

Handlingsplan 2025 för Friluftsförbundet Region Mälardalen

med aktiviteter för att sträva mot målen i verksamhetsplan 2025–2027

Vår löpande verksamhet – tas upp övergripande i text i verksamhetsplan för 2025–2027

- Ledarutbildningar inom 10 grenar, grund och påbyggnad
- Utbildningsledarträffar, grenledarträffar, ledarträffar
- Fortbildningar så som Anpassat ledarskap och Första hjälpen
- Utbildningar för professionen Häng med oss ut samt Skogshjältarna
- Rekrytera, fortbilda och vårda utbildningsledare
- Ordförandeträffar
- Träffar för lokalavdelningar
- Stötta lokalavdelningar genom samtal, workshop "Locka och behålla ledare" mm
- För "Ung" arrangera och genomföra Rommeresa, Camp Vår, Startkalaset, TVM-invigning
- Friluftsmiljörådet
- Snösäker
- mm

Målstrukturen från Strategi 2030, Friluftsförbundets övergripande Verksamhetsplan 2025–2027

- 1. Ledarlett friluftsliv**
- 2. Öka friluftslivets samhällsbidrag**
- 3. Inspiration till allmänheten**

Friluftsförbundet Region Mälardalen följer den målstrukturen

1. Ledarlett friluftsliv

1.1 Lokalavdelningar (LA)

a) Fler ledare och förtroendevalda i lokalavdelningarna

<u>Förslag på aktivitet</u>
Erbjuda möjligheter för lokalavdelningar att möta identifierade utmaningar genom t ex workshops med fokus på att "locka och behålla ledare"¹ <u>Kvantitativt mål:</u> genomföra WS för minst 8 LA <u>Önskat uppnått resultat:</u> Deltagande LA ska ha en realistisk handlingsplan som de jobbar med.
Skapa förutsättningar och underlätta för lokalavdelningar att göra det lätt för och ta hand om potentiella ledarkandidater och förtroendevalda, genom att bibehålla och kommunicera det material vi har på webben genom Nyhetsbrev och träffar. <u>Kvantitativt mål:</u> i minst tre (av sex) Nyhetsbrev puffa och länka till relevanta webbsidor. <u>Önskat uppnått resultat:</u> LA ska känna till och få stöd av material vi har på hemsidan gällande nya ledare och förtroendevalda.
Tillhandahålla datadrivet underlag, på efterfrågan, till lokalavdelningar för ledarrekrytering, t ex genom att gå igenom vad lokalavdelningars medlemmar har kryssat i för intressen i medlemsregistret mm. Information om möjligheten ges via Nyhetsbrevet en gång/termin och ordförandeträffar. <u>Kvantitativt mål:</u> På efterfrågan ta fram underlag till lokalavdelningar som efterfrågar det samt till de lokalavdelningar som deltar i workshopen locka och behålla ledare. <u>Önskat uppnått resultat:</u> Underlätta för LA att rekrytera nya ledare.
Erbjuda en fortbildning i "det blå ledarskapet" (Friluftsrådets själ och filosofi samt säkerhet) till förtroendevalda, hjälpledare, funktionärer och ledare som genomgått ledarutbildning för många år sedan.

¹ Med ledare menas här även förtroendevalda

Kvantitativt mål: Genomföra en pilotutbildning i det Blå ledarskapet

Önskat uppnått resultat: Stärka förtroendevalda, hjälpledare, funktionärer och ledare i Friluftsrämjandets värderingar, vilka vi är och hur vi vill uppfattas.

Erbjuda ledare och utbildningsledare en grenöverskridande ledarträff/workshop/temamöte om "samtalet" och vår ledarskapslitteratur motsvarande det vi gjorde i nov 2024 för våra utbildningsledare.

Kvantitativt mål: Genomföra en fysisk träff enligt ovan under hösten.

