

BESTÄLLNINGSBARA UTBILDNINGAR 2016

Här presenteras ett urval av de utbildningar som kan genomföras på hemmaplan i föreningen. Ta kontakt med din förenings SISU-konsulent för hjälp med genomförandet. SISU Idrottsutbildarna kan också hjälpa till med vissa kostnader i samband med utbildningar.





Foto: Andreas Hillergren

KOSTNAD FÖR SAMTLIGA UTBILDNINGAR

- om inget annat anges

Kursledare

Kväll/halvdag (2-4 timmar)

Heldag (5-8 timmar)

Tvådagars

Arvode: 2 200 kr + resa: 27 kr/mil + sociala avgifter

Arvode: 3 500 kr + resa: 27 kr/mil + sociala avgifter

Arvode: heldagsarvode x 2 + resa: 27 kr/mil + sociala avgifter

Utöver detta tillkommer eventuellt kostnader för kursmaterial, lokaler, kost, etc.

LEDARSKAP OCH TRÄNARSKAP

Plattformen

– barn och ungdom (ca 15 tim)

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå vänder sig till den som vill ta första steget som tränare och idrottsledare för barn och ungdomar mellan 7-15 år. Det är också en utbildning för den som redan är engagerad, vill utvecklas och bli bättre och tryggare i sin roll, men ännu inte gått någon formell tränarutbildning.

Utbildningen ger kunskaper om barn och ungdomars utveckling och behov, ledarskap, att skapa glädje och trygghet samt lekens betydelse i den personliga utvecklingen.

Kursledare

Kontakta Ing-Marie Andersson, ing-marie.andersson@sisu.o.se, tel 010-476 41 15 för bokning av kursledare.

IDROTTSKUNSKAP

Jag – idrottare! (2-3 tim)

En utbildning för unga idrottare

Föreläsningen innehåller:

- Vad behövs för att jag/gruppen ska prestera så bra vi kan
- Att sätta och nå upp till mål, individuella och gemensamma
- Självkänsla/självförtroende

Föreläsning varvat med diskussioner och gruppstärkande samarbetsövningar. Innehållet kan anpassas till era önskemål utifrån målgruppen.

Kursledare

Vara Folkhögskola - Ulrika Kartengren, ulrika.kartengren@vgregion.se, tel. 073-380 52 38.

Kostnad

Ingen kostnad vid samverkan med Vara Folkhögskola och SISU Idrottsutbildarna.

FÖRÄLDRAROLLEN

Jag – en idrottsförälder! (1-1,5 tim)

Ett samtal kring det positiva och ibland lite svåra att vara idrottsförälder.

Hur vill och kan vi som förening få bästa stöd av föräldrarna?

Som en del av ett föräldramöte i ett lag/träningsgrupp eller för alla föräldrar i föreningen.

Föreläsningen bygger på materialet "Jag - en idrottsförälder".

Kursledare

Vara Folkhögskola - Ulrika Kartengren, ulrika.kartengren@vgregion.se, tel. 073-380 52 38.

Kostnad

Endast kostnad för kursledarens resa vid samverkan med Vara Folkhögskola och SISU Idrottsutbildarna.



Foto: Fredrik Persson

FÖRENINGSGRUND- OCH FÖRBUNDSUTVECKLING

Att leda och utveckla en ideell idrottsförening

– Idrottens föreningslära grund (ca 3 tim)

Denna grundutbildning beskriver vad det innebär att bedriva verksamhet i en ideell förening. Områden som den demokratiska uppbyggnaden inklusive årsmöte och valberedningsarbete bearbetas samt vikten av ett levande medlemsavtal (stadgar) och det mest elementära vad gäller skatter och avgifter. Utbildningen betonar också vikten av att varje förening behöver vara grundad i sin verksamhetsidé och värdegrund.

