



FRILUFTS
FRÄMJANDET



FREESKIERS SKIDÅKNING FÖR UNGA

DET HÄR ÄR FREESKIERS

Freeskiers är Friluftsförbundets verksamhet för ungdomar som vill ägna sig åt utförsåkning. I Freeskiers åker du både skidor och snowboard, på olika typer av underlag och i olika terrängar. Deltagarna har kul och utvecklas som åkare under tiden. Verksamheten startade i Lidingö lokalavdelning 2001 och finns på flera håll i landet.

Friluftsförbundet till fullo

Fokus i Freeskiers ligger på skidglädje och lekfullhet. Ingen har krav på prestation och resultat, och deltagarnas intressen styr innehållet. Kan det bli mer Friluftsförbundet?

Freeskiers är också ett bra sätt för lokalavdelningarna att locka ungdomar och få dem att fortsätta engagera sig, både som deltagare och ledare. Många av de yngre ledarna rekryteras från Freeskiers-grupperna.



SÅ BÖRJADE FREESKIERS

Freeskiers startades i Lidingö lokalavdelning 2001. Ledaren Tom Alvå, som också var aktiv i Lidingös slalomklubb, såg hur många 12–13-åringar slutade i slalomklubben trots att de älskade skidåkning. Anledningen var att de inte trivdes med att tävla.

Idén om att satsa på friare åkning för att hålla kvar ungdomarna i backen föddes. Lokalavdelningen startade upp en verksamhet med tio ungdomar som tränade tillsammans en gång i veckan där ungdomarna testade olika tekniker, lärde sig hoppa och provade snowboard och telemark. Under sommarhalvåret träffades de för barmarksträning.



Succé från start

Freeskiers blev en succé och under de första åren fördubblades verksamheten varje år, utan större marknadsföring. Nya ledare rekryterades bland deltagare som nått rätt ålder för introduktionsutbildning.

Idag är Freeskiers en stor verksamhet i Lidingö med över 40 ledare och Freeskiersgrupper anordnas i flera lokalavdelningar runt om i landet.



SKIDGLÄDJE OCH LEKFULLHET I FOKUS

Under Freeskiers första år togs en slogan fram: *Skidglädje, kamratskap och nya upplevelser på snö*. Glädjen och lekfullheten präglar fortfarande verksamheten.

- I Freeskiers får deltagarna utmana sig själva.
- Deltagarna kan träna på olika typer av svängar och på olika underlag, prova park med exempelvis hopp, rails och boxar. Kanske testa åkning i puckelpist, lössnö eller bana med portar.
- De olika aktivitetstillfällena har ofta olika teman, men upplägget styrs också av vad deltagarna vill göra.
- I Freeskiers övar åkarna själva och alla kör på en gång, huller om buller, till skillnad mot skidskolan där deltagarna ofta åker på led.

Inga prestationskrav

Ledarna utmanar olika individer på olika sätt och ger anpassad feedback. Fokus i Freeskiers är skidglädjen, inte prestationen, och det finns inga krav på hur bra du måste vara. Vad du presterar är inte ens viktigt – det viktiga är att du har roligt!



Åldershomogena grupper och ofta unga ledare ger en fin gemenskap i backen. Några av ledarna beskriver stämningen som cool och inspirerande. Humöret är gott, deltagarna blir påhittiga.

A photograph of two people, likely a parent and child, walking on a snowy mountain slope. They are both wearing bright blue ski jackets and carrying their skis over their shoulders. The person on the left is wearing a black helmet with pink goggles and colorful ski pants. The person on the right is wearing a white helmet with blue goggles and blue ski pants. They are both smiling and looking towards the camera. A white text box is overlaid in the center of the image.

**"GÅR LIFTEN SÖNDER
TAR DE SKIDORNA OCH GÅR UPP
OCH KÖR."**



VARKEN SKIDSKOLA ELLER TÄVLING



Freeskiers blir en naturlig fortsättning på skidskolorna för de barn som vill fortsätta att åka skidor och utvecklas, men som inte vill tävla.

