

2014 - 2015

# TRENINGSKOMPIS- ORDNINGEN I FINNMARK

## Sluttrapport



Prosjektnavn: Treningskompis (2013-1-304)

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 2014/FBM5786

Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Med støtte fra: ExtraStiftelsen og Finnmark Fylkeskommune

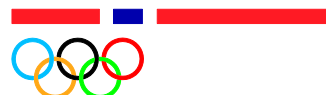
Finnmark idrettskrets

Postboks 194 – 9711 Lakselv – [www.finnmarkik.no](http://www.finnmarkik.no) – tlf. 78 46 02 60



EXTRA  
STIFTELSEN

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Finnmark idrettskrets



## Forord

Treningskompisordningen skal gi brukere med vedtak om støttekontakt, et tilbud om mer fysisk aktivitet i hverdagen. Rapporten viser hvordan «Treningskompis i Finnmark» er gjennomført i 2014 og 2015. Den viser hvilke tiltak en har gjennomført, hvilke planlagte tiltak en ikke har gjennomført, og hvilke erfaringer en har gjort.

Prosjektet har vært gjennomført som et samarbeid mellom Alta kommune, Hammerfest kommune, Sør-Varanger kommune og Finnmark idrettskrets, med støtte fra Finnmark fylkeskommune og ExtraStiftelsen.

Takk for støtten til prosjektet!

## Sammendrag av sluttrapporten

### Bakgrunn for prosjektet/ målsetting

I 2010 ønsket initiativtakere i Alta, Hammerfest og Sør-Varanger kommune å få utviklet et «grunnkurs» for støttekontakter, som var kort og rimelig, og som enkelt kunne igangsettes som et samarbeid mellom kommunen og idretten. En ønsket at brukere skulle få tilbud om en mer aktiv fritid. Finnmark idrettskrets takket ja til samarbeid, og sto for utvikling av treningskompiskurset på 16 kurstimer. Det ble testet ut og justert i påfølgende toårsperiode. I 2013 ble det avdekket behov for mer og bedre tilrettelagt aktivitet for funksjonshemmede. Vi søkte ExtraStiftelsen om prosjektmidler til å ta konseptet et hakk videre, og fikk tilskudd til et toårig prosjekt.

### Antall personer i målgruppen som er nådd av prosjektet

100 personer har fått en mer aktiv hverdag gjennom Treningskompisprosjektet.

### Prosjektgjennomføring/ metode

En valgte tre arbeidsområder i prosjektet:

1. Gjøre ordningen kjent i 19 Finnmarkskommuner
2. Gi trenere i idrettslag og treningskompiser faglig påfyll gjennom kurs
3. Vise mennesker med funksjonshemminger idretter og mulige treningsformer

Områdene er knyttet opp mot tiltakene i søknaden, og har som mål å bidra til at hovedmålet: Å få til mer og bedre organisert aktivitet for funksjonshemmede i Finnmarkskommunene.

Vi har stort sett holdt oss til planen, men har justert kursen litt underveis, da det viste seg vanskelig å få gjennomført trenerkurs i EL-innebandy og Bi-ski/ Sit-ski.

