

# ARRANGERA FRIIDROTTSSKOLA

- Planera och organisera



SVENSK FRIIDROTT

# Hej föreningen!

Du som läser detta är på god väg att göra en viktig insats för din förening och för friidrotten i Sverige. Detta eftersom du antagligen tänkt tanken att din förening ska arrangera en friidrottsskola!

Friidrottsskolor i alla dess former har funnits i närmare 50 år och är något som vi inom Svensk Friidrott är otroligt stolta över. Över tid har föreningar byggt upp en enorm rutin och en gedigen erfarenhetsbank. Detta, i kombination med en massa pigga och glada ledare, gör friidrottsskolan möjlig och friidrotten mer tillgänglig för barn som gillar att springa, hoppa och kasta!

Under 2010-talet har Svensk Friidrott tagit fram utbildningsmaterial i två omgångar. Detta för att hjälpa och stötta föreningar till att starta friidrottsskola eller utveckla sin befintliga friidrottsskola. Dessa material – Atle & Frida och Landslagets Friidrottsskola – kan användas var för sig eller tillsammans.

Landslagets Friidrottsskola är ett samarbete med tre av Svensk Friidrotts partners: Craft, Intersport och Unisport. Alla med en önskan om att du som ledare, tillsammans med era deltagare ska få känna hur det känns att vara en del av landslaget.

Sommaren 2018 lanserades Landslagets Friidrottsskola och vi hoppas givetvis att din förening är med i år igen!

Med det här häftet vill vi dela med oss av massor med tips på hur ni kan förbereda, genomföra och utvärdera en friidrottsskola. Texten gör inga anspråk på att vara komplett, och det är inte heller nödvändigt att gå igenom allting punkt för punkt.

Häftet hade aldrig kommit till utan stor hjälp från:

- Marknadsföringsgruppen för friidrottsskolor, sommar 2013 (Josefine Nilsson, Andreas Katainen, Kalle Lindén, Rebecca Jansson och Linus Skjutar Apell)
- Anette Persson, IF Kville
- Ledare i friidrottsskolorna i Habo Friidrott och Varbergs GIF
- Dansk Atletik Forbund och Norsk Friidrett

Vi vill därför rikta ett särskilt tack till er.

Daniel Bergin  
Barn- & ungdomsansvarig

Frida Hogstrand  
Projektledare Landslagets Friidrottsskola

# ARRANGERA FRIIDROTTSKOLA

## - Planera och organisera



### Innehåll

Dessa vänder sig friidrottskolan till	4
Information om försäkringar	4
Vad är Landslagets Friidrottskola?	5
Deltagarpaket & Ledarpaket	6
För beställning	6
Vilka är Atle & Frida?	7
Föreberedelser	8
Fas 1	8
Fas 2	10
Fas 3	12
Medan friidrottskolan är igång	13
Efterarbete	14
Checklista	15



SVENSK FRIIDROTT

## Dessa är friidrottsskolan till för

### Barnen

En friidrottsskola är en möjlighet för er i klubben att ge barn en fin och minnesvärd första upplevelse av friidrott – förhoppningsvis också en upplevelse som väcker deras lust att fortsätta friidrotta.

Aktiviteterna i friidrottsskolan är menade att vara spännande, varierande och lekbetonade.

### Äldre aktiva eller andra ledare i klubben

Tusentals tonåringar har fått sina allra första erfarenheter av ledarskap just i friidrottsskolan. Erfarenheter som kan vara utvecklande på många plan.

Som ledare i friidrottsskolan får man framför allt lära sig att leda träning för barn, men ledaruppgiften kan också handla om att rekrytera andra ledare, att göra en träningsplanering, annonsera och marknadsföra friidrottsskolan, att söka sponsorer, boka arena och fika/mat och mycket mer.

### Klubben

För en friidrottsklubb är friidrottsskolan ett utmärkt tillfälle att visa att man finns. Det är också en bra plats att visa skollediga barn och ungdomar hur roligt det kan vara att springa, hoppa och kasta.

På sommarloven tar många andra aktiviteter uppehåll och friidrottsskolan är därför ett lysande tillfälle att visa upp friidrotten för barn och ungdomar.

