

VÄLKOMMEN!

Du har nu kommit in till mötet – vi drar igång strax.

Vill du ha tips på vad du kan göra innan vi startar?

Gå gärna in på <https://www.rf.se/bidrag-och-stod/lok-stod> och läs på om LOK-stödet.

LOK-STÖD (OCH LITE ÅRSRAPPORT)

Föreningswebbinarium januari 2024

Välkommen!

- **Tid:** 45 minuter
- **Presentation:** Vilka är det som pratar?
- **Agenda**
 - Introduktion – Årsrapport och LOK-stöd
 - Så funkar LOK + nyheter
 - Råd och tips
 - Var kan man få hjälp?
- **Frågor** under tiden – skriv dem i chatten - **frågestund** om tid finns
Inte möjlighet för frågor av supportkaraktär
- **Presentationen skickas ut** efteråt.

**Träffen
spelas in för
att kunna
dela info till
fler!**

Årsrapport

- Årlig rapport via enkät i IdrottOnline
- Deadline 28/2
- Guider på friidrott.se + Info via mail
- Frågeområden
 - Medlemmar och ledare (*justera förifylld information*)
 - Verksamhet och arrangemang (*ja/nej*)
 - Antidoping och trygghet (*ja/nej, en/flerval*)
 - Rutiner och mående (*ja/nej, en/flerval*)
- Supportkvällar med distrikten: **8/2, 12/2, 21/2, 27/2**

Varför?

- ✓ Basinformation om föreningarna och verksamheten.
- ✓ Underlag för utformning av utvecklingsprojekt, stödinsatser till föreningar och dialog – på nationell nivå och i distrikten.
- ✓ Underlag för uppföljning och kommunikation kring frågor som trygghets- och antidopingarbete.
- ✓ Underlag för uppföljning av nyckeltal och mål i Friidrottens strategi 2025.
- ✓ ...

LOK-stöd

- Sista ansökningsdag för HT 2023
25 februari 2024!
- **Starta i tid** – ha en egen deadline flera dagar innan
 - Integrationer från andra system
 - Integrationsfil till kommunen
 - **Säkra inloggning** i tid
 - Freja ID
 - Behörigheter för att skicka in LOK
 - Ordförande, Kassör, Firmatecknare och LOK-stödsansvarig

Varför?

- ✓ Enkla pengar till föreningen: närvaro i appen + skicka in!
- ✓ Stärka föreningens position i kommunen: Visa verksamhetsvolym, sök lokala stöd, få mer plats i anläggningarna...
- ✓ Pengar till förbundet, SDF/DF och föreningstödet: Ekonomiska stöd från RF, som även riktas till föreningarna, baseras bland annat på LOK-volym
- ✓ För att vi ska veta hur stora vi är! Viktigt även i kontakt med RF, partners och sponsorer...

Friidrotten ser ut att tappa mark

I reell verksamhet eller endast i rapporteringen?

	VT-2019		VT-2023		
	Aktiviteter	Deltagartillf	Aktiviteter	Deltagartillf	Förändring
Friidrott	86 699	726 110	65 059	567 824	- 21 640 -158 286
Samtliga	2 899 504	30 317 916	2 916 752	31 204 063	+17 248 +886 147

Faktiska värden tappas bort

→ Sparat men inte inskickat, VT 2023:

31 föreningar

551 aktiviteter

5502 deltagartillfällen

54 500 kr

SÅ FUNKAR LOK + NYHETER

Ny paragraf i LOK-reglerna

Syftet med stödet är att ge föreningar **förutsättningar att möjliggöra, bedriva och utveckla idrottsverksamhet** för barn och ungdomar samt för vuxna med funktionsnedsättning.

Stödberättigad verksamhet ska **syfta till att få barn och ungdomar samt vuxna med funktionsnedsättning att må bra både i stunden och i det långa loppet.**

Det innebär ett aktivt arbete för en verksamhet som är **inkluderande, trygg och präglas av delaktighet och de aktivas egna lust att lära och utvecklas.**

Barn och ungas bästa ska vara det som styr verksamhetens beslut och prioriteringar.