### Resultater og resultatvurdering

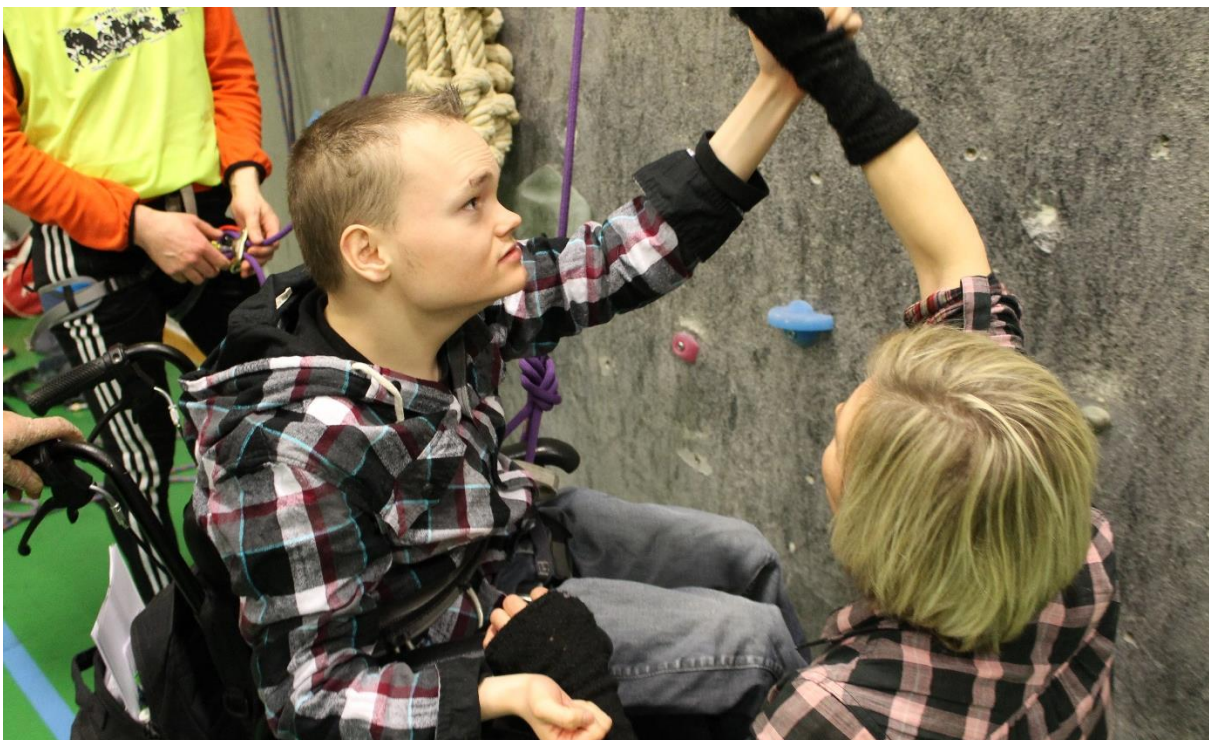
Ordningen er kjent i alle Finnmarkskommunene. Kommunene i prosjektet etterspør kurs, rapporter om økende etterspørsel etter ordningen, og sier at utfordringen er til enhver tid å ha nok treningskompiser som passer til de som står i kø. Kurset er nyttig for saksbehandlerne, da det gir dem et grunnlag for å vurdere hvilken treningskompis som passer for den enkelte bruker. Involvering av ansatte i kommunene er viktigste suksessfaktor. Vi har et godt grunnlag for videre samarbeid og utvikling av varige tilbud.

### Oppsummering/ konklusjon/ videre planlegging

Prosjektet har delvis «kommet i mål» med å skape mer og bedre organisert aktivitet for funksjonshemmede i Finnmarkskommunene. Vi er godt i gang med etablering av treningskompisordningen som et alternativ til støttekontakt. Etterspørselen øker. Faglig påfyll, som kan bidra til å lette kommunikasjons- og motivasjonsjobben mot brukerne, etterspørres sammen med et mer permanent tilbud som kan ta imot de brukerne som har størst bistandsbehov. I 2016 - 2018 skal konseptet videreutvikles i et nytt Extra-prosjekt.

## Innhold

|                                                                                  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|
| Forord .....                                                                     | 1 |
| Sammendrag av sluttrapporten .....                                               | 1 |
| Bakgrunn for prosjektet/ målsetting .....                                        | 1 |
| Antall personer i målgruppen som er nådd av prosjektet.....                      | 1 |
| Prosjektgjennomføring/ metode .....                                              | 1 |
| Resultater og resultatvurdering .....                                            | 1 |
| Oppsummering/ konklusjon/ videre planlegging .....                               | 1 |
| Kapittel 1 - Bakgrunn og prosjektets målsetting .....                            | 3 |
| Bakgrunn.....                                                                    | 3 |
| Målsetting.....                                                                  | 4 |
| Kapittel 2 – Prosjektgjennomføring og metode .....                               | 4 |
| 1. Gjøre ordningen kjent i 19 Finnmarkskommuner .....                            | 4 |
| 2. Gi trenere i idrettslag og treningskompiser faglig påfyll gjennom kurs .....  | 5 |
| 3. Vise mennesker med funksjonshemninger idretter og mulige treningsformer ..... | 5 |
| Kapittel 3 - Resultater og resultatvurdering.....                                | 6 |
| Kapittel 4 – Oppsummering, konklusjon og planer videre .....                     | 7 |
| Vedlegg.....                                                                     | 8 |



