

	LOK - stöd	SISU - resurs
Aktivitet:	Träning, tävling, fysisk aktivitet Tex. -Seglarträning -Klubbtävling -Fysträning - Annan praktisk aktivitet med seglarskolan/träningsgruppen	Teori, planering, utbildning Tex. -Seglarskola (upp till 4x45min/dag) -Föreningsutveckling -Seglingens Ledarskap Grund -Idrottskunskap/teori -Föräldramöten
Ålder:	7-25år för funktionsnedsatta finns ingen övre åldersgräns	13 år och uppåt från 7 år med anpassat upplägg
Ramar:	-En gruppaktivitet ska hålla på i minst 45 minuter. -Minst 3 medlemmar ska vara med på aktiviteten.	-En lärgrupp ska hålla på i minst 3 x 45 minuter (kan vara en serie träffar). -Minst 3 deltagare inklusive lärgruppsledaren.
Ledare:	-En ledare, minst 13 år och medlem i klubben, på max 20 deltagare. -Ledare får endast leda en aktivitet åt gången	-En utsedd lärgruppsledare som håller i samtalet och ser till att alla kommer till tals
Bidrag/stöd:	Stödet ges i två delar: ett belopp per ledarledd aktivitet (ledarstöd) och ett belopp per deltagare (deltagarstöd). Ledarstöd: <ul style="list-style-type: none"> - Varje ledarledd gruppaktivitet ger ett ledarstöd på 20 kronor. - För aktiviteter med två eller flera ledare ges ett ytterligare stöd på 5 kronor per aktivitet - Ledare som är 13-25 år får samma bidrag som en deltagare i samma ålder. Deltagarstöd: <ul style="list-style-type: none"> - Deltagare 7-9 år får bidrag för högst 3 gånger per vecka - Deltagare 10-25 år får bidrag för högst 5 gånger per vecka - Deltagarstödet ges i fallande summor 	I samarbete med er RF-SISU konsulent bestämmer ni hur ni vill använda er resurs. Det kan handla om: <ul style="list-style-type: none"> -Utbildningsmaterial -Arvode till lärgruppsledare, kursledare, föreläsare, kulturarbetare och processledare -Lokalhyra -Pedagogiska hjälpmedel/digitala hjälpmedel -Reducerat pris på RF-SISUs utbildningar

Rapportering:	<p>App: LOK-Registrering – om registrering via appen</p> <p>Webb: IdrottOnline – om registrering via IOL Alternativt via er klubbs hemsida om den är synkad med IdrottOnline tex. WeUnite, Sportadmin, laget.se</p> <p>Ansökan för vårens aktiviteter 1 januari – 30 juni Rapporteras senast 25 augusti</p> <p>Ansökan för hösten aktiviteter 1 juli – 31 december Rapporteras senast 25 februari</p> <p>Kom ihåg att även söka det kommunala aktivitetsstödet!</p>	<p>Webb: IdrottOnline – om rapportering via IOL</p> <p>Rapportering av vårens lärgrupper i början på juni</p> <p>Rapportering av höstens lärgrupper i mitten av december</p> <p>Olika distrikt har olika datum så kontakta din klubbs RF-SISU konsulent.</p>
Läs mer:	LOK-stöds föreskrifter	

Det finns fem olika verksamhetsformer där ni som förening kan samverka med RF-SISU:

Lärgrupp: Är en vanlig utbildningsform där deltagare söker kunskap utifrån sina behov och intressen, ledda av en lärgruppsledare. Andra former av utbildning inkluderar kurser, föreläsningar, processarbete och kulturarrangemang.

Kurs: När du deltar i en kurs som föreningen arrangerar, finns en i förväg fastställd kurs-/utbildningsplan. En del kurser löper över flera tillfällen och pågår under en längre period medan andra bara är ett enstaka tillfälle.

Föreläsning: Ger deltagarna ny kunskap och inspiration. Den fungerar även som en mötesplats för medlemmar från olika föreningar.

Processarbete: Innebär att en förening, med stöd av RF-SISU, utvecklar och genomför ett arbete mot ett specifikt mål. En kompetent processledare leder arbetet tillsammans med deltagarna.

Kulturarrangemang: En förening och dess aktiva, ledare och tränare kan också lära sig nya saker genom kultur såsom teater, sång, musik, film, dans och utställningar.

Goda exempel:

1.

Seglarvikens Segelsällskap har **seglarskola** i vecka 27, måndag till fredag kl. 09-15.

Kursen består av 4 ledare och 20 barn. Seglarskolan innehåller en blandning av teori (lärande nytt) och praktik (befästa kunskaper) så klubben kan därför redovisa både LOK och SISU

aktivitet.

Att redovisa:

Klubben rapporterar **1tim LOK-stöd** per dag för hela gruppen (exempelvis 09:00-10:00). Samtidigt har de dragit nytta av att de är så många ledare och delat upp eleverna i mindre grupper (5 elever/grupp). De kan därför redovisa **lärgupper** med en ledare och fem elever, fyra timmar per dag måndag-fredag.

Redovisa varje grupp, varje dag kl. 10:00-14:00. Lärgruppsplan: SSF Seglarskola

2.

Klubben har också tematiserat sin träning med olika block. Exempelvis 3 pass praktisk regelkunskap, 3 pass taktik och 3 pass båt-trim. Dessa pass ligger i anslutning till den veckovisa träningen. Träningsgruppen består av en tränare och tio utövare och träningen sker på tisdagar och torsdagar 18-20:30, på vattnet 18:00-19:30 (LOK-stöd) samt teorigenomgång 19:45-20:30 (Lärgrupp). Så tisdagsträningen redovisas enligt följande: **1tim LOK-stöd** per träning för hela gruppen och **45min lärgroup per träningspass**.

3.

Klubbens styrelse har tydligt delat upp styrelsemötet i två delar, ett planerings/arbetsmöte 1-2*45min där de planerar klubbens verksamhet och följer upp hur det går för verksamheten enligt en tydlig processmodell. Sedan har de en del av mötet som är beslutsmöte så sådant som behöver beslutas om tas upp.

Att redovisa:

Den första delen redovisas som lärgrupp med en av styrelsemedlemmarna utsedd som lärgruppsledare.

4.

Varje kommitté (hamnkommittén, träningskommittén, seglarskolekommittén, trivselkommittén etc.) har återkommande träffar/möten där de planerar klubbens verksamhet. Vid varje träff pågår alltid något typ av lärande eller processarbete. Så länge de är minst fyra personer (en ledare och tre deltagare) och träffen pågår minst 45min kan klubben redovisa detta som en lärgrupp.

5.

Exempel på saker som RF-SISU har kunnat stötta våra seglingsklubbar med:

TRIM On (programmet och konsoler), vindmätarutrustning, väderstation, TV, Soundbox, projektduk, rollups, föreläsare, brandutbildning, Kick-off dag för styrelse eller ledare, HLR utbildning, Friendsutbildning, Förarintyg (Kurs), bord till utomhusundervisning, kostföreläsning, psykologiföreläsning, whiteboards, böcker, processtöd vid ansökan till Arvsfonden.