

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Opplæringskurs Aktivitetsguiden Kveld 1

September 2022

Gjennom dette kurset skal du



Kveld 1

1. Kunnskap om idrett i Norge
2. Forstå din rolle som aktivitetsguide og en gjennomgang av arbeidsoppgaver
3. Praktisk informasjon

Presentasjonsrunde



Intervju to og to:

- Navn
- Alder
- Jobb eller skole?
- Ditt forhold til idrett (Norge og evt. utland)
- Hvorfor vil du arbeide som aktivitetsguide

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Idrett i Norge



Norges idrettsforbund



NORGES
IDRETTSFORBUND



- Visjon:
"Idrettsglede for alle"
- Aktivitetsverdier:
*Idrettsglede – fellesskap
helse -ærlighet*



Oslo Idrettskrets – deres oppdragsgiver

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



- Visjon:
«Sammen skaper vi idrettsglede »
- Verdier:
*kompetent- engasjert -
troverdig - åpen
organisasjon*

Oslo Idrettskrets

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Politikk	Anleggsutvikling	Fordeling av tilskudd	Tildeling av treningstid
Bydelssamarbeid	Aktivitetsguiden	Lov og orden	Utvikling av idrettslagene
Inkludering	Paraidrett	Nabolagsklubb	Unge ledere
Klubbutvikling	Folkehelse	Aktiv på dagtid	60 pluss



Hvordan jobber Oslo Idrettskrets med idrett for alle?

- Inkludering i idrettslag – ca. 100 inkluderingstiltak.
- SommerOslo 2021
- Nabolagsklubb
- Paraidrett
- Idrett og utfordring
- **Aktivitetsguide**

Nabolagsklubb



- Nytt konsept i 2020
 - Inkluderingsansvarlig
 - Partner aktivitetsguide

Hvorfor er idrett viktig?

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Oslo Idrettskrets - "Sammen skaper vi idrettsglede!"

Hvorfor er idrett viktig?

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



- Ha det gøy sammen med andre
- Få venner
- Mestringsfølelse
- Del av et større sosialt nettverkfelleskap
- Trygt miljø og rammer rundt seg/tilhørighet
- Regelmessig aktivitet i ukedagene
- Fysisk aktivitet gir barna mer energi
 - Mer energi kan igjen føre til bedre konsentrasjon og innsats på skolen
- Større sjanse for å drive med idrett som voksen hvis man har drevet med det som barn.



Hva kjennetegner norsk idrett?



Hva kjennetegner norsk idrett?



- Basert på frivillighet og dugnad
- Alle kan bli med/ «alle er med»
- Fokus på mestring, allsidighet, lek, trivsel og trygghet på trening
- For jenter og gutter

Å være medlem i idretten



- Foresatte som driver idretten
- Medlem, ikke en kunde
- Rettigheter og forpliktelser
- Medlemslister
- Påvirke idrettens arbeid
- Årsmøte

Frivillighet og dugnad



- Har du jobbet frivillig?
- Hvorfor er frivillighet og dugnad så viktig i idretten?



Norges idrettsforbund ✓

22. september 2017 · 🌐



NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Frivillig arbeid er den desidert største bidragsyteren til norsk idrett 🙌 Faktisk kan den årlige frivillige innsatsen i idretts-Norge estimeres til 18,5 milliarder kroner 💰 Likevel blir frivillighetsgenerasjonen stadig eldre 🙄 👴

Norge | Koronaviruset

Dugnadsånden sprer seg i Norge: - Rørende å se hvor mange som vil hjelpe

Lærere hjelper hverandre med digital undervisning. Andre tilbyr å ha eller folk i karantene. Slik er dugnadsånden i koronakrisen.

En stor andel nordmenn deltar i frivillig arbeid

63 prosent av befolkningen har gjort frivillig arbeid i løpet av det siste året, viser årets Frivillighetsbarometer.

Mest frivillig arbeid for idrettslagene

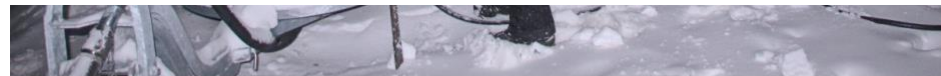
PUBLISERT:

13. november 2017

Nær halvparten av foreldre med barn i skolealder har gjort et gratis innsats for et idrettslag siste år.

Nordmenn på verdenstoppen i dugnadsjobbing

Nordmenn er i verdenstoppen i frivillig arbeidsinnsats. Det norske begrepet *dugnad* har lange historiske røtter, og forskere anslår verdien av den årlige satsen til 5 milliarder kroner.



