



ARRANGERA FRIIDROTTSSKOLA

- Planera och organisera



SVENSK FRIIDROTT





Hej föreningen!

Vad roligt att ni tagit steget att arrangera en friidrottsskola. Det är ett fantastiskt sätt att skapa rörelseglädje, gemenskap och nya möjligheter för barn och unga – samtidigt som ni stärker föreningens verksamhet.

Friidrottsskolan har en lång tradition i Sverige och är fortfarande en viktig del av hur vi gör friidrotten tillgänglig, inkluderande och inspirerande. Med engagerade ledare och en genomtänkt planering kan ni skapa en upplevelse som både deltagare och ledare bär med sig länge.

Det här materialet är tänkt som ett stöd i planering, genomförande och uppföljning. Använd det som en guide och anpassa innehållet efter era förutsättningar och idéer. Förutom detta häfte finns också Ledare i Friidrottsskolan, ett idéhäfte med övningar och andra bra tips till era ledare.

Vi önskar er stort lycka till med er friidrottsskola!



SVENSK FRIIDROTT

Innehåll

Dessa vänder sig friidrottsskolan till	4
Information om försäkringar	4
Friidrottsshoppen	5
Förberedelser	6
När anmälningar kommit in	10
Utbildning	11
Ledarnas planering	11
Medan friidrottsskolan är igång	12
Efter friidrottsskolan	12
Checklista	13

Foto: Deca Text & Bild samt Ryno Quantz

Formgivning: Niclas Blyh, Blyh Media

Dessa är friidrottsskolan till för

Barnen

En friidrottsskola är en möjlighet för er i föreningen att ge barn en fin och minnesvärd första upplevelse av friidrott. Förhoppningsvis blir friidrottsskolan en upplevelse som väcker barnens lust att börja träna friidrott i er förening.

Aktiviteterna i friidrottsskolan är menade att vara utvecklande, varierande och lekbetonade.

Äldre aktiva eller andra ledare i föreningen

Många tonåringar har fått sina allra första erfarenheter av ledarskap just i friidrottsskolan. Erfarenheter som kan vara utvecklande på många plan.

Som ledare i friidrottsskolan får man framför allt lära sig att leda träning för barn, men ledaruppgiften kan också handla om att rekrytera andra ledare, att göra en träningsplanering, marknadsföra friidrottsskolan, att söka samarbetspartners, boka arena och fika/mat. Det finns ett uppdrag för alla, helt enkelt.

Föreningen

För en friidrottsförening är friidrottsskolan ett utmärkt tillfälle att visa att man finns. Det är också en bra plats att visa skollediga barn och ungdomar hur roligt det kan vara att springa, hoppa och kasta.

På sommarloven tar många andra aktiviteter uppehåll och friidrottsskolan är därför ett lysande tillfälle att visa upp friidrotten för barn och ungdomar.

Försäkringar

Alla barn som deltar i friidrottsskola arrangerad av förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet omfattas av en olycksfallsförsäkring. Det gäller även de barn som inte är medlem i föreningen.

Ledare som är medlemmar i föreningen omfattas av RF Föreningsförsäkring BAS

[Läs mer om den här.](#)



[Här hittar ni information om Svenska Friidrottsförbundets olycksfallsförsäkring](#)

Folksam®

Friidrottsshoppen

Gör er friidrottsskola blå-gul tillsammans med Friidrottsshoppen. Där hittar ni deltagartröja, ledartröja, tidtagarur, vattenflaska och en gymbag som ni kan beställa för att ge er friidrottsskola det där lilla extra.

Vare sig ni vill bygga hela paket eller köpa enstaka produkter så är Friidrottsshoppen rätt plats för sommarens friidrottsskola. Alla beställningar görs smidigt direkt i shoppen. Där hittar ni också mer info, leveranstider och hur ni beställer som förening.

Landslagets Friidrottsskola är inte ett separat koncept, det går jättebra att köpa produkterna här nedan oavsett upplägg på er friidrottsskola.