Kursledare

Karl-Åke Löfwing, info@soskliniken.se, tel 070-361 63 64

Håkan Johansson, hakan.johansson@ekonomivis.se, tel 072-226 96 61

Styrelsens roll och ansvar

– Idrottens föreningslära grund (ca 3 tim)

För att verksamheten i en förening ska kunna leva, växa och utvecklas krävs att styrelsen och övriga medlemmar har grundläggande föreningskunskaper. I denna utbildning behandlar vi samverkansformer, medlemsavtalet, demokratiska principer, styrelsens roll och ansvar, årsmöte med mera.

Kursledare

Se Att leda och utveckla en ideell idrottsförening.

Ekonomi grund

– Idrottens föreningslära grund (ca 3 tim)

Utbildningen tar upp föreningsstyrelsens ansvar och roll i en ideell förening samt rättsläget kring idrottens skattefrågor. En introduktionskurs som vänder sig till dem som ansvarar för föreningens ekonomi och verksamhet.

Kursledare

Håkan Johansson, hakan.johansson@ekonomivis.se, tel 072-226 96 61

Ingvar Carlsson, ingvar.carlsson@timmersdala.nu, tel 070-858 14 68

Kjell Dagälv, kjell.dagalv@spray.se, tel 073-514 10 50

Överlevnadskurs i föreningsekonomi

– Idrottens föreningslära tema (ca 8 tim)

Kravet på föreningens redovisning och förvaltning har förändrats mycket under senare år. Denna utbildning riktar sig främst till kassörer och berör styrelsens ansvar i den ideella föreningen angående bokföringsskyldighet, budget och skatter med mera. Även vilka hjälpmedel som finns i den ekonomiska hanteringen med bland annat revision och försäkringar.

Kursledare

Håkan Johansson, hakan.johansson@ekonomivis.se, tel 072-226 96 61

Winn Winn 24 (24 tim)

Event, arrangemang och aktiviteter i idrottsföreningar ges en möjlighet till utveckling och skapande av en hållbar organisation och affärsplan genom en målinriktad process över 24 timmar. Innan processen görs en analys där processledaren tillsammans med två personer från projektgruppen tar reda på vilket nuläge arrangemanget befinner sig i. En uppföljning sker med processledaren ungefär en månad efter Winn Winn 24.

Processledare

Varje event, arrangemang eller aktivitet får tillgång till en processledare inom projektet Winn Winn West.

Kontaktperson

Tryggve Olsson, tryggve.olsson@sisu.o.se, tel 010-476 41 33.

Kostnad

12 000 kr/event, arrangemang eller aktivitet + 2 000 kr/deltagare.



IDROTTSSKADOR OCH REHAB

Idrottsskador (ca 7 tim)

Utbildningen ger baskunskaper i anatomi/fysiologi, olika typer av idrottsskador, skadeförebyggande träning samt akut omhändertagande.

Kursledare

Ulf Ahlcrona, ulf.ahlcrona@telia.com, tel 070-534 89 64

Peter Hjortmar, peter.hjortmar@live.se, tel 076-108 66 61

Jan Andblad, jan_andblad@hotmail.com, tel 070-823 36 24

Akut omhändertagande vid idrottsskada (ca 3,5 tim)

Kortare variant av Idrottsskadekursen. Utbildningen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du praktiskt genomför ett akut omhändertagande vid idrottsskada för att förkorta rehabiliteringstiden.

Kursledare

Se Idrottsskador



OBS! Kostnad för material tillkommer!

Tejpning (ca 3,5-7 tim)

Grundläggande utbildning i tejpning vid idrottsskador. Utbildningen berör akut omhändertagande vid idrottsskada, bandageringstekniker vid akut skada, tejpning av fot, knä samt ben för att förebygga skador. Vid beställning går det självklart att styra innehållet till att passa en viss idrott.

Utbildningen kan genomföras under 3,5 timmar, men då blir det mindre tid för praktisk träning på att tejpna.