**LOK-appen eller
motsvarande
underlättar!**

**Närvaro i bef.
grupper och
nya tillfällen**



Ansökan 1-43903-VT2023-1

Ansökan för VT2023 skickades av Angélica Andersson och mottogs 2023-08-12 17:33. Ärendenumret för denna ansökan är 1-43903-VT2023-1.

Glöm inte att spara din ansökan regelbundet (ca var 20:e min) så slipper du bli utfoggad.

Detta är en ansökan för aktiviteter bedrivna under perioden 2023-01-01 - 2023-06-30
Föreningens närvaroregistrerade aktiviteter visas i rutorna nedan.

Har ni inte kommit igång med närvaroregistreringen?

Läs mer om hur Närvaroregistrering går till [här](#)



Friidrott

Gruppaktiviteter

Godkänd

299

Totalt antal registrerade/inlästa

318

Se alla registrerade/inlästa aktiviteter

Deltagartillfällen

Flickor

	7-9 år	10-25 år
Tillfälle 1	401	480
Tillfälle 2	31	226
Tillfälle 3	0	85
Tillfälle 4		41
Tillfälle 5		16

Pojkar

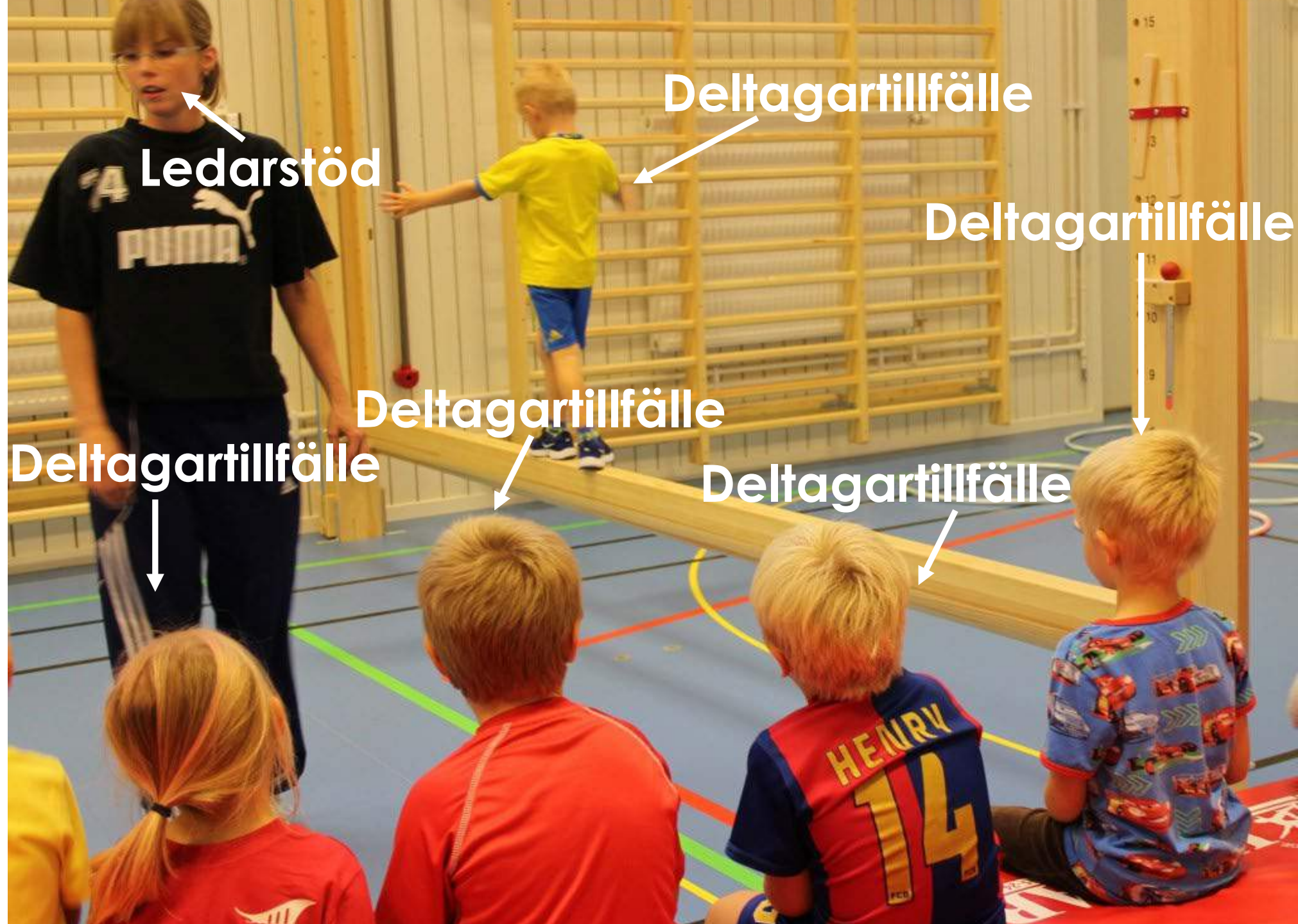
	7-9 år	10-25 år
Tillfälle 1	334	812
Tillfälle 2	20	238
Tillfälle 3	0	16
Tillfälle 4		4
Tillfälle 5		0