## Kapittel 1 - Bakgrunn og prosjektets målsetting

### Bakgrunn

Finnmark idrettskrets ønsket å bidra til at flere fant seg et aktivitetstilbud på sitt hjemsted. Idrettskretsens budskap i samhandlingsreformen var at frivillig sektor måtte med, og at en sammen med offentlig sektor kunne skape en vinn-vinn-situasjon lokalsamfunnene. Et slikt samarbeid vil være et viktig bidrag i idrettens arbeid for at alle skal finne et aktivitetstilbud i idrettslag på sitt hjemsted; idrettsglede for alle! Dette var grunnen til at Finnmark Idrettskrets takket ja til et samarbeid med fylkesmannen i Finnmark, fylkeskommunen og tre kommuner i Nettverk Fritid for alle - Nord-Norge. Målet var å utvikle et kort kurs, som skulle dyktiggjøre støttekontakter i å være i fysisk aktivitet sammen med sine brukere. Trygg Ole Nilsen, var faglig ressurs i utviklingen av kurset, som ble prøvd ut i Alta, Hammerfest og Sør-Varanger i 2011 og 2012. Kursene er på 16 timer, og består av teori, dialog og en del aktivitet.

Samarbeidet, som fortsatte i 2013, avdekket et stort behov for mer tilrettelagt aktivitet for mennesker med funksjonshemninger. Et eksempel på dette var aktivitetsdagen i Hammerfest Alpinbakke, hvor treningskompiser deltok sammen med sine brukere. Der fikk de se behovet og aktivitetsgleden til de funksjonshemmede som var med. De fikk info og mulighet til å prøve hjelpemidler. Arrangementet førte til oppstart av en FUNKIS-park, i samarbeid med snowboard-forbundet.



Et annet eksempel er et åpent møte som ble gjennomført i kommunestyresalen i Alta, for å se på hvordan en best kunne få gitt gode idrettstilbud til mennesker med funksjonshemninger. Salen var helt full av brukere, foreldre, støttekontakter og ansatte i institusjoner. Altså de som etterspurte tilbud. Men, det var bare to tre tilbydere til stede. Det kom frem at det fantes to - tre tilbud, som burde forbedres og gjøres mer kjent, i tillegg var det et ønske om å få til en aktivitetsdag, hvor funksjonshemmede kunne se og prøve ut ulike idretter.

I fylkeskommunens kommuneforum i 2013 ble det informert om treningskompisordningen, og det kom frem at både kommunene, fylkeskommunen og idrettskretsen gjerne ville at også andre kommuner skulle gjøres kjent med ordningen. Dette for at flere kunne gjøre bruk av et samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor.

## Målsetting

Vi fikk prosjektmidler for å ta konseptet et hakk videre. I prosjektet skulle treningskompisordningen brukes som et middel til å få til mer og bedre tilrettelagt aktivitet for funksjonshemmede. Konseptet skulle også gjøres kjent i andre kommuner.

Målet var å få til mer og bedre organisert aktivitet for funksjonshemmede i Finnmarkskommunene. Målgruppen i prosjektet var mennesker med behov for bistand/ tilrettelagt aktivitet.

## Kapittel 2 – Prosjektgjennomføring og metode

En valgte tre arbeidsområder i prosjektet:

### 1. Gjøre ordningen kjent i 19 Finnmarkskommuner

- > Invitere saksbehandlere og aktuelle fremtidige kurslærere til treningskompiskurs i en nabokommune: 6 treningskompiskurs med 15 deltakere på hvert kurs.
- > Plan for informasjonsarbeid

Gjennom informasjonsarbeid og gratis kursdeltakelse for saksbehandlere i nabokommunene til Alta, Hammerfest og Sør-Varanger ville en gjøre treningskompisordningen kjent i 16 nye kommuner.

