



## **FSS nyhetsbrev i maj 2024**

Här är den senaste informationen från Finlands Svenska Skidförbund. Du får gärna vidarebefordra detta nyhetsbrev till föreningsaktiva, klubbkompisar, föreningsmedlemmar eller andra personer som kan ha nytta av informationen. Ifall du inte hör till e-postlistan som får dessa meddelanden och vill i fortsättningen ha nyhetsbrev, vänligen meddela [ahrenberg@idrott.fi](mailto:ahrenberg@idrott.fi). Du kan även meddela ifall du inte i fortsättningen vill motta detta nyhetsbrev.

### **Sportchefens hälsning**

En ny träningsäsong har kommit igång. Idrottare, tränare och ledare har analyserat den gångna säsongen och smidit planer för det som komma skall. Det är alltid bäst att börja med målsättningen. Vad vill jag/vi uppnå nästa vinter, och i framtiden? Hur ska jag träna och fixa allt det andra runt omkring, för att uppnå mina mål? Vilka är mina styrkor och vad behöver jag utveckla och förbättra lite extra? Var är det bäst för mig att träna i vardagen och vart ska jag åka på träningsläger? Hurdan är min tränings- och tävlingsutrustning? Vem kan hjälpa och stöda mig i min satsning för att bli en duktig idrottare?

Det är ofta mycket som ska lösas innan man ens kommit igång. Sedan är det viktigt att njuta av själva resan, av träningspassen och livet som idrottare. Åt de yngre ger jag rådet att idrotta, träna och röra på sig mångsidigt, speciellt under sommarmånaderna. Det bör finnas annat i livet än skidåkning, snor, svett och resultatlistor. Idrott ska vara roligt och njutbart, det är den bästa vägen till framgång som vuxen.

### **Månadens tips - tänk teknik**

Oberoende vilken idrottsgren du sysslar med: Fundera på tekniken i det du utför! Också, och kanske speciellt, på långpassen i lugnt tempo. Tänk på din teknik också då du löper, går stavgång eller är på gymmet. Självt brukar jag tänka, tekniken först - farten sedan. Med en fungerande teknik och ett energisnålt utförande har du mycket tid att vinna. Varje träningspass är en teknikträning!

Hoppas vi alla kan njuta av en fin sommar, att vi kan röra på oss, endera målinriktat eller för välbefinnandet. Det mår vi alla bra av i det långa loppet.

### **FSS vårmöte hölls 25.4.2024**

Finlands Svenska Skidförbunds FSS r.f.'s vårmöte hölls 25 april 2024. På vårmötet fastställdes förbundets verksamhetsberättelse 2023 och bokslutet 2023. Mötet arrangerades som distansmöte. I mötet deltog fem representanter med fullmakt och 21 övriga närvarande.

På vårmötet presenterades [FSS träningsgrupper 2024/2025](#) i längdskidåkning och nordisk kombination. Dokument och material från vårmötet finns [HÄR](#)



## **Sommartävlingar**

25-26.6	<a href="#">Aateli Race</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
10-11.8	<a href="#">Veteran-FM i rullskidning</a> arrangeras i Pärnävaara, Joensuu
30.8-1.9	<a href="#">FM i rullskidskytte</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
6-8.9	<a href="#">FM i rullskidning</a> arrangeras i Vuokatti, Sotkamo
oklar	<a href="#">FM i löpskytte</a> arrangeras i Uleåborg

## **FSS arrangerar tränarutbildningar**

Steg 2-tränarutbildningen i längdskidåkning kom bra igång i början av maj. På Norrvalla i Vörå inledde nio tränare utbildningen under ledning av Jonas Lindell.