Här hittar ni
Friidrottsshoppen





Förberedelser

Samla erfarenheter

- **Repetera.** Om ni har arrangerat friidrottsskola tidigare kan ni repetera utvärderingen av förra årets friidrottsskola, om ni har någon sådan.
 - Vad gjorde vi som fungerade bra och vad behöver vi göra bättre denna gång?
- **Erfarenhetsutbyte.** Kontakta gärna andra föreningar för att ta reda på om de har tips på vad som fungerat hos dem.
- **Andra friidrottsskolor.** Undersök när andra föreningar på orten har idrottsskolor. Behöver ni samsas om samma ytor kan det vara bra att sätta upp en plan för detta.

Bestäm format och målgrupper för friidrottsskolan

- **Format.**
 - Hela dagar, förmiddagar, eftermiddagar eller kvällar?
 - Varje dag under en hel vecka?
 - Återkommande under en längre period, 1-3 gånger per vecka?
 - Hur många veckor vill ni erbjuda friidrottsskola?
 - Ska friidrottsskolan ske på samma plats eller på olika platser varje vecka?

Ledare

- **Ålder.** Det finns fler fördelar med att ha en blandad ålder på ledarna i friidrottsskolan.
 - Vilka åldrar vill ni ha på era ledare?
- **Förkunskaper.** Det är bra om det finns några ledare på friidrottsskolan som gått Svenska Friidrottsförbundets utbildning Bartränare i friidrott och gärna att det finns några som lett friidrottsskola innan. Förutsatt att detta finns går det jättebra att ha ledare som är helt nya för friidrottsskolan. Här blir det viktigt att de mer erfarna lär ut mot nybörjarna.
 - Vilka förkunskaper önskar ni att era ledare har?
- **Antalet.** Ett bra riktmärke för friidrottsskolan är att ha två ledare per 10 barn för yngre barn (6-10 år) och två ledare per 15 barn för de lite äldre (11-13 år).
 - Hur många ledare behöver ni?



Deltagare i friidrottsskolan

- **Antal.** Baserat på ytan och hur många ledare ni har behöver ni ta beslut om hur många barn ni kan ta emot.
- Hur många barn kan ni ta emot per vecka och totalt sett för friidrottsskolan?
- **Ålder.** En vanlig ålder för deltagare i friidrottsskolan är någonstans 6–12 år.
- Fundera på vilka åldrar er förening vill bjuda in.
- **Förkunskaper.** Det är vanligt att friidrottsskolan riktar sig till barn oavsett förkunskaper. Här har ni som förening dock möjlighet att välja.
- Vill ni rikta in er på nybörjare eller barn som redan tränar friidrott?
- **Funktionsnedsättning och behov av stöd.** Friidrottsskolan bör så långt som möjligt vara öppen för barn med och utan funktionsnedsättning.
- Genom en öppen dialog med vårdnadshavare kan ni tillsammans hitta lösningar för att anpassa friidrottsskolans moment utifrån barnets behov och förutsättningar. Ni behöver inte ha alla svar på förhand.
- När det kommer till barn med funktionsnedsättning kan det ibland vara till stor hjälp att erbjuda kortare dagar eller färre antal dagar under veckan.
- Efter dialog med vårdnadshavare - fundera också på om det behövs fler ledare i de friidrottsskolegrupper där barn med funktionsnedsättning tränar.

Lokalbokningar

- **Idrottsplats.** Friidrottsskolan kan genomföras på friidrottsarena, konstgräsplan, grusplan eller skogsområde. Utomhus som inomhus.
- Fundera på vilka platser ni behöver boka för friidrottsskolan.
- **Reservlokal vid önskat väder.** Vissa föreningar väljer att boka in sig i friidrottshallar eller andra idrottshallar vid önskat väder.
- Fundera om ni håller friidrottsskolan utomhus oavsett väder eller om ni vill boka in reservlokal.