Dugnadsånden øker i Norge

På Linderudkollen bruker skiforeldre natten til å ferdigstille langrennsanlegg.

MANDAG, 25 JANUAR, 2016 - 10:32

Frivillig arbeid- hva får man?



- Kompetanse
- Nye erfaringer
- Språktrening
- Arbeidstrening (særlig om man er med i en komite/verv)
- Venner og lokalmiljø
- Sosial omgangskrets
- Fast møteplass
- Opplæring i et interessefelt

Frivillig arbeid- hva kan man bidra med?



- Tid og innsats
- Deler din kunnskap med andre
- Dine erfaringer, egenskaper og kompetanse
- Gi trygghet til dine barn

Oppgave



- Hvorfor er det noen som står utenfor idretten?

Stemmer

Fritidsaktiviteter er i ferd med å skape et klasseskille

24. jan. 2019 18:37 – Oppdatert 24. jan. 2019 18:37

Del (49) Tweet Epos



SPORT SPORT

Den ene idretten er over fem ganger dyrere enn den billigste



Foto: ALLE FOTO: KJUT BJERKE

PRIMA VERDIDØBBATT
Generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelseten
46

Idretten er fortsatt ikke for alle

Lommeboka er med på å avgjøre barns mulighet til å bli med i idretten. For å bekjempe sosial ulikhet, må vi bokstavelig talt få ungene på banen. Idretten har et stort ansvar for å få til det.

Publisert: 24. mai 2019

14:37:58 Rogaland TV Radio Tips oss!

Tusenvis av barn utestengt fra idretten – blir for dyrt

– Klasseskillet i Norge er økende. Det er også et problem innen idretten, sier generalsekretær i Norges idrettsforbund.



Forbalkklubber vil hindre at barn ikke får delta i idretten på grunn av høge kostnader.

Johan Måhle Laugaland
Journalist
Torleif Anstensrud Schibevaa
Journalist
Stine R. Rørvik
Journalist

Publisert 21. aug. 2018 kl. 21:20



Kostnadene i Oslo-idretten kalles «urovekkende»: – Jeg har tre barn. Jeg kan ikke betale for tre aktiviteter.

Oslo-idretten har fått mer penger av det offentlige. Likevel er det blitt dyrere å drive med idrett for barn og unge.

Oslo Idrettskrets - "Sammen skaper vi idrettsglede!"

Barrierer for deltakelse



- Kostnader
- Språk
- Idrettskultur i familie
- Skole
- Kulturforskjeller
- Praktiske barrierer



AKTIVITETSGUIDEN

Aktivitetsguide



- Oppstart 2017
- Målgruppe
 - 6-19 år
 - Lavinntektsfamilier
 - Minoritetsbakgrunn
- Fra 2020: i hele Oslo
- Hjulpet underkant av 1500 barn og unge siden oppstart



Aktivitetsguiden

- Aktivitetsguiden er et gratis tilbud som hjelper barn og unge mellom 6-19 år og deres familie med å finne veien inn i et idrettstilbud.
- Bindeledd mellom familien, idrettslaget, og ofte bydelens tjenester/skoleverket
- Bryte ned kulturelle,- språklige,- og økonomiske barrierer
- Informasjon om «idrett i Norge»

