

Sverige på fötter

Rörelse är världens bästa vaccin och medicin

Man brukar ju säga att kärt barn har många namn; vi kallar det fysisk aktivitet, rörelse, träning, sport eller något helt annat. Huvudsaken är att musklerna jobbar och att pulsen slår lite snabbare. Men det finns också ett stort värde i att göra det där aktiva tillsammans med andra. Gemenskapen kring en bokad tid, goda råd, peppande hejarrop och firade målgångar gör allt mycket större.

Föreningslivet är beviset på att gemensamt idrottande får människor och samhället att må bättre. Det både förebygger och botar. Rörelse är helt enkelt världens bästa vaccin och medicin.

Sverige på fötter är ett initiativ som syftar till att få fler i Sverige att just komma på fötter, röra på sig, börja leva ett mer hälsosamt liv och även kunna hitta till friidrottens föreningar. *Sverige på fötter* består av två delar; [träningsprogram för nybörjare](#) och den nationella [manifestationen Sverige på fötter, 14/6 kl. 17-18](#). De kan stå var för sig eller komma ihop som en helhet.

I det här häftet hittar ni information om projektet och hur ni kan vara en del av arbetet med att få fler i Sverige på fötter!



Sverige på fötter är finansierat av PostkodLotteriets Idrottsstiftelse. De har gjort projektet möjligt och är också grunden för att vi kan fördela bidrag till deltagande föreningar.

Träningsgrupper för nybörjare – från 0 till 5 km på 10 veckor

Har ni löpargrupper för nybörjare eller är intresserade av att dra igång? Vi stöttar er gärna i det arbetet. Sverige på fötters träningsgrupper riktar sig särskilt till:

- Vuxna som är inaktiva och inte rör på sig idag
- Nya svenskar som har svårt att hitta till föreningsbunden idrott eller inte ser löpning som främsta formen för motion
- Barn och ungdomar som behöver aktiveras men inte vill ägna sig åt traditionell tävlingsidrott

Träningspaket till grupperna

För att underlätta uppstart och genomförande finns ett träningspaket utvecklat för att passa nybörjarlöpare och syftar till att vara ett stöd för genomförande förening.

Paketet innehåller:

- Ledar- och deltagarmaterial
 - Träningsprogram med tre detaljerade pass per vecka i 10 veckor som tar deltagarna från att inte springa alls till att klara av att springa 5 km. Programmet avslutas med ett finalpass, som ska firas ordentligt.
 - Guide till löpargrupper
 - Löpträningsbank
- Logotype med er förenings eller ords namn
- Tröja till ledaren
- Gåva till varje deltagare

Ekonomiskt stöd

Det finns ett föreningsbidrag kopplat till grupperna. Detta omfattar 5 000 kronor per grupp och ska göra det möjligt att starta upp, hålla ihop gruppen och ta den hela vägen till mål. Stödet kan exempelvis gå till rekrytering av deltagare, material kring träningen (ex. koner, västar), material till finalen (ex. dryck, målgångsmat, markeringsband) samt rekrytering av eller stöd till ledare.

Efter avslutat 10-veckorsprogram ska ni återkomma till Hillevi Thor med en rapport som omfattar:

- **Om gruppen:** Kort text som beskriver bakgrund, mål och genomförande.
- **Deltagarna:** Antal deltagare och kort om dem – träningsvana, utveckling under veckorna osv. Inte på personnivå utan som grupp
- **Reflektioner:** Vad har fungerat bra? Vad har varit de största utmaningarna? Lärdomar framåt? På vilket sätt kan materialet bli bättre? Önskar ni något annat från förbundet?
- **Nästa steg:** Vad händer nu, tränar gruppen vidare? Slussas de in i annan träning i föreningen? Vill ni starta fler liknande grupper framöver?

Efter att er redovisning inkommit och godkänts utbetalas ert föreningsbidrag. Genomläsning och utbetalning sker löpande. Ett bidrag reserveras till varje grupp i samband med att projektbeskrivningen tas emot och gruppen startas upp. En förening har möjlighet att ha flera grupper och få flera bidrag.

