



## **VÄLKOMMEN SOM LEDARE I STOCKHOLMS SKID- OCH SNOWBOARDSKOLA!**

### **Vad roligt att du vill vara en av oss!**

Vi erbjuder såväl skidskola som snowboardskola i Hammarbybacken. Vi vill här kortfattat ge dig den information som du behöver för att vara en trygg och bra skidledare i friluftsförbundets alpina sektion Stockholm.

Skidskolan tillhör Stockholms Lokalavdelning (Stockholms LA). Här är en enkel skiss över hur organisationen ser ut: *Friluftsförbundet riks -> Region Mälardalen -> Stockholms LA (ordförande Marian Boström)-> Alpina sektionen som ingår i Stockholms LA-> grenledarna – Angelica Nylöf, Lovisa Högberg och Louise Henriques -> dagansvariga (ansvariga under dagen i backen)-> skidledare (1 med huvudansvar samt hjälpledare)*

För att vara ledare i skidskolan måste du också vara medlem i Friluftsförbundet, Stockholms lokalavdelning. Det dels för att det är Friluftsförbundet som bedriver den ideella skidskolan, dels för att omfattas av försäkringen.

### **Vilka är vi?**

Vi är en härlig blandning av tjejer och killar i åldrarna 16-69 med en gemensam nämnare - vi älskar alla att åka skidor/snowboard! OCH vi vill förmedla den glädjen!!

### **Hur ser vår säsong ut?**

Vår säsong är kort, intensiv och uppdelad på två perioder. Under den sex veckor långa säsongen hinner vi undervisa ca 800 elever i åldrarna 4-75. Majoriteten av våra elever är nybörjare i åldersspannet 4-9 år.

### **Hur ser en period ut?**

En period är tre veckor lång med skid- och snowboardskola både lördag och söndag. Eleven har lektion samma tid och dag hela perioden så att grupperna är intakta under totalt tre lektioner. Som skid-/snowboardledare jobbar du oftast antingen lördag eller söndag och följer en grupp hela perioden. Om du jobbat en period räknas det som 20 timmar. Varje heldag (en lördag eller

**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
STOCKHOLM



en söndag) ger 6 arbetade timmar. 3x6 är ju 18 men vi rundar upp till 20 i och med att du som ledare går på ett informationsmöte med oss innan samt ett utvärderingsmöte efter säsongen.

### **Vad förväntar vi oss av ledarna?**

När man är skid-/snowboardledare i Stockholms skidskola förväntar vi oss att man åtar sig att jobba 1 period dvs. tre veckor i rad – detta för att följa sin grupp. För att organisationen ska fungera behöver man vara med på våra informationsmöten och självklart komma i tid till skidskolan. Det är jätteviktigt att du läser och svarar på de mail som du får från oss.

### **Hur ser en vanlig skidskoledag ut?**

Vi samlas kl. 08:20 i fiket, där vi hjälps åt att fixa i ordning saft i termosarna och ta med termosar, kakor och muggar upp i barnbacken. Först på plats i barnbacken sätter upp gruppskyltarna, i de yngsta (Snögubbar) längst ned och sedan med stigande progression och ålder. Denna ordning gäller **alltid** för skyltarna.

Skidskoledagen:

08:50 ska alla vara på plats i barnbacken

09:00 lektion 1 börjar

10:10 gruppsamling med fika

10:20 lektion 1 slut

10:30 lektion 2 börjar

11:40 gruppsamling med fika

11:50 lektion 2 slut

Lunch

12:50 återsamling i barnbacken

13:00 lektion 3 börjar

14:10 gruppsamling med fika

14:20 lektion 3 är slut

14:30 lektion 4 börjar

15:40 gruppsamling med fika

15:50 lektion 4 är slut

**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
STOCKHOLM



Efter sista lektionen hjälps vi åt att hänga in västar i färgordning i boden samt hjälps åt att ta ner termosar och muggar till fiket. På fiket har vi en gemensam samling för ledarna och går igenom hur dagen har varit. Då går vi även igenom eventuella förändringar som behöver göras i grupperna till nästa gång.

### **Lektionerna**

Alla våra lektioner är 80 minuter långa. För att få en enhetlig struktur ser ramen för våra grupper lika ut.

Ex: Gruppen Snögubbar; lektion 1

1. Samling med namnlek
2. Uppvärmning i form av lek
3. Övningar med lek
4. Avslutning - sista 10 minuterna med fika - gör en sammanfattning om vad vi gjort på dagens lektion, vad har vi övat på/lärt oss? Avsluta med en ramsa t.ex. Tack och adjö massor med snö!

För mer info kring hur de olika gruppernas kunskapsbeskrivningar se [www.stockholmskiskola.se](http://www.stockholmskiskola.se) och fliken nivåer och grupper.

### **Privatlektioner – vem håller i dem och hur fungerar det?**

Utöver vår ordinarie skidskola erbjuder vi även privatlektioner och hjälper skolor med deras friluftsdagar. För att få ha privatlektioner måste du gått utbildning 2 och blivit godkänd. Du får tillgodoräkna dig timmarna som praktiktimmarna till nästa utbildningsnivå. Du kan dock inte enbart undervisa privatlektioner en säsong utan en arbetad säsong räknas enbart den som fullgjort sina timmar i vår ordinarie verksamhet - skidskolan.