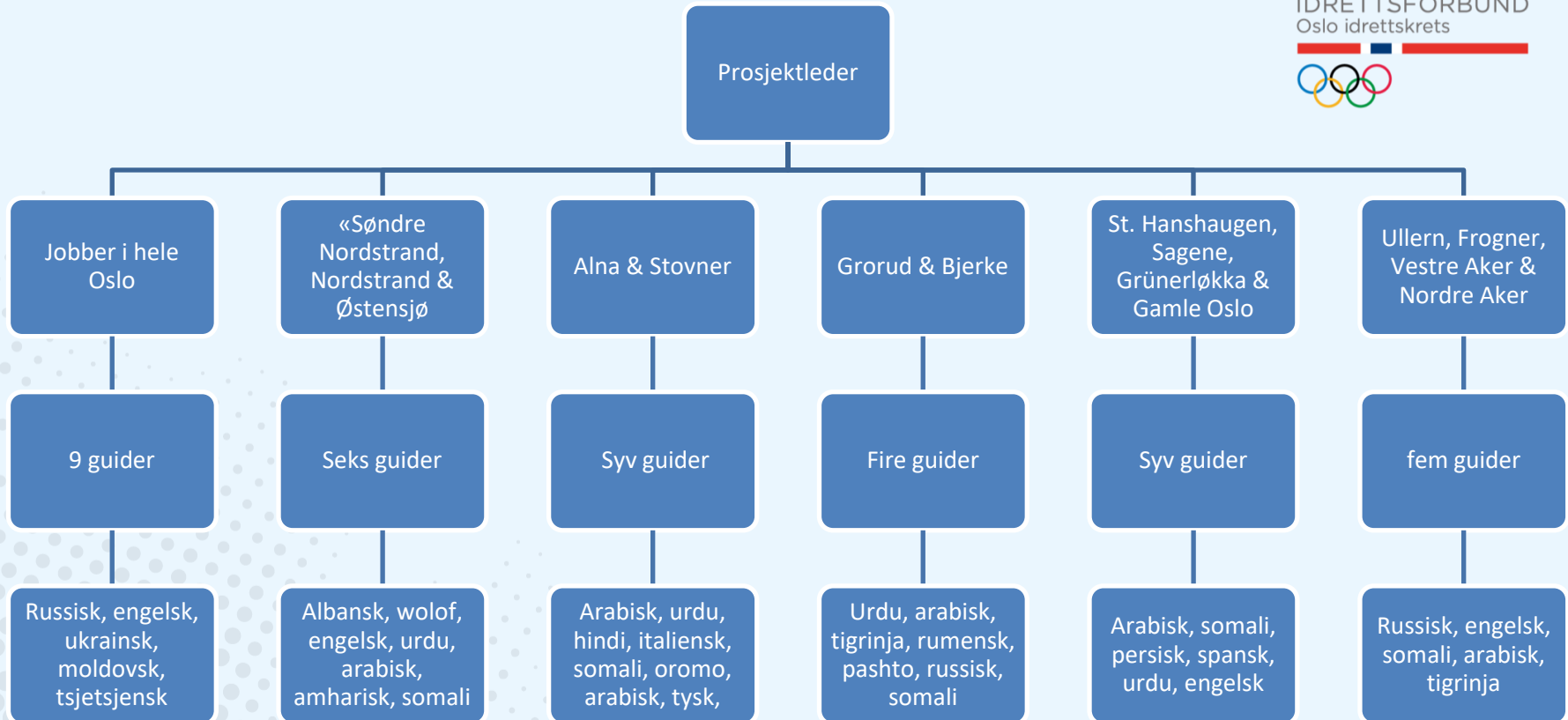
Våre aktivitetsguider

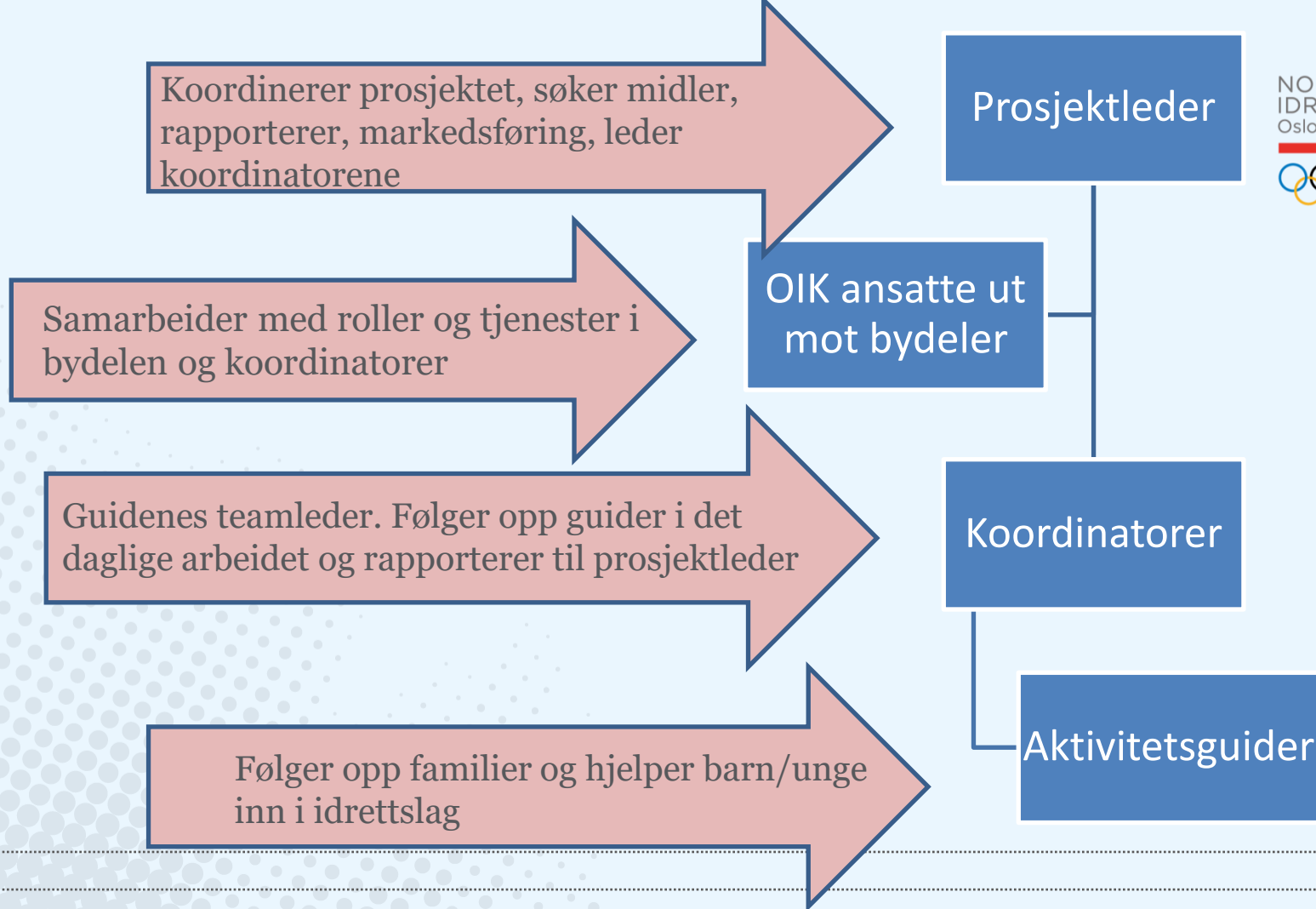


NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Oslo Idrettskrets – "Sammen skaper vi idrettsglede"





Du og din koordinator

- Din teamleder
 - Jevn og løpende kommunikasjon- ukentlige samtaler
 - Tildeler oppdrag
 - Rapportering og timelister
-
- Dere vil ha et møte med koordinatoren deres etter dette kurset

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Pause



Hvordan kan du hjelpe familien?

- Gi informasjon om lokale idrettstilbud
- Svare på spørsmål og gi tips
- Ha dialog med idrettslaget på vegne av familien
- Finne et passende tilbud hvis barnet/ungdommen har en funksjonsnedsettelse
- Bistå med å finne løsninger hvis familien har betalingsutfordringer
- Ved behov kan du følge til og fra trening i starten

Rammer for arbeidet

- Arbeider med 5 barn til enhver tid
- 3-5 uker per oppdrag
- Inn i et idrettslag
- Følge 1-3 ganger
 - Unntaksvis inntil 6 ganger

Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
opnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskjema



Den første samtalen

- Hvordan skape tillit?

Den første telefonsamtalen

- Presenter deg selv og fortell hva en aktivitetsguide er, hvem du jobber for og hva din oppgave er.
- Oppgi hvem som har søkt på vegne av familien
