

# Presentation 16 mars

**Patric Nilsson**

**Distriktsidrottschef**

**Rolf Trulsson**

**Idrottskonsulent**

**Fredrik Olsson**

**Idrottskonsulent**



# Idrott är folkhälsa

**Idrott är...**fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera

**Idrott består av...** träning, lek, tävling och uppvisning

**Idrott ger...**fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling

**”Vi som rör på oss inom idrotten gör en investering i bättre personlig psykisk och fysisk hälsa. Vi besparar också samhället sjukvårdkostnader”**

(Karin Mattsson Weijber 5/3 2015)



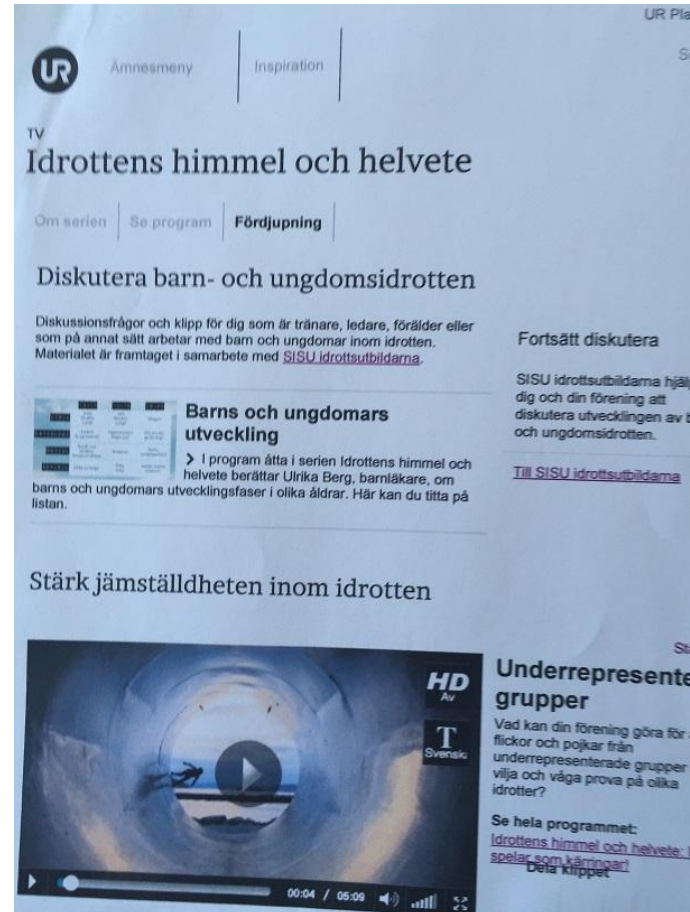
# Stärka arbetet med en jämlik och jämställd idrott för barn och ungdomar

Värt att nämna

- Jämställdhetsmål inom idrotten 2017 (styrelser, valberedningar, personal, tränare)
- Utbildning UR – ”Idrottens Himmel Helvete”



# Stärka arbetet med en jämlik och jämställd idrott för barn och ungdomar



UR Play

Amnesmeny Inspiration

TV

## Idrottens himmel och helvete

Om serien | Se program | **Fördjupning**

### Diskutera barn- och ungdomsidrotten

Diskussionsfrågor och klipp för dig som är tränare, ledare, förälder eller som på annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten. Materialet är framtaget i samarbete med [SISU idrottsutbildarna](#).

**Fortsätt diskutera**

SISU idrottsutbildarna hjälper dig och din förening att diskutera utvecklingen av barn- och ungdomsidrotten.

[Till SISU idrottsutbildarna](#)

### Barns och ungdomars utveckling

> I program åtta i serien Idrottens himmel och helvete berättar Ulrika Berg, barnläkare, om barns och ungdomars utvecklingsfaser i olika åldrar. Här kan du titta på listan.

### Stärk jämställdheten inom idrotten

#### Underrepresenterade grupper

Vad kan din förening göra för att flickor och pojkar från underrepresenterade grupper ska vilja och våga prova på olika idrotter?