Önskat uppnått resultat: Stärka ledarnas och utbildningsledarnas förmåga att möta olika utmaningar i sina roller som ledare, där samtalet är ett viktigt verktyg.

b) Organisations och verksamhetsutveckling

Förslag på aktivitet

Fortsätta sprida inspirationsfilmen om Funkismulle som regionen tagit fram, genom bland annat Nyhetsbrev och träffar (grenledarträffar, regionstämma)

Kvantitativt mål: Informerat vid två grenledarträffar samt 2 ggr i Nyhetsbrevet. Dela filmen i våra sociala medier.

Önskat uppnått resultat: Öka kännedom om Funkismulle och inspirera till att starta verksamhet

Främja arbetet med att nå nya målgrupper. T ex genom att

a) erbjuda en träff eller en fortbildning i att driva verksamhet med funktionsnedsatta deltagare, "Funkismulle"-ledare samt medverka i framtagande av bildstöd².

Kvantitativt mål: Genomföra en träff om funkisverksamhet. Komplettera befintlig webbsida om Funkismulle med bildstöd där ledare kan hämta inspiration till upplägg av träffar/terminsplanering.

² Bildstöd är en alternativ och kompletterande kommunikation, AKK, och betyder att man använder någon form av hjälpmedel som ett komplement eller stöd till det talade språket. AKK kan till exempel vara gester, tecken, föremål eller bilder. Lär mer [här](#).

Önskat uppnått resultat: Öka kännedom om Funkismulle och inspirera ledare till att starta verksamhet.

b) Möjliggöra och inspirera lokalavdelningar att driva skidverksamhet för funktionsnedsatta, "Paraskidåkning".

Kvantitativt mål: Inför skidsäsongen 2026 ska minst två lokalavdelningar i regionen erbjuda skidskola för funktionsnedsatta.

Önskat uppnått resultat: Erbjuder skidåkning till en bredare målgrupp.

Tillsammans med verksamma skidguider utveckla och satsa på vårt koncept "Snösäker", skidresor med guide för medlemmar och allmänhet.

Kvantitativt mål: Genomföra ett samarbete med Svenska kyrkan där Snösäker guidar konfirmander i slalombacken under ett fyra-dagarsläger på skidort. Utvärdera samarbetet samt ha ytterligare ett nytt målgruppskoncept att testa 2026

Önskat uppnått resultat: Sprida ånglädje och kännedom om Friluftsrämjandet till fler målgrupper genom utveckling av verksamheten.

Fortsätta förenkla för LA genom digitalisering.

a) Till exempel stötta med

- utveckling av lokalavdelningswebb,
- stöd till kassörer med ekonomiadministration,
- digitala köllistor,
- skapa en överenskommelse med Fortnox som kan komma många LA till nytta.

Kvantitativt mål:

- Stötta minst fem LA med att fylla på lokalavdelningens websidor med basinformation (verksamhet och kontaktuppgifter).
- Genomföra minst ett kassörmöte.
- Vara behjälpliga när LA efterfrågar digitala köllistor.
- Ha kontakt med Fortnox för att undersöka möjligheterna till ett vidare avtal där LA kan ingå.

Önskat uppnått resultat:

- Att LA behöver lägga mindre tid och lägre kostnader på administration.
- Att det finns kontaktinformation, information om verksamheten och om engagemang i lokalavdelningen på fler lokalavdelningars websidor.

Tillsammans med andra regioner i Friluftsrådet driva frågan att vara med och bilda en nationell organisation som är medlem i EO-Mtbing. Regionen vill driva frågan att vara en del av en internationell MTB certifiering.

Kvantitativt mål:

- ha skapat en svensk organisation inom EO-Mtbing samt att
- minst fyra utbildningsledare har startat utbildningen.

Önskat uppnått resultat: Öka attraktiviteten för våra utbildningar inom MTB genom att erbjuda större utvecklingsmöjligheter med hjälp av fler utbildningssteg och möjlighet till internationell certifiering

Verka för att lokalavdelningar ska ta in unga i styrelsen samt specifikt uppmärksamma, uppmuntra och stötta unga ledare och förtroendevalda.

