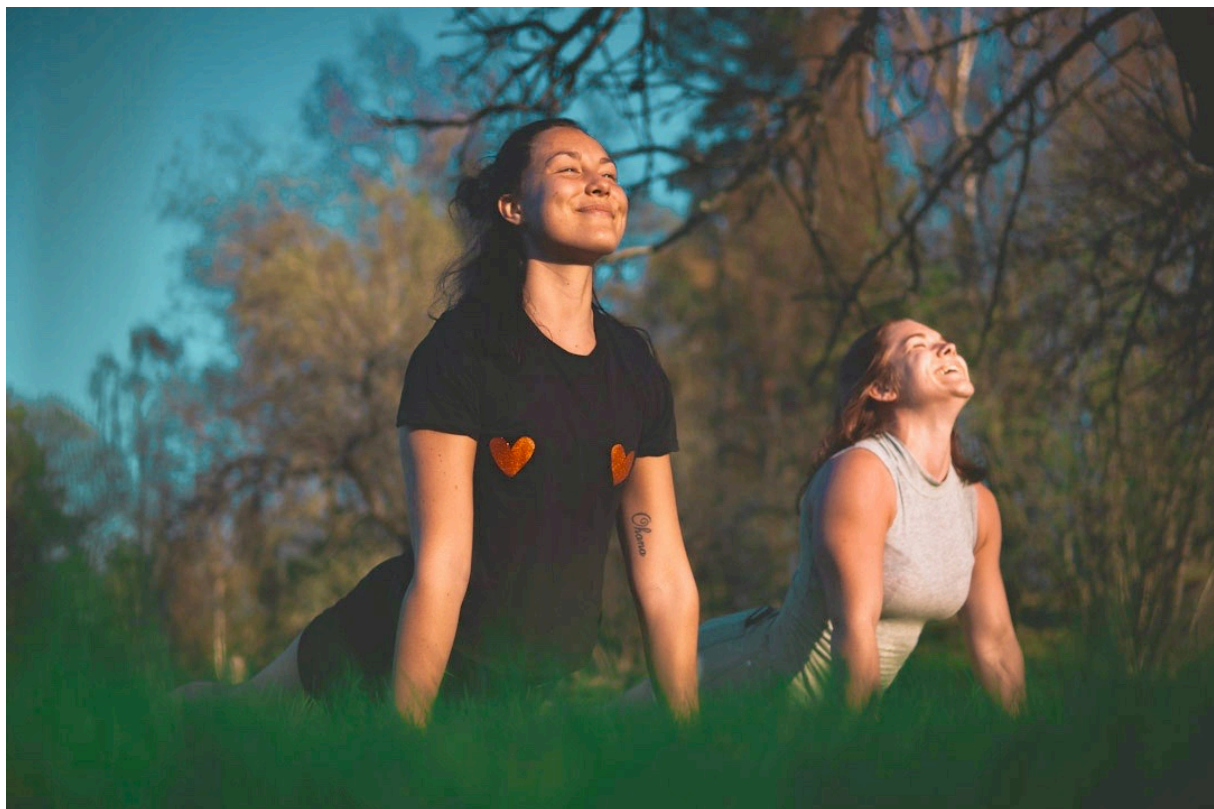


# Studenterätt

Läsåret 2019-2020

Lillsveds Gymnastik och idrottsfolkhögskola



# Innehållsförteckning

<b>Innehållsförteckning .....</b>	<b>2</b>
<b>Inledning .....</b>	<b>4</b>
Folkhögskolornas studeranderättsliga råd.....	4
Folkhögskolornas studeranderättsliga råds, FSR, hantering av ärenden.....	4
<b>1. Information innan den studerande är antagen .....</b>	<b>5</b>
Mål med kursen.....	5
Huvudmannens profil .....	6
Statens syfte.....	6
Förekomst av och innehåll i den studeranderättsliga standarden.....	7
Avgifter och kostnader under studietiden .....	7
Antagningsprinciper och antagningsprocess.....	7
Intyg, behörigheter och studieomdöme .....	8
Skolans tillgänglighet för studerande med funktionsnedsättning.....	9
Möjligheter till pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning eller vid bristande kunskaper i svenska .....	9
Former för studerandeflytande .....	9
Drogpolicy och övriga villkor för vistelsen på skolan .....	9
<b>2. Information vid kursstart .....</b>	<b>10</b>
Kursansvarig lärares namn och kontaktuppgifter.....	11
Kursplan och schema/arbetsplan.....	11
Kursplan för Allmän kurs, med profiler Idrottstränare, Personlig tränare, Kampsport, Självledarskap.....	11
Kursplan för Högre Utbildning Skidlärare.....	12
Kursplan för Hälsocoach PT och GTI .....	13
Kursplan för Hälsoinspiratör, distans 50% .....	14
Kursplan för Entreprenörskap – inom idrott och hälsa, distans 50% .....	15
Kursplan för Holistisk coach, distans 50% .....	16
Kursplan för Personlig Tränare, distans 50%.....	17
Kursplan för seniorkurs, Må Väl 25%.....	17
Terminstider och ledigheter.....	18
Riktlinjer och villkor för intyg, behörigheter och studieomdömen .....	18
Frånvaroregler .....	18
Rapporteringsystem till t.ex. CSN .....	18
Vad deltagare själv ska tillhandahålla; t.ex. litteratur, material .....	19
Tillgång och villkor för användning av utrustning och kursrelaterade utrymmen.....	19
Etiska regler och ansvar vid användning av internet i folkhögskolans lokaler .....	19
IT-policy för kursdeltagare på Lillsved.....	19
<i>Bibliotek/datorer och Itslearning .....</i>	<i>19</i>
<i>Lagring av data .....</i>	<i>19</i>
<i>Miljöansvar .....</i>	<i>19</i>
<i>Mjukvara.....</i>	<i>19</i>
<i>Internetanvändning.....</i>	<i>19</i>
<i>Användarsupport.....</i>	<i>19</i>