Funktionsnedsatta flickor

	7-9 år	10-25 år	26- år
Tillfälle 1	0	0	0

Funktionsnedsatta pojkar

	7-9 år	10-25 år	26- år
Tillfälle 1	0	0	0



Ledarstöd

Deltagartillfälle

Deltagartillfälle

Deltagartillfälle

Deltagartillfälle

Deltagartillfälle

HENRY
14

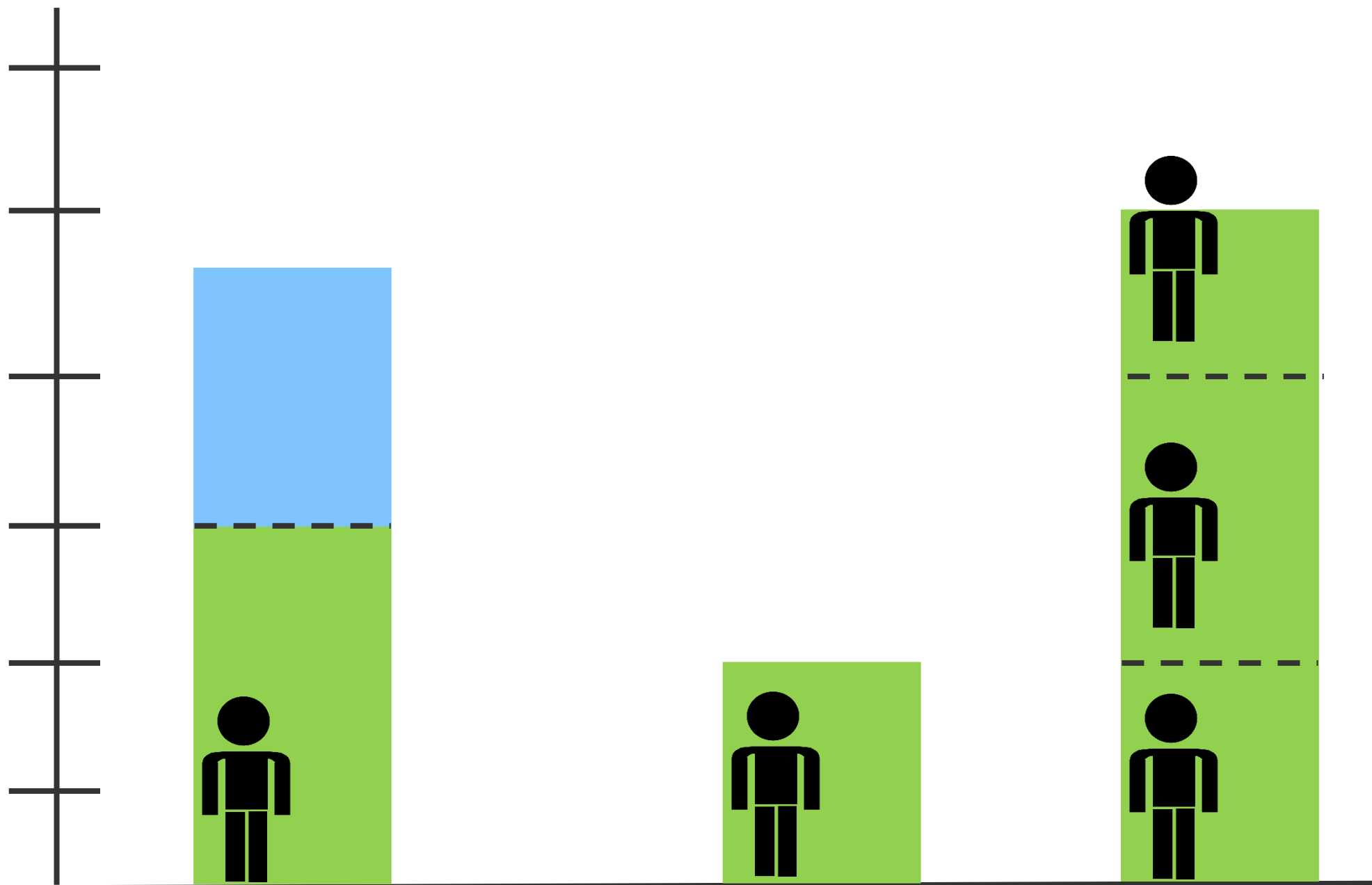
	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3	Tillfälle 4	Tillfälle 5
7-9 år	7,50 kr	7,50 kr	5,00 kr	-	-
10-25 år	7,50 kr	7,50 kr	5,00 kr	2,50 kr	2,50 kr