Kvantitativt mål: Minst 10 lokalavdelningar ska ha unga i styrelsen i mars 2026 (idag 6 enligt medlemsregistret)

Önskat uppnått resultat: Flera perspektiv i LAs styrelser

1.2 Utbildningsledare – rekrytera, utbilda och behålla

Förslag på aktivitet

Erbjuda fortbildning för våra utbildningsledare

Kvantitativt mål: Genomföra en fortbildning (fysik) för våra utbildningsledare.

Önskat uppnått resultat: Kompetenta utbildningsledare, stärkta i sitt ledarskap, som vill fortsätta att utbilda ledare.

Rekrytera utbildningsledare inom långfärdsskridskor och skridskoskola

Kvantitativt mål: två nya utbildningsledare långfärdsskridsko. Påbörja arbetet med att hitta en ny utbildningsledare skridskoskola.

Önskat uppnått resultat: Hålla utbildningsteamerna bemannade.

2. Öka friluftslivets samhällsbidrag

2.1 Lokalavdelningar

<u>Förslag på aktivitet</u>
Sprida information om "Fysisk aktivitet på recept" FaR, till lokalavdelningar samt stötta i processen. Kanaler är hemsidan, Nyhetsbrevet och träffar. <u>Kvantitativt mål:</u> Vid minst två tillfällen via Nyhetsbrevet. <u>Önskat uppnått resultat:</u> Sprida kännedom om konceptet FaR hos lokalavdelningarna

2.2 Skogshjältarna

<u>Förslag på aktivitet</u>
Uppsöka nya skolor och samarbetspartners för fler deltagare på Skogshjälte-utbildningarna. <u>Kvantitativt mål:</u> Utbilda i Skogshjältarna i minst fem nya skolor/fritidshem <u>Önskat uppnått resultat:</u> Få fler pedagoger att våga ta ut elever och barn i skogen under säkra former.
Delta i externa sammanhang för skola och fritids för marknadsföring av Skogshjältarna. T ex samarrangera och delta på en kombinerad Friluftsliv-/idrottsdag i Gävle tillsammans med RF-sisu Gävleborg. Vi kommer här att möta representanter (pedagoger och barn) från de skolor som medverkar på RF-sisus rörelsesatsningen och som även delvis medverkar i Skogshjältarna. Strategin att synas och medverka fysiskt på liknande arrangemang är ett delvis nytt grepp för kontaktsökande. <u>Kvantitativt mål:</u> Visa upp Skogshjältekonceptet för hälften av Region Mälardalens kommuner och skolor på ett konkret sätt <u>Önskat uppnått resultat:</u> Få fler skolor att hitta till Skogshjältarna och köpa in utbildningen.

2.3 Häng med oss ut

<u>Förslag på aktivitet</u>
Etablera utbildningen "Häng med oss" ut i Region Mälardalen genom kontakter med primärvården och regionerna. <u>Kvantitativt mål:</u> att ta minst 8 nya kontakter med primärvården och regionerna <u>Önskat uppnått resultat:</u> Skapa kännedom om, intresse och deltagare till våra utbildningar i Häng med oss ut
Genomföra utbildningar i "Häng med oss ut". <u>Kvantitativt mål:</u> Genomföra minst två utbildningar <u>Önskat uppnått resultat:</u> Minska psykisk ohälsa och ensamhet genom att fler brukare kommer ut i naturen på ett tryggt och säkert sätt.

