



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Ski Team Sweden friluftsdag

Material till arrangerande förening

Introduktion

Detta material är till för att inspirera just er förening att marknadsföra er själva samt vår idrott. Ni i er skidklubb kan med hjälp av denna "mall" genomföra en friluftsdag som lockar barn i åldern 7-12 år att öka sitt intresse för vår idrott. Ni har också möjlighet att dela ut information och informera om er verksamhet och hur deltagarna kan komma i kontakt med er klubb.

Se även detta som ett utmärkt tillfälle att knyta kontakter till den/de skolor som finns i ert naturliga upptagningsområde och få till stånd ett samarbete med personalen.

Grunden är att det finns fyra "spår" att välja för deltagarna. Barnen väljer vad de vill göra under dagen och följer sedan det spåret resten av dagen.

Det finns gott om förtryckt material till dagen för att spara tid i förberedelser. Övningarna är också utformade så de ska vara enkla att genomföra och att snötillgång ska vara så liten begränsade faktor som möjligt.

Vi hoppas denna dag kommer bli lyckad för er klubb och att alla deltagare, barn som vuxen, får en härlig dag i snön!

Barn- och ungdomsgruppen, Svenska Skidförbundet

Huvudsponsor



Så här genomför ni ”Ski Team Sweden friluftsdag”

1. Läs igenom det förtryckta schemat över dagen och fundera vilka spår ni har möjlighet att genomföra. Bestäm vilket område ni ska använda. Utse ansvariga ledare för respektive spår.

OBS! Vissa spår kan vara svåra att genomföra och det går givetvis att ”ta bort” spår och även lägga till egna om det finns idéer. Tänk på att det är bättre med ett färre antal spår och arrangera dem ordentligt istället för att ha många spår och tumma på kvalitén.

2. Kontakta den skola ni valt att samarbeta med. Informerar om vad ni tänker göra, hur allt ska gå till. Tala om för skolan att ni vill att minst en lärare följer med på respektive spår hela dagen (Detta skapar kontakt och engagemang).
3. Bestäm ett datum då ni kommer och informerar barnen om dagen och ett datum för genomförandet. Denna kontakt bör tas i ganska god tid innan genomförandet (minst en månad) så det inte blir ”panikåtgärder” i sista stund.
4. Informera sedan barnen på skolan, senast två veckor i förväg, att ”Ski Team Sweden friluftsdag” är på gång. Dela ut det förtryckta informationsbrevet så alla, barn och föräldrar, får med sig det hem och i lugn och ro kan bestämma sig för sitt val. **Ta bort den information som inte är aktuell för er dag innan brevet går ut till eleverna!**
5. När informationsbrevet sedan kommer tillbaka till skolpersonalen så fyller de i den förtryckta ”spårlistan”.
6. Hämta listan på skolan och ni har en bra överblick hur många deltagare varje spår kommer få. Här är det bra om ni som arrangör i förväg bestämt ett lägsta och högsta antal deltagare på varje spår. Detta för att kunna informera de som eventuellt behöver välja om. **Se till att alla elever har ett spår.**
7. Genomför dagen genom att följa schemat som finns och ha kul hela skolan tillsammans!
8. Gör en gemensam avslutning för alla spår. Dela ut det medföljande diplommet och gratulera alla till en fin insats! **Låt någon ifrån klubben skriva på diplommet på den nedersta raden.**

Dela ut det förtryckta formuläret eller gör ett eget informationsblad om klubben och hälsa alla välkomna till er verksamhet.

9. Rapportera till Svenska skidförbundet på det förtryckta formuläret om er dag.

Huvudsponsor



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Schema för dagen

8:30 Dagen inleds med samling där man informerar vart spåren håller till och vilken/vilka lärare som jobbar med respektive spår.

	Längd	Alpint	Nordiskt	Blandat
8:45-9:45	Skicross Låt barnen åka fritt i en skicrossbana!	Alpin teknik Här får barnen några goda råd och tips på alpin teknik	Enkel skidO Låt barnen prova på en enkel skidO bana utan tävlingsmoment	Snöskulptur tävling Låt fantasin flöda fritt!
9:45-10:00	Rast	Rast	Rast	Rast
10:00-11:30	Teknik/vallning Visa för barnen att vallning och teknik inte är så komplicerat!	Alpin tävling Kör en "self-timer" det är kanonkul!	Enkel backhoppning Prova att hoppa backe!	Skicross Låt barnen åka fritt i en skicrossbana!
11:30-12:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12:00-13:40	Gå på tur Visa hur fint det är att gå på tur. Plus att barnen får uppleva ett litet äventyr.	Alpin friåkning Full fart i backen!	Skicross Låt barnen åka fritt i en skicrossbana!	Pulkaåkning Se upp i backen!
13:40-14:00	Avslutning	Avslutning	Avslutning	Avslutning

Huvudsponsor



Till målsman!

Den _____ genomförs "Ski Team Sweden Friluftsdag" på ditt/dina barns skola.

Denna dag är en dag i snöns tecken och tanken är att hela skolan ska ha en trevlig dag. Dagen arrangeras tillsammans med en lokal skidklubb som heter

Barnen väljer ett spår som de sedan är med på hela dagen. För att dagen ska bli så lyckad som möjligt är det bra om ni hemma i lugn och ro bestämmer vilket spår, tillsammans med ert/era barn, som de ska vara med på. Detta eftersom det krävs olika utrustning för olika spår.

Det finns följande spår att välja mellan:

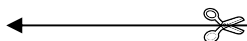
- ✓ Spår 1, **Längd**, här behövs längdskidutrustning och matsäck.
- ✓ Spår 2, **Alpint**, här behövs alpin skidutrustning och matsäck.
- ✓ Spår 3, **Nordiskt**, här behövs längdskidutrustning och matsäck.
- ✓ Spår 4, **Blandat**, här behövs längdskidutrustning, pulka och matsäck.

Det kommer att finnas längdskidor, alpina skidor och pulkor att låna under dagen.

Meddela ert val till skolan senast

Lunch kommer att serveras under dagen!

Välkomna till en härlig dag i snön!



(Barnets namn) _____ deltar på spår _____

(Barnets namn) _____ deltar på spår _____

Målsmans underskrift

Huvudsponsor



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lista för val av spår

Spår	Antal elever
1 Längd	
2 Alpint	
3 Nordiskt	
4 Blandat	

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Diplom

tilldelas



för fina insatser vid
Ski Team Sweden Friluftsdag i

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Hej!

Idag har du varit med på Ski Team Sweden Friluftsdag på din skola.

Hoppas du haft en rolig dag!

Om du känner för att åka mer skidor och komma med i ett roligt gäng så får du gärna komma på våra träningar som vi i

_____ har på

_____ dagar kl: _____ vid

_____.

Vi ses!

Klubbens logga!

Hälsningar från

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Rapport av friluftsdag till Svenska Skidförbundet

_____ (Klubb) har
genomfört Ski Team Sweden friluftsdag

den _____. (Datum)

På/vid _____. (Anläggning)

Vi genomförde _____ spår.

_____ elever och _____ vuxna deltog.

Detta upplevde mest positiv med arrangemanget

Dessa problem upplevde vi under arrangemanget

Skicka rapporten till:

Lina Lundin
Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion
791 19 Falun

Tack för er medverkan! /**Barn- och ungdomsgruppen Svenska Skidförbundet**

Huvudsponsor