- Hva trenger familien hjelp til?
- Avklar om dere forstår hver andre
- Fortell om prosessen videre
- Lag en konkret avtale om å møtes

Den første telefonsamtalen

- Presenter deg selv og fortell hva en aktivitetsguide er, hvem du jobber for og hva din oppgave er.
- Oppgi hvem som har søkt på vegne av familien
- Hva trenger familien hjelp til?
- Avklar om dere forstår hver andre
- Fortell om prosessen videre
- Lag en konkret avtale

Hvis du ikke får kontakt med familien?

- Send en sms og fortell hvem du er og hvorfor du tar kontakt
- Ring igjen om 2-3 dager
 - Send en ny sms

Fortsatt ikke hørt noe?

- Send en siste avsluttende sms

Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
opnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskjema

Oppgave



- Hvordan forbereder du deg til møte med familien?

I møte med familien

- Kom forberedt
 - Finne ut av tilbud i området som passer ønsket aktivitet
 - Ha med nødvendig informasjon
 - Ta med Bli med! Brosjyren
 - Oversikt over kostnader og nødvendig utstyr
- Hva vil det si å være medlem av et idrettslag
 - Kostnader
 - Avklarer rundt evt. utstyr
 - Frivillighet og dugnad
- Avtale hva som skjer videre

Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
opnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskjema

Hvilke kostander har vi idretten?



