

En lathund till förening om **IDROTTSKLIVET**

Vill din förening göra skillnad för barn och ungdomar som annars kanske inte har tillgång till fritidsverksamhet, aldrig varit medlem i en förening eller ens utövat en idrott? Med denna lathund hoppas vi att kunna hjälpa er på vägen.

Tänk på!

Innan ni börjar skapa planer - samlar er styrelse, läs igenom våra råd nedan och diskutera gemensamt hur ni som förening kan ta er an denna utmaning.

Fundera utifrån vilka styrkor ni har som förening och vilka utmaningar ni ser.

STEG 1

- Läs på hemsidan om Idrottsklivet och vad det innebär att vara en del av programmet.
- Förankra er vilja att medverka och er verksamhetsplan för programmet i föreningens styrelse.
- Utse TVÅ kontaktpersoner för Idrottsklivet i föreningen.

STEG 2

- Utveckla en verksamhetsplan för området. Verksamheten ska ske lokalt i området och det ska vara lätt för deltagarna att helst gå eller cykla till lokalen där ni har er verksamhet.
- Anpassa verksamheten så långt det är möjligt till områdets behov och förutsättningar, verksamheten behöver inte vara samma som er huvudverksamhet.
- Förmedla och förespråka vikten av grundmotorisk träning i olika former – Gymnastik är grunden för all idrott
- Ansök om att få bli en del av Idrottsklivet via hemsidan. www.gymnastik.se/idrottsklivet.

STEG 3

- Ansökan beviljas och ni skriver avtal med Gymnastikförbundet
- Delta på så många möten och sammankomster ni har möjlighet till som arrangeras av Svenska gymnastikförbundet och RF SISU distrikt inom ramen för Idrottsklivet för att få ta del av information, kunskap och erfarenheter från olika håll.
- Diskutera gärna idéer och lösningar med er kontaktperson på förbundet såväl som på distriktet.

STEG 4

- Vara öppna för samverkan med andra idrottsföreningar, ideella organisationer, skola och kommun
- Kontakta skolor och fritidsgårdar i området och rekrytera och utbilda ledare lokalt som blir förebilder för de barn och unga som växer upp i området
- Starta och driv verksamhet själva eller tillsammans med annan förening /organisation
- Skapa kontinuitet i verksamheten – Prova-på-dagar och enstaka events är ok om syftet är att rekrytera deltagare till en mer regelbunden träning.

STEG 5

- Skapa en hållbar ekonomisk modell som gör att er verksamhet lever kvar och växer i området även utan bidrag
- Ni rapporterar om verksamhetens med- och motgångar till gymnastikförbundet enligt överenskommelse.
- Ha som målsättning att barn och unga i området blir medlemmar i er förening.

ANVÄNDBARA LÄNKAR OCH KONTAKTER:

[Svenska Gymnastikförbundet – Bli en del av Idrottsklivet](#)

[Riksidrottsförbundet – Idrottsklivet](#)

[RF SISU – Trygghet och Inkludering - Lärgrupper](#)

ulrika.hermansson@gymnastik.se
Ulrika Hermansson, programansvarig

johanna.hedgardh@gymnastik.se
Johanna Hedgårdh, kommunikation och programstöd