<i>Netikett.....</i>	<i>19</i>

<b>3. Studerarinflytande och studeranderätt på Lillsved .....</b>	<b>21</b>
Styrelsen.....	21
Linjeråd.....	21
Matråd.....	21
Internatråd.....	21
Långkursrådet .....	21
Klagomål .....	21
<b>4. Avgiftsfri undervisning .....</b>	<b>22</b>
<b>5. Intyg .....</b>	<b>22</b>
<b>6. Om en kurs upphör eller ställs in.....</b>	<b>22</b>
<b>7. Utvärdering .....</b>	<b>23</b>
<b>8. Försäkringar.....</b>	<b>23</b>
<b>9. Disciplinära åtgärder .....</b>	<b>23</b>
<b>10. Åtgärder i särskilda fall .....</b>	<b>24</b>
<b>11. Arkiv- och sekretessregler .....</b>	<b>24</b>
Arkivregler.....	24
<i>Ansökningshandlingar, långa kurser</i> .....	24
<i>Intyg</i> .....	24
Sekretessregler/GDPR.....	24
<b>Överenskommelse om studerandes rättsliga ställning på Lillsved. ....</b>	<b>25</b>

## Inledning

Folkhögskolornas studeranderättsliga råd, FSR, är ett medlemsuppdrag från Rörelsefolkhögskolornas intresseorganisation, RIO, och Sveriges Kommuner och Landsting, SKL.

Medlemsuppdraget har en styrgrupp som består av företrädare för medlemsorganisationerna – två företrädare från RIO och två från SKL. Mandatperioden för företrädarna är två år och gruppen utser inom sig en ordförande varje år.

Styrgruppen ska:

- ha ett övergripande ansvar för medlemsuppdraget och fastställer riktlinjer för detta
- till Folkbildningsrådets styrelse lämna förslag till verksamhetsplan och budget för FSR

FSR:s personal har Folkbildningsrådet som arbetsgivare och är en del av rådets gemensamma kansli, integrerat med Folkhögskolornas informationstjänst, FIN. Handläggaren på FSR är sekreterare i styrgruppen.

### Folkhögskolornas studeranderättsliga råd

Rådet består av fem personer: en ordförande (jurist), en ledamot utsedd av RIO, en ledamot utsedd av SKL, de övriga två ledamöterna ska vara studeranderepresentanter. Folkbildningsrådet, FBR, utser Folkhögskolornas studeranderättsliga råd och fastställer instruktionen för denna.

Studerande vid folkhögskolekurser (15 kursdagar eller längre) kan alltid vända sig till FSR i tvister som rör frågor som omfattas av FSR:s uppdrag. FSR behandlar ärenden som anmäls inom ett år efter det att den studerande lämnat kursen.

Folkhögskolorna upprättar en egen studeranderättslig standard som följer en gemensam struktur där följande områden är obligatoriska och kan behandlas av FSR.