Kursledare

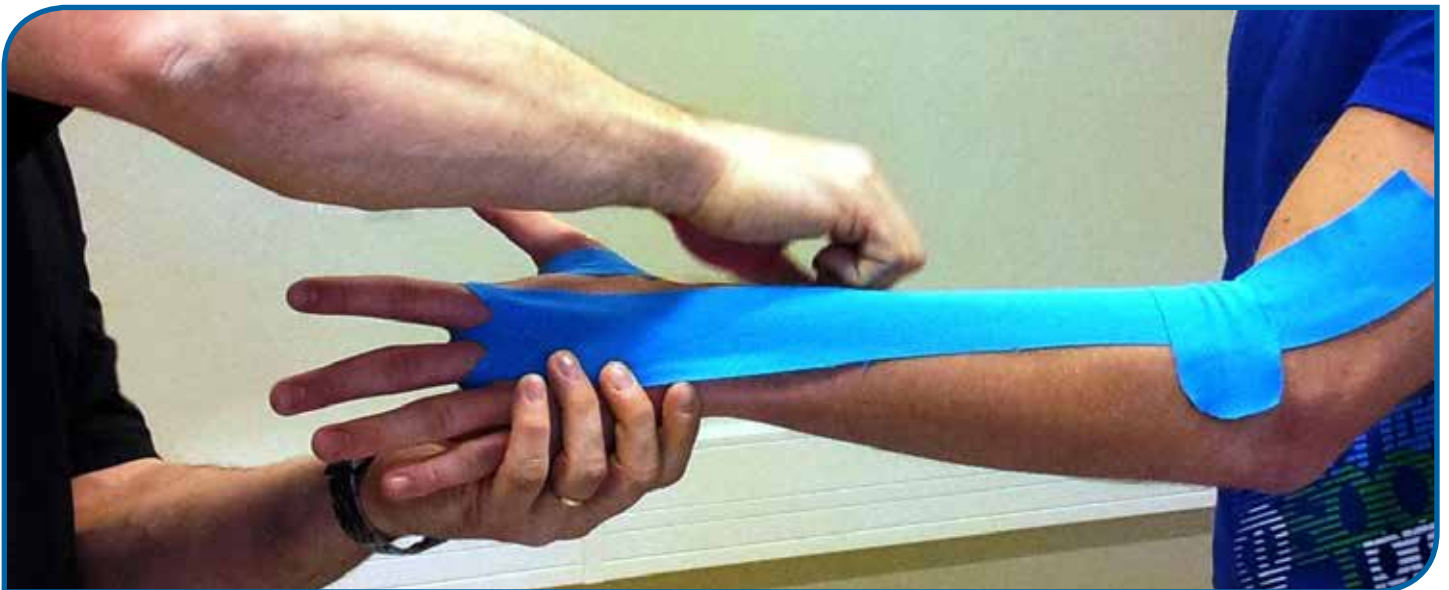
Jan Andblad, jan_andblad@hotmail.com, tel 070-823 36 24

Kinesiotejpning (ca 3,5 tim)

Metoden och tejpens unika egenskaper används för att effektivt kunna stimulera muskler och andra vävnader. Utbildningen tar upp grunderna om kinesiotejpning samt grundteknikerna muskel-, ligament- och lymfteknik.

Kursledare

Nikola Punos, nikolapunos@yahoo.se, tel 073-695 33 27



Hjärt-/lungräddning och defibrillator (ca 3 tim)

Vad gör du om en person i din närhet plötsligt faller ihop medvetslös eller om hjärtat stannar? Vet du vad du ska göra så vågar du också göra det.

- Utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp
- Kontrollera livstecken
- Ta hand om en medvetslös person – stabilt sidoläge
- Grundkurs i AED/Hjärtstartare
- Hur agera vid ett luftvägsstopp

Kursledare

Vara Folkhögskola – Mikael Norén, mikael.noren@vgregion.se, tel 070-683 79 93

Kostnad

50 kr/deltagare (minst tio deltagare) vid samverkan med Vara Folkhögskola, annars 3 000 kr.

DOPING

Medaljens baksida (ca 1 tim)

Denna utbildning/information om doping inom idrotten vänder sig till organisationsledare, tränare, ledare och aktiva.

