

VARMT VÄLKOMNA TILL VARA FOLKHÖGSKOLA 4-5 FEBRUARI

UTBILDNINGSHELG

SISTA
ANMÄLAN
22 JAN

Utbildningshelgen är tillbaka!

Efter att pandemin satt käppar i hjulen både 2020 och 2021 är det nu äntligen dags att på nytt erbjuda orienteringklubbarna en välpaketerad helg med ett stort urval av kurser och utbildningar.

Nedan följer programmet och på följande sidor presenteras innehållet ytterligare.



Vilken kunskap söker du?

Välj bland helgens utbud och sätt ihop din utbildningshelg

Lördag 4 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Kartritning dag 1 av 2
- Tävlingsledarutbildning

Förmiddagskurser, 09.00-12.30

- IdrottOnline
- Banläggning i OCAD - grundkurs
- Styrketräning i teorin (start 10.00)

Eftermiddagskurser, 13.30-17.00

- Banläggning i OCAD - teknikträning
- Konditions & Uthållighetsträning

Söndag 5 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Kartritning dag 2 av 2
- Tävlingsadmin i OLA, Eventor
- Banläggning steg I
- Banläggning steg II

Förmiddagskurser, 09.00-12.30

- Grundutbildning för föreningsledare, framtida organisationsledare
- Akut omhändertagande vid idrottsskada

Eftermiddagskurser, 13.30-17.00

- Sportident och MeOS, grunder
- Tejpning



Västra Götaland

Allt om helgen hittar du på

www.svenskorientering.se/vastergotland/utbildning

KURSBESKRIVNINGAR A-Ö

Akut omhändertagande vid Idrottsskada

Grundläggande utbildning som 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.

Utbildningen vänder sig till alla oavsett om man är ledare, aktiv, förälder eller jobbar inom friskvårdsbranschen.

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs.
Utbildare: RF-SISU Utbildare

Banläggning i OCAD Grundkurs

Utbildningen ger grundläggande kunskap om hur banläggningsverktyget i OCAD fungerar. Kursen följer de steg som behöver göras för att skapa ett banläggningsprojekt för traditionella banor till ett tränings- eller tävlingsarrangemang. Allt från uppstart av banläggningsprojektet till utskrift av färdiga banor.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD2018, vilket rekommenderas, men det är möjligt att använda OCAD-CS, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Går även att köra med "Trail-version", men då begränsas antalet objekt som går att nyttja. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs.
Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning för teknikövningar i OCAD

Utbildningen ger deltagarna konkreta tips och idéer om hur OCAD kan användas för att enkelt göra teknikövningar. Kursen bygger på den anpassade symbolpalett som tagits fram för att förenkla arbetet med att göra teknikövningar med tillhörande manual. Vidare behandlas även stafettbanläggning under kursen. Under kursen ges också utrymme för erfarenhetsutbyte.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD 12, vilket rekommenderas, men det är möjligt att använda OCAD 10/10CS, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Går även att köra med "Trail-version", men då begränsas antalet objekt som går att nyttja. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs och tidigare erfarenhet av OCAD rekommenderas.
Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning Steg I

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna grön-gul. Ger deltagarna banläggarkort 1 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar utan elitklasser. Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs men det är en fördel om man har provat att lägga banor till klubbarrangemang eller liknande.

Kurslitteratur: Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016), rekommenderas att införskaffa den antingen på egen hand via Idrottsbokhandelns orienteringsavdelning eller beställa den i samband med anmälan till kursen.

Utbildare: Uno Magnusson

Banläggning Steg II

Utbildningen ger fördjupade kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna orange-svart, men även banläggning för nivåerna grön till gul behandlas. Ger deltagarna banläggarkort 2 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar med elitklasser. Förkunskaper: Kunskaper motsvarande Banläggning Steg 1 krävs.

Kurslitteratur: Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016), rekommenderas att införskaffa den antingen på egen hand via Idrottsbokhandelns orienteringsavdelning eller beställa den i samband med anmälan till kursen.

Utbildare: Lennart Hålsjö

Grundutbildning för föreningsledare

Som förtroendevald i en föreningsstyrelse får du här grundläggande kunskap och förståelse för hur en attraktiv verksamhet i en förening kan bedrivas. Utgångspunkten är den ideella föreningen och relationen till idrottens gemensamma mål och utvecklingsresor.