Se hela programmet: [Idrottens himmel och helvete. Nå spelar som krigare!](#)

[Beta klippet](#)

00:04 / 05:09

# Exempel - Pågående verksamhet

- Rolf Trulsson



## DIABETESGRUPP

- Projekt i samarbete med K-na kommun för personer med diabetes typ 1 eller 2. Syftet var att under 10 veckor genomföra fysisk träning 1 g/v för att nå bättre hälsoeffekter.



## DIABETESGRUPPTRÄNING

- I samarbete med Landstinget Blekinge Primärvården genomfördes InBodyscanning av personer med Typ 2-diabetes.

## DIABETESLÄGER

- I samarbete med Landstingen i Blekinge, Kalmar och Kronobergs län arrangerade vi diabetesläger hösten 2014.



## FRISKA SENIORER

- I samarbete med Karlskrona kommun. Metoden byggde på 10-veckors programmet innehållande fysisk träning 1g/v. Mätning med InBody vid start och avslut av projektet t samt beep test (konditionstest).





## MOTIONÄRER VO 2 MAX

- Långlopp/Triathlon förberedelser
- Enskilda/organisationer/föreningar
- Ålder 35-60 år
- VO 2 Max test (syreupptagningstester)
- Träningsrådgivning



## FÖRETAG/ORGANISATIONER

- Företag, polis, kommunala förvaltningar
- 10 veckors kom igång program med uppföljning med InBody
- Just nu: Personalen köket Galären



## SNAC

- Den nationella äldrestudien SNAC – The Swedish National Study on Aging and Care – startade 2001 på initiativ av regeringen för att ge svar på hur framtida behov av vård och behov kommer att se ut och hur de bäst skall tillgodoses.
- InBodymätningar

## KIWOK

## BodyKom-Mobilt EKG

Denna tjänst är under certifiering och kommer att lanseras när denna process är klar.





## ANTIDOPING

- Ca 40 A-kontroller genomfördes i Blekinge (Preventivt)
- 2 dömda för AAS enl RF:s regler, anmälan till polis för misstanke om brott.
- Samverkansgruppen mot doping i Blekinge
- 38 genomförda skolföreläsningar
- 26 föreläsningar gentemot idrotten



## KULTUR&HÄLSA

- Samarbete med Karlskrona kommun/Landstinget Blekinge
- Syftet är bland annat att förbättra livskvaliteten och hälsan och ge en möjlighet till återhämtning för vuxna med psykiska funktionsnedsättningar

## SKOLTESTER

- Ungdomsprofil (Gripen, chins, dips, brutalbänk, hopp, snabbhet, uthållighet)
- Åk 7, 8, 9
- Rosenholmsskolan, Piggelinen, Svettpärlan