- Vad är AAS (Anabola androgena steroider)?
- Vad händer i kroppen?
- Kosttillskott till vilken nytta?
- Misstagsdoping, hur undviker man det?
- Individens ansvar?
- Vad kan föreningarna göra?
- Etik och moral

Kursledare

Ingemar Gustavsson, antidopingansvarig Västergötlands Idrottsförbund, ingemar.gustavsson@sisu.o.se, tel 010-476 41 40.

Kostnad

Föreläsningen är kostnadsfri!

TRÄNINGSLÄRA

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom (ca 7-15 tim)

Utbildningen utgår ifrån allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål och vänder sig till tränare för barn och ungdomar. Med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling, minskas skaderisken och förbättras teknikinläringen hos barn och ungdomar. Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund med inslag både från ny och gammal väl beprövad kunskap inom området och består av följande moment:

- Helhetssyn och sammanhang
- Styrketräning för barn och ungdom
- Uthållighetsträning för barn och ungdom
- Koordinations-, snabbhets- och rörlighetsträning för barn och ungdom
- Integrering av åldersanpassad fysisk träning
- Långsiktig planering av träningsprocessen

Utbildningen kan genomföras som en "Inspirationsföreläsning" på 3 timmar, men då ingår inte alla moment ovan. Innehåll och längd på utbildningen görs upp med kursledaren.

Kursledare

Karl-Åke Löfving, info@soskliniken.se, tel 070-361 63 64

Karin Holm, karin@kraftochbalans.com, tel 070-663 83 60



Foto: Andreas Winblad

Tema – Styrketräning för barn och ungdom (ca 3 tim)

Utbildningen är en fördjupning inom området Styrka från utbildningen Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom och vänder sig till den som vill minska skaderisken och förbättra teknikinläringen hos barn och ungdomar. Efter utbildningen ska deltagarna förstå, förklara, visa och genomföra styrketräning för barn och ungdomar med hänsyn till individens biologiska ålder före och under puberteten.

Innehållet bygger på god vetenskaplig forskningsgrund med inslag både från ny och gammal väl beprövad kunskap inom området. Utbildningen innehåller både teori och praktiska övningar där vi blandar styrketräning med och utan vikter.

Kursledare

Se Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

Träningsplanering (ca 6 tim)

Att vara idrottare idag innebär att många gånger balansera på gränsen för vad ens kropp och psyke klarar av att hantera. I det sammanhanget är en genomtänkt tränings- och tävlingsplanering ett måste för att man ska lyckas hålla sig på rätt sida om gränsen och också få en positiv prestationsutveckling. En träningsplan kan delas in i några olika delar; en långtidsplan, en korttidsplan och kanske en detaljplan. Planeras träningen utifrån individens egna förutsättningar, livssituation och mål kan man hitta en balans och få större kvalitet i träningen. Kvalitet i träningen är avgörande för att man ska kunna prestera på topp.

Målgrupp

Tränare inom alla idrotter med en träningsmängd på minst tre gånger per vecka samt aktiva från 16 år och uppåt med en träningsmängd på minst tre gånger per vecka inom alla idrotter.

Förkunskaper

Deltagarna bör ha grundläggande kunskap och erfarenhet av konditionsträning och styrketräning för prestationsutveckling.

Kursledare

Nikola Punos, nikolapunos@yahoo.se, tel 073-695 33 27



Foto: Tommy Andersson

IdrottOnline®

ADMINISTRATION OCH IT

IdrottOnline Hemsida – grund (ca 2,5 tim)

I denna utbildning ingår grunderna i hemsidan, hur man skapar sidor, hanterar och publicerar information, arbetsrum och kalendrar.

Kursledare

Rasmus Persson, Per-Anders Johansson Ögren, Jens Karlsson, Mikael Turunen, Kjell Söderlund och Claes Berndtsson. *Kontaktuppgifter, se separat ruta.*

IdrottOnline Hemsida – fortsättning (ca 2,5 tim)

Denna utbildning ger djupare kunskap om hemsidan i IdrottOnline och går bland annat igenom design, domänhantering, inbäddad media och nyhetsbrev.