2.4 Fritidskortet

<u>Förslag på aktivitet</u>
Bevaka utvecklingen av Fritidskortet och informera och uppdatera lokalavdelningarna om ev. införande av Fritidskort. Kanaler: Nyhetsbrev och träffar <u>Kvantitativt mål:</u> När vi fått information (från E-hälsomyndigheter eller Svenskt Friluftsliv) om Fritidskortet, informera LA vid minst ett tillfälle i Nyhetsbrevet samt vid ordförandeträff och via hemsidan. <u>Önskat uppnått resultat:</u> LA ska känna till förutsättningarna för Fritidskortet

2.5 Krisvis

<u>Förslag på aktivitet</u>
Uppmuntra genom goda exempel, checklista och förslag på upplägg av utbildning få fler lokalavdelningar att utbilda inom Krisvis. Kanaler: Nyhetsbrev och träffar.

Kvantitativt mål: Informera LA vid minst ett tillfälle i Nyhetsbrevet samt vid ordförandeträff och via hemsidan.
Önskat uppnått resultat: LA ska känna att det är lätt att utbilda inom Krisvis

2.6 Påverkansarbete

Förslag på aktivitet

Fortsätta etablera goda kontakter med våra bidragsgivare på Region Stockholm, Region Gävleborg, Region Uppsala och Region Sörmland.

Kvantitativt mål: Minst en kontakt per år med respektive region
Önskat uppnått resultat: Öka kunskapen om vår verksamhet samt bibehålla, helst öka de bidrag vi får

I samarbete med våra representanter - ta fram en vägledning för repr i Viltförvaltningsdelegationerna - hur agera i delegationen med "främjarglasögon" (de har mandat tom 2026)

Kvantitativt mål: en färdig vägledning som hjälper representanterna att navigera i sina roller
Önskat uppnått resultat: Våra representanter i Viltförvaltningsdelegationerna ska känna sig säkrare om Friluftsrämjandets ställningstagande i olika frågor gällande vilt.

Hitta ny ideell medlem som kan och vill vara vår representant i Sörmlandsledens styrelse.

Kvantitativt mål: Ny representant från Region Mälardalen till Sörmlandsledens styrelse.
Önskat uppnått resultat: Bibehålla vårt samarbete med Sörmlandsleden

3. Inspiration till allmänheten

3.1 Underlätta för lokalavdelningar att inspirera allmänheten till friluftsliv

<u>Förslag på aktivitet</u>
Ta fram goda exempel, checklistor och förslag på upplägg av främjardagar och motsvarande. Dela kunskap om detta i temamöte och på vår webb. <u>Kvantitativt mål:</u> Komplettera vår webb med information och tips om "rekrytering av nya medlemmar" <u>Önskat uppnått resultat:</u> Att lokalavdelningar tycker att de får stöd och hjälp i upplägg och genomförande av t ex främjardagar genom färdigt material.
Stötta lokalavdelningar att på olika sociala medier- plattformar sprida information om sina äventyr (aktiviteter). <u>Kvantitativt mål:</u> Genomföra en tematräff i ämnet (vi får "hyra" in någon som kan detta). Sprida info om när riksorganisationen har motsvarande tema-möten. <u>Önskat uppnått resultat:</u> Fler personer som inte är medlemmar i Friluftsrämjandet ska hitta lokalavdelningarnas Äventyr
Inspirera lokalavdelningar att inspirera allmänheten om friluftsliv. <u>Kvantitativt mål:</u> vid minst 5 tillfällen/år genom Nyhetsbrev och temamöten mm sprida information och tips som finns på vår och riks hemsida. <u>Önskat uppnått resultat:</u> Lokalavdelningarna ska känna att det är lätt att inspirera allmänheten.

