)



[Vaccineraklubben.se – mot doping](#)



[Idrottsnutrition – kost för prestation och hälsa](#)





Foton: Bildbyrån

Om RF-SISU Småland

RF-SISU Småland finns i tre län – Jönköping, Kronoberg och Kalmar.
Vi bedriver verksamhet i Smålands 33 kommuner.

Adress: S:t Göransvägen 31, 554 54 Jönköping

Telefon: 036-34 54 00 (växel)

E-post: smaland@rfsisu.se

Hemsida: www.rfsisu.se/smaland

Facebook: RF-SISU Småland

Instagram: @rfsisu.smaland

● Vi har kansli i Jönköping,
Växjö och Kalmar.

Våra kontor finns i Eksjö,
Gislaved, Oskarshamn,
Tranås, Vaggeryd,
Vimmerby och Västervik.

Om idrotten i Småland:

- 1 700 idrottsföreningar
- 300 000 medlemmar
- 50 000 ledare
- 71 specialidrotter



[Sök ansvarig idrottskonsulent för att komma igång med att utveckla föreningen på hemmaplan.](#)