Kursledare

Se Hemsida - grund

IdrottOnline Administration – grund (ca 2,5 tim)

Utbildningen ger grundläggande kunskaper om medlemsregistret, hur man hanterar medlemmar, behörigheter, roller och grupper samt den digitala närvaroregistreringen av LOK-stödet.

Kursledare

Rasmus Persson, Per-Anders Johansson Ögren, Jens Karlsson, Aleksandra Cander, Kjell Söderlund och Claes Berndtsson. *Kontaktuppgifter, se separat ruta.*

IdrottOnline Administration – fortsättning (ca 2,5 tim)

Fördjupning av den administrativa delen av IdrottOnline. Utbildningen går igenom avgiftshantering, utbildningsmodul, idrottslyftsmodul och LOK-stödsmodul. Deltagarna bör ha gått Administration – grund innan.

Kursledare

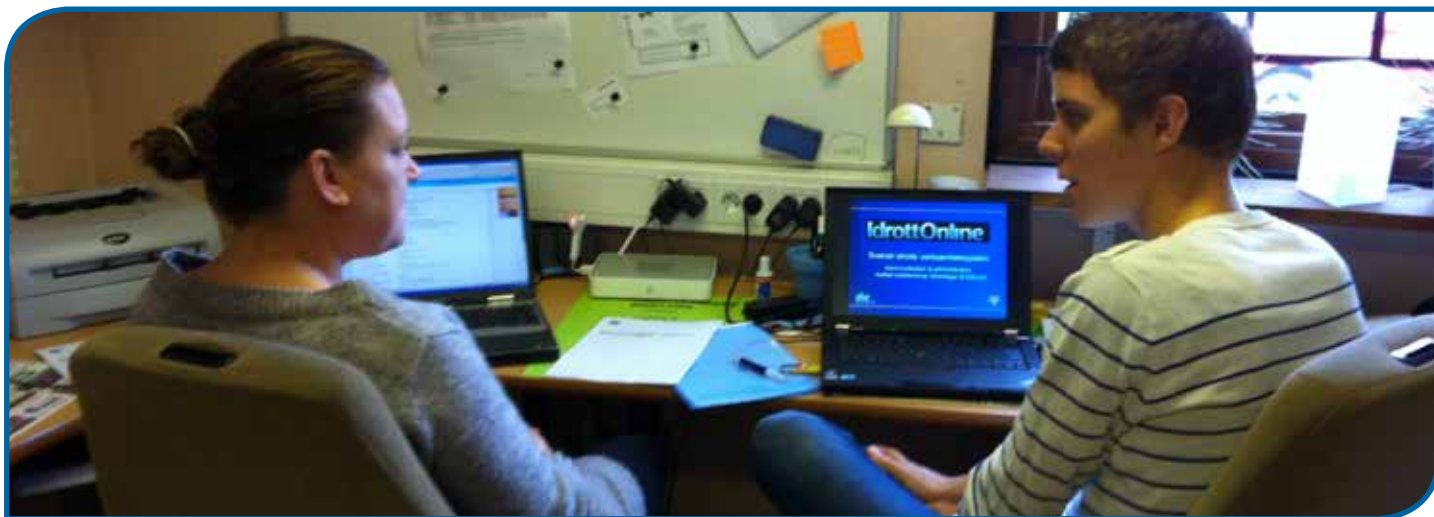
Rasmus Persson, Per-Anders Johansson Ögren, Aleksandra Cander och Kjell Söderlund. *Kontaktuppgifter, se separat ruta.*

IdrottOnline Tema ledare/tränare (ca 2,5 tim)

Utbildningen ger ledare, tränare och gruppansvariga kunskaper om hur man administrerar och kommunicerar med sin grupp samt närvaroregistrerar LOK-stöd digitalt.

Kursledare

Per-Anders Johansson Ögren, Claes Berndtsson, Kjell Söderlund och Rasmus Persson. *Kontaktuppgifter, se separat ruta.*



IdrottOnline Skräddarsydda utbildningar

Vi anpassar en utbildning i IdrottOnline efter föreningens behov.

Kursledare

Kontakta Maria Harjula, maria.harjula@sisu.o.se, tel 010-476 41 09 för bokning av kursledare.