Rekrytera ledare och undersök utbildningsutbud

- **Rekrytera.** Vill ni ha ledare från er egen förening så finns det flera sätt att nå dessa: mailutskick, annons på föreningens hemsida, föreningens sociala kanaler eller genom att prata med de aktiva vid ett tränings-tillfälle.
- **Utbildning via RF-SISU.** Många gånger har RF-SISU distrikten generell utbildning för idrottslov/läger för unga ledare. RF-SISU har också utbildningen *Inkludera fler med NPF inom idrotten*. Undersök möjligheten om detta finns i just ditt distrikt.
- **Utbildning via SDF.** *Barntränare i friidrott* är en utbildning inom Svensk Friidrott som erbjuder tränare en grundläggande och inspirerande introduktion till att leda friidrottsträning för barn, främst i åldern 7-10 år. Utbildningen genomförs inom distriktsförbundet. Surfa in på Svensk Friidrotts utbildningsportal och klicka vidare på *Barntränare i friidrott* för att se om utbildningen arrangeras i ert distrikt innan friidrottsskolan genomförs.

Undersök möjligheter till sponsring/rabatter

- **Inom föreningen.** Fråga föreningsmedlemmar/föräldrar om deras företag vill vara med och sponsra friidrottsskolan.
- **Utanför föreningen.** På orten kan det finnas flera företag som vill hjälpa er friidrottsskola ekonomiskt.
 - Lokala företag (butiker, byggfirmor, fastighetsbolag, banker, gym), större arbetsgivare på orten eller köpcentrum som kan vara intresserade.
 - Leverantörer i specifika branscher om gratis produkter eller rabatter. Några vanliga exempel:
 - Livsmedelsbutiker: Frukt, dryck, bröd, pålägg etc
 - Sportbutiker: Vattenflaska, t-shirt etc.
 - Restaurang eller skolkök: Lunchmat
 - Tryckerier: Tryck av t-shirt, affischer, infoblad etc.
 - Lokaltidning: Annonsering

Tips!

Tänk på att beskriva varför ni vill att ett företag ska sponsra er friidrottsskola! Ni skulle kunna formulera er så här:

"Vi kommer erbjuda cirka XX barn och ungdomar en mångsidig, social, rolig och utvecklande vecka med friidrott. Samtidigt får också många tonåringar i vår förening prova hur det är att ta ansvar och leda träning för barn.

Om ni sponsrar friidrottsskolan kan ni göra den billigare för deltagarna och ert företag förknippas med..."

- **Sök externa bidrag.** Utöver företag kan föreningen undersöka möjligheten till bidrag från olika håll.
- Via kommunen, projektstöd IF via Svenska Friidrottsförbundet eller ledarstöd via ert RF-SISU distrikt.

Budgetera

Förutom friidrottsskolans intäkter i form av anmälningsavgifter innebär friidrottsskolan också en del utgifter. Därför är det viktigt att sätta en budget.

- Materialkostnad (inköp av t-shirts aktiva och ledare, vattenflaskor osv)
- Kostnad för ledarutbildning
- Kostnad för att hyra träningsanläggning och eventuellt andra lokaler
- Kostnad för mat, dryck eller fika under friidrottsskoletiden
- Kostnad för give away till deltagare på avslutande dagen, medalj exempelvis
- Ledarersättning

Fundera också över:

- Vilka intäkter eller kostnadsbesparingar kan samarbetspartners bidra med?
 - » Kan de bidra med give away till deltagare på avslutande dagen?
 - » Kan de stå för tryckkostnad för diplom?
- Hur mycket intäkter kommer LOK-stödet att generera?
- Hur stor resurs kan RF-SISU-stödet generera?
- Hur stor måste deltagaravgiften vara för att täcka kostnaderna?

Anmäl friidrottsskolan till Svenska Friidrottsförbundet

Berätta för Svenska Friidrottsförbundet att er förening ska arrangera friidrottsskola. Fyll i formuläret så listas er friidrottsskola på Svenska Friidrottsförbundets hemsida sorterat på distrikt.



Här hittar ni
[formuläret](#)
eller via
QR-koden.