Aktivitetens längd: 45 minuter

- Stort värde för de yngre åldrarna
- För vissa individer eller grupper svårt att hålla fokus en timme.
- Kortare tid sänker trösklarna för att ta steget in och börja idrotta.
- Högre nyttjandegrad av anläggningar – fler aktiviteter kan rymmas inom samma tidsspann om de enskilda aktiviteterna är kortare.
- En sänkning till 45 minuter gör också att vi harmoniserar med SISU:s kriterier, där en lärgruppstimme är 45 minuter.

Max 20 deltagare per ledare

- För kvalitet och trygghet vid en aktivitet är det önskvärt med flera ledare
- Det bör inte vara för många deltagare per ledare
- Fortsatt fokus på ledarens betydelse viktigt
- Möjliggöra stöd för ett större antal deltagare än dagens 30

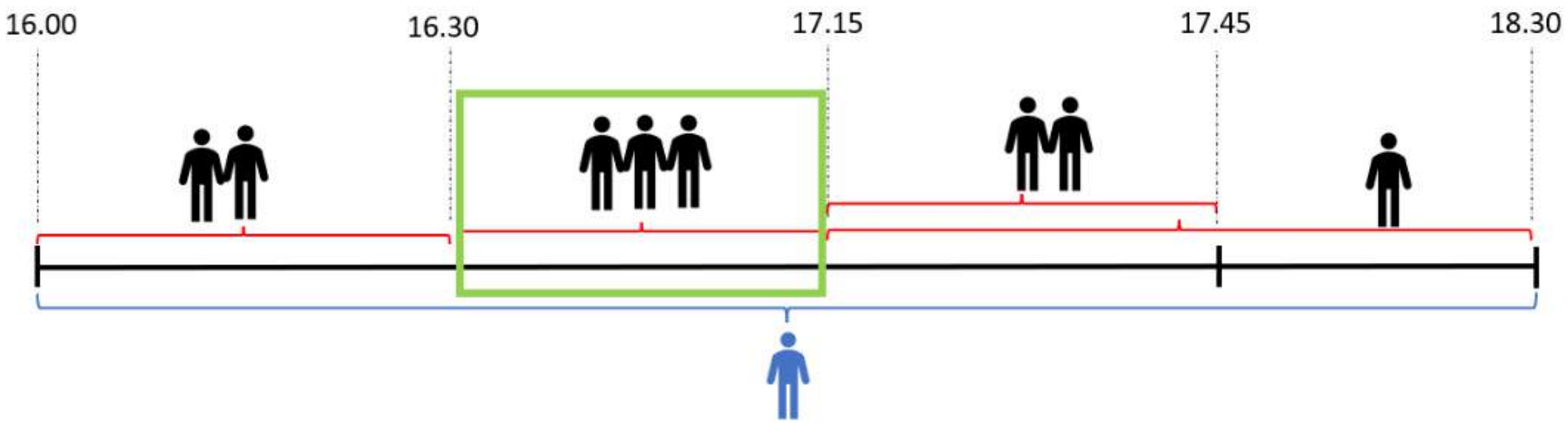


30 deltagare per aktivitet

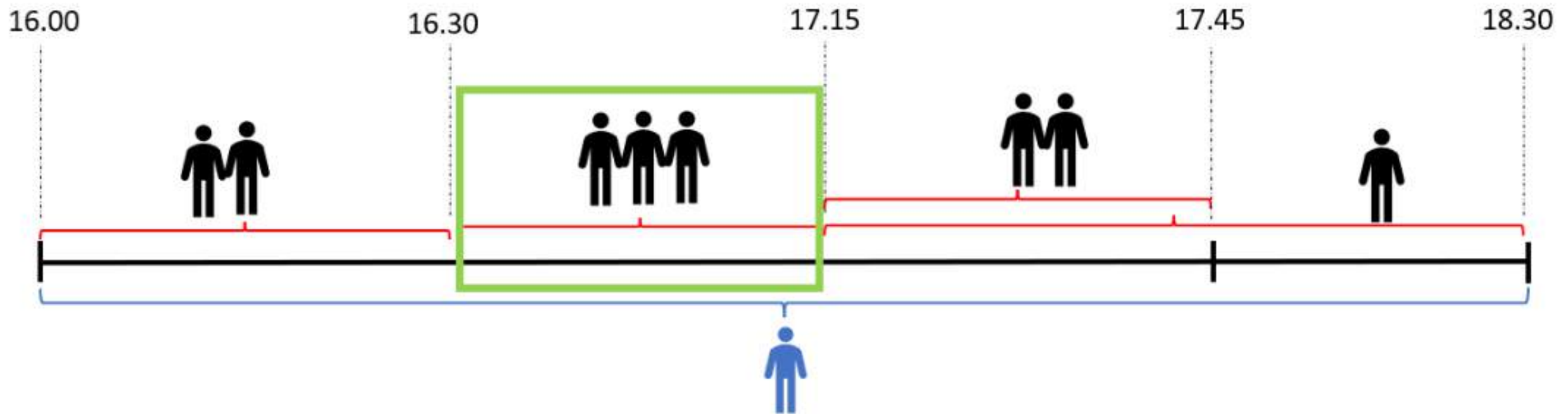
20 deltagare per ledare

Flexibla aktivitetsformer





Det som kan redovisas som en aktivitet är den tid (om minst 45 minuter) där det varit minst 3 deltagare samtidigt. Det är därmed endast de deltagare som var närvarande under just denna tid som ska räknas in i aktiviteten.



A photograph of a person's legs in colorful, patterned leggings and blue sneakers on a red running track. The track has white lane markings and numbers. Yellow cones are placed on the track. Other people's legs and shoes are visible in the background.

RÅD OCH TIPS

Inför februarirapporteringen

- Starta i tid – inloggningar, behörigheter, grunddata, integration av filer mm
- Be om hjälp om ni är osäkra – kontaktuppgifter längre fram
- Ha en dialog med alla tränare
- Skicka in när allt är inne – går att skicka flera gånger
- Hjälps åt – och fira alla deltagartillfällen ni genererat!