## Försäkringar

Genom ett avtal mellan Svenska Friidrottsförbundet och försäkringsbolaget Folksam är alla deltagare och ledare i friidrottsskolan försäkrade.

Deltagare upp till 16 års ålder och även de som inte är medlemmar i föreningen är alla försäkrade av Friidrottens olycksfallsförsäkring (K64640). Som ledare i friidrottsskolan omfattas du av Riksidrottsförbundets grundförsäkring (K62510).

För frågor gällde idrottsförsäkringar, kontakta Folksam på 0771-950 950 eller [folksam.sport@folksam.se](mailto:folksam.sport@folksam.se)

**Folksam**

## Vad är Landslagets Friidrottsskola?



Sommaren 2018 gick startskottet för Landslagets Friidrottsskola. Friidrottsföreningar i olika delar av Sverige valde att haka på konceptet. Med Landslagets Friidrottsskola vill Svensk Friidrott bredda, förnya och öka antalet friidrottsskolor i Sverige. Det ska vara lätt för barn att testa friidrott och vi tror att en friidrottsskola är ett bra första frö.

Tänk om du fick möjligheten till en plats i landslaget? Med Landslagets Friidrottsskola kan både förening, ledare och deltagare ta chansen att få känna hur det känns att vara en del av det svenska landslaget.

Exklusivt för Landslagets Friidrottsskola har ett gäng landslagsinspirerande produkter tagits fram. Detta i form av ett deltagarpaket, ett ledarpaket samt utbildnings- och marknadsföringsmaterial. Föreningen får även tillgång till diplom och välkomstbrev med autografer och hälsningar från Landslagets Friidrottsskolas ambassadörer.

Unisport är marknadsledande i Norden och levererar utrustning till många olika idrotter. Från 2018 är de också officiell samarbetspartner med Svensk Friidrott.

Alla friidrottsföreningar har från och med i år en generell rabatt på 12 % på hela sortimentet. Som deltagande förening i Landslagets Friidrottsskola erbjuder Unisport 20 %. Rabatten går att nyttja från 15 februari till 30 juni.

# UNISPORT

*Till Landslagets Friidrottsskola har tre ambassadörer ur Craft Academy valts ut: Fanny Roos, Fredrik Samuelsson och Sofie Skoog.*



## DELTAGARPAKET

**Landslagsinspirerad T-shirt.** Lätt t-shirt med stor fukttransport och mjuk känsla. Normal passform. 100% polyester.

**Tidtagarur.** Greppvänlig klocka med normaltids, datum och tidtagarur med möjlighet att ta en mellantid. Nyckelband med Landslagets Friidrottsskolas logga på.

**Vattenflaska.** Europaproducerad sportflaska i mjukt och flexibelt material som rymmer 500 ml. Tillverkad av 100% återvinningsbar plast som möter senaste kraven och lagarna från EU, godkänd för livsmedel.

### I DELTAGARPAKETET INGÅR DESSUTOM

- Tryckta affischer i två storlekar
- Välkomstbrev i pdf för utskrift att skicka till föräldrarna
- Exempel på kursprogram och träningsprogram, med tips & trix från landslagsaktiva
- Utbildningsmaterial
- Diplom i pdf för utskrift

## LEDARPAKET

**Landslagsinspirerad T-shirt.** T-shirt i stretchigt funktionsmaterial med mycket god fukttransport och effektiv reglering av kroppstemperatur. Ergonomisk design ger skön passform och bra rörelsefrihet. 100 % polyester.



**Gymbag.** Enklare träningsväsk för de nödvändigaste accessoarerna som passar perfekt till och från träningen. Kan bäras som ryggsäck. Ficka för värdesaker. Polyester samt förstärkt PU.



**299 kr/  
person**  
(Värde cirka 550 kr)



**Vattenflaska.** Vattenflaska i samma stil och utformning som för deltagarna.



**295 kr/  
person**  
(Värde cirka 500 kr)

## TILLVALSPRODUKTER

Önskar ni utöka deltagarpaketet eller ledarpaketet med eget material går det givetvis bra. Vi har tagit fram tre tillvalsprodukter som kompletterar paketen.

