



# **IDROTT INKLUDERAR**



**PÅ  
SAMMA  
LINJE**

 **folkhälsan**

Den här guiden är för dig som är ny i Finland och är intresserad av idrott och motion tillsammans med andra. I guiden får du veta mera om föreningar; hur de fungerar, hur de grundas, vad du kan vinna på att delta samt ord som kan vara bra att känna till och var du kan hitta mera information.



## **VAD ÄR EN FÖRENING?**

En förening är en organiserad grupp personer som har ett gemensamt intresse. De flesta föreningar är inte politiska eller religiösa. Inom en förening arbetar man för en viss sak, till exempel sport, musik eller kultur. Verksamheten görs inte för ekonomisk vinst. I Norden är det vanligt att vara aktiv i föreningar för att kunna göra sitt intresse tillsammans med andra. Alla kan vara med i en förening.

## **HUR FUNGERAR EN FÖRENING?**

Det finns olika sorters föreningar, alla har medlemmar och ordnar aktiviteter. Föreningen styrs av en styrelse där vem som helst kan vara med. Alla medlemmar har rätt att påverka verksamheten, till exempel vid val av styrelse eller på föräldramöten. Större föreningar har personer som arbetar på föreningen, det betyder att de får lön för sitt arbete. Mindre föreningar jobbar ofta frivilligt och får inte någon lön för sitt arbete. Många som arbetar frivilligt gör det för sitt eget intresse.

En idrottsförening kan få bidrag från kommun och stat för att betala utgifter. Ofta räcker bidraget inte till alla kostnader såsom hyra för träningshallar, utbildningar av ledare, utrustning, tävlingar, resor med mera. Därför behöver medlemmarna betala en medlemsavgift. Föreningen har också möjlighet att få in mer pengar genom frivilligarbete eller talko, till exempel genom försäljning av lotter eller servering.



## **VARFÖR DELTA I EN IDROTTSFÖRENING?**

Idrott fungerar som ett gemensamt språk, en boll studsar lika bra på svenska som på serbiska, ett längdhopp är lika långt på swahili som på svenska. Genom att delta i en förening kan man lära känna nya människor och få nya kompisar med gemensamt intresse. Genom idrott får barn och vuxna möjlighet att röra på sig, utmana sig själva och ha roligt. Att idrotta ger ökat välmående, självförtroende samt förstärker både kroppen och huvudet. Det har visat sig att de som är föreningsaktiva inom en idrott har bättre betyg än jämnåriga klasskamrater som inte håller på med idrott inom en förening.

## HUR DELTA I EN FÖRENING?

Många föreningar vill gärna ha nya medlemmar. Du kan hitta kontaktuppgifter till föreningen på deras webbsida eller tala med ledaren under en träning.

I de flesta föreningar kan du få prova gratis på verksamheten några gånger för att se vilken idrottsform som skulle passa dig bäst.

Då du betalat medlemsavgift får du vara med i all föreningsverksamhet för den tidsperioden som du betalat för. Då förväntas det av dig att du är med hela året. Om du slutar mitt i tidsperioden som du betalat för, får du inte pengarna tillbaka.

Vill du vara med i en förening men det kostar för mycket? Om det blir svårt att betala medlemsavgiften, diskutera med ledaren i idrottsföreningen om alternativ betalning. Idrottsföreningar kan ha möjlighet att stödja ditt medlemskap i föreningen. Om du har en kontaktperson på socialen eller på integrationen i kommunen, kan du fråga hen om du har rätt till ekonomiskt stöd för att delta i föreningsverksamheten.

Du kan delta i en förening även om du inte har ett finländskt personnummer. Personnummer kan ändå behövas för licenser, försäkringar och tävlingar. Ditt personnummer ges inte vidare till någon utanför föreningen utan ditt lov.



## Kom igång

- I varje förening finns det olika sätt att prata eller bete sig på, om det är något du undrar - fråga! De flesta svara gärna på frågor.
- Följ de spelregler som föreningen har, till exempel hur man ska bete sig under träning.
- Ledaren sköter träningens spelregler, medan föräldrar kan heja och stötta.
- Respektera olikheter i gruppen, lyssna aktivt och samarbeta med varandra.
- Kom i god tid till egen träning.
- Använd särskilda träningskläder- och skor, till exempel används inneskor endast inomhus.
- Kom ihåg att duscha för att få bort svettlukt och smuts från kroppen. Det är viktigt att tvätta bort smuts för att hålla sig frisk. Ta med handduk och ombyteskläder om det finns duschmöjligheter.
- Be om hjälp av varandra, till exempel om du behöver skjuts.



## GRUNDA EN FÖRENING?

En förening bildas av en grupp personer som tillsammans vill jobba för ett gemensamt intresse. En förening kan bildas av minst tre personer, där alla har fyllt minst 15 år. Ordförande och vice ordförande för föreningen behöver ha sin hemkommun i Finland, med andra ord finländskt personnummer. Den som bildar en förening skriver ner ett dokument med regler för hur föreningen ska fungera. Om föreningen registreras i det nationella föreningsregistret så har föreningen flera rättigheter. Sådana rättigheter kan vara att äga hus, hallar, spelplaner eller ansöka om pengar som stödjer verksamheten.

## LÄS MER

För att grunda en förening: Patent- och registerstyrelsen

Råd för dig som är ny i Finland: Welcome Office i Österbotten och Luckan i Nyland

Texten är skriven av anställda på Föreningen Luckan rf. och Finlands Svenska Idrottsförbunds projekt *På samma linje* samt Folkhälsans projekt *Hälsa i mångfald*.

Redaktör: Sonja Rodén  
Grafisk formgivning: Cecilia Lindström  
Tryck: Grano, Vasa 2020



# NYCKELORD

## Motion

Att röra på sig för att må bra.

## Idrott

Är träning, lek, tävling och uppvisning. Idrott är fysisk aktivitet för att ha roligt och må bra.

## Hälsa

Att ha hälsa betyder att man är frisk och mår bra.

## Träning

Aktivitet för att bli snabbare, starkare eller duktigare på något. Man kan träna tillsammans eller ensam. Träning betyder också att laget utövar idrotten tillsammans, t.ex. "vi har träning på söndag".

## Tränare/ledare/instruktör

En person som leder ett träningspass.

## Hobby

En favoritsysselsättning, kan också kallas fritidsintresse.

## Förening

I en förening finns människor som har samma intresse, till exempel ett idrottsintresse.

## Styrelse

En grupp som leder en förening och fattar beslut.

## Medlem

Person som betalat medlemsavgift och är med i en föreningsverksamhet.

## Medlemsavgift

En summa pengar som man betalar för att vara med i en förening. Avgiften kan t.ex. användas för att betala lokalhyror eller köpa utrustning.

## Licens

Ett avtal som behövs om man vill tävla i en idrott.

## Försäkring

Ett skydd ifall du under en träning råkar ut för en skada. Försäkringen kan betala sjukvårdskostnader.

## Talko

Situation där personer frivilligt och utan lön kan hjälpa till med saker. Då många jobbar tillsammans för en sak, till exempel bygga upp ett tält.

## Frivilligarbete

Frivilliga som arbetar med en uppgift utan lön, t.ex. hjälpledare.

