



ET IDRETTLAG I
NORGES IDRETTSFORBUND

Friskis&Svettis i idrettslag

Friskis&Svettis er en idealistisk idrettsbevegelse som ble grunnlagt i Stockholm i 1978. I dag finnes det 160 foreninger i 8 europeiske land med ca 535000 medlemmer. I Norge startet den første foreningen opp i 1983. I dag er vi ca 20.000 medlemmer fordelt på 40 F&S-foreninger fra Kristiansand i sør til Hammerfest i nord. Alle F&S-foreningene i Norge er medlem av Norges Idrettsforbund, som en del av Norges Fleridrettsforbund.

Friskis&Svettis har som visjon å tilby lett tilgjengelig og lystbetont trening av høy kvalitet for alle. Vi har et stort mangfold av mosjonister; unge&gamle, nybegynnere&spreke, samt trening tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse. Vi jobber kontinuerlig for et uformelt og inkluderende treningsfellesskap. Vi tilbyr utdanning i en rekke treningsformer; variert trening i sal, spinning, trening med fokus på styrke, instruktive treningsformer som Yoga og core (pilates) og mye mer. Sjekk opp mulighetene på <http://www.friskissvettis.no/trening/treningen-a-aa>.

Hver enkelt F&S-forening er helt selvstendig og planlegger sin virksomhet ut fra egne forutsetninger og muligheter. Det finnes felles lover og retningslinjer som må holdes.

Hvordan gå fram for å komme i gang:

Det første og viktigste steget mot egen F&S i idrettslaget er å finne fram til lokale entusiaster. Deretter tar idrettslaget kontakt med F&S Norge. F&S Norge starter gjerne opp med en inspirasjonstrening etterfulgt av informasjonsmøte om F&S og rekrutteringstreff for potensielle ledere/instruktører. Neste steg blir å sende minst to treningsledere på utdanning.

Idrettslaget må deretter opprette en Friskis&Svettis gruppe som må meldes inn i Norges Fleridrettsforbund/Friskis&Svettis Norge og oppfylle kravene gitt i vedtektene til F&S Norge.

HVORDAN KAN F&S NORGE HJELPE I EN OPPSTARTSFASE?

- Råd og veiledning
- Kurstilbudet til grunnutdanningen
- Utvikle lokalt markedsmateriell; gratis bannere, (pdf) plakater, timeplaner. Diverse generelle informasjonsbrosjyrer.
- Oppdatere foreningens hjemmesider
- Produsere medlemskort
- Tilby oppstartlån til utdanning, hall-leie, stereoanlegg, funksjonærklær mm

Forslag til organisering:

Det finnes små og store F&S-foreninger, og et fåtall av disse er i dag organisert som F&S i særiddrettslag. Lagene bestemmer selv hvilke treningsformer de vil tilby. I oppstartfasen er det viktig å tenke på tilgang av instruktører (antall og kompetanse) samt hva slags aktivitet som medlemmene ønsker seg. For å lykkes bør idrettslaget tilby minimum 3 treningsøkter/uke, og det bør være minimum 2 instruktører som samarbeider om treningstilbudet. Teamet bør også knytte til seg en vert som tar ansvaret for det praktiske rundt treningsøkten; medlemservice, salg av kort, kobling av musikkanlegg osv.

Pris for medlemmet:

Alle som trener med Friskis&Svettis må betale medlemskontigent som fastsettes av idrettslaget (minimum kr. 100.-/år). I tillegg betaler medlemmene treningsavgift som også fastsettes av idrettslaget. Treningsavgiften skal dekke alle kostnader forbundet med å ha treningen; halleie, utdanning av instruktører, div. utstyr/musikkanlegg, markedsføring mm.

Utdanning av instruktør/leder:

Friskis&Svettis grunnutdanning består av to deler; Ettan kurs og Treningsformkurs (Jympa, sirkelfys, Vektstang, spinning, yoga, styrkerom etc.)

Alle potensielle instruktører må «godkjennes» av en F&S utdanningsansvarlig før de kan starte utdannelsen.

ETTAN

Det innledende Ettan-kurset tar 4 dager, og alle dagene er obligatoriske. Alle deltakere bor på kursstedet. Kurset omhandler bl.a.

- Friskis&Svettis ide og filosofi
- Anatomi og Fysiologi
- Lederskap
- Treningslære
- Skadebehandling, forebygging og førstehjelp
- Samarbeid og moro
- Bruk av musikk når man trener

TRENINGSFORMKURS

Mer tilpasset/spesifikk utdanning og øvelser innen treningsformen man skal lede. Antall dager kurset varer varierer med hvilket kurs man skal gå – men mange av kursene varer 3,5 dager.

LISENSIERING

Etter endt utdanning skal den kommende instruktøren lisensieres med sitt eget program på en ordinær time med mosjonister tilstede. Når lisensieringen er bestått, kan man lede treningspartier. Ikke bestått – ny lisensiering.

Krav fra forbundet, krets eller idrettslag:

- Gruppen må meldes inn i F&S Norge og oppfylle forbundets vedtekter.
- Treningen må ledes av utdannede, lisensierte instruktører.
- Instruktørene må benytte F&S logo-tøy (uniform) i forbindelse med treningen.
- Idrettslaget kan bestemme om instruktøren må binde seg til trening for idrettslaget etter endt utdanning.
- Alle deltakere på F&S-treningen må være medlem av F&S.

Kontaktinformasjon:

Trening/Utdanningsansvarlig Christina Engebretsen
Friskis&Svettis Norge
christina@friskissvettis.no / 970 23 696

Daglig leder Jeppe Hansson
Friskis&Svettis Norge
jeppe@friskissvettis.no / 928 09 008