Till Freeskiers kommer även ungdomar som inte har gått i lokalavdelningarnas skidskolor, men kanske kommer från skidåkarfamiljer. Några lokalavdelningar har Freeskiers för barn från 7 år upp till 16 år, andra börjar från 10 eller 12 år.

Stort utrymme för initiativ

Till skillnad från skidskolorna där man träffas under några enstaka dagar brukar Freeskiers pågå hela säsongen, och många ungdomar är med flera säsonger. Utrymmet är stort för att utforma verksamheten efter lokalavdelningens förutsättningar och intressen:

- En del samarbetar med slalomklubben de delar backe med.
- Deltagare med funktionsnedsättningar kan delta på egna villkor, kanske med extra ledare.
- Huddinge har många deltagare från familjer från andra länder som inte vanligtvis åker skidor.
- Lidingö har haft verksamhet för ensamkommande flyktingbarn.
- Avundsjuka föräldrar kan starta en egen Freeskiersgrupp – som Lidingös Oldies and goldies.

DELTAGARE BLIR LEDARE

Ett sätt att rekrytera ledare till Freeskiersgrupperna är att värva deltagare. Vid 16 års ålder kan deltagarna gå introduktionsutbildning för att sedan fortsätta utvecklas vidare med fler av Friluftsförbundets skidledarutbildningar.

Det kan också vara ledare från skidskolan som vill utveckla sitt ledarskap genom att även börja engagera sig som ledare i Freeskiers.

Även ledare från slalomklubbar som vill prova på något annat än tävlingsinriktad träning är en grupp som engagerat sig i Freeskiers.

Fin gemenskap

Ungdomarna som blir ledare uppskattar den lekfulla stämningen och gemenskapen. Vänskaper utvecklas och en del Freeskiers-ledare åker och jobbar säsong tillsammans.

Det viktiga är att du är en driven ledare som tycker att det är kul med barn och ungdomar, och som prioriterar skidglädje framför tävlingsresultat.



FREESKIERS ÄR FÖR UNGDOMAR

Freeskiers är en verksamhet med stark ungdomsinriktning. Deltagarna är ungdomar eller äldre barn, många av ledarna är unga. Lidingö som fortfarande är störst på Freeskiers låter verksamheten vara tydligt ungdomsdriven.

Deras ledare är ungdomar som ser till att skapa en skön, cool stämning med hjälp av musik, eld, saft och kakor. Vuxna finns med i bakgrunden, som mentorer och tränar-coacher. Föräldrar hjälper också till med diverse kringverksamhet.

En första arbetslivserfarenhet

Om ungdomarna får ta ansvar för planering och administration får de inte bara härliga och utvecklande stunder i skidbacken utan också en första arbetslivserfarenhet.



BRA PR FÖR LOKALAVDELNINGEN

Några av lokalavdelningarna som har Free-skiers delar erfarenheten att de inte behöver göra någon större marknadsföring. Det kan ofta räcka att förmedla information om verksamheten i skidskolorna.

Freeskiers är en bra möjlighet för lokalavdelningen att få in fler ungdomar i sin verksamhet, både som deltagare och ledare. Det blir en naturlig fortsättning för de barn som lär sig åka skidor med Friluftsförbundet. Deltagare kan själva lockas att bli ledare, eller så kanske föräldrar som är ledare vill fortsätta med det när deras egna barn går över från skidskolan till Freeskiers.

Våga ta betalt

Genom att ta betalt för verksamheten får lokalavdelningen möjlighet att utveckla den och att kontinuerligt utbilda nya ledare. Man kan också välja att arvoda ungdomar som tar stort ansvar både som ledare i backen och med planering och administration.

Dessutom kan man få utrymme att göra som till exempel Lidingö gjorde 2016 – de startade en pro bono-verksamhet för ensamkommande flyktingbarn och barn med svårigheter.



A winter scene with snow, trees, and a person in the background. The foreground is a snowy slope. In the background, there are tall, thin trees and a person in a blue jacket and green pants. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

**"SKIDGLÄDJE, KAMRATSKAP
OCH NYA UPPLEVELSER PÅ SNÖ."**



www.friluftsframjandet.se