**Ryggsäck.** Slitstark ryggsäck som passar både till träningen och till vardags. Vadderade, justerbara axelband. Mått: 30 cm H x 48cm B x 17.5cm D. 18 liter. *Pris: 169 kr*



**Gymbag.** Lägg till en enkel träningsväsk för barnen att bära sina saker i. Material: Polyester med förstärkt PU. *Pris: 99 kr*

**Atle & Frida.** I paketet ingår 30 st Atle & Frida medaljer med band, 30 st Atle & Frida serietidningar samt fyra ark innehållande à 30 st klisterdekal med åtta olika friidrottsmotiv. *Pris: 1 500 kr*



## För beställning

1. Fyll i länken eller använd dig av QR-koden här intill.  
[response.questback.com/idrott/friidrottsskola2019](https://response.questback.com/idrott/friidrottsskola2019)
2. Datum att hålla koll på:  
**1 juni** senaste beställningsdatum för friidrottsskola i juni-juli  
**19 juli** senaste beställningsdatum för friidrottsskola i augusti
3. Er beställning levereras till närmaste Intersportbutik
4. Kontakta Frida Hogstrand, [frida.hogstrand@friidrott.se](mailto:frida.hogstrand@friidrott.se) vid frågor.



## Vilka är Atle & Frida?

Atle & Frida är två nioåringar som introducerar friidrott för barn och ungdomar i en egen serietidning. Idén om att låta två tecknade figurer presentera friidrott för barn föddes på ett idémöte med friidrottsförbunden i Sverige, Norge och Danmark. Barnboksförfattaren Henrik Morell och illustratören Mathias Frykholm fick uppdraget att skapa serietidningen som blev klar 2015.

Till alla arrangörer av friidrottsskolan finns ett deltagarmaterial att beställa i Svensk Friidrotts föreningsshop. Materialet består av en serietidning där man kan följa historien om Atle & Frida och deras första möte med friidrott. Genom att läsa tidningen kan både barnen i friidrottsskolan och deras föräldrar lära sig något om vad friidrott är, om hur man förbereder sig för ett träningspass, om hur man uppträder mot kompisar och ledare i friidrotten, om säkerheten på idrottsplatsen, men framför allt – om friidrottens olika grenar.

Åtta av sidorna i tidningen är lektionsplaner, där ledarna förklarar för Atle & Frida hur en specifik gren ska utföras. När barnen har testat grenen och svarat på några förståelsefrågor kan de få ett klistermärke att fästa på rätt sida i tidningen. När barnen har gått igenom de åtta lektionerna och fått sina klistermärken delar ledarna ut en guldmedalj. Medaljen är ett bevis på att barnet fullföljt friidrottsskolan.

Med Atle & Frida-materialet läggs fokus på det som barnen lär sig – inte hur fort, långt eller högt de kan hoppa, kasta eller springa.

Atle & Frida beställs i paket. För priset 1500 kronor ingår 30 medaljer med band, 30 serietidningar samt fyra ark innehållande 30 klisterdekal.



# Förberedelser, fas 1

## Samla erfarenheter

- Repetera utvärderingen av förra årets friidrottsskola, om ni har någon sådan:
  - Vad gjorde vi som fungerade bra och vad behöver vi göra bättre denna gång?
- Kontakta gärna andra föreningar för att ta reda på hur de har gjort.
- Undersök när andra föreningar på orten har sommaridrottsskolor. Vill vi komplettera eller konkurrera?

## Bestäm format och målgrupper för friidrottsskolan

### Format

- Hela dagar, förmiddagar, eftermiddagar eller kvällar?
- Övernattning eller dagläger?
- Varje dag under en hel vecka?
- Återkommande under en längre period, 1-3 gånger per vecka?
- Landslagets Friidrottsskola?

### Ledare

- Hur många?
- Vilka förkunskaper?
- Hur gamla?

### Aktiva

- Hur många kan vi ta emot?
- Vilka åldrar?
- Nybörjare och/eller barn som redan kan friidrott?

## Lokalbokningar

- Idrottsplats
- Reservlokal för tråkigt väder
- Samlingslokal

## Anmäl friidrottsskolan till Svenska Friidrottsförbundet



Fyll i formuläret på [response.questback.com/idrott/anmalningar2019](https://response.questback.com/idrott/anmalningar2019)

Formuläret kan också nås via QR-koden till vänster.