Inför 2024

- Tänk igenom er verksamhet och lär er vad som är stödgrundande – medlemskap är krav.
- Upprätta rutiner för närvarorapportering som alla tränare kan- använd app!
- Lär er hur ni upprättar olika typer av tillfällen/grupper mm.
- Kontakta RF-SISU för att utvärdera hur ni kan få stöd i att utveckla föreningen och verksamheterna.

Här finns hjälp!

- RF-SISU lokalt: Kontaktpersoner och utbildningar
 - <https://www.rfsisu.se/>
 - <https://www.rfsisu.se/sisu-idrottsutbildarna>
- IdrottOnline: Support – live och online
 - Kontaktinfo och support: <https://support.idrottonline.se/support/home>
 - Youtube: <https://www.youtube.com/@IdrottOnline/videos>
- RF:s LOK-stödssupport, 11-15 (lunch 12-12.30)
 - lok@rfsisu.se, 08-699 61 50

RF-SISU distrikt

Sen den 1 januari 2020 är Riksidrottsförbundet och SISU idrottsutbildarna en gemensam organisation på distriktsnivå; RF-SISU distrikt. På den här sidan hittar du länkar till de 19 distriktsorganisationernas webbplatser.

Riksidrottsförbundet →

SISU Idrottsutbildarna →

RF-SISU distrikt

Blekinge

Delarna

Gotland

Gävleborg

Halland

Jämtland-Härjedalen

Norrbottn

Skåne

Småland

Stockholm

Uppsala

Uppland

Värmland

Västmanland

Östergötland

Östergötland

Search

IdrottOnline®

EN DEL AV SVENSK IDROTT



IdrottOnline

@idrottOnline · 515 subscribers · 41 videos

Välkommen till IdrottOnline! >

[idrottonline.se](https://www.idrottonline.se) and 4 more links

Subscribe

Home Videos Live Community

Latest Popular Oldest



IdrottOnline - LOK - Skicka in LOK-ansökan
1.8K views · 6 months ago



IdrottOnline - LOK - Närvaroregistrera LOK-aktivitet
14K views · 6 years ago



IdrottOnline - LOK - Skapa LOK-aktivitet
10K views · 6 years ago



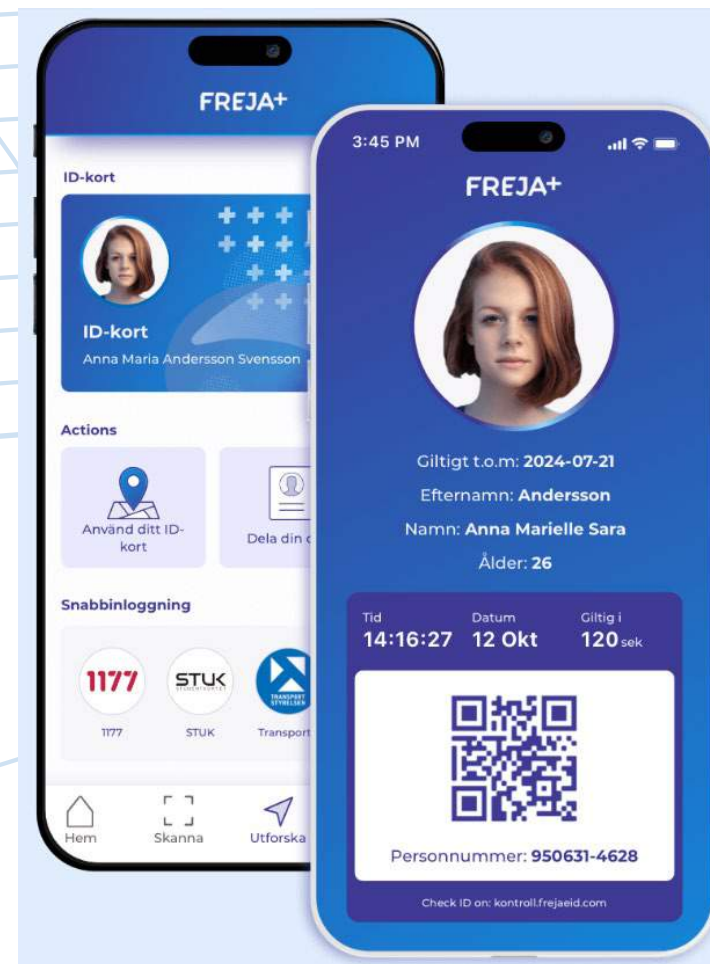
Utbildningsmodulen utbildning
1.2K views · 7 years ago

