

SRF Utbildningsplan 2019

Utbildning	Tidpunkt	Plats	Målgrupp	Syfte	Beskrivning	SRF kontakt
Ledarrekryterings- inspiration och workshop	21/2 17:30 - 20:30	SRF	Styrelse, ledare och förenings- medlemmar För ÖRDF:s föreningar	Att få upp nya ideer om hur vi ska kunna rekrytera och behålla ledare till vår förening.	<ul style="list-style-type: none"> - Föreläsning med Aron Schoug- om att skapa förståelse för; hur motiverar vi ideella och vilken betydelse har ledarskapet för att etablera ett engagemang i föreningen. - Presentation av strategier att tillämpa vid ledarrekrytering. - Goda exempel från andra föreningar. - Workshop- tid ges att komma igång och fundera över hur ni skulle vilja jobba i er förening. 	Eli Zlotnik
SRF Ledareträff	Mars	SRF	Ledare och tränare	Uppstartsträff för nya och befintliga ledare.	En uppstartsträff för föreningens nya och befintliga ledare. Detta för att gå igenom SRF:s behov av olika typer av ledare, vad dessa olika roller innebär samt för att bygga kontaktnätverk mellan de olika ledarna.	Bengt Norberg
Att lära ut roddteknik	Vår	SRF	Ledare och tränare för ungdomsrodd	Lära sig roddteknikens grunder för att lära andra.	För att deltagarna ska kunna lära ut rätt grundläggande roddteknik, kommer deltagarna att få en praktisk genomgång av: <ul style="list-style-type: none"> - hur roddrörelsen ska genomföras. - vad man som tränare/ledare ska titta på hos den som ror. - i vilken ordning som roddrörelsens teknik ska läras ut. 	
Att lära ut roddteknik	Vår	SRF	Ledare och tränare för nybörjarrodd	Lära sig roddteknikens grunder för att lära andra.	För att deltagarna ska kunna lära ut rätt grundläggande roddteknik, kommer deltagarna att få en praktisk genomgång av: <ul style="list-style-type: none"> - hur roddrörelsen ska genomföras. - vad man som tränare/ledare ska titta på hos den som ror. - i vilken ordning som roddrörelsens teknik ska läras ut. 	
Att köra motorbåt vid roddträning	Vår	SRF	Ledare och tränare	Att kunna starta upp, avsluta samt köra motorbåt.	Praktisk övning för att kunna förbereda, starta upp, köra samt avsluta ett träningspass från motorbåt.	

SRF Utbildningsplan 2019

Utbildning	Tidpunkt	Plats	Målgrupp	Syfte	Beskrivning	SRF kontakt
Båt- och materielvård	Vår	SRF	Ledare och tränare för ungdomsrodd	Lära sig de grundläggande inställningarna på båt samt hantering och vård av båt och materiel.	Praktisk övning av de grundläggande båtinställning samt övergripande information om detaljerade inställningar. Dessutom genomgång av allmän vård och skötsel av båtar och båtmateriel.	
Båt- och materielvård	Vår	SRF	Ledare och tränare för nybörjarrodd	Lära sig de grundläggande inställningarna på båt samt handtering och vård av båt och materiel.	Praktisk övning av de grundläggande båtinställning samt övergripande information om detaljerade inställningar. Dessutom genomgång av allmän vård och skötsel av båtar och båtmateriel.	
Lagning av enkla båtskador för alla	Vår	SRF	Föreningsmedlemmar	Att lära sig att laga enkla skador på våra båtar.	Vi lär oss att laga enkla skador på våra båtar, med hjälpa Gelcote etc. Dessutom att polera och underhålla våra båtar på ett långsiktigt vis.	
SRF:s "uppförandekod"	Vår	?	Styrelsen	Att identifiera SRF:s "uppförings kod".	Vi pratar igenom och identifierar vilken "uppförandekod" vill vi att föreningen SRF och dess medlemmar ska stå för.	
Antidoping och SRF-medlem	Höst	SRF	Föreningsmedlemmar	Att lära sig om doping och antidoping frågor.	Antidoping genomgång	
Näringslära för idrottsutövare	Höst	SRF	Föreningsmedlemmar	Att lära sig vikten av att äta och sova rätt.	Vi lär oss om vikten av att äta och sova rätt för att både kunna orka med och göra bra resultat i arbetet/skolan samt träning och tävling.	
MAQ (Rörelseträning)	Höst	SRF	Föreningsmedlemmar över 18 år	Att mjuka upp och sträcka ut kroppens muskler.	MAQ (Muscle Action Quality)	
Hjärt- och Lungräddning (HLR)	Höst	SRF	Föreningsmedlemmar	Att lära sig utföra HLR.	Praktisk övning i att rädda liv genom Hjärt- och Lungräddning.	
SR ledarutbildning	2019	?	Ledare och tränare	Att lära sig att lära ut rodd	En flerstegsutbildning i ledar- och tränarkunskap som gäller för roddutövning.	
SISU Plattformsutbildning	2019	?	Ledare och tränare	Att lära sig allmänna ledar- och tränarkunskaper.	En flerstegsutbildning i ledar- och tränarkunskap som gäller allmänt för alla typer av idrottsutövning.	