



SFI SOMMARINFO 2022

Svenska Finlands Idrottsförbund r.f.

Bästa medlemsförening!

Välkommen till Åland för ett veckoslut i idrottens tecken! Vi firar SFI 110 år och ÅID 100 år med festmiddag i Baltichallen lördagen den 20 augusti 2022

SFI:s vårmöte hölls planenligt på Varala Idrottsinstitut i Tammerfors den 23:e april. Möteshandlingarna kan du ta del av på [SFI:s hemsida](#). Det planerade framtidsseminariet och festmiddagen har senarelagts och förverkligas i ett annat format.

Vi välkomnar alla SFI-are till Åland för ett sommarveckoslut på Åland i idrottens tecken! Förbundsmästerskap ordnas i friidrott 19-21.8. och bänkpress lördag 20.8. Invid den nya friidrottsarenan bjuder SFI på festmiddag i Baltichallen på lördag kväll då vi firar SFI som fyller 110 och ÅID som fyller 100 år i år. Kvällen i Baltichallen präglas av den fina SFI-andan med god mat varvat med olika programinslag.

Välkommen alla ÅID:are och SFI:are, detta gäller alla som på ett eller annat sätt deltar i SFIM i friidrott eller SFIM i bänkpress eller vem som helst som vill följa med SFI-idrottarnas framfart på idrottsbanorna

Lunch i Baltichallen lördag 20.8.2022 kl. 11-14, pris 12 €/person

Obligatorisk anmälan för alla som vill delta i lunchen bör göras **senast 12 augusti 2022**

Anmälan till lunchen gör du [HÄR](#)

Buffé-jubileumsmiddag i Baltichallen lördag 20.8.2022 kl. 19-22, pris 15 €/person

Grönsallad med balsmico vinegrett och rostade solrosfrön

Ostpaj med medelhavssmak (vegetarisk)

Åländsk färskpotatissallad med primörer

Rostbiff

Varmrökt åländsk forell

Nygräddat bröd, smör, vatten, mjölk och saft

Ålandspannkaka med sviskonkräm (hallonsylt) och vispad grädd

Klädsel: fri

Obligatorisk anmälan för alla som vill delta i festmiddagen i Baltichallen bör göras **senast 12 augusti 2022**

Middagsanmälan gör du [HÄR](#)

På eventuella frågor svarar

Mikael Stjärnfelt, Ordförande ÅID, +358 40 583 0632, mikael.stjarnfelt@idrott.fi

Björn Almark, Förbundssekreterare SFI, +358 40 566 9181, sfi@idrott.fi

Välkommen till Mariehamn!



SFI S O M M A R I N F O 2022

Svenska Finlands Idrottsförbund r.f.

Utbildningar som ordnas av Finlands Svenska Idrott och dess samarbetspartners:

SFI hjälper med utbildning och konkreta hjälpmedel för att uppnå ställda verksamhetsmål. Det övergripande målet är att alla, oavsett kön, etnicitet, religion, bakgrund eller sexuell läggning ska ha möjlighet att i SFI idrotta på jämlika villkor.

Här följer en lista på utbildningar och kampanjer som vi rekommenderar:

Ansvarsfulla tränare

Visa att du förbinder dig till ansvarsfull träning genom att genomföra ansvarsfull tränare – webbutbildningen?

På Olympiska kommitténs webbkurs för ansvarsfulla tränare får du bekanta dig med ansvarsfull och bra träning och lära dig hur du främjar en fysiskt, mentalt och socialt säker verksamhetsmiljö. Genom att genomföra kursen visar du att du förbinder dig till ansvarsfull träning. Denna kurs är avsedd för alla ledare och tränare som är verksamma inom idrott och motion. Reservera ca 1–1,5 timme för kursen.

Webbkursen är gratis och du kan välja att gå den på finska, svenska eller engelska.

Webbutbildningen hittar du [HÄR](#)

Förebyggande av ätstörningar inom idrotten

Finlands Svenska Idrotts satsning på att förebygga ätstörningar inom idrotten har fått fortsatt finansiering från Brita Maria Renlunds stiftelse. Projektets målsättning är att skapa en välmående och långsiktig idrottsverksamhet där en sund inställning till kroppen och kosten understöds.

Under år 2022 kommer projektet att satsa på att anordna diskussionstillfällen med idrottare i åldern 15-19 år, samt utbildningstillfällen riktat till tränare och ledare.

En **handlingsplan** för ätstörningar inom idrotten, samt **snabbguiden Do's and Don'ts** har skapats i projektet namn.

Materialet hittas på projektets hemsida under fliken "[materialbank](#)"

Är du intresserad av material eller föreläsningar? Kontakta saara.norrgrann@idrott.fi

Uppdatera din kunskap om antidoping med webbutbildningen "Rent spel, är bäst"

Utbildningen är avsedd för idrottare, idrottares stödpersoner och övriga idrottsaktörer för att kontrollera sina kunskaper om antidopingfrågor och för att lära sig mer om dessa frågor. Utbildningens innehåll baseras på Världsantidopingkoden som trädde i kraft 1.1.2021. Att gå igenom utbildningen tar cirka 35 minuter.

Efter godkänt resultat får man ett diplom som bevisar att man genomfört utbildningen. Utbildningen kan även göras på mobila enheter. Webbutbildningen hittar du [HÄR](#)



Svenska Finlands Idrottsförbund r.f.

Aktuella evenemang och kampanjer

Aktiv året om –kampanjen fortsätter, ny kampanjmånad inleds i juni

Under år 2022 vill Finlands Svenska Idrott och Folkhälsan uppmuntra till rörelse året om. Därför samarbetar vi i år kring motionskampanjen "Aktiv året om". Under kampanjmånaderna mars, juni och november räknar vi motionspoäng. Ett motionspoäng motsvarar 30 minuter motion. All fysisk aktivitet räknas, också vardagsmotionen (t.ex. trädgårdsarbete, snöskottning, vedhugning). Det behöver inte vara 30 minuter i sträck, man kan plussa ihop motionsminuter under dagen.

Läs mer om kampanjen [HÄR](#)

Visste du att...

- Viking Line har uppdaterat våra koder för rabatter på resor. Samtliga rabattkoder hittar du här <https://www.vikingline.fi/sv-fi/formaner/fsi>
För gruppresor så rekommenderas ni att använda koden FVSPOR
FVRES kan användas på alla reguljärresor och som bokas av en enskild person.
- SFI:s förbundssekreterare Björn "Lillis" Almark tackar för sig och inleder ett nytt skede i livet och kallar sig pensionär från och med 1.9.2022 efter 12 år i förbundets tjänst.

Med önskan om en fortsatt aktiv sommar full av idrottsglädje!

Med idrottshälsningar

Björn "Lillis" Almark
Förbundssekreterare i SFI
Sportens hus
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors
Tfn +358 40 566 9181
E-post: lillis@idrott.fi