



**KARLSKRONA SOK**

---

# Välkomna

till kvällens föräldramöte och vårterminen 2024

Varsågoda att ta fika!



Varför tror du att just ditt barn orienterar?

Här är en anledning till varför vi tycker att det är så viktigt att just ditt barn orienterar!

## Hälsoekonomiska vinster för våra ungdomar

Forskningen visar på om vi når 100 ungdomar kan följande hälsovinster och besparingar förväntas:

- 5 ungdomar kommer inte drabbas av deprission
- 25 ungdomar kommer slippa symtom som magont, huvudvärk mm
- En mindre besparing görs i sjukvården för ett antal färre läkarbesök och mindre konsumtion av antidepressiva läkemedel
- Skolresultat kommer förbättras för minst 5 elever tack vare mindre sjukdom/symtom

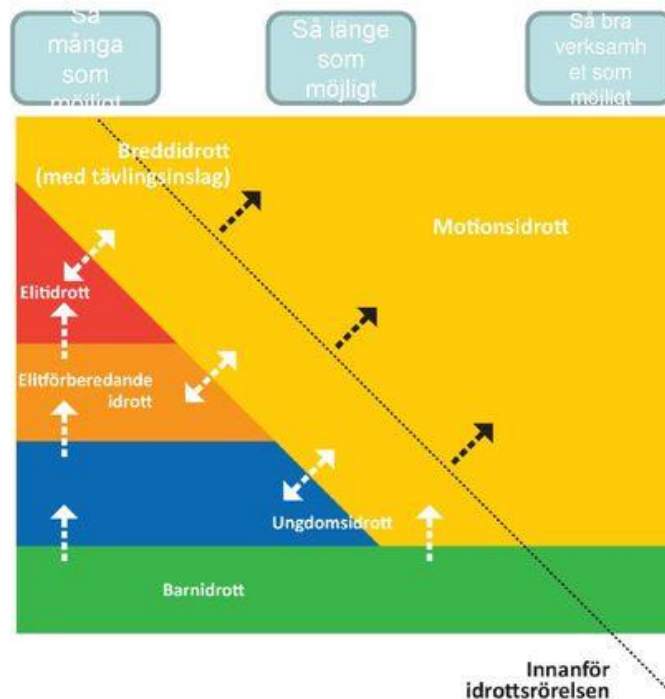
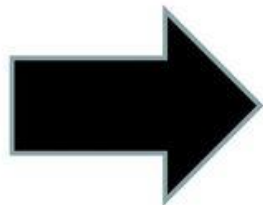
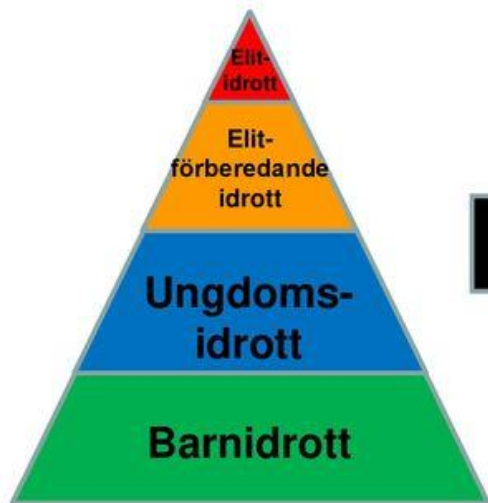
# Hur gör vi?

Viktigt att vi hjälps åt att hitta sätt att få ungdomarna att trivas och stanna kvar i idrotten!

- Vad får era barn att må bra i idrotten?
- Vilka mål har just ert barn?
- Hur säkerställer vi att dessa mål tillgodoses?

Vi vill ha en bred idrott där alla känner sig delaktiga och trygga!

## Från triangel till rektangel



Här är en annan anledning till varför vi tycker att det är så viktigt att just DU orienterar!

## Hälsoekonomiska vinster för våra vuxna

Forskningen visar på om vi når 100 medelålders vuxna så att de idrottar och motionerar regelbundet (ca 30 min/dag) kan följande hälsovinster och besparingar förväntas före 65 års ålder:

- 1 dödsfall mindre, vilket kan antas motsvara 20 vunna levnadsår
- 2 färre får typ 2-diabetes
- 5 färre får hjärtinfarkt
- 15 färre får högt blodtryck
- Besparingar inom sjukvård och mindre kostnad per person och år för frånvaro på arbetet
- HÖJD LIVSKVALITET FÖR ALLA!

