



Huvudsponsor



# IDROTTENS UTBILDNINGSPLOTTFORM (IUP)



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

VÄLKOMMEN TILL IDROTTENS  
UTBILDNINGSPLOTTFORM FÖR  
SVENSKA SKIDFÖRBUNDET

Personnummer

ÅÅÅÅMMDDXXXX

Lösenord

\*\*\*\*\*

Glömt lösenord/Ny användare?

Vid problem kontakta utbildning@skidor.com.

Om du loggar in sparar vi en cookie för att komma ihåg och hantera din inloggning.

Logga in

<https://utbildning.skidor.com/>



# IDROTTENS UTBILDNINGSPLOTTFORM – VARFÖR?

- Ledarskap i framkant – SSF prioriterat område (grenöverskridande)
- En del av digitaliseringsprocessen
- Ökad tillgänglighet – Mix digitalt och fysiskt
- Säkerställa utbildningars kvalitet

**Utbildade ledare är en viktig faktor till att vi ska bli fler och bättre!**



# IDROTTENS UTBILDNINGSPLOTTFORM (IUP)

- Små och stora utbildningar
  - Modulbaserat och delmoment
  - Motiverande utifrån progression
- På sikt ska alla utbildningar presenteras/genomföras i IUP:
  - Tränare
  - Funktionär
  - Anläggning
  - Aktiv
- Samlat på ett ställe – CV utbildningar
- Juni 2023 – inlogg utan föreningsanknytning (bank ID)



# ANDRA EXEMPEL

- Alla kan valla!
- Den hållbara skidåkaren/idrottaren 13-20 år!
- Den hållbara skidåkaren för ledare och föräldrar



# INNEHÅLL

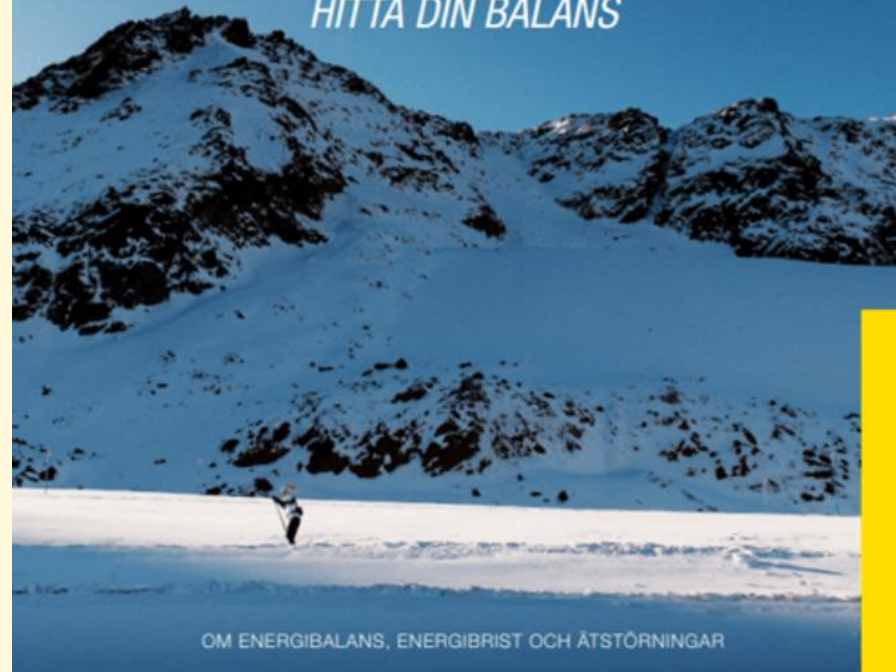
- Kursens huvudsakliga innehåll är:
  - Skidutrustning för klassisk och fri teknik (skejt)
  - Glidvallning
  - Fästvallning
  - Utrustning och vallning i föreningen.



HANDBOK

# ***DEN HÅLLBARA SKIDÅKAREN***

*HITTA DIN BALANS*



OM ENERGIBALANS, ENERGIBRIST OCH ÄTSTÖRNINGAR



# VARFÖR?

- Ökad kunskap och förståelse mot hållbara idrottare – Energitillräcklighet!
- För att prestera bra måste du må bra!





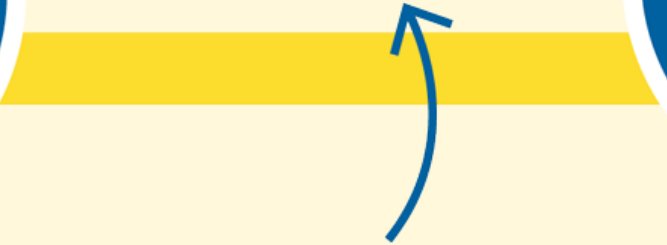
Träning



Mat



Sömn



Återhämtning



# NATIONELL UTBILDNINGSHELG

- Utbildningshelg, Luleå 29 september - 1 oktober
  - Utbildning för ledare och tränare
  - Funktionärs- och arrangörsutbildningar
  - Anläggningsutbildning
  - Samverkan med andra föreningar
- Unga ledare utbildning, Bosön 13-15 okt
- Läs mer:
  - <https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/utbildningshelgen>



# UTBILDNING I DISTRIKTET

- Önskemål kring utbildning i föreningarna?
- Utbildningar
  - Tränarutbildning Skidleka (upp till 9 år)
  - Tränarutbildning Skidlära (9-12 år)
  - Tränarutbildning Skidträna (13-16 år) - region mitt



## UTBILDNINGSTRUKTUR

Tränare längdskidor



# FLOURFRITT 1 JULI

- Flourinformation Svenska skidförbundet:

<https://www.skidor.com/for-foreningar/driva-forening/hallbarhet/fluorfri-verksamhet>

- Rekomendation av rengörning:

<https://www.skidor.com/download/18.2727069018813bdc2418aa0a/1684333450851/230517%20Rekommendation%20reng%C3%B6ring%20fluorvalla.pdf>

- FIS webbsida med information – Flourförbud

<https://www.fis-ski.com/inside-fis/document-library/fluor-wax-information>



# KONTAKTUPPGIFTER

Är ni som förening intresserad av en inspiration/fortbildningsträff tveka inte att höra av er!

(träffarna innehåller både teori och praktiskt pass)

- Anki Danielsson, längdkonsulent SSF
- Mobiltelefon: 070-266 56 76
- E-post: [anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com)



**TACK FÖR ERT ENGAGEMANG! 😊**



