



Information inför ledar- och instruktörsuttagningar i Friskis&Svettis Lund

Att vara ledare för gruppträningspass eller tränare i gymmet på Friskis&Svettis är kul, utvecklande och inspirerande. Det är en härlig utmaning och en riktig kick. Som ledare/instruktör har du chansen att beröra, överraska och bjuda på dig själv. Du inspirerar och bjuder på upplevelser som känns på fler ställen än i musklerna. Du får folk att le. Härligt att just du vill bli en i gänget, välkommen till första steget på en lång och händelserik resa!

Uttagningen av ledare och tränare går lite olika till beroende på vad du vill leda/instruera, men gemensamt för alla är att det ingår en praktisk del och en intervjudel. I det praktiska momentet tittar vi främst på din utstrålning och dina ledaregenskaper, samt på din förmåga att leda eller instruera andra. Vi vill se att du har tillräcklig fysisk förmåga och taktkänsla om det krävs för den typ av ledare du vill bli. Vid intervjuerna vill vi höra mer om dig och varför du vill bli ledare eller tränare hos oss, om du har den tid som krävs och om du är medveten om vad vi förväntar oss av dig och vad du kan förvänta dig av oss. Detaljerad information om hur just din uttagning kommer att gå till får du hemskickad i god tid innan uttagningarna. Senast en vecka efter uttagningen får du besked om hur det har gått. Skulle beskedet vara positivt händer följande:

- Vi anmäler dig till Friskis&Svettis grundutbildning som består av två utbildningar, en första som är gemensam för alla olika typer av ledare och tränare (Ettan) samt en andra utbildning som inriktar sig på just den träningsform som är aktuell för dig (Träningsformsutbildning).
- Ettan består av en online prep-kurs som du genomför hemma och ett gemensamt kurstillfälle på kursgård (internat) på fyra heldagar. På Ettan får du en bred grundkunskap i områdena träningslära, fysiologi och anatomi, musik och träning, ledarskap och Friskis&Svettis idé och verksamhet. Teori och praktik varvas under hela kursen. Kursen innehåller flera fysiska praktikpass, varav 1-2 träningspass per dag. En förutsättning för att kunna tillgodogöra sig kursen är att du är väl fysiskt förberedd.
- Träningsformsutbildningen präglas av praktik inom träningen och ledarskapet för just din träningsform. Utbildningen startar på hemmaplan med en online prep-kurs där teori, grundläggande övningstekniker, ledarövningar är exempel på innehåll. Träningsformsutbildning består sedan av ett 3-5 dagars internat och du går den med andra blivande ledare eller tränare som ska leda samma aktivitet som du själv.
- Hemkommen från Träningsformsutbildningen är det så dags att sätta ihop ditt första egna pass eller planera för den första instruktionen! Funktionärsansvarig eller LUF-ansvarig (LedarUppFöljare) kommer att kontakta dig för att tilldela dig en fadder som fungerar som stöd och bollplank i detta arbete.
- Sedan är det dags för licensiering! Du får besked om vilken dag och tid du ska leda ditt pass/hålla en instruktion med motionärer och med en licensierare från Riks som bedömer ditt upplägg och ditt ledarskap. Efteråt går du och licensieraren tillsammans igenom passet/instruktionen bit för bit och du får reda på allt du gjorde bra och sådant som kan förbättras. Nervöst men väldigt roligt!
- Godkänd på licensiering = dags att köra igång som ledare/tränare och du får en fast tid i schemat. Blir du inte godkänd får du chansen att göra om passet/instruktionen och bli licensierad på nytt.



Åtaganden och förmåner som ledare/instruktör

I korthet innebär det glädje, gemenskap, svett och engagemang att vara ledare/tränare på Friskis&Svettis. Sedan finns det vissa konkreta åtaganden och förmåner;

- Efter licensieringen åtar du dig att leda minst 1 pass eller instruera minst 2 timmar per vecka under minst två års tid.
- När det gäller utbildningen betalar Friskis&Svettis Lund 40% av utbildningen och du betalar 60% genom att du leder pass eller håller instruktioner i föreningen. För varje timme får du räkna av 100 kr för gruppträningspass och 70 kr för instruktioner.
- Du bekostar resorna till och från utbildningen och du får också räkna med att ta ledigt från arbete eller studier till då utbildningarna oftast ligger ons-sön eller tors-sön. Vi kan tyvärr inte heller ge dig någon ersättning för förlorad arbetsinkomst eller andra utgifter i anslutning till utbildningen.
- Var beredd på att lägga ner mycket tid under utbildningstiden (100% aktiv närvaro krävs för att bli godkänd) och under den period då du gör ditt första pass/instruktion.
- Även i framtiden kommer du behöva lägga en hel del tid på att t.ex. leta och spela in musik, sätta rörelser till musiken och öva in passet (även om det går lättare och lättare ju mer erfaren du blir) och sedan leda/instruera varje vecka, vikariera för andra, kanske hålla någon temaaktivitet i gymmet eller vid specialarrangemang. Någon gång kan det även behövas att du hjälper till vid något evenemang, i en arbetsgrupp, med att dela ut flygblad etc.
- För att hålla dig inspirerad och uppdaterad med träningsutvecklingen förväntas att du deltar på inspirationsdagar och/eller utbildningar några gånger per år. Dessa event brukar vara mycket uppskattade.
- Du får dessutom träna gratis i Friskis&Svettis Lund, och i mån av plats på andra anläggningar runt om i Sverige. Utöver detta utgår ett litet arvode per timme och just nu har vi även ett avtal med Intersport på Nova Lund som ger alla ledare/tränare 20% rabatt på hela deras sortiment.

Till sist

Hoppas att du känner lusten, drivet och utmaningen att utvecklas tillsammans med Friskis&Svettis. Lova att alltid utmana och låta dig utmanas och att du aldrig slutar reflektera över varför du är just här, just nu. Friskis&Svettis är sina funktionärer, du är framtiden!

Har du frågor, funderingar eller annat så är du varmt välkommen att alltid höra av dig till antingen Tränings- och Funktionsansvarig Jeanette Hellberg (jeanette@lund.friskissvettis.se) eller verksamhetschef Anette Henningson (anette@lund.friskissvettis.se).