4. Våra utbildningar

Sammanfattning av våra utbildningar i siffror

<u>Verksamhetsgren</u>	<u>Uppfölj 2024</u>	<u>Mål 2025</u>
Alpint, inkl. intro och steg 1 och steg 3	11	12
Kajak och kanadensare (3+1)	4	4
Långfärdsskridskor (steg 1, steg 3)	2	2
Mountainbike, delad i vuxen och ung	2	1
Naturparkour, påbyggnad	1	1
Skridskoskola	1	1
Skogshjältarna	3	4
Skogsmulle och skogens värld	4	4
Vandring (lågland), (3+1)	4	4
Vildmarksäventyr, grund inkl. ung	3	3
Vildmarksäventyr, påbyggnad	1	3
Öppna skogsgläntan	1	1
Häng med oss ut	1	2
Längdskidor		1
Blåledare (intro Friluftsförbundet)		1
Summa	38	44

<u>Fortbildning</u>	<u>Uppfölj 2024</u>	<u>Mål 2025</u>
Anpassat ledarskap (två dagar)	1	2
Första hjälpen (Alla)	5	4
Kajakfestival	1	1
Styrelseutbildning, fysisk	0	1
Styrelseutbildning, digital	2	1
Fortbildning för utbildningsledare	1	1
Ledarträff – barn, med fortbildning	1	1
Ledarträff – vandring, med fortbildning	0	1
Ledarträff – fjäll, med fortbildning	1	1



Ledarpaddling med fortbildning	0	1
Inspirerar barn till längdskidåkning (Lagge)		1
Temamöten	10	10

Bilaga: Löpande aktiviteter 2025 i våra verksamhetsgrenar, se nedan.

Bilaga till handlingsplan för 2025 för
Friluftsrådet Region Mälardalen

Löpande aktiviteter 2025 i våra verksamhetsgrenar

<u>Gren</u>	<u>Utbildningar som erbjuds</u>	<u>Möte med Verksamhetsgrupp/ Utbildningsteam</u>	<u>Träffar³</u>	<u>Nya utb. ledare</u>	<u>Kommentar</u>
Alpint	12	4			
Kajak, kanadensare	3 1	4	2	<u>3</u>	
Långfärdsskridsko	2	2	2	<u>1</u>	
MTB	2	2	1	2	
Naturparkour (påbyggnad)	1	2	1		
Skogsmulle och skogens värld (SSK), inkl öppna skogsläntan	4 1	6+2	5		
Vildmarksäventyr (VÄ grund och påbyggnad) inkl. ungledare	5 1			1	
Skridskoskola	1	1	1 tills m. SSK och VÄ		
Vandring	4	4+1	2+1	1	
Skogshjältarna	4	2			
Fjäll		6	2		Utbildningen har Riksorganisationen ansvar för
Klättring/ Längdskidor			2+1 2+1		Utbildningen har Riksorganisationen ansvar för
<u>Övrigt</u>					
Anpassat ledarskap	2	2	1	1	

³ Träffar för utbildningsledare, grenledare, ledare

HLR	4				
Övriga fortbildningar	8				
Digitala temamöten	6				

Våra viktigaste aktiviteter för att nå våra mål

Alpint

Erbjuda fortbildning/clinics i form av banåkning, puckelpist eller dylikt beroende av efterfrågan under säsongen.

Erbjuda certifieringar (2–4 tillfällen/år) i hemmabacke

Samverkan med de andra regionerna och Riks

Erbjuda gemensam upptaktsträff

Kajak och kanadensare

Behålla och locka utbildningsledare genom att erbjuda fortbildningar och nätverk

Erbjuda en ledarpaddling för alla ledare i region Mälardalen (arrangör för ledarpaddlingen är utsedd lokalavdelning)

Genomföra Kajakfestivalen i Stensund

Långfärdsskridsko

Behålla och locka utbildningsledare genom att erbjuda fortbildningar och nätverk

Genomföra en ledarträff

Mountainbike

Behålla och locka utbildningsledare genom att erbjuda fortbildningar och nätverk

Erbjuda en ledarträff för alla ledare i region Mälardalen (arrangör för ledarträffen är utsedd lokalavdelning)

Naturparkour

Aktivt medverka i utvecklandet av utbildningen för få den mer anpassad till lokalavdelningarnas behov.

Erbjuda en ledarträff för alla ledare i region Mälardalen.

Skogsmulle och skogens värld, Vildmarksäventyr samt Skridskoskola

Erbjuda utbildningsledarna minst ett tillfälle med kompetensutveckling t ex på områdena pedagogik och anpassat ledarskap.

