

Lärgruppsplan med handledning

# Alpinförälder

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp.

## Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU i folkbildningen

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet och viljan att lära sig av och med varandra där dialogen är i centrum. Detta material beskriver hur du kan styra en lärgrupp för "SSFs Föräldrautbildning". Hör av er till ert distrikts RF-SISU konsulent för att veta mer om lärgrupper och vilka möjligheter som finns.



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



## Om materialet

Utbildningen handlar om att introducera alpinföräldrar som har aktiva barn i en alpin och/ eller skicrossförening. Utbildningen består av en digital webbaserad utbildning samt samt denna samtala

### Utbildningen består av fem delmoment:

- Jag som förälder i en förening
- Jag, mitt och andras barn
- Jag, träningen och skidåkningens grunder
- Jag, min förening och mitt engagemang
- Jag och tävlingen

## Er lärgrupp

Utbildningen "Alpinförälder" genomförs digitalt, antingen enskilt eller i grupp. Varje delmoment är kopplad till en fråga som ni kan diskutera i er lärgrupp för att utvecklas tillsammans som nya alpin och skicross föräldrar. Det valfritt om ni samlas i lärgruppen fysiskt eller digitalt och ni väljer själva om ni vill genomföra den digitala utbildningen på utbildningsplattformen före ni ses eller samtidigt som ni ses. Frågorna ni ska samtala kring finns på nästa sida.

## Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledaren kan vara en lagledare eller tränare föreningen eller distriktet alternativt en konsulent/ föreningsutvecklare från RF-SISU eller Svenska Skidförbundet. Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om. Utbildningen uppskattas ta ca 135 minuter (3 utbildningstimmar) vilket inkluderar både den digitala utbildningen samt träffen med din lärgrupp.



## Fråga 1 – Jag som förälder i en förening

Hur kan du som alpin och skicrossförälder bidra ideellt till föreningen och vilka möjligheter har du att påverka föreningens verksamhet för att skapa en positiv miljö för ditt barn?

## Fråga 2 – Jag, mitt och andras barn

Hur kan du som alpinförälder bidra till att skapa trygga miljöer för ditt och andras barn där vi säkerställer att barnens 7 (sju) spelregler uppnås?

## Fråga 3 – Jag, träningen och skidåkningens grunder

Hur kan vi som föräldrar hjälpas åt för att all logistik kring träningarna ska flyta på så bra som möjligt?

## Fråga 4 – Jag, min förening och mitt engagemang

Detta moment innehåller två frågor:

- Vad är föreningens värdegrund och hur kan vi arbeta för att uppnå denna?
- Hur skulle du kunna engagera dig inom föreningen och vem behöver du kontakta för att hjälpa till med detta?

## Fråga 5 – Jag och tävlingen

Reflektera över nedanstående punkter:

- Hur är du som förälder under en tävling?
- Vad tänker du kring tävling, resultat och prestation?
- Hur kan ni som föräldragrupp agera om någon annan förälder beter sig illa under en tävling?

## Övriga förenings- och distriktsutbildningar

*Grattis till din roll som alpinförälder! Vill du engagera dig ännu mer i din förening så finns det oändligt med möjligheter. Du vet väl om att det är enkelt att utbilda sig vidare inom föreningen och distriktet.*

- Hjälpedarutbildning\* (kommer snart)
- Barntränarutbildning (BTU)