## Verksamhetsmål

**Barn till 12 år** - Genom ett inkluderande arbetssätt välkomnar vi alla barn att prova på vår idrott. Träningarna är uppbyggda för att skapa glädje och gemenskap. Intentionen är att bedriva en rolig, varierad, attraktiv och kreativ tränings- och tävlingsverksamhet utifrån varje barns situation.

**Ungdomar 13-16 år** - Intentionen är att skapa kreativa, inspirerande och roliga träningar och läger för att kunna fortsätta utvecklingen som orienterare. Under flera träningstillfällen har ungdomarna fått möjlighet att komma med åsikter/reflexion kring hur träningsupplägg varit och uttrycka sin önskan kring framtida träningsupplägg för att skapa större påverkansmöjlighet från ungdomarna.

# Veckoplan

**Tisdagar** - löpträning tillsammans med vuxna

**Onsdagar** - orienteringsteknik olika platser

- Ungdomsserien

**Torsdagar** - vinter: nattcup, vår/höst ofta klubbträning med OK Orion

**Helger** - Blekingetävlingar, ibland större tävlingar, ibland närtävlingar eller spontana träningstillfällen

Vad önskar ni/barnen?







23	8/6	Sprinthelgen	OK Orion		BC												
	9/6	Sprinthelgen	OK Orion														
25	17-20	Regionlägr		Skåne					14								Övernattning
	20/6	Lövmarkna	KSOK	Bastasjö													
	29/6	HavsOL - spri	Stigmännen	Karlshamn	BC												
	30/6	HavsOL - med	Stigmännen	Karlshamn													
27	6/7	Tjoget	Emmaboda/				?										
	7/7	Tjoget	Emmaboda/				?										HELA KLUBBEN!!!
29 /	21-27/7	O-Ringen	Oskarshamn			BLOF											HELA KLUBBEN!!!
31	2/8	U-10 mila		Skene													
	3/8	U-10 mila		Skene		U-10											
	3/8	Markdubbel		skene													
32	5-9/8	Hällevikslägr	Stigmännen	Hällevik				10-16	10-16							BLOF-aktiv	Övernattning





## Ledare för grupperna i år

### Grön grupp

Daniella Johansson, Karolina Tuve

### Vit grupp

Maria Mårtensson, Johan Mårtensson, Greta Appelqvist

### Gul grupp

Stefan Caleklint, Marie Svennerud, Fredrik Augustsson

### Orange/Violett grupp

Henrik Stenholm, Marcus Svennerud, Andréas Hermansson, Peter Svensson

Sara Eliasson

## Utvärdering av - SOFT utvecklingsmaterial

Under året som gått har vi testat på svenska orienteringsförbundets utvecklingsmaterial och kommit med följande slutsatser:

- Ett väl utarbetat underlag som hjälper oss att få med alla viktiga delar i era barns utveckling och lärande.
- Vi har valt att inte följa materialet till punkt och pricka, utan vi väljer ut det bästa och gör det till vårt eget.



## Hur hjälper vi våra barn att utvecklas?

- Växla medlöpare/vuxet sällskap
- Våga släppa barnen
- Orientera själva för att hänga med
- Läs på!
  - [Konsten att bli en orienteringsförälder | Frölunda OL \(frolundaol.se\)](https://www.frolundaol.se)





Hur kan jag mer hjälpa till?

