

Värdegrund

Vårby IKs gemensamma och överenskomna värderingar som ger sig uttryck i vårt sätt att vara och i det vi gör. **Vi gör skillnad.** Våra handlingar går i linje med vad vår värdegrund står för. Konkretisering av värdegrunden, svaret på hur, återfinns i våra riktlinjer för verksamheten.

Vårby IK Skidor

– Moderna föreningen som engagerar!

<https://youtu.be/w5n78MSAVsE>





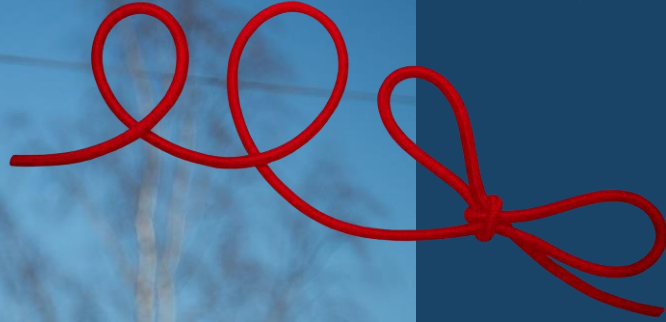
En resa av medvetna val

där vi vågar tro på att *vi*
gör skillnad

och

att *hur* vi gör har betydelse

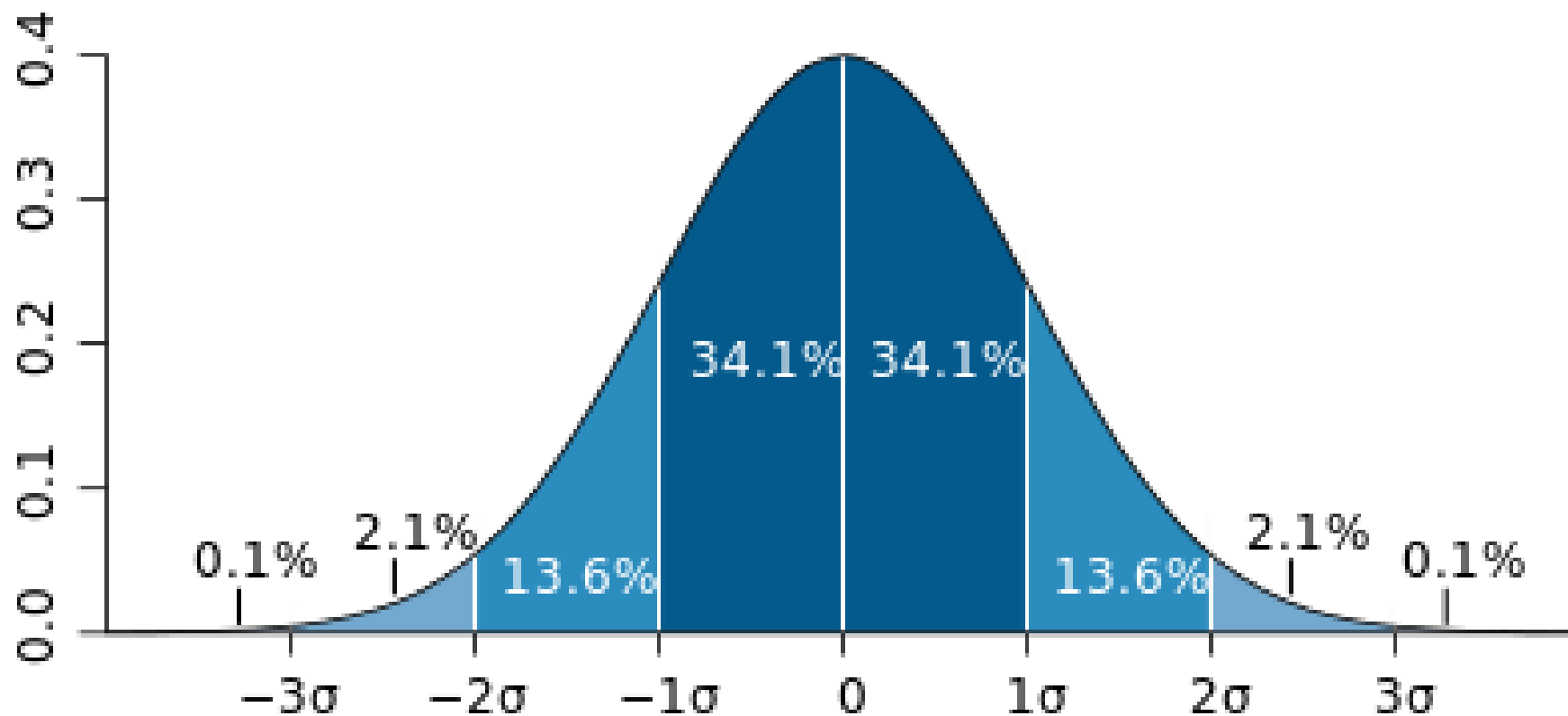
Medvetna val med röd tråd



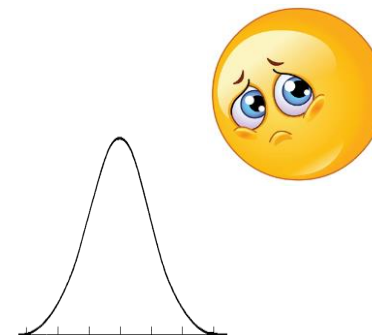
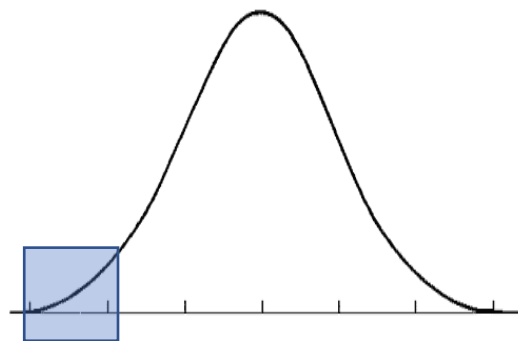
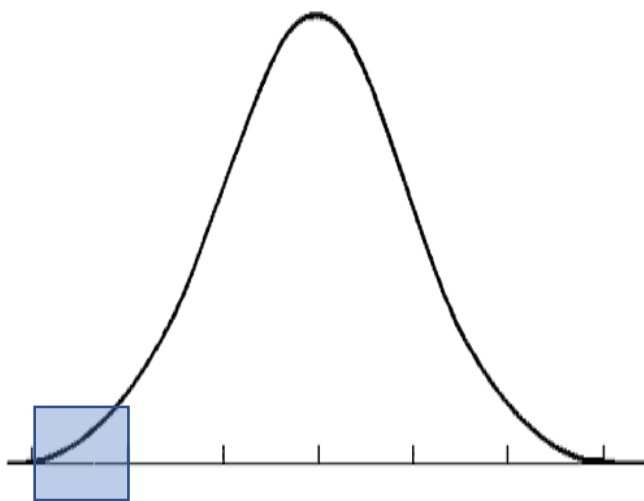
- Utgångspunkt från svansteorin
- Roligt och socialt
- Gruppindelning efter ålder
- Kritisk massa utifrån flera aspekter
- Bygga trygga och sociala grupper
- Små träningsytor
- Kampen viktig
- Roliga tävlingar
- Många ledare



"Svansteorin"



"Svansteorin"



Så många
som möjligt
så länge
som möjligt

eller

Fler och bättre

IDROTTSGLÄDJE OCH HÄLSA

Vårbys ambition

**SKIDOR
HELA
LIVET**
SKIDAKTIV

PRESTERA
SKIDOPTIMERA - från ca 20 år

FÖRPRESTERA
SKIDTÄVLA - ca 16-19 år

UPPBYGGNAD
SKIDTRÄNA - ca 12-16 år

GRUND
SKIDLÄRA - ca 9-12 år

LEK
SKIDLEKA - upp till ca 9 år

Roligt och socialt



Sociala och trygga grupper

Det vi fokuserar på växer!

Med uppmuntran och beröm laddar
vi människors batterier.