För att vara med

Skriv en projektbeskrivning på ca en A4 och sänd den till Hillevi Thor (hillevi.thor@friidrott.se)

Beskrivningen ska redogöra för:

- Vilken/Vilka målgrupper ni vänder er till
- Hur ni planerar att rekrytera deltagare – gruppen bör bestå av minst 10-15 deltagare
- När och var träningen kommer att bedrivas
- Översiktlig tidplan
- Beskrivning av hur ni vill använda pengarna
- Kontaktuppgifter till gruppens ledare/ansvarig från föreningen

Symbolen för
Eskilstuna Friidrotts
grupp



Hela Sverige på fötter – Nationell manifestation – 14 juni mellan 17 och 18



Foto: Deca Text & Bild

Stillasittande och inaktivitet sägs vara vår tids rökning. Det kan kopplas till sjukdomar och psykiskt ohälsa. Det vill vi ändra på. Inte genom fler pekpinningar utan genom att manifestera glädjen av att röra på sig. Och att göra det tillsammans med andra!

På samma sätt som lamporna släcks under "Earth hour", vill vi uppmana och utmana hela Sverige att komma på fötter under en och samma timme!

Ni kan vara med och samla människor hos er, tillsammans kan vi nå väldigt många!

Timmen är satt till **14 juni, kl 17 - 18**. Uppmaningen är: **Gör vad du vill, bara du inte sitter still!**

Samla människor hos er!

Vi vill att manifestationen också ska vara ett tillfälle att samla så många som möjligt till friidrottens föreningar. Därför uppmanar vi er att skapa en aktivitet hos er mellan 17 och 18, den 14/6. Ni bestämmer själva vilken typ av aktivitet ni vill bjuda in till, men tänk på att den ska locka fler än de som redan känner till er eller redan tränar med er. Aktiviteten ska också vara gratis att delta i.

Om ni arrangerar en aktivitet under timmen kommer vi vara med och stötta er på flera sätt. Bland annat kommer ni att kunna ta del av marknadsföringsmaterial att använda lokalt. I tillägg kommunicerar vi om alla aktiviteter i Svensk Friidrotts kanaler och vi tar även mediekontakter inför manifestationsdagen.

För att vara med

Visst låter det kul?!

- Skicka en intresseanmälan till Hillevi Thor (hillevi.thor@friidrott.se) som innehåller:
 - Föreningsnamn och ort
 - Kort beskrivning av aktiviteten
 - Samlingsplats för aktiviteten
 - Målsättning för antal deltagare (uppskattning)
- Närmare genomförandet tar Hillevi kontakt med er för att följa upp mer kring er aktivitet och svara på eventuella frågor.

Ekonomiskt stöd

- Varje förening som arrangerar en aktivitet under manifestationen har möjlighet att få ett ekonomiskt stöd om 2 000 kr utbetalat.
- Stödet betalas ut efter att aktiviteten genomförts och en redovisning inkommit till Svensk Friidrott. Redovisningen ska innehålla en kort beskrivning av er aktivitet, antalet deltagare samt en dokumentation med minst en bild.

Vi vill få fler att hitta till era aktiviteter!

Inom Svenska löpare arbetar vi aktivt med att få fler att hitta till friidrottens löpning och till de aktiviteter som genomförs inom *Sverige på fötter*.

Svenskalopare.se & friidrott.se

www.svenskalopare.se är Svensk Friidrotts nya digitala samlingsplats för löpning. Här kan löpsugna söka, hitta och spara sina favoriter bland alla nationellt godkända lopp, söka upp och kontakta våra föreningars löpargrupper, läsa om *Sverige på fötter* och råd kring löpning. Vi tar gärna emot tips om allt som händer hos er och sprider det vidare till besökarna. På sidan finns också information som riktar sig till föreningar. Vår välbesökta huvudsida www.friidrott.se kommer också vara med på tåget såklart.

Sociala medier

Svensk Friidrott finns idag på Facebook, Twitter och Instagram. Härifrån drivs även kommunikation kring Svenska löpare och *Sverige på fötter*. Bland annat kommer manifestationen att ha ett eget evenemang som skapas under Svensk Friidrotts Facebooksida. *Sverige på fötter* har ett eget Instagram-konto där framförallt manifestationen kommer att spridas.

#sverigepåfötter finns för användning i sociala medier kring projektet. Den hjälper till att sprida kännedom om det men även att mäta hur många som varit delaktiga på olika sätt.

Gå in och följ, gilla och dela!



Ser fram emot att höra från er!

Vi vill gärna hålla kontakt med er under arbetets gång. Hör av er om ni har frågor eller behöver råd och tips. Vi vill också gärna följa utvecklingen i era grupper och i er planering, så om ni har bilder, historier att dela med er av eller goda exempel så tveka inte att ringa eller skriva ett mail!

Hillevi Thor, Projektledare Svenska löpare och Sverige på fötter

Telefon: 072-559 17 78, e-post: hillevi.thor@friidrott.se



Foto: Deca Text & Bild