

VARMT VÄLKOMMEN TILL VARA FOLKHÖGSKOLA 31 JANUARI-1 FEBRUARI

UTBILDNINGSHELG

SISTA
ANMÄLAN
18 JAN

Utbildningshelgen 2026

Västergötlands OF i samarbete med RF-SISU Västra Götaland fortsätter att erbjuda orienteringsklubbarna en välpaketerad helg med ett stort urval av kurser och utbildningar. Deltagare från andra distrikt är lika välkomna!

Nedan följer programmet och på följande sidor presenteras innehållet ytterligare.



Vilken kunskap söker du?

Välj bland helgens utbud och sätt ihop din utbildningshelg

Lördag 31 januari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Grundutbildning för tränare
- Banläggning steg I
- Banläggning steg II
- Orienterings IT - Grund

Förmiddagskurs, 09.00-12.00

- Akut omhändertagande vid idrottsskada

Söndag 1 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Orienterings IT - På distrikts- och nationella tävling
- Tävlingsledarutbildning

Förmiddagskurser, 09.00-12.00

- Styrelsens roll och ansvar
- Banläggning i OCAD - grundkurs

Eftermiddagskurs, 13.00-16.30

- Banläggning i OCAD - teknikträning



Västra Götaland

Allt om helgen hittar du på

www.svenskorientering.se/vastergotland/utbildning

KURSBESKRIVNINGAR A-Ö

Akut omhändertagande vid idrottsskada

Kursen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Banläggning i OCAD Grundkurs

Utbildningen ger grundläggande kunskap om hur banläggningsverktyget i OCAD fungerar. Kursen följer de steg som behöver göras för att skapa ett banläggningsprojekt för traditionella banor till ett tränings- eller tävlingsarrangemang. Allt från uppstart av banläggningsprojektet till utskrift av färdiga banor.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD Orienteering, men det går också bra att använda OCAD-Course Setting, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator är lämpligt.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs.

Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning för teknikövningar i OCAD

Utbildningen ger deltagarna konkreta tips och idéer om hur OCAD kan användas för att enkelt göra teknikövningar. Kursen bygger på den anpassade symbolpalett som tagits fram för att förenkla arbetet med att göra teknikövningar med tillhörande manual. Vidare behandlas även stafettbanläggning under kursen. Under kursen ges också utrymme för erfarenhetsutbyte.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD Orienteering, vilket rekommenderas, men det är möjligt att använda OCAD Course Setting, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Går även att köra med "Trail-version", men då begränsas antalet objekt som går att nyttja. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs och tidigare erfarenhet av OCAD rekommenderas.

Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning Steg I

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna grön-gul. Ger deltagarna banläggarkort 1 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar utan elitklasser. Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs men det är

en fördel om man har provat att lägga banor till klubbarrangemang eller liknande.

Kurslitteratur: Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016 eller 2025). Kan beställas i samband med anmälan till kursen.

Utbildare: Uno Magnusson och Torbjörn Löfving

Banläggning Steg II

Kursbeskrivning

Utbildningen ger fördjupade kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna orange-svart, men även banläggning för nivåerna grön till gul behandlas. Ger deltagarna banläggarkort 2 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar med elitklasser.

Förkunskaper: Kunskaper motsvarande Banläggning Steg 1 krävs.

Program

Mål med banläggningen

Naturhänsyn

Arbetsmetodik vid banläggning

Svårighetsnivåer

Distansernas särarter

Banläggningsuppgift

Diskussioner

Utrustning

Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016 eller 2025). Kan beställas i samband med anmälan till kursen.

Om möjligt en dator med antingen OCAD eller Purple Pen installerat. Om det inte finns en dator tillgänglig, ta med pennor, linjal och hålmall.

Utbildare: Bertil Åkesson

Grundutbildning för tränare

Grundutbildning för tränare är en utbildning för dig som är eller vill bli tränare för barn, ungdomar eller vuxna. Den är idrottsöverskridande och är anpassad för att passa alla idrotter. Den innehåller viktiga ämnesområden som ger dig en bra grund att stå på i ditt tränarskap. Utbildningen fokuserar på ledarskap och viktiga utgångspunkter för träning samt belyser det sammanhang som du som tränare befinner dig i, det vill säga den svenska idrottsrörelsen.

Kursen genomförs i hybridform, med en del av digital självstudie, samt en webträff och en fysisk träff som genomförs i Vara. Hela kursen uppskattas ta cirka 25 timmar att genomföra.