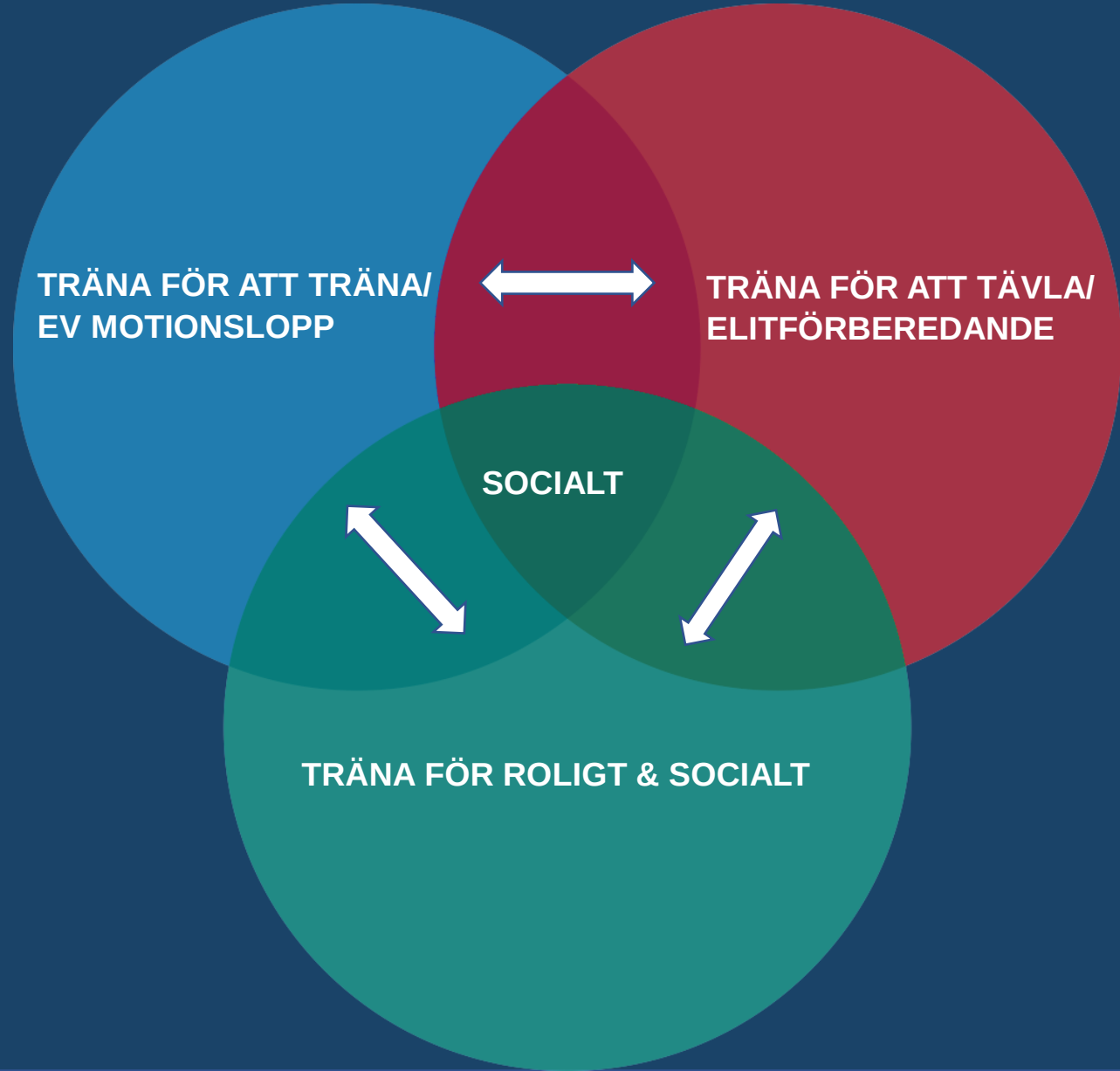
Med negativ kritik och skäll
tömmer vi det!