- Medlemskontingent
- Treningsavgift
- Utstyr
- Reiser
- Cuper
- Serie og konkurranselisenser

Ved betalingsutfordringer

Bydelen

- Tilskudd til fritidsaktiviteter
- NAV
- BUA

Annet

- Coop- dugnaden
- Zuccarellostiftelsen

Dialog med idrettslaget

- Delbetaling?
- Redusert betaling?
- Støtteordninger i klubb?
- Lån av utstyr?
- Noen kostander man ikke trenger å betale?

Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
opnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

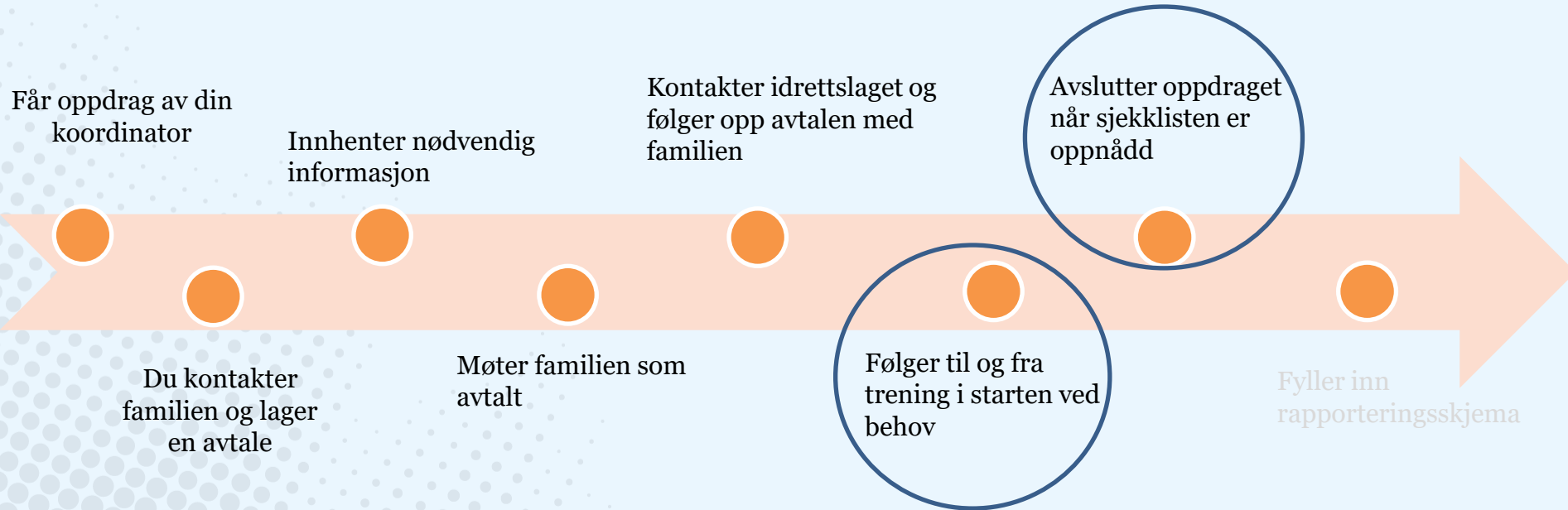
Fyller inn
rapporteringsskjema

Dialog med idrettslaget



- Avklaringer rundt trening, utstyr og kostander
- Dialog rundt betalingsutfordringer
- Avklare fremtiden
 - kontaktperson

Et oppdrag- steg for steg



Sjekkliste ved avslutning av oppdrag

- ✓ Barnet er innmeldt i idrettslaget og føler seg trygg
- ✓ Familien har den praktiske informasjonen de trenger
- ✓ Foreldrene vet hvem i idrettslaget de skal kontakte ved behov
- ✓ Treningskontingenten er betalt av familien eller det er avtalt en løsning
- ✓ Det er avklart hvordan man løser fremtidige kostander (hvis det er betalingsutfordringer)



Hva burde man gjøre for å få familien
mest mulig selvstendig?

Et oppdrag- steg for steg; Rapportering

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
opnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskjema



Praktisk informasjon

Internside for Aktivitetsguiden

Dette er vår internside hvor vi vil dele nyttig informasjon og dokumenter med alle som jobber med Aktivitetsguiden i Oslo. Her kan du holde deg oppdatert og laste ned dokumenter som du har bruk for i ditt arbeid.

