

Rek ålder 11-18 år

Lärgruppsmaterial - Arbetsbok

# Tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spelmissbruk.



Namn: \_\_\_\_\_

Lag: \_\_\_\_\_

Förening: \_\_\_\_\_



# 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.

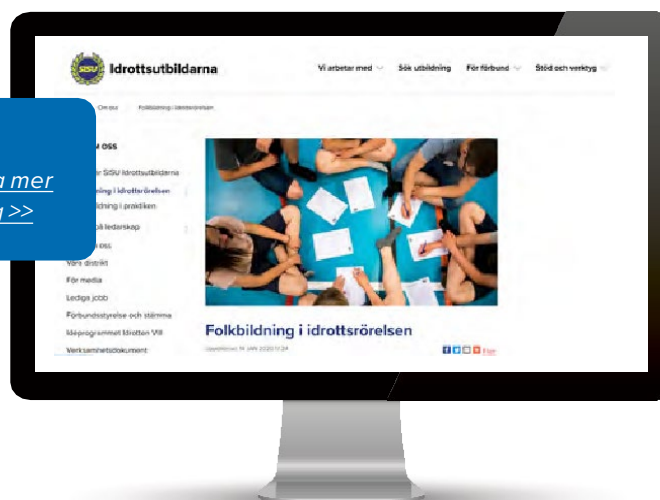


## Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

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.

# VÄLKOMMEN att arbeta tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spelmissbruk.

## Arbetsmetod

Ledaren delar in laget i 2-3 lärgrupper. Därefter ställer ledaren en fråga/påstående i taget, så att varje grupp får tid att gå igenom och diskutera frågorna/påståendena var för sig.

## Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och gemenskap
- Alla rätt att vara med
- Rent spel



Halva laget – tycker till!

+



Halva laget – tycker till!

=



Hela laget – bestämmer och summerar!

Grupperna samlas sedan i storgrupp för att tillsammans gå igenom svaren på frågorna från respektive grupp. Ledaren hjälper till att summera frågorna och tillsammans gå igenom vad som blir bäst för laget.

## När träffas vi?

- Inför säsongen
- I samband med cuper och läger
- Samling i anslutning till träningar
- Istället för inställd träning
- Efter säsongen
- Och så vidare...

**RF-SISU är din vägledare i utbildning och utvecklingsfrågor inför framtiden.**

**Tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spelmissbruk.**

Materialet är framtaget av RF-SISU Västra Götaland i samarbete med sektor socialtjänst, medborgare och samhällsutveckling i kommunen

**Layout:** Ingela Gustavsson

**Illustratör:** Bertil Hedlund

**Foto:** Bildbyrå

## Ta fram och utgå från punkterna i föreningens policy angående alkohol. Diskutera tillsammans följande fall:

Kalle är på fest dagen innan en match och dricker alkohol. Han kommer bakfull till matchen/tävlingen.

Vad gör du?

---

---

---

Träningsgruppen är på cup/läger, på kvällen äter vi pizza. Alla är med och vi har klubbkläder på. Ledaren beställer starköl till maten.

Vad gör du?

---

---

---

### Fråga

Hur tror du att kroppen påverkas av alkohol?

---

---

Hur vanligt tror du det är att man testar alkohol?

---

---

### Tips till ledare!

Hälsa | [Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se) (ledare och barn/ungdom)

## Ta fram och utgå från punkterna i föreningens policy angående narkotika. Diskutera tillsammans följande fall:

Lisa berättar att hon testat drogen cannabis och vill testa igen. Hon har berättat detta i förtroende för dig.

Vad gör du?

---

---

---

Olles pappa har receptbelagd medicin hemma. Olle berättar att han tog en tablett innan träning och kände sig mycket piggare, han erbjuder dig en tablett.

Vad gör du?

---

---

---

### Fråga

Hur vanligt tror du det är att man testat narkotika i din ålder?

---

---

---

### Tips till ledare!

[www.rf.se/Antidoping/Kosttillskott/](http://www.rf.se/Antidoping/Kosttillskott/)

[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)

## Ta fram och utgå från punkterna i föreningens policy angående doping. Diskutera tillsammans följande fall:

Den person som du ser upp mest till i föreningen använder sig av kosttillskott. Vad tänker du om det?

---

---

En vuxen har blandat proteinshakar åt hela träningsgruppen, du vet inte innehållet.

Vad gör du?

---

---

I er grupp (under 15 år) är det två deltagare som dricker 2 energidrycker vid varje träning/match och som "måste" ha det.

Vid vilken ålder tycker ni det är ok att få köpa energidrycker? Vad finns det för risker med energidrycker vid inom idrottssammanhang?

---

---

### Fråga

Hur får du veta om din medicin innehåller dopingklassade preparat?

---

---

### Tips till ledare!

[www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/Rod-gronalistan/](http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/Rod-gronalistan/)

## Ta fram och utgå från punkterna i föreningens policy angående tobak. Diskutera tillsammans följande fall:

På en avslutningsfest har ett äldre syskon köpt ut cigaretter åt en kompis, alla bjuds på cigaretter.

Vad gör du?

---

---

---

---

En ledare snusar på träning. Vår policy säger att vi ska avstå från tobak under träning, tävling eller match.

Vad gör du?

---

---

Hur påverkas din syn på tränaren?

---

---

### Fråga

Hur tror du att kroppen påverkas när du röker eller snusar?

---

---

---

---

### Tips till ledare!

[www.rf.se/Alkoholochtabak/](http://www.rf.se/Alkoholochtabak/)



**Ta fram och utgå från punkterna i föreningens policy angående spelmissbruk. Diskutera tillsammans följande fall:**

I din träningsgrupp berättar en kompis om spel och spel på nätet som kostar pengar. Detta förekommer mycket nattetid. Påverkar det er träning?

Vad gör du?

---

---

---

---

---

---

---

### **Fråga**

Vilken åldersgräns har vi för spel på spelautomat?

---

---

---

---

Vilka samband kan finnas mellan dataspelen och spel om pengar?

---

---

---

---

### **Tips till ledare!**

Tecken på spelproblem [Vad är spelproblem - spelprevention.se](http://Vad_är_spelproblem_-_spelprevention.se) (till ledare)

Samband dataspel och spel om pengar [Dataspel - spelprevention.se](http://Dataspel_-_spelprevention.se) (barn/ungdom)







## **Kontakta oss**

**RF-SISU i ditt distrikt**  
**[www.rfsisu.se](http://www.rfsisu.se)**

**Drogförebyggande samordnare i din kommun**  
Kontakt: Se din kommuns hemsida