Ett träningsveckoslut för skidskyttar arrangerades i Västerby i Ekenäs den 4-5 maj. Kari Korpela från Sollefteå i Sverige fungerade som tränare för 25 unga deltagare. En hel del föräldrar fick också aktuell kunskap om skidskytte och speciellt om hur man agerar på skjutvallen. Korpela har bl.a. fungerat som tränare och ledare för det svenska laget under fyra vinter-OS och varit IBU:s representant vid tre vinter-OS. Ett träningsläger kan ibland vara den bästa tränarutbildningen.

## **Blåvita spåret - i de unga idrottarnas vardag -turnén kommer till Vörå**

Fredagen 24.5 är Finlands Skidförbund (Suomen Hiihtoliitto) på turné på Norrvalla i Vörå. Under tillfället diskuteras hur man kan utnyttja den finländska tränarlinjen, [Blåvita spåret](#), samt utöka kunskap och förståelse för träning i längdskidåkning, speciellt för skidåkare under 18 år. Turnén kallas för Blåvita spåret - i de unga idrottarnas vardag, på finska Suomalainen latu - nuorten urheilijoiden arjessa.

Tidpunkt: Fredag 24.5 kl. 11.00-15.00.

Plats: Norrvalla, Vörå

Grenar: Längdskidåkning, nordisk kombination

Tilläggsinformation: Tilda Rajamäki, tilda.rajamaki(@)hiihtoliitto.fi

[Presentation och anmälan senast 17.5 kl 23.55](#)

## **Tränarklubbens seminarium i Vörå 24-25.5**

Det årliga seminariet för tränare och servicemanskapet arrangeras i år på Norrvalla i Vörå 24-25.5. Man behöver inte vara medlem i tränarklubben för att delta i seminariet.

[Seminarieprogrammet](#) innehåller...

Man [bör anmäla sig](#) till seminariet senast 19.5 kl 23.00.

<https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2024/04/Valmentaja-ja-suksihuoltajakerhon-seminaariohjelma-2024.pdf>



## **En ny tävlings- och licenssäsongs börjar 1.6**

Från och med 1.6.2024 är det möjligt att köpa en nationell tävlingslicens eller ett Skipass via [Suomisport](#) för säsongen 2024-2025. Noterbart är att från och med den kommande säsongen ingår det inte längre automatiskt en Sportturva-försäkring i vuxnas och barns Skipass. Försäkringen kan köpas skilt i Suomisport. Man måste inte köpa försäkring i samband med licensen eller Skipasset, ifall skidåkare redan har en motsvarande försäkring på annat håll.

Det går också att köpa en FIS-kod via [Suomisport](#). Alla idrottare som har för avsikt att delta i en FIS-tävling i hemlandet eller utomlands behöver en FIS-kod.

## **Byte av förening senast 31.5**

Föreningsbyten för säsongen 2024-2025 bör göras före utgången av maj månad. Föreningsbytet kommer i kraft från och med 1.6 då den nya tävlings- och licenssäsongsen börjar.

Anmälningsskyldigheten gäller inte skidåkare som tävlar i klasser under 16 år, d.v.s. i Silvertrisseklasserna under den kommande säsongen. De kan byta förening även senare men dock senast före den första tävlingen eller före 31.12. En skidåkare kan representera endast en förening per gren under perioden 1.6-31.5.

Föreningsbytet verkställs av skidåkarens nya förening. Skidåkarens namn samt den förra och nya föreningens namn bör framgå ur anmälan. Anmälan bör innehålla föreningens officiella namnteckning. Ett undertecknat fritt formulerat intyg över frihet att byta förening från den förra föreningen bör bifogas anmälan. Dessa skriftliga dokument bör vara Finlands Skidförbund till handa senast 31.5.2024 på postadressen Suomen Hiihtoliitto, Valimovägen 10, 00380 Helsingfors eller per e-post [larissa.erola\(@\)hiihtoliitto.fi](mailto:larissa.erola(@)hiihtoliitto.fi)

Tilläggsinformation om föreningsbyten (på finska) finns i [Skidförbundets tävlingsregler](#) (1.3.7-1.3.10).