## Rekrytera ledare och undersök utbildningsutbud

- Säkerställ att ni har ledare till friidrottsskolan.
- Kontakta SISU-distriktet och ta reda på om kursen "Plattformen" genomförs någon gång innan friidrottsskolan börjar
- Surfa in på Svensk Friidrotts utbildningskalendarium - [www.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Utbildningar](http://www.idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Utbildningar) och ta reda på om någon av kurserna Friidrott 7-10 år eller Friidrott 10-12 år genomförs någon gång innan friidrottsskolan börjar

## Undersök möjligheter till sponsring/rabatter

- Fråga föreningsmedlemmar/föräldrar om deras företag vill vara med och sponsra friidrottsskolan, exempelvis med att köpa in idrottsredskap eller utrustning

### TIPS!

Tänk på att beskriva varför ni vill att ett företag ska sponsra er friidrottsskola! Ni skulle kunna formulera er så här:

"Vi kommer erbjuda cirka XX barn och ungdomar en mångsidig, social, rolig och hälsosam idrottsvecka. Samtidigt får också många tonåringar i vår förening prova hur det är att ta ansvar och leda träning.

Om ni sponsrar friidrottsskolan kan ni göra den billigare för deltagarna och ert företag förknippas med..."

- Kontakta också leverantörer i specifika branscher om gratisprodukter eller rabatter. Några vanliga exempel:
  - o Livsmedelsbutiker: Fukt, dryck, bröd, pålägg etc
  - o Sportheandeln: Vattenflaska, t-shirt etc.
  - o Restauranger: Lunchmat
  - o Tryckerier: Tryck av t-shirt, affischer, informationsblad etc.
  - o Lokaltidning: Annonsering



## Budgetera

- Materialkostnad (Landslagets Friidrottskola, Atle & Frida eller eget?)
- Kostnad för ledarutbildning
- Kostnad för att hyra träningsanläggning och eventuellt andra lokaler
- Kostnad för mat, dryck eller fika under friidrottsskoletiden
- Ledarsättning? (Kika med kommunen om de kan placera kommunala sommarjobb i friidrottsskolan!)
- Vilka intäkter eller kostnadsbesparingar kan sponsorer bidra med?
- Hur mycket är föreningen beredd att satsa "ur egen kassa"?
- Hur mycket intäkter kommer LOK-stödet att generera? ([www.friidrott.se/barn-ungdom/lokstod.aspx](http://www.friidrott.se/barn-ungdom/lokstod.aspx)).
- Hur stor resurs kan SISU-stödet till ert/era lärande för barnarrangemang generera?
- Hur stor måste deltagaravgiften vara för att täcka kostnaderna?

## Bestäm rutiner för att ta emot anmälningar

- Barnens namn, adress och eventuella allergier
- Telefon, e-post till föräldrar eller andra anhöriga
- Färdiga val för tröjstorlek (om ni bestämmer er för att ha tröjor till deltagarna)
- Bestäm sista anmälningdag

Är ni intresserade av Landslagets Friidrottsskola är sista beställningsdatum 1 juni för friidrottsskolor i juni – juli. För friidrottsskolor i augusti är sista beställningsdatum 19 juli



## Marknadsför

- Informera om tid, plats och kostnad för friidrottsskolan
- Affischer
  - En generell friidrottsskoleaffisch finns här: [www.friidrott.se/docs/friiskola15affisch.pdf](http://www.friidrott.se/docs/friiskola15affisch.pdf)
  - De föreningar som arrangerar Landslagets Friidrottsskola får tryckta affischer strax efter att anmälan till Svensk Friidrott skickats in
- Annonser
- Besök i skolor
- Friidrottsaktiviteter på parkeringsplatsen utanför mataffären. (Testa några grenar innan friidrottsskolan börjar.)
- Artikelförslag i lokala medier (tidning/radio/tv)
- Kommunens sommarprogram, om sådant finns.
- Informationstexter/filmklipp på klubbens hemsida, andra hemsidor och sociala medier