Även med funktionsnedsättning

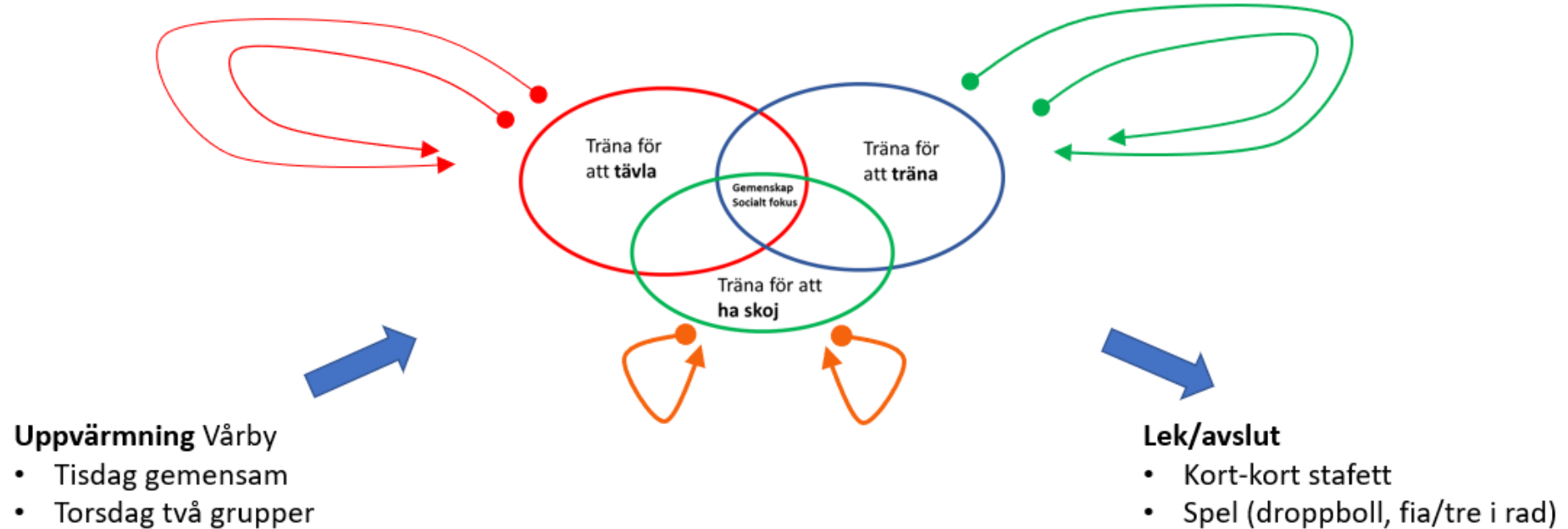


Hantera
olika
ambition
& förutsättning



Hantera olika ambition & förutsättning

Humlemodellen





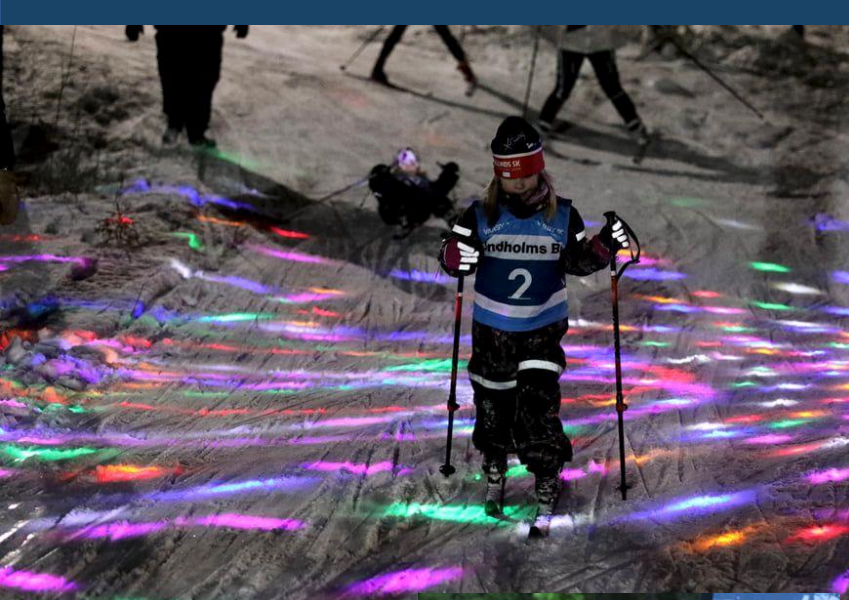
Kampen är viktig!



VÅRBY IK X-COUNTRY ÖRNSKÖLDSVIK SWEDEN VÅRBY IK X



Roliga tävlingar!



Minskat fokus på resultat





Medvetna val

Inkludering – att jobba med värdehierarkier

Varierande ambition och förutsättningar

Skidåkande föräldrar eller inte:

- avkoda "habitus"
- träningstillfällen/vecka
- varierande kunskap om valla, skidor, föreningsliv

Kommunicera **VI!**

Inkludering på riktigt:

Blommigare, yvigare,
inte så formpressat
och mycket vackrare!



I en inkluderande miljö är alla vinnare!

aktiva

ledare

föräldrar





Engagera ideella!





VÅRBY·IK
ÖRNSKÖLDSVIK





Mens och träning

- Det är vanligt att få sin första mens när man är 10-15 år.
- Mensen kan ge nya tankar kring kroppen och träning. Vågar jag träna när jag har mens? Vad händer om någon ser att jag har mens? Vågar jag berätta för tränarna att jag har mens?
- Det är viktigt att komma ihåg att halva jordens befolkning har mens och det är förutsättningen för att nya människor ska födas och att vi finns här idag.
- Vad man kan och inte kan göra när man har mens är individuellt beroende på hur man mår när man har mens, men det beror också på vilken tillgång man har till mensskydd.
- **Det är viktigt att våga prata om mens. Mens är inget att skämmas över!**
- <https://www.svt.se/barnplay/jobbigt/Kkv74E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TPRVMsuLHQk>



MIS
INTE DET

VÄRLDS- PREMIÄR!

Ta chansen att testa den nya disciplinen

SWIMBIKE

på de sista två deltävlingarna av

HÖRNSJÖ
JOGGEN
2022

ONS
24
AUG

ONS
31
AUG

50:-
per start

VÅRBY·IK
ÖRNSKÖLDSVIK

**INTER
SPORT**





Från ett fåtal till en av Sveriges största skidföreningar på nio år!



2022/2023 blev vi 200 ungdomar & juniorer



<https://youtu.be/w5n78MSAVsE>

Tillsammans gör vi det bra!