## SUNNADALSSKOLAN

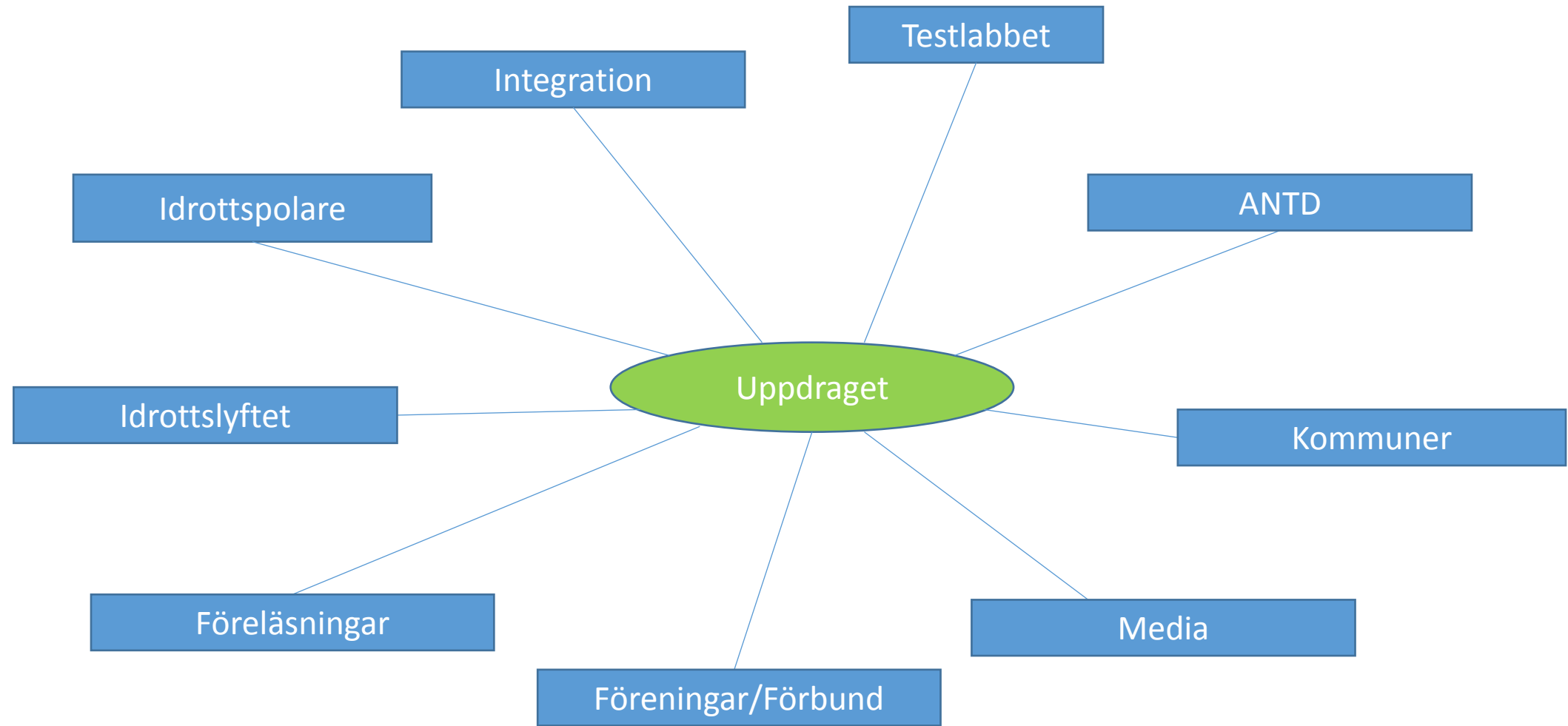
- 15-25 elever (tjejer) invandrarbakgrund deltar ej i den obligatoriska gymnastiken på skolan.
- Årskurs 8



# Hur tänker vi stärka arbetet med en jämlik- och jämställd idrott för barn och ungdomar

- Fredrik Olsson





Blekinge Idrottsförbund + SISU Idrottsutbildarna

## Kommuner

- Samarbete med kommuner
- Folkhälsostategier/samordnare
- Prova På – dagar
- Hälsodagar
- Anpassa våra idrottsanläggningar



## Integration

- Nå nya målgrupper
- Boende för nyanlända
- Utbilda föreningar hur vi möter upp målgruppen
- Lägger verksamhet



## Testlabbet

- Tematräffar - över länet
- Mobila träffar - över länet
- Särskilda dagar för utvalda fokusgrupper, tjejer, killar, funktionshindrade, ej aktiva, diabetesgrupper, överviktiga barn, ekonomiskt utsatta.





## Media

- Tillsammans med media lyfta arbetet kring jämlik och jämställd idrott
- Lyfta upp "Idrotten Vill" – idrottens egna idéprogram
- Idrottens himmel och helvete



## Föreläsningar

- Föreläsningar i ämnet
- Lyfta det kvinnliga ledarskapet
- Lyfta fram förebilder



## ANTD

- Öka arbetet med fler insatser
- Öka samarbetet med skolor
- Föreläsningar





## Föreningar/Förbund

- Arbeta med värdegrundsfrågor
- Jämställdhetschecklistan
- Barn och ungdomskonferens
- Arbeta aktivt med "Idrottens himmel och helvete"
- Allas rätt att vara med
- Framtidens idrottsförening
- Hur når vi nya målgrupper
- Stödja våra föreningar
- Nytt motionsprojekt

## Idrottslyftet

- Stimulera till fler satsningar genom riktade satsningar
- Hur får vi våra anläggningar mer jämlika och jämställda



## Idrottspolare

- Polare som arbetar aktivt med frågan
- Besöker våra idrottsskolor
- Arbetar med frågan i olika föreningar och lag/grupper



# Idrotten – en bra start på ett hälsosamt liv