## **Aktuell TD-post i längdskidåkning**

### **TD-rapporterna**

Har du fungerat som TD i längdskidåkning i vintras och kommit ihåg att returnera din TD-rapport. Om inte, bör du returnera rapporten med det snaraste till Larissa Erola, [larissa.erola\(@\)hiihtoliitto.fi](mailto:larissa.erola(@)hiihtoliitto.fi)

### **WhatsApp-gruppen**

Vill du i fortsättningen få TD-post direkt i din telefon? Registrera dig i så fall i [längdskidåkningens TD-grupp i WhatsApp](#).

Till den här WhatsApp-gruppen kan alla TD:n på FIS- och B-nivå samt distriktens TD-ansvariga registrera sig. Det är möjligt att gå ur WhatsApp-gruppen när som helst.



## **Möjligt att ansöka om mästerskapstävlingar 2025-2026**

Det är fram till 31.5.2024 möjligt att ansöka om FM-tävlingar för seniorer, juniorer och veteraner samt Silvertrissefinalen år 2026. Dessutom är det fram till 31.8.2024 möjligt att ansöka om FM i rullskidning år 2025.

[Ansökningsblanketten](#) finns på Skidförbundets nätsidor.

Silvertrissefinalen i backhoppning och nordisk kombination år 2026 kan ansökas genom att fylla i [blanketten på Skidförbundets nätsidor](#).

FIS-tävlingar för säsongen 2024-2025 bör ansökas om senast 31.5.2024 genom att fylla i följande blankett; [FIS-kilpailujen anominen \(kilpailuhakemuslomake\) - Suomen Hiihtoliitto](#)

Nationella tävlingar i längdskidåkning, backhoppning och nordisk kombination för säsongen 2024-2025 ansöks senast 31.8.2024 via [hihtokalenteri.fi](#)

## **Suomen Hiihtoliitto informerar**

Hiihtoliitto:s senaste föreningsbrev hittar du [HÄR](#)

## **Kom med i Hållbar idrottsförening - nätverket**

Välkommen att ta del av Hållbar idrottsförening-nätverket! Nätverkets syfte är att ge kamratstöd och kraft till föreningsaktiva i arbetet för en hållbar, jämställd och ansvarsfull idrott.

Nätverket passar för dig som arbetar för och/ eller är intresserad av hållbarhetsfrågor som jämställdhet, trygg idrott, rättvis idrott, miljö och god förvaltning. Träffarna ordnas virtuellt varannan månad. Nätverket erbjuder dig möjligheten att få nya idéer i hur du kan överkomma utmaningar, dela erfarenheter, stöd och goda tips i arbetet för en mer jämställd idrott.

[Mer information om nätverket och anmälan hittar du här.](#)

## **Distansföreläsning: Medling som en metod för att lösa konflikter**

Hållbar idrottsförening-nätverket och Aseman Lapset håller en föreläsning på distans om medling för att lösa konflikter. Evenemanget vänder sig till idrottsorganisationer och ordnas online via Zoom **4.6.2024 kl. 17.30-19.30**. Tomas Luoto från Aseman Lapset kommer att tala om gatumedling för att hantera ungas konflikter. Denna medlingsmetod får deltagarna lära sig mera om. Medling ger parterna möjlighet att lösa problem utan straff, med fokus på ansvar och förståelse för olika perspektiv. Det är en effektiv metod för att lösa komplexa konflikter och kan vara positiv för alla involverade. Deltagande är kostnadsfritt. Anmäl dig senast den 3.6.2024 [via länken](#).



## **Delta i Finlands Svenska Idrotts Pride program**

I år kommer Finlands Svenska Idrott medverka i programmet "HBTQIA+ och idrott - igår, idag, imorgon" och i Prideparaden den 29.6. Kom med din förening med och uppmärksamma en inkluderande idrott för alla. Prideparaden är den kl. 12 lördagen den 29.6. Mer information om den kommer på Finlands Svenska Idrotts webbplats.