De seks planlagte treningskompiskursene er gjennomført i prosjektperioden. Fem av kursene hadde gjester/deltakere fra andre kommuner. Alta, Hammerfest, Vadsø og Sør-Varanger er med i dag. I tillegg har Kautokeino, Loppa, Kvalsund, Nordkapp, Karasjok, Tana, Hasvik og Lebesby hatt folk på kurs. Treningskompiskursene har både vært kjørt som weekend-kurs og som kurs gjennomført på kveldstid over flere dager. I følge saksbehandlerne i kommunene er det ikke tvil om at weekend-kursene er å foretrekke.

I Alta sto saksbehandlerne både for planlegging og gjennomføring. I Hammerfest bisto idrettskretsen litt mer. Mens vi møtte på uventede utfordringer i Sør-Varanger. Her ble bemanningen endret, ved at en saksbehandler sluttet og en gikk ut i permisjon. Situasjonen førte til at deres kurs i 2014 ble avlyst to ganger. Men i 2015 fikk de gjennomført kurs, og har nå utdannet sitt andre kull med treningskompiser. Vadsø kommunene, som hadde meldt på folk til begge de avlyste kursene, fikk gjennomført et kurs hos seg. Da med deltakere både fra Sør-Varanger, Karasjok og Vadsø.

I tillegg til de planlagte kursene har det vært gjennomført et ekstra kurs både i Hammerfest og Alta, fordi en vurderte behovet for nye treningskompiser som større enn behovet for faglig påfyll for eksisterende treningskompiser.

På idrettens møtested i Finnmark, Superhelga i oktober 2014, hadde en saksbehandler fra Alta og en treningskompis fra samme kommune et foredrag om ordningen. Dette skapte stor interesse og begeistring blant idrettens folk.

Treningskompiskonseptet er presentert for alle kommunene i Finnmark, en har gitt en fyldig informasjon til fylkets helsesøstre, og en har vært på besøk hos fylkestinget i Nordland hvor en fikk gitt informasjon til fylkestinget, idrettsforbundets styre, kretsstyret i Nordland, representanter fra Valnesfjord Helsesportsenter og til kulturminister Thorild Widvey! Det hører med til historien at både Nordland og Nord-Trøndelag nå har etablert egne treningskompisordninger!

Før sommerferien 2015 ringte en opp saksbehandlerne i alle Finnmarkskommunene, presenterte treningskompisordningen og tilbydde samarbeid. Alle takket for informasjon og tilbud, mens mange svarte at de ikke hadde anledning til å ta i bruk ordningen fordi de hadde ressursmangel (penger og ansatte). Noe, som etter vår mening gir kommunen enda større grunn til å samarbeide med frivillig sektor!

## 2. Gi trenere i idrettslag og treningskompiser faglig påfyll gjennom kurs

- > Avholde 6 kurs i hjerte-lungeredning, eller annet valgfritt faglig påfyll
- > I samarbeid med særforbund/ krets invitere til instruktørkurs for bi-ski
- > Avholde 6 aktivitetskurs á 4 timer

Det har vært invitert til felles kurs til trenere og treningskompiser for å bidra til at det ble naturlig for treningskompisene å ta «sine» brukere med på trening hos idrettslagene: et aktivitetslederkurs, to kurs i hjerte- lungeredning, et kurs i basistrening, to kurs som tok for seg kosthold, tai chi, tre kurs om trening med enkle hjelpemidler, og kurs om tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med funksjonshemminger. Men de planlagte kursene i samarbeid med særforbund/særkretser har en ikke lyktes i å få til. Det var planlagt «intro-kurs» for mennesker med funksjonshemminger, et instruktørkurs bi-ski, og et EL-innebandy-kurs. De to siste utgikk på grunn av ressursmangel i særforbundene (økonomi og kurslærere). Dette til tross for at prosjektet skulle dekke en del av kostnadene.

