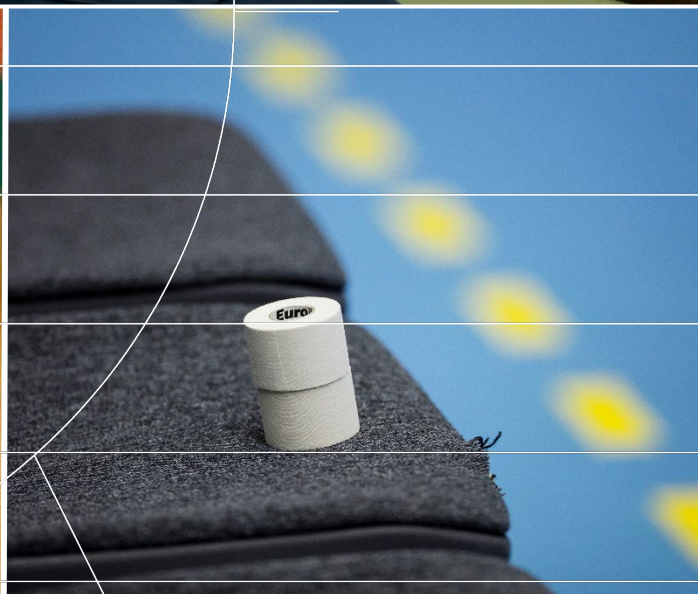
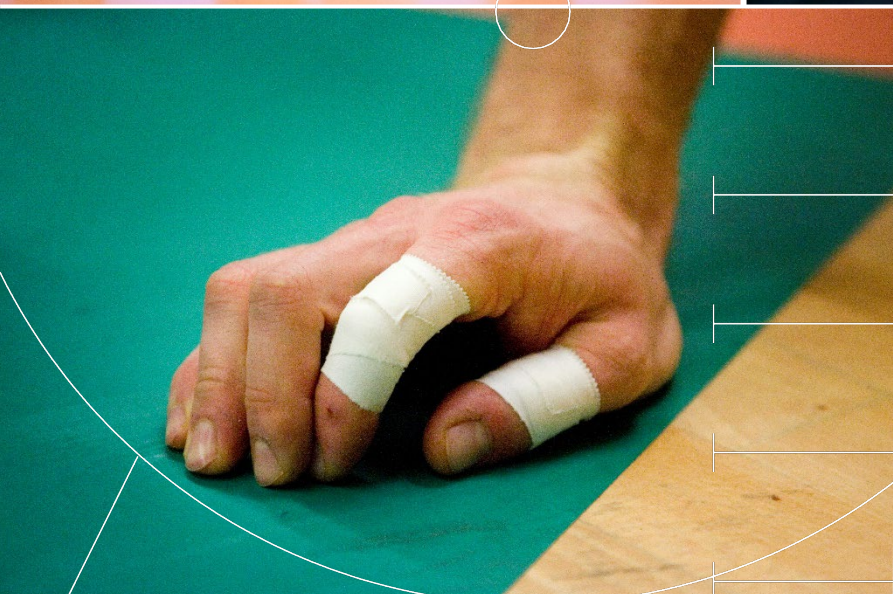


Lärgruppsmaterial

Lär dig tejpning



Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.

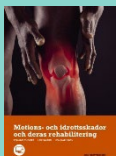


Inledande diskussionsfrågor om tejpning

Det är viktigt att vara medveten om att tejpning inte ska ersätta rehabträning. Tejpning är ett komplement till rehabilitering för att minska risken att skada sig vid återgång till idrott efter en skada. Skadan har då läkt men muskulaturen runt det skadade området har fortfarande inte nått full hållfasthet. Därför kan tejpning hjälpa det skadade området att ge extra stabilitet innan kroppen själv kan ge den stabiliteten.

Vilka erfarenheter av skador har du? Vad har varit viktigt för att komma tillbaka till idrotten efter en skada?

Vad har du för erfarenheter av tejpning? Har du tejpats eller blivit tejpade vid återgång från skada?



LÄSTIPS!

Boken *Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering* är ett bra uppslagsverk för att lära dig mer.

Praktisk övning

Tejpa en stukad fot

Titta på filmklippet som beskriver hur du kan tejpa en stukad fot. Du når det via QR-koden till höger. Dela sedan upp er parvis. Försök att härma den tejping som utförs i filmklippet.



Vad upplevde du var viktigt att tänka på när du tejpade foten? Var det något du tyckte var svårt eller inte förstod?

När och var är det lämpligast att tejpa en fot? När kan och hinner du göra det i samband med träning och match/tävling?



LÄSTIPS!

Boken *Skador & sjukdomar* är lämplig att ha tillgänglig i idrottsskadeväskan. Den innehåller tejpningsmoment.

Praktisk övning

Välj en kroppsdel att tejpa

I **spellistan** som du når via QR-koden tejpas utöver fotled även fotbollsbrist, hälsena, hälsporre, hopparknä/schlatter, handled, knä och tumme. Välj ut ett eller flera tejpningsmoment. Titta och härma.



Hur upplevdes tejpningsen av den person som du tejgade? Gav tejpningsen det stöd som förväntades?

En aktiv i er träningsgrupp är på väg tillbaka efter en knäskada. Personen vill väldigt gärna delta i er nästa aktivitet. Vad anser du är viktigt i beslutet om personen ska vara med eller inte? Kan möjligheten att tejpa skadan påverka beslutet? Skiljer sig beslut om att tejpa beroende på om det är elitidrott, motionärer eller idrottande ungdomar? Vad anser du?



LÄSTIPS!

I boken Sporttejpning – Teori och praktik, kan du fördjupa dina kunskaper om tejping av idrottsskada.

Länkar och tips

SISU Förlag har flertalet böcker inom idrottsskadeområdet.



Webbportalen Akut skadebehandling innehåller texter, filmer och övningar.



Idrottsfolkbildning.se har samlat många lärandematerial likt det här materialet.





Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