Praktisk informasjon om arbeidet og timeføring



Tilskudd- og utstyrsordninger



Aktivitetsoversikt og Nabolagsklubb



Rapportering



Kurs, temakvelder, workshop ol.



Informasjon på flere språk og verktøy



NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Avtale og lønn



- Oppdragsavtale
 - Oppdragsbasert
 - Ingen faste timer
 - Ikke krav på feriepenger eller sykepenger
- Lønn
 - 206 kr
 - Skatt og skattefritak

Annet



- Språkbruk og bilder
- Taushetsplikt
- Profesjonalitet
- Sensitiv informasjon/GDPR
- Politiattest

Timeføring

- Visma Expense
 - Visma attach
- Frist for timelister er hver 1. i måneden
- Lønnsutbetaling hver 10. i måneden
- Brukerveiledning og retningslinjer for timeføring på
internsiden

Opplysninger
til
lønnskontoet





Opplæringskurs

Aktivitetsguide Kveld 2

Gjennom dette kurset skal du



Kveld 2

1. Kommunikasjon
2. Rollemodell
3. Case
4. Diskusjon og dialog med koordinatør



Rollemodell- en bevisstgjøring

Å være god rollemodell

Diskusjon på bordet:

- Hva er å være en god rollemodell og hvordan kan du som aktivitetsguide være en god rollemodell?

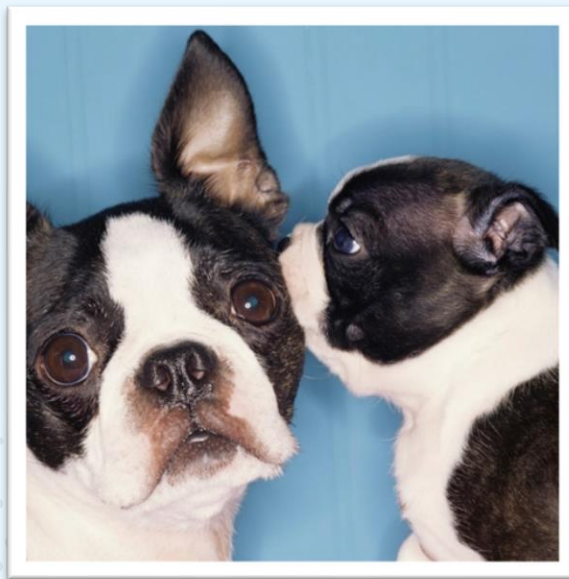


Rollemodeller

- Voksne er forbilder barn instinktivt ser opp til
- Ingen er perfekte
- Hører hva du sier – gjør som du gjør
- Handler om å være dette bevisst

Hva er kommunikasjon?

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets

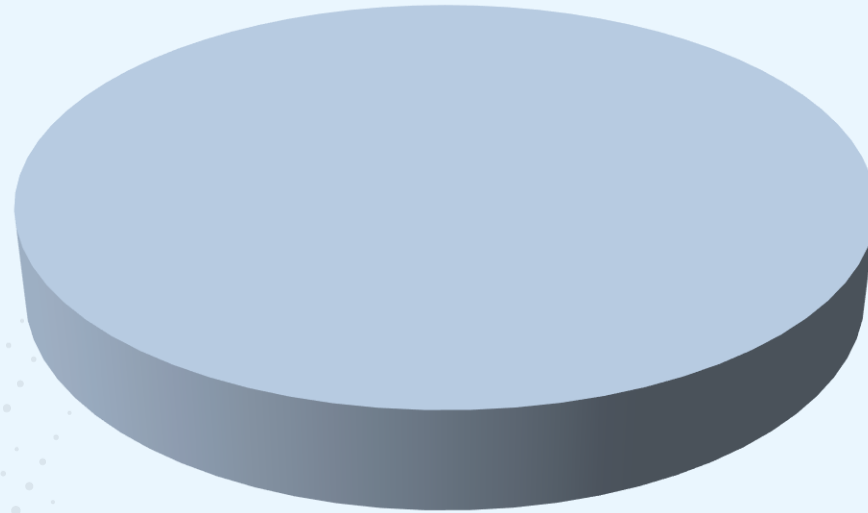


Oslo Idrettskrets - "Sammen skaper vi idrettsglede!"