Inspireras av Varbergs GIF och se hur de har valt att marknadsföra friidrottsskolan på: [www.friidrottsveckan.se](http://www.friidrottsveckan.se)

## Förberedelser, fas 2

(När alla anmälningar kommit in)

### Beställ material

- Deltagarpaketet och ledarpaketet för Landslagets Friidrottsskola finns att beställa på Questback via länken eller i QR-koden: [response.questback.com/idrott/friidrottsskola2019](https://response.questback.com/idrott/friidrottsskola2019)



- Deltagarpaketet Atle & Frida (serietidningar, klistermärken och medaljer) finns att beställa i Svensk Friidrotts föreningsshop ([friidrott.sporrongshop.com](https://friidrott.sporrongshop.com)).
- Köp in redskap och utrustning, om det behövs kompletteringar. Kom ihåg att kika in på Unisport för generösa priser på idrottsredskap. Uppge rabattkoden *Friidrott2019* för dig i en friidrottsförening så får du 12% på hela din order. Arrangerar ni Landslagets Friidrottsskola skickas en rabattkod i ett separat mejl.

### Registrera grupper för LOK-stöd

- Registrera individer och grupper i medlemsregistret på klubbens Idrott Online-sida (Använd medlemskategorin "Prova på- medlem" för nybörjare i friidrottsskolan.)
- Lägg till kalender (en för varje grupp) och aktiviteter på klubbens Idrott Online-sida
- Se till att alla ledare kan registrera i Idrott Online-appen.

## Utbilda ledare internt i klubben

- Ledarmaterialet "Att leda friidrottsskolan" kan användas som utgångspunkt för en ledarutbildning i klubben. Materialet finns att ladda ner på [www.friidrott.se/docs/friiskola15leda.pdf](http://www.friidrott.se/docs/friiskola15leda.pdf).
- I rutorna finns exempel på annat som kan vara viktigt att tänka på under ett utbildningsförlopp för ledare i er friidrottsskola:

### TIPS

Tänk på att många olika ledarroller kan behövas, och kom överens om hur respektive roll ska se ut:

- Huvudansvarig för friidrottsskolan
  - Ledare för friidrottspassen (+ eventuella hjälpledare)
  - Ansvariga för närvarorapportering
  - Ansvariga för mat och dryck (köpa, servera, plocka skräp, diska)
  - Ansvariga för "oförutsedda händelser"

## Glöm inte detta...

- Hur många barn per ledare klarar vi av?
- Vem ska ledarna prata med om något oväntat händer?
  - Vem har kontaktuppgifter till föräldrar eller anhöriga?
  - Var finns första hjälpen? Vem ser till att den är påfylld med plåster, ispsår, blodstoppare, lindor, särrengöring osv.? Vet alla hur detta används?
  - Förhållningsregler för barnen: Håll koll på din ledare. Passa tider. Spring över häckarna åt rätt håll. Stå inte framför den som kastar, m m.
  - Var förvaras värdesaker?
  - Informera föräldrarna om vad som gäller kring mobiler.
- Hur ser vi till att alla ledare vet vilka barn som är allergiska och mot vad?
  - Hur gör vi vid dåligt väder eller kyla? Annan lokal?
  - Hur agerar vi om en konflikt mellan barnen uppstår?

## Föränmäl lärgrupp

Om ni väljer att arrangera Atle & Frida, så är detta aktuellt:

- Kontakta er SISU-konsulent [www.friidrott.se/foreningsutveckling/SISU.aspx](http://www.friidrott.se/foreningsutveckling/SISU.aspx) och meddela att ni kommer att genomföra lärgrupp enligt studieplanen "Friidrottsskola med Atle & Frida" samband med friidrottsskolan.
- Registrera individer och grupper i utbildningsmodulen på klubbens Idrott Online-sida.