### **Upptakts- och nedtaktsresa**

Varje år har vi en upptaktsresa före säsongen och en nedtaktsresa efter säsongen för ledarna. Upptakten brukar vara 1:a helgen i december. Syftet med upptakten är att ledarna själva ska komma igång på skidorna, sammansvetsa oss, utbyta tips och idéer samt fräscha upp befintliga kunskaper kring skidskolan.

**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
STOCKHOLM



Som tack för ett väl utfört arbete under säsongen åker vi iväg på en nedtakt under mars-april. Båda resorna brukar ha avresa torsdag em. och hemkomst söndag kväll. Beroende på hur säsongen sett ut, hur många elever vi haft i skidskolan brukar dessa resor vara mer eller mindre subventionerade för dem som arbetat en period eller mer.

### **Utrustningsbidraget – hur fungerar det?**

Då vi arbetar i våra egna kläder och med vår egen utrustning har Stockholms skidskola beslutat att ge ett utrustningsbidrag till ledarna. Det fungerar så att vid minst 20 arbetade timmar kan du skicka in ett kvitto på inhandlad utrustning för friluftsliv (vandringsskor, pjäxor, goggles, skidor, skidkläder mm) till kassören.

20 arbetade timmar = 1000: -

30 arbetade timmar = 2000: -

40 arbetade timmar = 3000: -

Maxbeloppet 3000: -. Om ni arbetar mindre än 20 timmar utgår inget utrustningsbidrag. Om ni behöver behålla era kvitton (t.ex. av garantiskäl) går det bra att scanna eller fota dem och maila till Kassören Sören Svensson: [soren.sosv@gmail.com](mailto:soren.sosv@gmail.com). Ansökan ska vara inne senast 31/5, därefter fryser utrustningsbidraget inne. För att vår kassör ska slippa sitta och leta uppgifter och höra av sig till er för kompletteringar har vi beslutat att ej fullständig ansökan ej behandlas. Fullständig ansökan ska innehålla *kvitton, uppgift om antal arbetade timmar, kontonummer och bank*. Privatlektioner genererar inte timmar till utrustningsbidrag eftersom de ger timlön.

### **Hur ser utbildningssystemet ut?**

Friluftetsfrämjandet har ett väl utbyggt utbildningssystem om man vill utbilda sig till skid- eller snowboardlärare. Så här ser varje steg ut:

**1. Introduktion** (ges av oss lokalt eller av regionens utbildningsteam på fjällort)

**2. Utbildning 1** nybörjare med fokus barn upp till parallella skidor, grön-blå. För att gå utbildningen krävs godkänd introduktionsutbildning och minst tio timmars praktik och god åkfärdighet.

**3. Utbildning 2** utveckling av parallell sväng, organisera skidskola, blå-röd. För att gå utbildningen

**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
STOCKHOLM



krävs Utbildning 1 och minst 30 timmars skidskolepraktik och god åkfärdighet.

**4. Utbildning 3** Upp till svart nivå, leda utvecklingsprocesser för skidledare i lokalavdelningen, röd-svart. För att gå utbildningen krävs utbildning 2 och minst 30 timmars skidskolepraktik och en hög åkfärdighet.

**5. Utbildning 4** Utveckla avancerade åkare samt kunna bli kursledare och ta skidlärarexamen, svart. För att gå utbildningen krävs genomgången och godkänd utbildning 3 eller motsvarande utbildning i annan svensk skidlärarorganisation, praktik i skidskola, minst 50 timmar.

**6. Svensk skidlärarexamen** En veckas utbildning som avslutas med uppåk.

För mer info se [friluftetsframjandet.se](http://friluftetsframjandet.se)

**Kontakta oss grenledare för mer information om utbildningar för Snowboardledare.**

#### **Vem får gå vilken utbildning och när?**

Ofta kan Stockholms LA sponsra utbildningen i utbyte mot att ledaren skriver på kontrakt om att arbeta minst två säsonger i skidskolan efter avslutad utbildning. Detta gäller ledare som redan jobbat minst en säsong i vår skid- och snowboardskola. Då det ibland är många som vill detta är det styrelsen som avgör vem som får ta del av detta upplägg. Beslutet avgörs utifrån behovet för skidskolan. Då det är viktigt för oss med utbildade ledare är vi positiva utbildning och något som vi gärna vill stötta. För minderåriga skidlärare vill vi ha vårdnadshavares underskrift.

Alla som ska gå utbildning 1 eller högre steg måste få godkännande av grenledarna innan ansökan till utbildningen skickas in. Ansökan om att få gå utbildning sker genom mail till [utbildning@stockholmskiskola.se](mailto:utbildning@stockholmskiskola.se)

#### **Hur kommer ni i kontakt med oss?**

Enklast är att maila oss på [info@stockholmskiskola.se](mailto:info@stockholmskiskola.se)

**Slutligen vill vi åter önska dig varmt välkommen till Stockholms skid- och snowboardskola!!**

**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
STOCKHOLM