Bestäm rutiner för att ta emot anmälningar

- **Egen mailadress för friidrottsskolan.**
Det är vanligt med diverse frågor kopplat till friidrottsskolan. Många föreningar väljer att skapa en mailadress för dessa frågor, exempelvis friidrottsskola@xxxforening.se. På så sätt har ni alla frågor på samma ställe.
- **Anmälan.** I inbjudan till friidrottsskolan ska det framgå vart man som vårdnadshavare anmäler sitt barn. Fundera över hur ni önskar ta emot dessa anmälningar och vilka betal-lösningar ni erbjuder.
 - o Via anmälningslänk på föreningens hemsida, genom mail till någon av er i föreningen eller samlad mailadress om friidrottsskolan
 - o Vanligt att det finns fler betalalternativ. Exempelvis betalning via kort eller Swish.
- **Uppgifter i anmälan.** Här kommer tips på uppgifter som kan vara bra för föreningen att ha med i anmälningsformuläret.
 - o Barnets namn, adress och eventuella allergier
 - o Telefon, e-post till föräldrar eller andra anhöriga som kan nås på dagtid under friidrottsskolan.
 - o Färdiga val för tröjstorlek (om ni bestämmer er för att ha tröjor till deltagarna)
 - o Om vårdnadshavare godkänner att barnet syns på bilder som tas under friidrottsskolan som sedan publiceras i föreningens kanaler
 - o Om barnet går på friidrott redan eller är nybörjare
 - o Annat ni som förening behöver känna till om barnet

Sätt ett sista datum för anmälan och kontaktperson hos någon av er i föreningen vid frågor.

Marknadsför

- **Inbjudan.** Publiceras vanligtvis på föreningens hemsida. Det är också vanligt att inbjudan skrivs ut och sätts upp på olika platser på orten. Detta bör finnas med i inbjudan:
 - o Vilka årskullar som bjuds in.
 - o Hur anmälan går till och om det finns några avbokningsregler. Vanligt att det är fri avanmälan en viss tid inpå friidrottsskolan men att cirka 14-10 dagar innan återbetalas köparen en del av summan.
 - o Tid, plats och antalet veckor ni erbjuder friidrottsskola och pris för dessa.
 - » Finns det rabatt om man anmäler fler barn eller ett barn till fler veckor?
 - o Har ni prisstege eller samma pris oavsett när anmälan kommer in
 - o Vad ingår i er friidrottsskola och hur brukar en dag se ut för barnen (tränarledd friidrottsskola, mellanmål, vattenflaska etc.)
 - o Vad behöver barnet ha med sig varje dag till friidrottsskolan
 - o Vad gäller vid önskat väder? (byter ni plats eller stannar på samma)
 - o Kontaktperson med mailadress och telefonnummer
 - o Är det något som ingår i priset efter det att friidrottsskolan är avslutad:
 - » En fri startplats i friidrottstävling ni arrangerar på samma plats
 - » En fri startplats i lopp ni arrangerar senare på sommarlovet

- **Affischer.** Ett bra sätt att marknadsföra friidrottsskolan är genom affischer att sätta upp på anslagstavlor runt om i kommunen. Tänk också på att sprida affischen digitalt på plattformar ni anser lämpliga. Habiliteringscenter kan vara ett bra sätt att sprida affischerna på om ni vill nå fler barn med funktionsnedsättning.
- o På friidrott.se finns en generell friidrottsskoleaffisch för nedladdning. [Du hittar den här.](#)

- **Övrigt.** Andra sätt att marknadsföra friidrottsskolan är via:
 - o Fysiska träffar. Besök i grundskolor och anpassade grundskolor.
 - o Artikelförslag i lokala medier (tidning/radio/sociala medier).
 - o Kommunens sommarprogram, om sådant finns.
 - o Informationstexter/filmklipp på föreningens hemsida, andra hemsidor och sociala medier.

Gratis arrangörshjälpmedel

Ladda ner välkomstbrev, diplom, checklista, ledarhäfte och affisch



När anmälningar kommit in

När ni gjort alla förberedelser, bokat ytor, tagit emot anmälningar med mera behöver ni se över era förutsättningar i relation till detta;

- o Hur är tillgången till omklädningsrum?
- o Ytor att vara på både inomhus och utomhus?
- o Vad gör ni om det blir oönskat väder?
- o Har ni allt material ni behöver?
- o Hur många ledare behövs?
- o Vilken info behöver skickas ut extra till de som anmält sig så att alla känner sig trygga och informerade inför friidrottsskolan?
- o Hur många av de anmälda är inte medlemmar i föreningen redan?
- o På vilka sätt marknadsför ni er ordinarie verksamhet till de som avslutat friidrottsskolan?