Vi valgte å gjennomføre et ekstra treningskompiskurs både i Hammerfest og Alta, fordi en vurderte behovet for nye treningskompiser som større enn behovet for mer faglig påfyll for trenere i idrettslag og eksisterende treningskompiser.

Suksessfaktorer har vært at kursene er gratis, og at vi har involvere idrettslag i gjennomføringen av treningskompiskursene, fordi at de da gis et eierforhold til ordningen. En har klart å knytte til seg idrettslag/ trenere som bidrar igjen og igjen. Klatring og golf er idretter som etter hvert har vært med i mange kurs.

## 3. Vise mennesker med funksjonshemminger idretter og mulige treningsformer

- > Invitere mennesker med funksjonshemminger til kurs: 3 svømmekurs á 10 timer
- > Invitere til 3 fire timers kurs i basistrening
- > Invitere til fire timers EL-innebandy-kurs, hvor spillet og teknikken demonstreres og kan prøves.

Mange funksjonshemmede kvier seg for å prøve nye aktiviteter, fordi de ikke har kunnskap om utstyr og aktuelle idretter. Vi ønsket derfor å bidra til at flere fant en idrett/aktivitet de kunne trives med.

Høsten 2014 ble det invitert til aktivitetsdager i Kirkenes og Alta.

Vi benyttet Grenseløs idrettsdag som en arena for markedsføring og utprøving, og ringte opp alle skoler/baser i området for å få både brukere, deres familier og ansatte til å delta. Vi presenterte treningskompisordningen, og viste selvsagt frem ulike idretter: fotball, klatring, bordtennis, golf, sykling, goalball m.m.

Det ble invitert til Norges Svømmeforbunds begynneropplæringskurs i tre kommuner, men ingen steder fikk vi påmeldinger nok til å gjennomføre.

En vurderte det som hensiktsmessig at brukerne ble invitert til å delta på samme basistreningskurs som treningskompisene, derfor ble det ikke gjennomført egne kurs for brukergruppen. Meningen var også at

EL-innebandy-kurset skulle knyttes opp mot trenernes/ treningskompisenes trenerkurs. Det utgikk da det ikke ble kurs.

### Kapittel 3 - Resultater og resultatvurdering

Treningskompisordningen er godt forankret i Hammerfest, Alta og Sør-Varanger. Det er gjennomført et kurs i Vadsø, som nå tar ordningen i bruk.

Siden kurset ble utviklet har nærmere 230 personer gjennomført treningskompiskurset. Samtlige kommuner i fylket er gjort kjent med ordningen. På grunn av taushetsplikten til saksbehandlere vet vi ikke om de med vedtak er funksjonshemmede, bare at de har bistandsbehov. I perioden 2014 – 2015 har omtrent 100 personer fått en mer aktiv hverdag gjennom treningskompisordningen. 26 i Alta, 40 i Kirkenes og 30 - 40 i Hammerfest.

Etter prosjektperiodens så en for seg at saksbehandlere i alle fylkets kommuner skulle ha stiftet bekjentskap med treningskompisordningen, og dermed fått et verktøy til samhandling med frivillig sektor. Noe vi regnet med stor interesse for, særlig da den nye folkehelseloven hadde tredd i kraft. En tenkte at treningskompisordningen skulle være godt integrert i kommunenes arbeid med tilrettelegging av aktivitet for mennesker med behov for tilrettelagt fritidsaktivitet. Men, så langt har kun fire kommuner valgt å ta ordningen i bruk. Flere opplyser at de nå vektlegger fysisk aktivitet, ved tildeling av støttekontakt, og vi håper de «kommer etter» med bruk av konseptet.

Vi har vist både treningskompiser og mennesker med funksjonshemminger ulike idretter og treningsformer, både innendørs og utendørs. Vi har pekt på muligheter, tilbydd samarbeid, foreslått kurs og opprettelse av tiltak. «Intro-kurs» for funksjonshemmede og to særvidrets-instruktørkurs er ikke gjennomført, noe som er svært beklagelig, da disse var veldig ønsket. Men, vi har fått et stort og godt nettverk, det er samarbeidsklima, og gode muligheter for utvikling av varige idrettstilbud.