Delta under träningen

Köra till tävlingar - samåkningsfunktion i appen

Föräldrautbildningar

Nyborjarkurs för vuxna

Hjälpledare - Ledarutbildning

Social grupp - Fika i samband med träning, samordna funktionärer



Utrustning

Pinne

Kompass

Definitions hållare

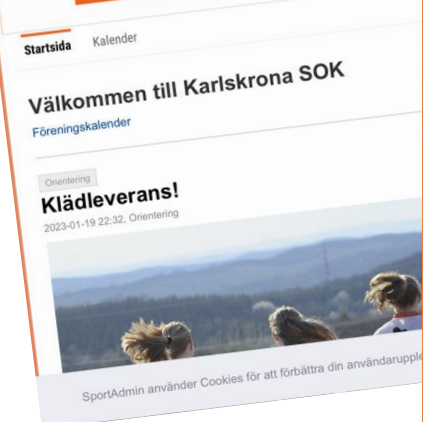
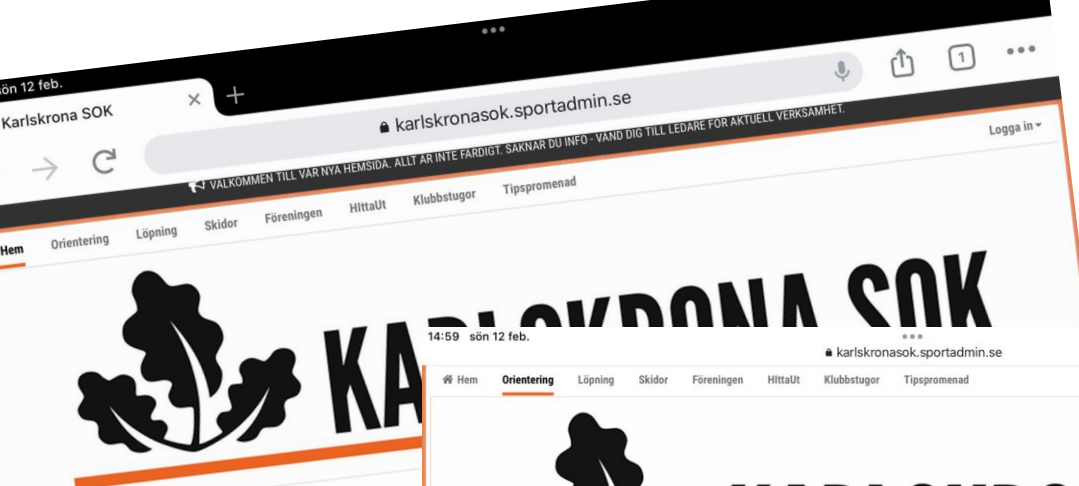
Skor

Kläder - klubbkläder, heltäckande

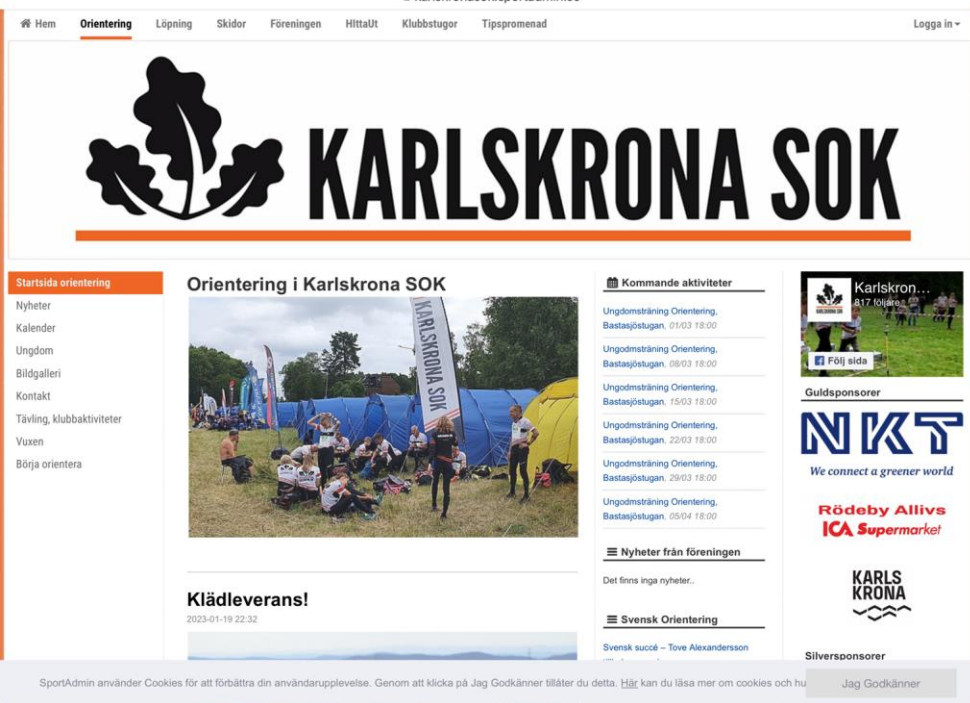
Pannlampa

Livelox - löparklocka för äldre eller telefon i midjebälte bak.



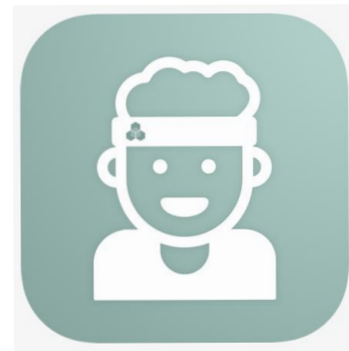


[www.karlskronasok.se](http://www.karlskronasok.se)



SportAdmin använder Cookies för att förbättra din användarupplevelse. Genom att klicka på Jag Godkänner tillåter du detta. Här kan du läsa mer om cookies och hur vi använder dem.