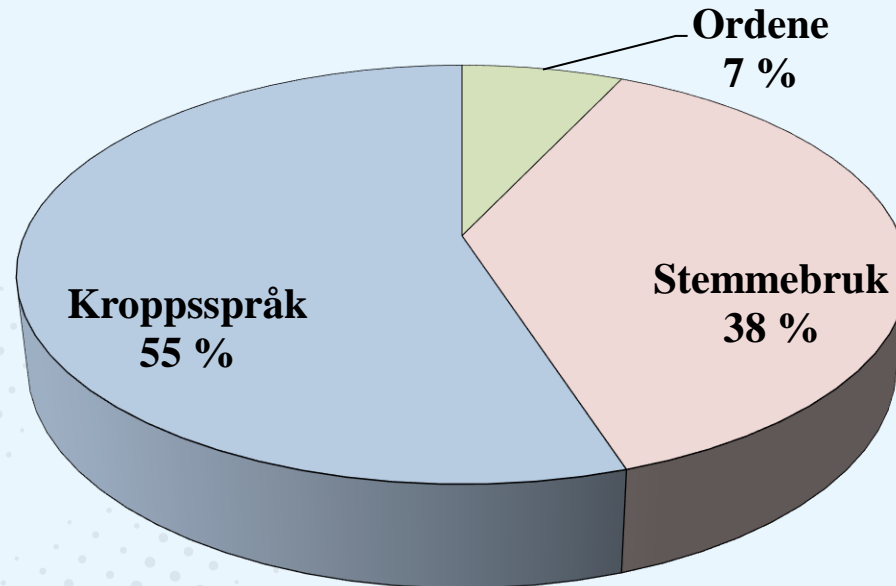


Kommunikasjon - hva oppfattes?

- 1: ordene?
- 2: kroppsspråk?
3. stemmebruk?



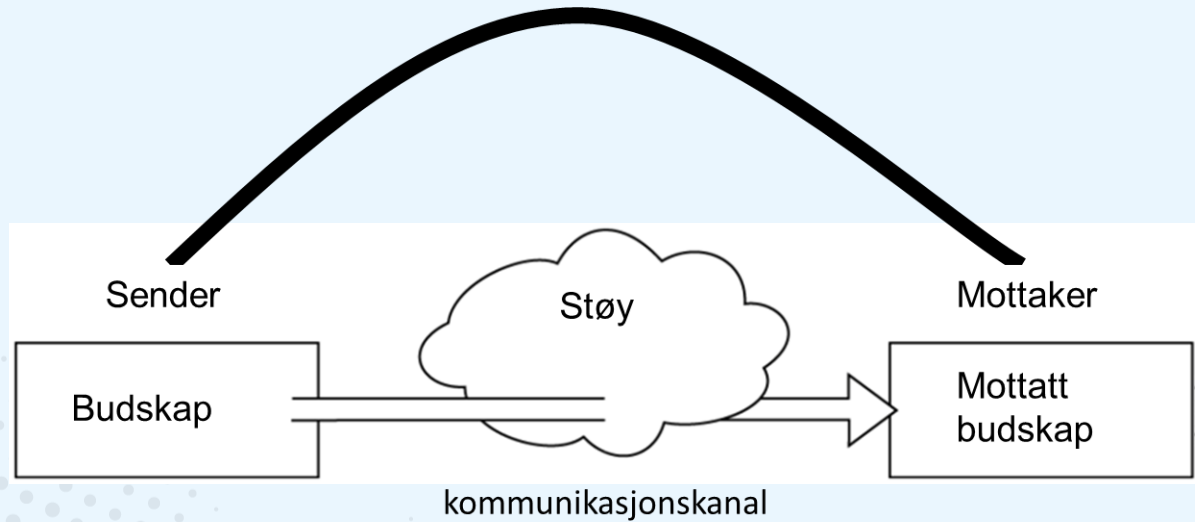
Kommunikasjon - hva oppfattes?



Albert Mehrabian,
- Studie av følelser og holdninger.