Kommunene som er med i prosjektet etterspør kurs, og rapporter om økende etterspørsel etter ordningen. Utfordringen er til enhver tid å ha nok treningskompiser som passer til de som står i kø. Brukerne som har begynt å benytte seg av ordningen er i ferd med å etablere sunne vaner med fysisk aktivitet og sunnere kosthold. I disse kommunene er ordningen kjent og en har behov for flere treningskompiser. Dette er et godt grunnlag for videre samarbeid og etablering av varige tilbud til funksjonshemmede.

Kurset har vist å også være nyttig for saksbehandlere, fordi de gjennom dette kunne danne seg et bilde av hver enkelt kursdeltaker/ fremtidig treningskompis. Noe som gjorde det enklere å finne riktig treningskompis til den enkelte bruker/ mach i forhold til alder, interesse, kjønn, m.m. En erfarte også at enkelte grupper hadde behov for mer tilrettelagt aktivitet enn det en kunne tilby, og en måtte få etablert noen ekstraordinære tiltak.

At Sør-Varanger kommune opplevde utfordringer med å få gjennomført kurs, og dermed å få tatt ordningen i bruk er en verdifull erfaring som viser hvor viktig eierskap og bred lokal forankring er. Samarbeidet oppsto ved at ildsjeler blant de ansatte i kommunene tok initiativ til å sette i gang tiltaket, og de – med hjelp av fylkesmannen og fylkeskommunen – fulgte opp ved å innlede et samarbeid med



idrettskretsen. I løpet av prosjektperioden 2013 – 2014 har vi tydelig sett hvilken viktige roller disse ildsjelene spiller. Det kan synes som involvering av de som skal jobbe med prosjektet, i kommunene, er en av de viktigste suksessfaktorene.

## Kapittel 4 – Oppsummering, konklusjon og planer videre

Prosjektet har gjennomført de fleste tiltakene innenfor arbeidsområdene, men har bare delvis «kommet i mål» med å skape mer og bedre organisert aktivitet for funksjonshemmede i Finnmarkskommunene.

Vi er imidlertid godt i gang med å få etablert treningskompisordningen, som et alternativ til ordinær støttekontakt, i Finnmark. Etterspørselen øker, og mange treningskompiser etterspør faglig påfyll som kan bidra til å lette kommunikasjons- og motivasjonsjobben mot brukerne, samt et mer permanent tilbud som kan ta imot de brukerne som har størst bistandsbehov.

I 2016 - 2018 skal treningskompiskonseptet videreutvikles i et nytt prosjekt, med støtte fra ExtraStiftelsen. Samtidig skal vi bruke det som verktøy for å få etablert minst to varige og idrettstilbud til mennesker med funksjonshemninger i fire kommuner, gjennom et nytt prosjekt.

Konklusjonen vår er at treningskompis Finnmark har vært et godt verktøy for å få til samhandling mellom offentlig og frivillig sektor, og at en gjennom dette skaper «vinn-vinn-situasjoner» i lokalsamfunnene!