Friidrottens idrottskonsulenter

- Norrbotten: linda.karlsson@rfsisu.se
- Västerbotten: annelie.nilsson@rfsisu.se
- Västernorrland: gunnar.wallberg@rfsisu.se
- Jämtland-Härjedalen: dan.jonsson@rfsisu.se
- Halland: lisa.fallhagen@rfsisu.se
- Västra Götaland: malin.krontorgersson@rfsisu.se
- Västra Götaland: henric.sjodin@rfsisu.se –
- Södermanland: petra.ohrn@rfsisu.se
- Örebro: lotta.kulju@rfsisu.se
- Västmanland: madeleine.lindberg.wall@rfsisu.se
- Värmland: anna.bengtsson@rfsisu.se
- Uppland: frida.ohlstrom@rfsisu.se
- Dalarna: petra.akerblom@rfsisu.se
- Gävleborg: emma.hakansson@rfsisu.se
- Blekinge: per-henrik.linderson@rfsisu.se
- Östergötland: ebba.rolling@rfsisu.se
- Småland: lisbeth.johansson@rfsisu.se
- Skåne: per.ekstrom@rfsisu.se
- Stockholm: stefan.alander@rfsisu.se
- Gotland: shamima.aktar@rfsisu.se

Freja ID

- Frejas hemsida: <https://frejaeid.com/skaffa-freja-eid/>
- Guide hos IdrottOnline: <https://support.idrottonline.se/support/solutions/articles/101000500269-nu-h%C3%B6jer-vi-s%C3%A4kerheten-i-idrottonline-och-aktiverar-e-legitimationen-freja-vid-inloggning>





Tack!

- Frågestund
- Kontaktvägar Svensk Friidrott:

<https://www.friidrott.se/forening-forbund/forbund/kontakta-oss/kansli/>

- Föreningsavdelningen
- Distriktens föreningsansvariga

ANDRA VÄRDEFULLA STÖD ATT KIKA PÅ

Missa inte Projektstöd IF och Aktivitetsstödet!
Även RF-SISU har liknande stöd att söka.

Projektstöd IF 24-25

Tema: Inkludering

Inom detta tema kan föreningen ansöka om projektstöd för aktiviteter som bidrar till att barn- och ungdomsfriidrotten blir mer jämlik, genom att skapa möjlighet för underrepresenterade grupper att delta, leda och påverka i föreningen.

Inom friidrotten betraktas äldre ungdomarna samt barn och ungdomar i idrottsvaga områden som underrepresenterade grupper.

Läs mer här

Tema: Trygga miljöer

Inom detta tema kan föreningen ansöka projektstöd för aktiviteter som bidrar till att föreningsmiljön blir tryggare, mer hållbar och inkluderande.

Detta betyder en miljö där alla barn och ungdomar får plats att idrotta utifrån sina villkor och att fler får ta del av positiva idrottsupplevelser över tid.

Läs mer här

Tema: Parafriidrott

Inom det här temat kan föreningen ansöka om projektstöd i syfte att anpassa miljön för parafriidrott eller träning för aktiva med särskilda behov. Medel kan till exempel täcker inköp av material och anpassa ytor för parafriidrott eller för friidrottare med särskilda behov.

Läs mer här

Projektstöd 65+

Tema: 65+

Mer info om detta kommer.

