

UTBILDNINGSPLAN

Den hållbara skidåkaren

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till utövare inom längdskidåkning cirka 13 – 20 år. Det finns inga förkunskaper för att kunna delta på utbildningen.

Utbildningsform, omfattning och upplägg

Utbildningen omfattar totalt två utbildningstimmar (1 utbildningstimme = 45 minuter). I utbildningen varvas teoretiska delar i form av text, bilder och filmer med kunskapsfrågor eller reflektionsfrågor, vilket ger en bra mix för lärande. Utbildningen bör i första hand genomföras tillsammans i föreningen eller träningsgruppen (i så kallad folkbildningsform).

Den kan även genomföras individuellt av deltagarna själva. Utbildningen finns tillgänglig och genomförs via Kunskapsarenan:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/langdskidor-den-hallbara-skidakaren-for-ledare-och-varnadshavare>

Utbildningens innehåll och delmoment

Utbildningen är uppdelad i tre delmoment:

- **Jag och kroppens utveckling**
Avsnittet beskriver kroppens utveckling i samband med puberteten. Här beskrivs även Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell och de olika stadierna.
- **Jag och energin**
Momentet beskriver energibalans och vad som är näringsrik mat och hur mycket och när den aktive behöver äta för att må bra och kunna prestera.
- **Jag och omgivningen**
Avsnittet beskriver kroppsideal och hur vi påverkas av normer och



omgivningen. Avsnittet beskriver även hur den aktive kan få stöd och hjälp om hen känner att man själv har många tankar kring mat, eller misstänker att en kompis mår dåligt.

Lärandemål

Efter genomförd utbildning ska deltagaren ha fått förståelse och grundläggande kunskap om:

- Kroppens utveckling under puberteten.
- Näringsrik mat och hållbara matvanor.
- Vad det innebär att vara i energibalans.
- Vanliga signaler på energibrist och ätstörning.
- Sömn och återhämtning.
- Omgivningens påverkan och kroppsideal.
- Att bry sig om sina kompisar.

Utbildningsmaterial

Utbildningen bygger på handboken *Den hållbara skidåkaren* (SSF 2022). Handboken kan beställas via [Kunskapsarenan](#).

Se även lärgruppsplan tillhörande utbildningen.