## Vedlegg

### Treningskompiskurs – Finnmark Idrettskrets

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hvem                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 15 min  | <b>Registrering og kaffe/te</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 45 min  | <b>Hvorfor treningskomplis</b><br>Bakgrunn: Behov - hvem skal vi nå, erfaringer fra tidligere<br>Målsetting: Bidra til at brukere kommer i gang med fysisk aktivitet og finner en eller flere aktiviteter, som en ønsker å delta i<br>Forventninger: avklaring - dialog med kursdeltakere. Hva er deres (og våre) forventninger til kurset<br>Gjennomføring: Hvordan skal ordningen gjennomføres i praksis?<br>Hvem kan bli treningskomplis?<br>Hvor ofte, lønn, om rollen, etc (ikke detaljer, det kommer senere) | Kursleder fra kommunen                                        |
| 60 min  | <b>Trening i ditt lokalmiljø</b><br>Hva er trening? Utvidet begrep, som også omfatter friluftsliv, jakt og fiske, egen-organisert trening sammen med treningskomplis, deltakelse i organisert aktivitet i idrettslag eller studio<br>Muligheter: Viktig med kunnskap om muligheter i kommunen (metode - IGP)<br>Planlegging: Om planlegging - Aktivitetsskole for de som vil prøve ulike aktiviteter? - Terminliste?                                                                                               | Kurslærer fra idrettskretsen<br>Individuelt – gruppe - plenum |
| 180 min | <b>Fysisk aktivitet og helse</b><br>Sammenhenger: Helse og aktivitet, livskvalitet og helsegevinster.<br><a href="#">Anbefalinger:</a><br>Fysisk aktivitet sett opp mot ulike sykdommer og tilstander (dokumentasjon)<br>Psykiatri: Sykdomstilstander generelt<br>Psykiatri spesielt                                                                                                                                                                                                                               | Kurslærer fra idrettskretsen<br><br>Kurslærer fra kommunen    |
| 60 min  | <b>Treningslære</b><br>Puls: Enkel testing av puls<br>Oppvarming: Hvorfor og hvordan varme opp<br>Utholdenhet: Hvordan trene utholdenhet - eksempler på idrett/aktivitet som trener utholdenheten<br>Styrke: Hvordan trene styrke - viktige muskelgrupper - eksempler på idrett/aktiviteter                                                                                                                                                                                                                        | Kurslærer fra idrettskretsen                                  |

### Treningskompiskurs – Finnmark Idrettskrets

|         | Bevegellighet                                                           | Hvorfor og hvordan - tøying og avspenning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 120 min | <b>Idrett</b>                                                           | Vi tester aktiviteter (oppvarming, utholdenhet og styrke - noe inne og noe ute)! Aktivitet etter avtale med tilgjengelige instruktører. For eksempel dans (og rullestoldans), kampsport, ballspill, stavgang (og pigging), svømming, jogging, skigåing (og pigging), aking (samt biski og sitski), klatring, skyting, TaiChi, basistrening, bordtennis, bocce                                                                                                                                                                                                     | Aktivitet med to idrettslag                            |
| 90 min  | <b>Å være treningskomplis</b> (kommunikasjon, motivasjon, utfordringer) | Utfordringer: Hvilke utfordringer kan en møte i arbeidet som treningskomplis (metode - IGP)?<br>Rollen: Ansvar for å motivere til aktivitet.<br>Målet er å gi positiv opplevelse<br>Motivasjon: Aktivitet som brukeren opplever som positivt. Husk at det er ulike motiv for trening: mestring - utfordring - spenning - samhold - trivsel - vekt - styrke - helse - osv<br><a href="#">Kom i gang program for de som ikke trener</a><br>Å motivere: Om ros og ris, hvordan finne riktig aktivitet, sette mål, lage felles plan, samspill<br>Coaching hva er det? | En representant fra kommunen                           |
| 45 min  | <b>Kosthold og ernæring</b>                                             | Tips: Prester bedre i hverdag og aktivitet - enkle gode tips, væskebalanse. Statens anbefalinger.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kurslærer fra idrettskretsen                           |
| 90 min  | <b>Treningslære</b>                                                     | Aktivitet: Presentasjon av en utendørsidrett eller annen aktivitet ute                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kurslærer fra idrettskretsen<br>evt. idrettslag/ klubb |
| 15 min  | <b>Evaluerings og avslutning</b> (velen videre og planlagt oppfølging)  | Deltakerne oppsummerer og gir tilbakemeldinger på innhold, gjennomføring, kursramme og ønsker i forhold til faglig påfyll. Kursleder lager et lite notat om dette etter kurset.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kursleder fra kommunen                                 |
| 720 min | 16 kurstimer à 45 minutter                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        |

Treningskomplisene er velkommen til å skaffe seg faglig påfyll på Idrettens kurs i Finnmark!

Utarbeidet av Trygg Ole Nilsen, Finnmark Idrettskrets