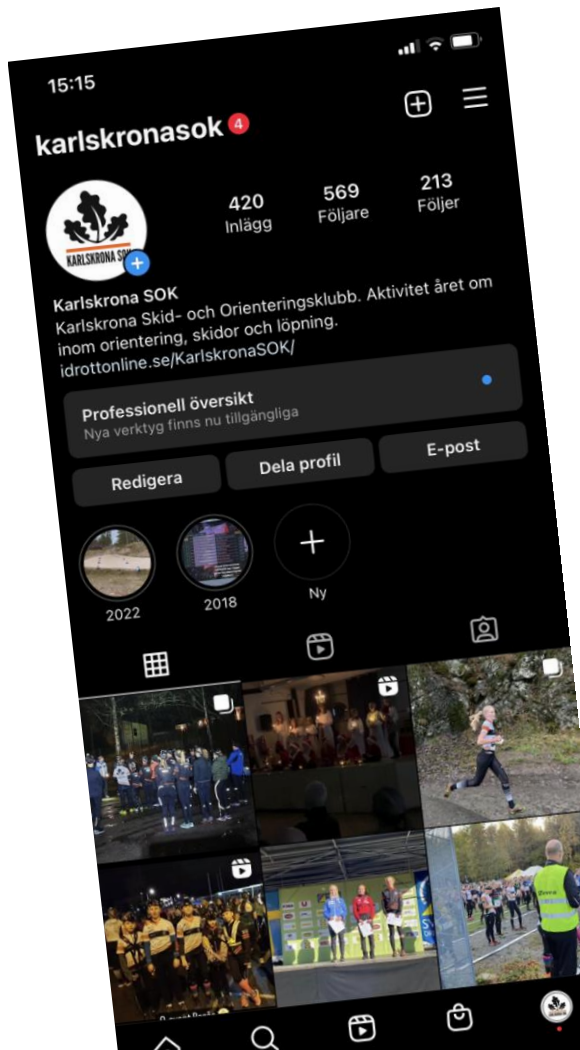
Jag Godkänner



SportAdmin



[Eventor - Välkommen till Eventor! \(orientering.se\)](http://orientering.se)



## Karlskrona SOK

727 gilla-markeringar · 817 följare



Hantera

Meddelande

Gillar

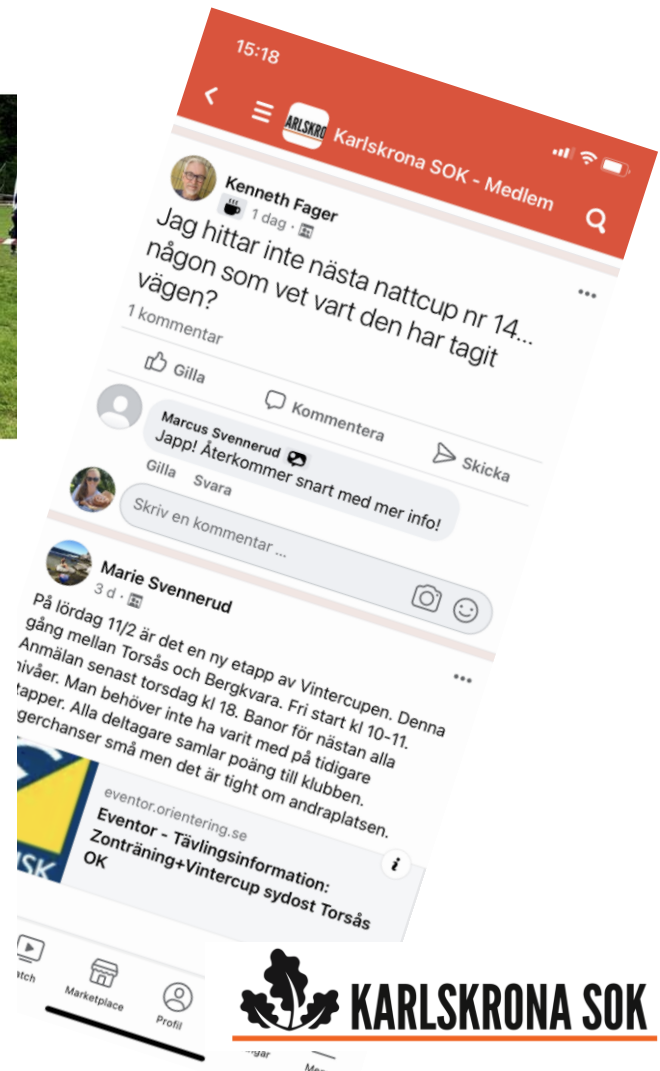


**Snabbåtkomst för administratörer**

Take quick admin actions.

 **Skapa annonser**

Marknadsför ditt företag genom att skapa en annons med texter, bilder eller videor.



Tack för att ni lyssnade!