Viktigt att tänka på i samband med er friidrottsskola är rapporteringen av LOK-stöd. Se till att ni har koll på det och lägger in era aktiviteter på rätt sätt så ni får del av stödet.



[Läs mer om LOK-stöd här](#) eller via QR-koden.

Utbildning

Oavsett vilka som är ledare i er friidrottsskola är det klokt att förbereda dem på bästa sätt med hjälp av en utbildning. Vad behöver era ledare känna till om er förening? Vad behöver de kunna om friidrott? Vilka egenskaper är viktiga? Vad vill ni att deltagare och vårdnadshavare ska uppleva och få ut av friidrottsskolan?

I relation till utbildning och förkunskaper är det viktigt att ni ser till att det alltid finns en vuxen ansvarig på plats under friidrottsskolan.

[Mer om utbildning på sid 7.](#)

Ledarstödet *Ledare i friidrottsskolan* är ett bra underlag om ni vill utforma er egen interna ledarutbildning. Ni kan såklart skapa en utbildning tillsammans med ert RF-SISU distrikt också, även då kan ni med fördel ha med *Ledare i friidrottsskolan* som del av utbildningen.

Med hjälp av ert RF-SISU distrikt kan ni skapa tillfällen inför, under och efter friidrottsskolan där ni som förening kan utveckla allt från ledarskap, trygghetsrutiner, kost- och näringslära, skadehantering med mera.

[Läs mer och hitta just ert distrikt här.](#)

Ledarnas planering

I samband med att ni förbereder och utbildar era ledare inför friidrottsskolan kan det vara klokt att låta dem planera dagarnas aktiviteter; allt från träningspass till uppstartsrutiner, pausaktiviteter, måltider och avslut. Detta kan de med fördel göra med hjälp av den checklista ni hittar vid *Gratis arrangörshjälpmedel* på friidrott.se (se länk på förra sidan)

Utöver att förse era ledare med rätt förutsättningar kan det vara bra att se till att alla vårdnadshavare nås av rätt och riktig information kring friidrottsskolan. Även detta kan ni hitta stöd till i form av ett välkomstbrev på ovan länk kopplat till de gratis arrangörshjälpmedlen.

När ni kommit så här långt är det klokt att se till att er hemsida är uppdaterad med relevant och information.

Tips!

Tänk på att flera olika roller kan behövas under friidrottsskolan, och att det är jätteviktigt att dessa är tydligt uttalade (nedan följer några exempel):

- Huvudansvarig
- Tränare/ledare/hjälpledare
- Ansvariga för närvarorapportering
- Ansvariga för mat/dryck
- Ansvariga för "oförutsedda händelser"

Glöm inte...

- Ta fram en säkerhetsplan
- Hur många barn per ledare klarar vi av?
- Vem ska ledarna prata med om något oförutsett händer?
- Vem har koll på kontaktuppgifter till vårdnadshavare?
- Var finns första hjälpen?
- Tydliggör spelregler för deltagarna och ledarna
- Hur hanterar ni värdesaker?
- Hur hanterar ni allergier?
- Konflikthantering?
- Vad gör ni om det blir oönskat väder?



		Veckoplanering				
		Klubb: _____				
		Planering för vecka: _____				
		Ledare: _____				

FÖRMIDDAG	Grupp	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	1					
	2					
	3					
	4					
EFTERMIDDAG	1					
	2					
	3					
	4					
	5					

Medan friidrottsskolan är igång

Ledarsamling i början av varje dag

- Om någon ledare är själv eller en grupp har få ledare: Omfördela dagens ledaruppgifter.
- Kort genomgång av dagens program och logistik.
- Peppning från huvudansvarig ledare.
- Se till att alla ledare vet var ledarhäfte och första hjälpen-utrustning finns.