IdrottOnline

Hemsida Min sida Mötesplats Administration Avgifter Aktivitet LOK Idrottslyftet Utbildningsmodulen Frida Beslutsstöd

Start

Arrangemang

Anmälan

Utbildningsplan

IdrottOnline > Utbildningsmodulen > Föreningsanmälan > Lärande för barn

1 Allmänt 2 Tillfällen 3 Deltagare 4 Granska och slutför 5 Bekräftelse

### Allmän information

Namnge er utbildningsinsats på lämpligt sätt i Utbildningsinriktning, ange Målgruppen utbildningen syftar till och välj den SISU-kontakt er förening har. Gör gärna också en mer utförlig beskrivning av utbildningsinsatsen och vad den syftar till under Beskrivning.

Utbildningsinriktning \*

SISU-kontakt \*

Studieplan

Distrikt SISU Idrottsutbildarna Uppland

Målgrupp \*

Idrott \*

Beskrivning

Ledarskap och tränarskap - Ungdomstränerutbildning 14-17 år

Metodik och pedagogik - Eget - Utbildarutbildning

Metodik och pedagogik - Friidrottsskola med Atle & Frida

Mästerskapskunskap - Eget - mästerskapskunskap

> Jag vill beställa m

Nästa >

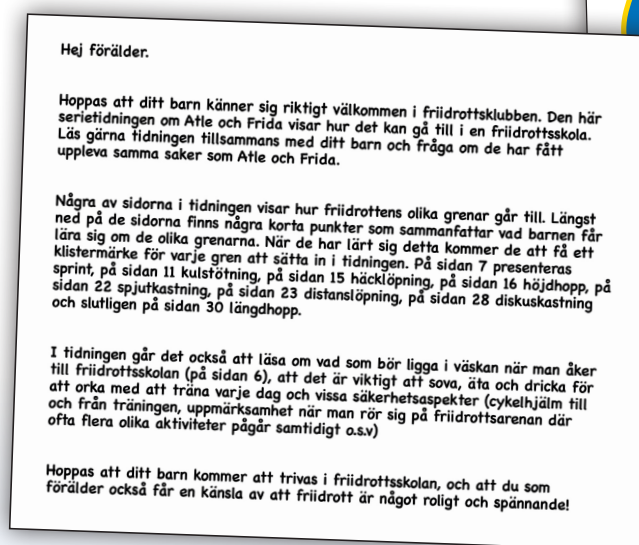
# Förberedelser, fas 3

## Planera

- Planera veckan i friidrottsskolan. Använd gärna checklistorna i utbildningsmaterialet och se till att alla som ska vara ledare får vara med och påverka upplägget.
- Se till att alla ledare är medvetna om sin roll.
- Skapa rutiner för när ledare senast ska vara på plats och när ledare tidigast får gå hem.
- Utforma gärna ledarteamen i varje barngrupp så att vana och nya ledare får jobba tillsammans.
- Ladda ner en mall för veckoplanering här: [www.friidrott.se/docs/friiskola15veckoplan.pdf](http://www.friidrott.se/docs/friiskola15veckoplan.pdf)

## Skriv och skicka ut välkomstbrev

- Det är viktigt att föräldrarna får koll på grundläggande fakta inför starten av friidrottsskolan. En generell mall för välkomstbrev till föräldrar finns på: [www.friidrott.se/docs/friiskola15valkommen.pdf](http://www.friidrott.se/docs/friiskola15valkommen.pdf)
- Kom ihåg att använda klubbens namn och logga samt att nämna eventuella sponsorer till friidrottsskolan i den information som skickas till föräldrarna.
- Som deltagande förening i Landslagets Friidrottsskola får du specialdesignade välkomstbrev skickade via mejl efter registrering.



### Veckoplanering

Klubb: \_\_\_\_\_

Planering för vecka: \_\_\_\_\_

Ledare: \_\_\_\_\_

Grupp	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1					
2					
3					
4					
5					
Lunch					
1					
2					
3					
4					
5					

## Uppdatera hemsida

- Kom också ihåg att uppdatera info om friidrottsskolan på klubbens (och eventuellt friidrottsskolans egen) hemsida.

## Detaljerad information i pärm

- Sammanställ en ledarpärm med all viktig information, som är lätt att hitta för alla ledare.

## Medan friidrottsskolan är igång

### Ledarsamling i början av varje dag

Om någon är sjuk: Omfördela dagens ledaruppgifter.

Kort genomgång av dagens program och logistik.

Peppning från huvudansvarig ledare.