Kontaktuppgifter kursledare IdrottOnline

Rasmus Persson, rasmus_persson90@hotmail.com, tel 073-438 31 99

Per-Anders Johansson Ögren, Per-Anders.Johansson@lidkoping.se, tel 070-869 34 72

Jens Karlsson, jenskarlsson@hotmail.com, tel 070-637 13 06

Mikael Turunen, mikael.turunen@gmail.com, tel 073-935 87 70

Kjell Söderlund, kjell@kjellit.se, tel 070-531 20 65

Aleksandra Cander, aleksandra_can@hotmail.com, tel 070-389 89 84

Claes Berndtsson, claes.berndtsson@telia.com, tel 070-524 83 79



VI UTBILDAR OCH UTVECKLAR IDROTTE

Skövde

Dennis Aronsson
dennis.aronsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 32 sms 070-945 08 23

Margareta Persson
margareta.persson@sisu.o.se
tel 010-476 41 31 sms 070-255 20 48

Skara/Skövde

Åsa Bogren
asa.bogren@sisu.o.se
tel 010-476 41 37 sms 073-091 97 25

Mariestad/Skövde

Sabine Lif
sabine.lif@sisu.o.se
tel 010-476 41 14 sms 072-515 37 80

(Mariestad)

Bengt Palmér
bengt.palmer@sisu.o.se
tel 010-476 41 30 sms 073-435 46 33

Gullspång/Karlsborg/Töreboda

Andreas Fäger
andreas.fager@sisu.o.se
tel 010-476 41 36 sms 070-945 08 22

Karlsborg/Tibro

Tryggve Olsson
tryggve.olsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 33 sms 070-647 36 66

Hjo

Kenneth Tidebrink
kenneth.tidebrink@sisu.o.se
tel 010-476 41 16 sms 070-899 12 10

Falköping

Lena Fredén
lena.freden@westgotasport.se
tel 010-476 41 35 sms 070-341 39 54

Falköping/Hjo/Tidaholm

Anders Johansson
anders.johansson@sisu.o.se
tel 010-476 41 34 sms 070-917 06 27

Götene/Lidköping

Ingemar Gustavsson
ingemar.gustavsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 40 sms 070-896 38 06

Trollhättan/Vänersborg

Lars Halma
lars.halma@sisu.o.se
tel 010-476 41 43 sms 070-945 08 21

Lars Ericsson
lars.ericsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 44 sms 070-899 79 79

Lilla Edet

Ari Amin
ari.amin@vsif.se
tel 070-926 58 47

Vara

Jan Hermansson
jan.hermansson@sisu.o.se
tel 010-476 41 46 sms 070-958 78 36

Essunga/Grästorps/Lidköping/ Trollhättan/Vänersborg

Anna Olofsson
anna.olofsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 47 sms 072-200 38 99

Alingsås

Eleonore Tammermo
eleonore.tammermo@vsif.se
tel 070-926 58 32

Borås/Bollebygd/Herrljunga/Mark/Svenljunga/ Tranemo/Ulricehamn/Vårgårda

Per Jagemark
per.jagemark@sisu.o.se
tel 010-476 41 50 sms 070-910 69 81

Martina Ehnar
martina.ehnar@sisu.o.se
tel 010-476 41 54 sms 070-945 19 65

Fredrik Bryngelsson
fredrik.bryngelsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 55 sms 070-226 53 37

Kristina Nilsson
kristina.nilsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 56 sms 076-766 36 00

Dan Skogman
dan.skogman@sisu.o.se
tel 010-476 41 57 sms 070-982 09 68

Fredrik Wigestål
fredrik.wigestal@sisu.o.se
tel 010-476 41 59 sms 070-242 13 86

Linnea Larsson
linnea.larsson@sisu.o.se
tel 010-476 41 38 sms 070-516 78 94

Elmin Kurbegovic
elmin.kurbegovic@sisu.o.se
tel 010-476 41 53 sms 070-543 64 27

Alfred Hedlund
alfred.hedlund@sisu.o.se
tel 010-476 41 48 sms 070-874 74 88