Anordnas av RF SISU

Orienterings IT Grund

Utbildningen ger deltagarna grunderna för att sköta det administrativa kring ett orienteringsarrangemang i mindre skala. Hantera Eventor för anmälan, information, och resultatgivning inkl. liveresultat och livelox. MeOS för tävlingsadministration, SportIdent inklusive touch free, som stämplingssystem + en del tips kring teknik som gör det enkelt att arrangera orientering.

Utbildare: Peter Olsson

Orienterings IT på distrikts- och nationella tävlingar

Utbildningen vänder sig till den som är engagerad i den administrativa delen av ett orienteringsarrangemang på distrikts- och nationell nivå.

Det tävlingsadministrativa system som kommer att användas på kursen är MeOS. Dock är mycket av innehållet i kursen även applicerbart på OLA. Ange i anmälan om det finns önskemål om att även gå igenom vissa saker i OLA.

Förkunskaper motsvarande "Orienterings IT Grund" förutsetts.

Syftet är att de som varit med på kursen ska ha fått kunskap i att organisera tävlingsadministrationen och att hantera det praktiska kring att installera nätverk, ansluta radiokontroller (SportIdent LTE och ROC) och att använda touch free. Men även att känna till regelverket kring tävlingsadministration, utföra lottning samt att hantera fakturering via Eventor.

Man kommer också att ha fått tips på vad som kan krångla på en tävling och verktyg för att kunna reda upp detta i en stressad situation.

Kort beskrivet, en kurs för att kunna sköta det administrativa på en orienteringstävling på ett tryggt och säkert sätt.

Utbildare: Peter Olsson

Styrelsens roll och ansvar

Alla i styrelsen bör veta vilken roll och vilket ansvar de har. Utbildningen innehåller både teori, gruppdiskussioner och praktiska övningar. Utbildningen förklarar vad stadgarna är, de olika föreningsorganen och vad det innebär att vara ledamot. Styrelsens ansvar samt det ekonomiska ansvaret, revisorns resp valberedningens roll belyses. Man går även in på årsmötet, medlemsengagemang, och hur det praktiska arbetet i styrelserummet kan bedrivas på ett så effektivt sätt som möjligt. Man får också prova på att planera verksamheten med hänsyn till prioriteringar, genomförbarhet, handlingsplan och årshjul.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Tävlingsledarutbildning

Den här utbildningen ger deltagarna kunskaper kring tävlingsledarens uppgifter och arbetsgång för ett arrangemang, i stort och smått. Vidare behandlas även organisation och arbetsfördelning samt utvärdering mm.

Inga förkunskaper krävs.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha dator med sig, det går bra att vara två på en dator.

Utbildare: Johan Lundblad





ALLMÄN INFORMATION

Deltagaravgifter

Utbildningar Lördag/Söndag:	
Utbildning heldag	1200:-
Utbildning halvdag	650:-
Orienterings IT Lördag+söndag	2200:-

Deltagaravgifter SISU-kurser

Akut omhändertagande vid skada	600:-
Styrelsens roll och ansvar	600:-
Grundutbildning för tränare. Digital träff + självstudie+fysisk träff i Vara	2100:-

SISU resurs

Kontakta er RF-SISU-konsulent om ni önskar nyttja föreningens ev. SISU-resurs. (OBS! SISU-resurs kan bara användas på SISU-kurserna)

Lunch och fika

Ingår för samtliga heldagsdeltagare!
Förtydligande: Deltagare som endast går för- eller eftermiddagsutbildning erhåller inte lunch. Deltagare som går för- och eftermiddagskurs, eller heldagsutbildning erhåller lunch. Fika ingår för alla. För de som bor över på folkhögskolan ingår även frukost.

Boende

Begränsat med platser erbjuds på Folkhögsskolans internat.

Se VOFs hemsida för mer information om bokning och priser, samt alternativa boenden.

Anmälan

Senast den 18 januari via formulär på Västergötlands OFs hemsida.

Kontakt vid frågor

Bertil Åkesson, tel. 070-6779806
Mail: bertil.vof@vgidrott.se

Fyll på med kunskap i vinter

Ta med dina föreningskamrater

Unga ledare deltar på utbildningshelgen

O-Camp och Västgötatruppen genomförs och leds genomgående av unga ledare. Under helgen samlas dessa och planerar årets aktiviteter och samtidigt passar de på att ta del av de utbildningar som erbjuds.