Se till att alla ledare vet var ledarpärmen och första hjälpen-utrustning finns.

### Samling med barnen i början av varje dag

Upprop och närvaroregistrering.

Berätta vad som kommer att hända idag.

Kom ihåg alla barnens namn och se dem i ögonen när du pratar med dem.

Om något av barnen inte dyker upp, kontakta föräldrarna eller annan anhörig och ta reda på varför.

**Träna!**

**Uppmärksamma  
och uppmuntra  
barnen!**

**Ha roligt!**

**Prata!**

**Använd  
lektionsplanerna  
för praktiska och  
teoretiska pass!**

### Ledarsamling i slutet av varje dag

Varje ledare berättar hur det har gått.

Vid behov: Justera planen för nästa dag.

Fråga ledarna om något barn "hamnar utanför" och fundera i så fall på om lösningen kan vara att göra en ny gruppindelning till nästa dag.

Låt varje ledare berätta om det verkar som att alla barn äter och dricker som de ska, eller om några av barnen behöver påminnelser om det.

Fråga ledarna om något material eller annat saknas, och utse ansvarig för att "fylla på".

### Vid sista dagens slut

Låt barnen utvärdera veckan, muntligt, tillsammans med sina ledare. Vad var roligast – och vad var mindre kul?

Packa ihop och städa idrottsplats, förråd och eventuella andra lokaler.

Berätta för barnen hur de kan göra om de vill fortsätta träna friidrott i klubben.

## Efterarbete

### Rapportera verksamheten i friidrottsskolan

- Slutrapportera era lärgrupper i utbildningsmodulen på klubbens Idrott Online-sida. Detta om ni använt studieplanen för Atle & Frida.
- Se till att alla sammankomster för LOK-stöd är registrerade som de ska i Idrott Online-appen.

### Skicka tackbrev till föräldrar

- Skriv och mejla ut ett tackbrev till alla föräldrar, och be dem berätta vad som var bra med friidrottsskolan och vad som kunde ha varit bättre.
- Se till att brevet innehåller information om hur man gör om man vill fortsätta träna friidrott i klubben.

### Skicka tackbrev till ledare

- Var noga med att tacka alla som har varit med som ledare. Mejla och be dem svara på vad som fungerade bra under veckan och vad som hade kunnat gå bättre.
- Pejla också intresse för att fortsätta vara tränare under resten av året!

### Ordna ledaravslutning

- Bjud in alla ledare till en trevlig avslutningsdag några veckor efter friidrottsskolan.  
Gå igenom utvärderingarna och dokumentera några viktiga punkter att tänka på till nästa års friidrottsskola.

# Checklista

<b>Förberedelser, fas 1</b>	<i>Klart när?</i>	<i>Vem/vilka ansvarar?</i>
Samla erfarenheter		
Bestäm format och målgrupper		
Lokalbokningar		
Anmäl till Svenska Friidrottsförbundet		
Rekrytera ledare och undersök utbildningsutbud		
Undersök möjligheter till sponsring/rabatter		
Budgetera		
Bestäm rutiner för att ta emot anmälningar		
Marknadsför		
<b>Förberedelser, fas 2</b>	<i>Klart när?</i>	<i>Vem/vilka ansvarar?</i>
Beställ material		
Registrera grupper för LOK-stöd		
Utbilda ledare internt i klubben		
Föranmäl lärgrupper		
<b>Förberedelser, fas 3</b>	<i>Klart när?</i>	<i>Vem/vilka ansvarar?</i>
Planera		
Skriv och skicka ut välkomstbrev		
Uppdatera hemsida		
Detaljerad information i pärm		
<b>Efterarbete</b>	<i>Klart när?</i>	<i>Vem/vilka ansvarar?</i>
Rapportera verksamheten i friidrottsskolan (om Atle & Frida)		
Skicka tackbrev till föräldrar		
Skicka tackbrev till ledare		
Ordna ledaravslutning		

-  **Arrangera friidrottsskola**
-  **Anmälan till Landslagets Friidrottsskola**
-  **Beställning av material till Landslagets Friidrottsskola**
-  **Beställ Atle & Frida**



**SVENSK FRIIDROTT**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

[www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)