Grundutbildningen bygger på den ideella föreningen som form och hur densamma kan ledas, utvecklas och förvaltas för att bidra i förflyttningen mot idrottens gemensamma mål. Viktiga delar för detta arbete är att som förtroendevald få koll på samspelet mellan de demokratiska spelreglerna, meningen med föreningen, vikten av en attraktiv verksamhet, hur ideellt engagemang kan utvecklas samt administrationens betydelse.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

IdrottOnline - Ny utbildning

Den nya utbildningen är en heltäckande administrationsutbildning som går igenom flikar med hög föreningsnytta och ger dig kunskaper om hur man hanterar IdrottOnline utifrån de anpassningar systemet ska genomgå framöver.

Ur innehåll:

Inloggning och Min sida
Medlemsregistret (lägga till och hantera medlem)
Grupper (skapa och hantera)
Aktiviteter (skapa, hantera och närvaroregistrera) och LOK-ansökan samt IdrottOnline-appen
Begränsat registerutdrag
...och mer därtill
Utbildare: RF-SISU Utbildare

Kartritarkurs - Grunder (OBS! 2-dagar)

Utbildningen ger deltagarna grundläggande kunskaper om kartritning, kartprogram, grundmaterial, processer och kartnorm med mera.

Den första dagen ägnas åt Ocad och OOM för karritare. Grunderna och de viktigaste funktionerna i programmen går igenom. Tyngdpunkten läggs i Ocad och där väsentliga skillnader i OOM lyfts. Målet med denna del är att deltagarna ska ha de viktigaste verktygen som en karritare behöver för att själva kunna utforska alla möjligheter med programmet.

Under första dagen ägnas även stor del av tiden åt att gå igenom de viktigaste källorna och programmen för att producera grundmaterial, med tyngdpunkt i laserdata. Mål efter denna del är ska deltagarna veta vilka program och metoder de själva vill använda och börja testa själva.

Kartritarkursens andra dag fokuseras på kartritning och kartkontroll och processen för detta, samt kartnormen. Mål efter andra dagen är att deltagarna ska ha fått stöta på de viktigaste problemställningarna med kartritning, fått en förståelse för kartnormernas syfte och fokus och därmed känna sig förberedda för att kunna börja rita eller revidera själva.
Utbildare: SOFT

Kondition & uthållighetsträning

Att träna sin kondition medför en lång rad positiva effekter. Vid ökad träningsdos genomgår kroppen en rad förändringar för att anpassa sig till de krav som belastningen kräver. Ju sämre kondition och uthållighet du har, desto mindre krävs för att du ska förbättra dig. Ju bättre kondition och uthållighet du har, desto hårdare belastning krävs för att du ska förbättra dig ytterligare. Den här utbildningen ger dig mer kunskap om hur det här med kondition och träning fungerar.

Ur innehållet:
Vad är konditions- och uthållighetsträning
Träningsprinciper
Energisystem, energiomsättning & syreupptag
Individuella variationer

Vad avgör prestationsförmågan?
Fysiologiska anpassningar
Olika typer av konditionsträning
Träningsplanering, återhämtning, formtoppning
Utbildare: RF-SISU Utbildare

Styrketräning

Styrketräning är en viktig faktor för den allmänna hälsan, förebygga skador samt förbättra prestationen. Styrketräning kan tränas på olika sätt beroende av syftet med träningen. Genom den här utbildningen får deltagarna kunskaper om styrketräning för hälsa och prestation.

Ur innehållet
Vad är styrketräning
Myter om styrketräning för barn och ungdomar
Fysiologiska anpassningar
Styrketräning för skadeprevention
Prestationsfördelar av styrketräning
Träningsprinciper, progressionsnivåer och tränings-tips i olika utvecklingsfaser
Utbildare: RF-SISU Utbildare

Tejpning

Vid vilka tillfällen kan du använda tejpning i rehabiliterande syfte? Finns det tillfällen där du ska undvika att tejpas? Hur ska en tejpning se ut? Detta är en grundläggande kurs i tejpning vid idrottsskador där stor del av kursen består av att du får öva praktiskt.

Utbildningen ger dig kunskap om hur och när du kan använda tejp i rehabiliterande syfte. Stor del består av att du får öva praktiskt på att tejpas.
Målgrupp: Ledare, aktiva och föräldrar.

Förkunskaper
Rekommenderade förkunskaper är utbildningen Akut omhändertagande vid idrottsskada eller motsvarande kunskaper i anatomi och idrottsskador.
Utbildare: RF-SISU Utbildare

Tävlingsadministration i OLA

Den här utbildningen ger deltagarna kunskaper i SOFTs tävlingsadministrativa system OLA. Deltagarna ges kunskap om alla steg som behöver gås igenom inför och vid ett arrangemang och hur man på bästa sätt löser dem. Utbildningen behandlar även arrangemangshantering i Eventor, samt en del om tävlingsbevakning med radiokontroller och förvarning.