Samling med barnen i början av varje dag

- Upprop och närvaroregistrering.
- Presentera dagens upplägg.
- Kom ihåg alla barnens namn och se dem i ögonen när du pratar med dem.
- Om något av barnen inte dyker upp, kontakta föräldrarna eller annan anhörig och ta reda på varför.

Efter friidrottsskolan

Rapportera

- Rapportera den verksamhet ni haft i samband med friidrottsskolan. Dels kan det handla om utbildningar ni haft, detta kan ert RF-SISU distrikt stötta er med hur ni gör.
- Se till att alla tillfällen som är LOK-stödsberättigade är registrerade som de ska i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer.
[Mer om detta kan ni läsa här.](#)

Till vårdnadshavare

- Maila ut tackbrev till alla vårdnadshavare där ni samtidigt kan be dem dela med sig deras upplevelse av vad som var bra och mindre bra med friidrottsskolan.
- Se till att brevet innehåller information om hur man gör om man vill fortsätta träna friidrott i föreningen.

Ledarsamling i slutet av varje dag

- Alla ledare redogör för dagens arbete.
- Vid behov: Justera planen för nästa dag.
- Fråga ledarna om något barn "hamnar utanför" och fundera i så fall på om lösningen kan vara att göra en ny gruppindelning till nästa dag.
- Låt varje ledare berätta om det verkar som att alla barn äter och dricker som de ska, eller om några av barnen behöver påminnelser om det.
- Säkerställ om något material eller andra resurser saknas, och utse en ansvarig för påfyllning.

Vid sista dagens slut

- Låt barnen utvärdera veckan, muntligt, tillsammans med sina ledare. Vad var roligast – vad var mindre kul?
- Packa ihop och städa idrottsplats, förråd och eventuella andra lokaler.
- Berätta för barnen hur de kan göra om de vill fortsätta träna friidrott i föreningen.

Tacka era ledare

Se till att tydligt visa uppskattning till era ledare efter deras insatser. Här nedan har vi listat några enkla tips på hur ni kan göra det och vad mer ni kan göra för att ta tillvara på era ledares engagemang.

- Be ledarna svara på vad som fungerade bra och mindre bra under friidrottsskolan
- Undersök intresset att fortsätta vara tränare/ledare i föreningen.
- Bjud in alla ledare till en trevlig avslutningsdag några veckor efter friidrottsskolan.
- Gå igenom utvärderingarna och dokumentera viktiga punkter att tänka på till nästa års friidrottsskola.
- Erbjud ledarna ett intyg på deras arbetsinsats, detta kan vara mycket värdefullt för dem i deras framtida arbetssökande/yrkesliv.

Checklista

Förberedelser	Klart när?	Vem/vilka ansvarar?
Samla erfarenheter		
Bestäm format och målgrupper		
Lokalbokningar		
Anmäl till Svenska Friidrottsförbundet		
Rekrytera ledare och undersök utbildningsutbud		
Undersök möjligheter till sponsring/rabatter		
Budgetera		
Bestäm rutiner för att ta emot anmälningar		
Marknadsför		
När anmälningar kommit in	Klart när?	Vem/vilka ansvarar?
Beställ material		
Registrera grupper för LOK-stöd		
Utbilda ledare internt i föreningen		
Ledarnas planering		
Maila ut välkomstbrev		
Uppdatera hemsida		
Efterarbete	Klart när?	Vem/vilka ansvarar?
Rapportera verksamheten i friidrottsskolan (LOK-stöd)		
Skicka tackmail till vårdnadshavare		
Skicka tackmail till ledare och erbjud arbetsintyg		
Ordna ledaravslutning		

Länkar från häftet

[Försäkringar](#)

[Fröidrottsshoppen](#)

[LOK-stöd](#)

[Utbildning barntränare i fröidrott](#)

[Utbildning NPF](#)

[RF-SISU distrikt](#)

[Projektstöd IF](#)

[Samlingssida fröidrottsskolor](#)

(inkl. registrering av er fröidrottsskola)



SVENSK FRIIDROTT

c/o Bauhaus Sickla, Sickla Allé 2-4, 131 65 Nacka • info@friidrott.se

[**www.friidrott.se**](http://www.friidrott.se)