Om "HBTQIA+ och idrott - igår, idag, imorgon" - programmet

Tid 27.6.2024 kl. 19:00 - 20:30

Plats: Helsinki Pride House, HOBO Hotel, Glogatan 4, Helsingfors.

Programinnehåll

1. Mot reglerna: Unik utställning hyllar HBTQ+ kämpar inom idrotten.
2. Utmaningar för HBTQI+ inom europeisk idrott: Sarah Townsend från Activ'Elles04 och tidigare EGLSF ordförande diskuterar hinder.
3. Panelsamtal om könsneutrala skolmästerskap: Diskussion om Helsingfors 2023 års evenemang.

Håll utkik för uppdateringar om panelister. Beakta att programmet förverkligas på svenska och engelska.

## **Tillsammans för en trygg idrott - utbildningsserie 14.8 & 28.8**

Finlands Svenska Idrott, i samarbete med Befolkningsförbundets "Du är inte ensam", arrangerar en utbildning för att förebygga trakasserier, mobbning och hantera konflikter. Utbildningen riktar sig till både etablerade och nya föreningar inom temat. Nea Bäck, expert från "Du är inte ensam", leder utbildningen med sin erfarenhet inom utvecklingspsykologi. Utbildningarna är gratis och öppna för alla intresserade. En Zoom-länk skickas till anmälda deltagare på utbildningsdagen. Serien består av två distansutbildningar: "Förebyggande av trakasserier och mobbning samt ingripande vid osakligt beteende" den 14 augusti och "Trakasserierombud inom idrottsföreningen" den 28 augusti. [Mer information om nätverket och anmälan hittar du här.](#)

## **VI OCKSÅ-projektets slutrapport**

Finlands Svenska Idrott har genomfört projektet Vi också under tiden maj 2021 till april 2024. Information om projektets målsättning och resultat samt få tips på vad som kan göras i er verksamhet kan du läsa om på [projektets webbplats](#).

Vi också har också den första finlandssvenska podcasten om anpassad motion och paraidrott. Podden finns till för att sprida kunskap om mångfald inom idrotten och tillsammans med paraidrottare, idrottare och erfarenhetsexperter.

[Läs och lyssna på podcasten här](#) eller på t.ex. Spotify.



## **Uppdatera din kunskap om antidoping med webbutbildningen "Rent spel är bäst"**

Utbildningen är avsedd för idrottare, idrottares stödpersoner och övriga idrottsaktörer för att kontrollera sina kunskaper om antidopingfrågor och för att lära sig mer om dessa frågor. Utbildningens innehåll baseras på Världsantidopingkoden som trädde i kraft 1.1.2021. Att gå igenom utbildningen tar cirka 35 minuter. Efter godkänt resultat får man ett diplom som bevisar att man genomfört utbildningen. Utbildningen kan även göras på mobila enheter.

Webbutbildningen hittas [här](#)

## **Nytt material för att främja barn och ungas motionsvanor**

[UKK-institutet](#), [Frisk skolelev](#) och [Smart Moves](#) har producerat en hel del nytt svenskspråkigt material kring träningsrekommendationer för barn och unga (7-17 år). Vi på Finlands Svenska Idrott är mer än glada över att få [dela materialet vidare till dig!](#)

## **Förmedling av er förenings evenemang och tillställningar via FSS kanaler?**

Ordnar er förening tillställningar, tävlingar, motionslopp eller evenemang, som ni vill dela med er till övriga föreningar inom FSS? FSS kan förmedla information om evenemang, träningsdagar, tävlingar mm. via vårt infobrev, nätsidor samt övriga kanaler. Kontakta kommunikationsansvariga om er förening önskar informera övriga skidande i svenskfinland: [ahrenberg@idrott.fi](mailto:ahrenberg@idrott.fi)

Hälsningar  
Catherine Ahrenberg  
förbundssekreterare