Läs mer här

Medel från Projektstöd IF finns till för att ge möjlighet för er som förening att genomföra olika typer av projekt, satsningar eller utvecklingsarbeten - med det gemensamma målet att utveckla vår idrott för att nå fler och bli tryggare.

De teman som föreningar kan ansöka om stöd inom Projektstöd IF utifrån har rubrikerna Inkludering, Trygga miljöer, Parafriidrott och Idrott 65+, bygger på att föreningen vill:

- nå barn och unga som ni inte når idag,
- göra föreningsmiljön tryggare och mer hållbar och inkluderande,
- stötta och utveckla parafriidrotten i sin verksamhet,
- starta upp eller utveckla verksamhet riktad till äldre.

All information om Projektstöd IF [finns på friidrott.se](https://friidrott.se)

Aktivitetsstöd 24-25

Aktivitetsstödspaketets finns även under 2024–2025 och omfattar olika inriktningar som både stärker som utvecklar föreningens verksamheter. Aktivitetsstödet utgår från medel från RF i syfte att få friidrotten återstartad efter pandemin.

All information om Aktivitetsstöd 24/25 finns på friidrott.se

Inspirerande helg eller deltagande vid regionmästerskapen

Aktivitetsstöd 1

Aktivitetsstöd om max 12 000kr / 8 000 kr

Föreningen kan söka flera gånger under 2024, men då mot olika målgrupper inom (inte bara för tävlingar utan även för utbildning)

Uppdatera redskapsboden

Aktivitetsstöd 2

12% rabatt och max 10 000 kr i aktivitetsstöd.

Föreningen kan söka en gång under 2024.

Fröidrottens materialpartner Unisport krökar arm med Aktivitetsstödet. Läs mer om Unisport på www.unisport.se

Uppdatera arrangemanget

Aktivitetsstöd 3

Aktivitetsstöd om max 15 000 kr

Föreningen kan söka för ett arrangemang under 2024.

Vill ni samla aktiva och förening eller tillsammans inspirerande flerdagsgymnastik eller hemmaträning?

Här finns även möjlighet deltagande under 2024

Passa på att

Utveckla föreningens kommunikation och marknadsföring

Aktivitetsstöd 4

Aktivitetsstöd om max 10 000 kr

Föreningen kan söka en gång under 2024, aningen för kommunikation eller marknadsföring.

Behöver föreningen förbättra den interna/externa kommunikationen genom att utveckla dagens hemsida, skapa en ny/bättre digital social miljö, eller att marknadsföra föreningen inom aktuell distrikt / kommun, finns här möjligheten genom att ansöka via aktivitetsstöd 4.

Sök därför Aktivitetsstöd 4 för en bättre kommunikation/marknadsföring.

Läs mer här

Gör en ledarsatsning i föreningen

Aktivitetsstöd 5

Aktivitetsstöd om max 10 000 kr

Föreningen kan söka en gång under 2024, men ansökan kan innehålla flera olika aktiviteter kopplade till föreningens ledare.

Att rekrytera ledare men samtidigt kompetensutveckla befintliga är av prioritet inom (fri)idrotten efter pandemin. Att ge föreningen möjlighet till att kunna lägga fokus på föreningens ledare, finns detta aktivitetsstöd under 2024.

Fler och bättre ledare framöver, sök aktivitetsstöd 5 för dessa aktiviteter.

Läs mer här

Utveckla gång eller vandring

Aktivitetsstöd 6

Aktivitetsstöd om max 10 000 kr

Sedan den 19 mars 2023 tillhör gång och vandring Svenska Friidrottsförbundet och nu har er förening möjlighet att göra en riktad satsning mot just dessa idrottsformer.

Föreningen är fri att själv utforma och planera aktiviteten utifrån de behov som finns. Det kan vara alltifrån att starta prova-på-grupper till att arrangera en gångtävling eller starta upp en vandringssektion.

Använd aktivitetsstöd 6 för dessa aktiviteter inom gång och vandring.

Läs mer här

Nyheter för 24/25