Förkunskaper:
Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha dator med sig med förinstallerad programvara OLA, det går bra att vara två på en dator.
Utbildare: Peter Brämersson

KURSBESKRIVNINGAR A-Ö

Sportident och MeOS grunder

Utbildningen ger deltagarna ett alternativ till OLA. MEOS kan köras i olika nivåer och i sitt allra enklaste läge blir det mycket lätt att använda vid träning och mindre arrangemang. Programmet är gratis.

Förkunskaper:

Grundläggande datakunskaper

Material/Förberedelser:

Deltagarna ska ha

- dator med MeOS och drivrutiner för Sportident avläsningsenhet installerade
- Sportident avläsningsenhet
- egna Sportident-pinnar (vi gör en liten bana)
- vill man använda direktkopplingen till Eventor

måste man ha med sig (eller redan aktiverat) klubbens API-nyckel

MEOS finner ni på <http://www.melin.nu/meos/sv/>

Utbildare: Johan Käll

Tävlingsledarutbildning

Den här utbildningen ger deltagarna kunskaper kring tävlingsledarens uppgifter och arbetsgång för ett arrangemang, i stort och smått. Vidare behandlas även organisation och arbetsfördelning samt utvärdering mm.

Inga förkunskaper krävs.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha dator med sig, det går bra att vara två på en dator.

Utbildare: Fredrik Odelberg och Johan Lundblad

LEDARLYFTET - ETT UTBILDNINGSPAKET MED 33% RABATT

Ledarlyftet är ett paketerat utbud av utbildningar avsett för de föreningar och ungdomsledare som vill bredda kompetensen.

Ledarlyftet ger deltagarna nyttiga grundkunskaper inom flera områden. Det är fyra utbildningar som ingår och dessa presenterar här brevid. De finns också med i det ordinarie utbudet.

Det går naturligtvis bra att delta på en eller flera av dem utan att boka sig på hela Ledarlyftet, men då till orabatterad kostnad,

Banläggning i OCAD, grunder

Deltagarna lär sig använda OCAD för banläggning till träning och tävling genom att kunna hantera vanliga banor och angivelser, skapa flera banor och skriva ut.

En bra kurs med nyttig kunskap!

Banläggning i OCAD, teknikträningar

Deltagarna lär sig använda OCAD för olika teknikträning. Här ingår en hel del "OCAD-trix" för roligare och mer varierande träningar.

En rolig kurs som kan lyfta klubbens teknikträningar!

Akut omhändertagande vid idrottsskada

Kursen ger dig kunskap om hur du praktiskt genomför ett akut omhändertagande vid idrottsskada.

En viktig kurs för ledare!

Sportident & MeOS

Lär dig som ledare att hantera MeOS (=Mycket enkelt OrienteringsSystem) för träning och tävling samtidigt som du blir vän med Sportidentenheterna och får kunskap i hur de ska hanteras.

Ett klart lyft för dig som ledare!

ALLMÄN INFORMATION

Deltagaravgifter

Utbildningar Lö/Sö:

Utbildning heldag	1 100:-
Utbildning halvdag	600:-
Ledarlyftet (fyra utbildningar)	1 600:-
Kartritarkursen, 2 dagar	2 200:-

Avgifter faktureras föreningen i samband med helgen.

Lunch och fika

Ingår för samtliga heldagsdeltagare!

Förtydligande: Deltagare som endast går för- eller eftermiddagsutbildning erhåller inte lunch. Deltagare som går för- och eftermiddagskurs, eller heldagsutbildning erhåller lunch. Fika ingår för alla. För de som bor över på folkhögskolan ingår även frukost.

Boende

Begränsat med platser erbjuds på Folkhögsskolans internat. Deltagare på Ledarlyftet ges företräde. Se VOFs hemsida för mer information om bokning och priser, samt alternativa boenden.

Anmälan

Senast den 22 januari via formulär på Västergötlands OFs hemsida.

SISU resurs

Kontakta er RF-SISU-konsulent om ni önskar nyttja föreningens ev. SISU-resurs eller få stöd via RF:s Projektstöd.

Kontakt vid frågor

Magnus Sundmark, tel. 0725-447736

Mail: magnus.vof@vgjiddrott.se