Vandring (lågland)

Erbjuda utbildningsledarna minst ett tillfälle med kompetensutveckling t.ex. på området utbildning och ledarskap.



Skogshjältarna

Etablera fler samarbeten med kommuner och andra samarbetspartners.

Fjäll

Erbjuda fortbildning

Utveckla fjällverksamheten (i samarbete med utvecklingsgrupp på riks)

Genomföra 2 träffar för fjälledare/år i syfte att utveckla fjällverksamhet för regionen (fjällmiljö i juni, Stockholmsområdet i september/oktober)

Längdskidåkning

Erbjuda en grenledarträff och en ledarträff/år.

Fortsätta verka genom längdskidalliansen⁴

Klättring

Erbjuda en ledarträff/år.

Fortbildningar

Anpassat ledarskap

Anpassa utbildningen efter behov när det gäller tillfällen/upplägg/plats.

Erbjuda 1 inspirationskvällar med tema "Funkismulle"

Erbjuda minst 1 ledarträff per år

Berätta om Anpassat ledarskap på årets utbildningsledarträff

Rekrytera en utbildningsledare

Första hjälpen

Erbjuda fyra utbildningar inom Första hjälpen.

Styrelseutbildning

Erbjuda två styrelseutbildningar. En fysisk och en digital

⁴ Åtta lokalavdelningar har bildat en Längdskidallians för att stärka samarbetet kring längdskidåkning, ett initiativ som är öppet för fler. Särskilt värdefullt har detta varit för ledare som är ensamma i sin lokalavdelning. Genom samarbetet har det bland annat lokaliserats och aktivt arbetats med att skapa goda kontakter med några av [Stockholmsregionens konstsnöspårsanläggningar](#).



Äventyrshanteraren

Erbjuder digital genomgång av Äventyrshanteraren och webb/termin

Erbjuder en digital genomgång av Äventyrshanteraren rapportering under höstterminen

Temamöten

Valberedning, kassör, kontakt med kommunen, verksamhetsplanering, grenledarrollen mm

Övrig verksamhet

Funkisskolskola

Regionen stöttar och uppmuntrar lokalavdelningar att erbjuda möjligheten för funktionspersoner inom ramen för den ordinarie skidverksamheten.

Funkismulle

Skapa webbsida på region Mälardalens webb med kunskap och inspiration om Funkismulle.

Ung – aktiviteter

Arrangera och genomföra Rommeresan - en skidresa för 12–14 åringar, Frilufsargrupper och enskilda medlemmar.

Arrangera och genomföra Camp Vår som riktar sig mot Frilufsargrupper.

Arrangera och genomföra Startkalaset, en kickoff för TVM'are.

Arrangera och genomföra TVM-invigning

Genomföra grenledarmöten för TVM

Snösäker

Genomföra 4 snösäkerresor

Upptaktsresa för guiderna under slutet av 2025

Winter Camp öppen för Friluftsrådets medlemmar

Fortbildning av våra guider (nästa steg i sin skidlärarutbildning, det senaste inom modern utförsäkning med hjälp av utbildningsteamet, lavinsäkerhet)

Friluftsmiljörådet

Rådets verkar för

Närhet - alla ska ha tillgång till natur och anläggningar inom rimligt avstånd.

Tillgänglighet - natur och anläggningar ska vara tillgängliga för alla.

Besvara regionala remisser

Förmedla remisser till lokalavdelningarna

Medverka och vara aktiva i olika nätverk

Samverkan

Fortsätta samverka med

- Länsstyrelserna inom regionens geografiska områden
- Länsstyrelsernas viltförvaltningsdelegationer



- Föreningen Sörmlandsleden
- Skärgårdsstiftelsen
- Vandringsledarforum
- Svenska kyrkan
- Riksidrottsförbundet
- Samverkan Gröna kilar

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.