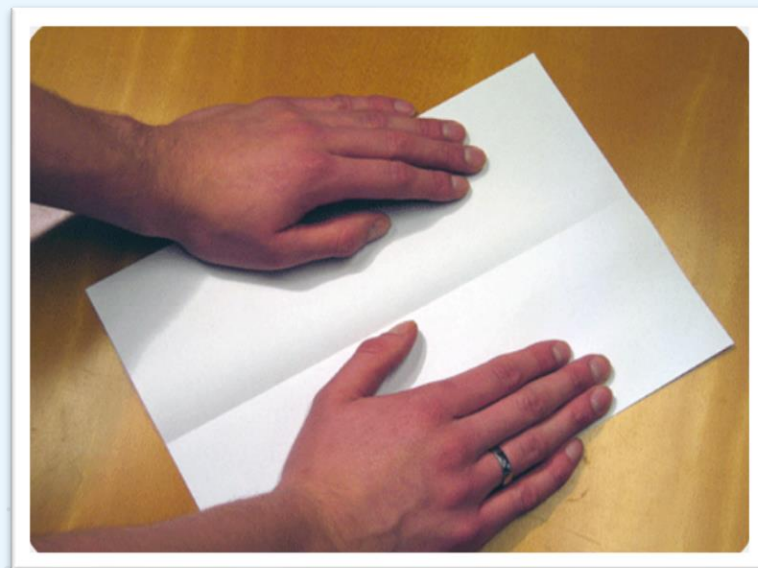


Øvelse – hvordan kommunisere med og uten ord?



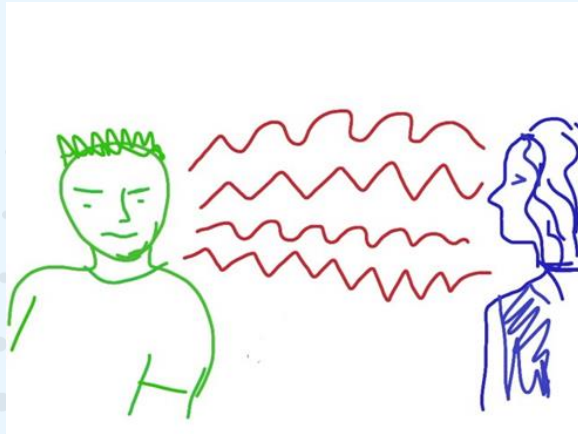
Ark-øvelse:

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets

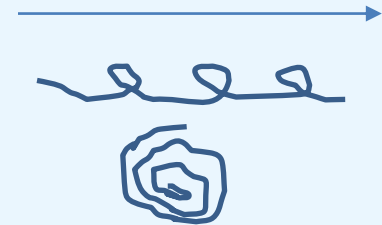




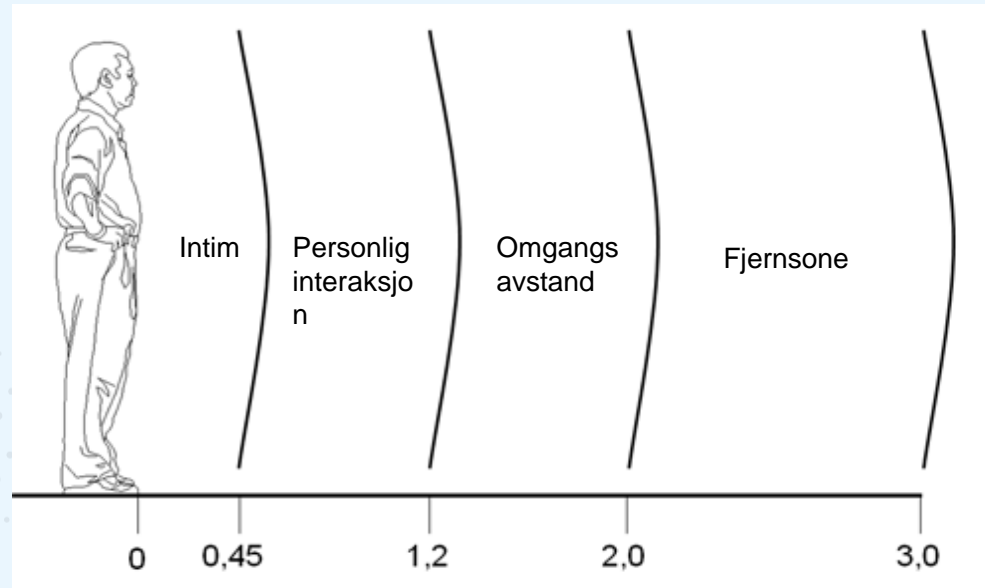
Språklig uttrykksmåte



- Linjærmodell
- Sløyfemodell
- Spiralmodell



Kommunikasjon - plassering





Case



Caser

- 3 ulike problemstillinger
- 3 og 3 i gruppe
- Mors perspektiv og aktivitetsguiden
perspektiv – bytt på
- Veiledning i etterkant

Hva nå?



- Møte med koordinator
- Bruk aktivt «Velkommen som aktivitetsguide 2022»
- Signere oppdragsavtale med taushetserklæring
- Levere politiattest til Ingvild
- Få oppdrag
- Felles arbeidstid



Spørsmål?

