

VARMT VÄLKOMNA TILL VARA FOLKHÖGSKOLA 1-2 FEBRUARI

UTBILDNINGSHELG

SISTA
ANMÄLAN
19 JAN

Utbildningshelgen 2025

Västergötlands OF i samarbete med RF-SISU Västra Götaland fortsätter att erbjuda orienteringsklubbarna en välpaketerad helg med ett stort urval av kurser och utbildningar. Deltagare från andra distrikt är lika välkomna!

Nedan följer programmet och på följande sidor presenteras innehållet ytterligare.



Vilken kunskap söker du?

Välj bland helgens utbud och sätt ihop din utbildningshelg

Lördag 1 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Kartritning dag 1 av 2
- Banläggning steg I
- Banläggning steg II

Förmiddagskurser, 09.00-12.00

- Akut omhändertagande vid idrottsskada

Eftermiddagskurser, 13.00-15.00

- Kost för idrottande barn och ungdomar

Söndag 2 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Kartritning dag 2 av 2
- Tävlingsadministration grund
- Tävlingsledarutbildning

Förmiddagskurser, 09.00-12.30

- Grundutbildning för föreningsledare (09.00-13.00)
- Banläggning i OCAD - grundkurs

Eftermiddagskurser, 13.00-16.30

- Styrelsens roll och ansvar (14.00-16.30)
- Banläggning i OCAD - teknikträning



Västra Götaland

Allt om helgen hittar du på

www.svenskorientering.se/vastergotland/utbildning

KURSBESKRIVNINGAR A-Ö

Akut omhändertagande vid idrottsskada

Kursen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

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 OCAD Orienteering, men det går också bra att använda OCAD-Course Setting, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator är lämpligt.

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 utrymmer för erfarenhetsutbyte.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD Orienteering, vilket rekommenderas, men det är möjligt att använda OCAD Course Setting, 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 och Torbjörn Löfving

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 föreningsledare är man en del i en större helhet, den svenska idrottsrörelsen. Idrottens mål är att engagera så många som möjligt, så länge som möjligt och i så bra verksamhet som möjligt.

Oavsett om man är ledamot i styrelsen, ordförande eller förtroendeval i till exempel en kommitté, är det viktiga uppdrag där man kan göra skillnad. Utbildningen ger inblick i vad som händer i omvärlden och hur man kan bli starkare i sin roll som ledare för att komma närmare de förändringar som man vill åstadkomma i föreningen.

Denna grundutbildning ger en bra bas till att vara föreningsledare och ger kunskap i att jobba mot idrottens gemensamma mål.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Kartritarkurs - Grund (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 kartritare 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: Linnea Gustafsson och Joel Börjesson Eriksson

Kost för idrottande barn och ungdomar

En utbildning för målgruppen idrottande barn och ungdomar, samt deras ledare och föräldrar. Man får grundläggande kunskap om kost i koppling till hälsa och idrottsutövande. Det ges även möjlighet att ställa frågor till en expert i ämnet.

Anordnas av RF SISU

Orienterings IT Grund

Utbildningen ger deltagarna grunderna för att sköta det administrera kring ett orienteringsarrangemang

i mindre skala. Hantera Eventor för anmälan, information, och resultatgivning inkl. liveresultat. MeOS för tävlingsadministration, SportIdent som stämplingssystem + en del tips kring teknik som gör det enkelt att arrangera orientering.

Utbildare: Torbjörn Wikström

Styrelsens roll och ansvar

Alla i styrelsen bör veta vilken roll och vilket ansvar de har. Utbildningen innehåller både teori, gruppdiskussioner och praktiska övningar. Utbildningen förklarar vad stadgarna är, de olika föreningsorganen och vad det innebär att vara ledamot. Styrelsens ansvar samt det ekonomiska ansvaret, revisorns resp valberedningens roll belyses. Man går även in på årsmötet, medlemsengagemang, och hur det praktiska arbetet i styrelserummet kan bedrivas på ett så effektivt sätt som möjligt. Man får också prova på att planera verksamheten med hänsyn till prioriteringar, genomförbarhet, handlingsplan och årshjul.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

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:





ALLMÄN INFORMATION

Deltagaravgifter

Utbildningar Lördag/Söndag:	
Utbildning heldag	1 100:-
Utbildning halvdag	600:-
Kartritarkurs, 2 dagar	2200:-

Deltagaravgifter SISU-kurser

Akut omhändertagande vid skada	600:-
Kost för idrottande barn och ungdomar	600:-
Grundutbildning för föreningsledare	600:-
Styrelsens roll och ansvar	600:-

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.

Se VOFs hemsida för mer information om bokning och priser, samt alternativa boenden.

Anmälan

Senast den 19 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

Bertil Åkesson, tel. 070-6779806
Mail: bertil.vof@vgidrott.se

Fyll på med kunskap i vinter

Ta med dina föreningskamrater och förkovra er under en helg på Vara Folkhögskola

Unga ledare deltar på utbildningshelgen

O-Camp och Västgötatruppen genomförs och leds genomgående av unga ledare. Under helgen samlas dessa och planerar årets aktiviteter och samtidigt passar de på att ta del av de utbildningar som erbjuds.