### Checklista

1. Information innan den studerande är antagen
2. Information vid kursstart
3. Deltagarinflytande och studeranderätt
4. Avgiftsfri undervisning
5. Intyg
6. Om en kurs upphör eller ställs in
7. Utvärdering
8. Försäkringar
9. Disciplinära åtgärder
10. Arkiv- och sekretessregler

Folkhögskolans beslut gällande utfärdade studieomdömen eller behörighetsgivning kan inte prövas av FSR.

### Folkhögskolornas studeranderättsliga råds hantering av ärenden

När en studerande skriftligt gör en anmälan till FSR ska rådet begära in skolans beslut i ärendet och andra för ärendet relevanta dokument, samt yttrande i ärendet från folkhögskolans styrelse.

Folkhögskolan ska motivera åtgärder och beslut på ett sätt så att de kan prövas mot folkhögskolans uppställda regler och villkor. Folkhögskolans beslut ska så långt som möjligt motiveras utifrån regler som varit kända för den studerande. Om beslutsmotiven går utöver skolans studeranderättsliga standard så ska även detta motiveras.

FSR avger yttrande i studerandes ärende. FSR har att bedöma om folkhögskolan har fattat sitt beslut i överensstämmelse med skolans studeranderättsliga standard eller ej. FSR kan även uttala sig om

skolans beslut utifrån ett studerande-rättsligt perspektiv, samt om den studeranderättsliga standarden är adekvat utformad (tydlig, täckande och förutsägbar) i den aktuella frågan.

FSR kan i sitt yttrande föreslå åtgärder för att bilägga tvist mellan studerande och folkhögskola. Rådet kan rekommendera ekonomisk kompensation när studerande lidit ekonomisk skada på grund av folkhögskolans underlåtenhet att leva upp till givna åtaganden.

Om en kurs avbryts eller förändras på ett för den studerande avgörande sätt, så bör skolan kunna visa att den med alla tillgängliga medel har försökt att lösa situationen. Den ekonomiska kompensationen får avvägas utifrån den information som skolan givit den studerande och de åtgärder skolan hade kunnat vidta och vidtagit för att undvika skadan.

Vid lika röstetal har ordförande utslagsröst. Oenighet ska framgå i beslutet till rekommendation.

FSR:s handlingar är ej offentliga.

FSR:s rekommendationer offentliggörs i oidentifierad form på FSR:s sida på [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu) under fliken "om folkhögskolan".

Skolans studeranderättsliga standard är det dokument där studerande, personal och styrelse finner studerandes rättigheter och skyldigheter beskrivna, samt den informationsskyldighet som gäller för folkhögskolan i dessa frågor.

Studerande är den som är antagen till en lång kurs på folkhögskola (15 dagar eller längre). En kurs är en utbildning som rapporteras som folkhögskolekurs till Folkbildningsrådet.

## 1. Information innan den studerande är antagen

**Intresserade ska av skolans hemsida och av övrig kursinformation kunna ta del av följande:**

### Mål med kursen

#### **Allmän Kurs - självledarskap/idrottstränare/kampsport (två till fyra terminer)**

Komplettering eller påbyggnad av tidigare gymnasiestudier till behörighet för högskola eller arbetslivet. Personlig utveckling genom idrott, träning, kampsport och friluftsliv. Ökad kunskap om egen träning och egen hälsa. Äventyr, upplevelser och vänner för livet. Möjlighet finns att söka vidare studier på Lillsveds övriga utbildningar efter avslutad kurs.

#### **Allmän Kurs - personlig tränare (fyra terminer)**

Komplettering eller påbyggnad av tidigare gymnasiestudier till behörighet för högskola eller arbetslivet. Du ges möjlighet att ta en internationell licens inom personlig träning genom klientarbete samt teoretiskt och praktiskt prov.

#### **Högre Utbildning Skidlärare (två terminer)**

Efter fullgjord och godkänd utbildning erhåller du IVSI status. Du kommer att få förutsättningar att vara väl förberedd för att genomgå Svensk skidlärarexamen och vidare mot ISIA status (International Ski Instructors Association).

### **Hälsocoach PT - GTI (två terminer)**

Efter ett år på Lillsved är du redo att stärka det friska och förebygga ohälsa hos såväl grupper som individer. Du driver hälsoprojekt, stresshanteringsprogram, håller föreläsningar och workshops samt motiverar till personlig utveckling genom hälsocoaching. Möjlighet till PT-licensiering (frivilligt).

### **Hälsoinspiratör (två terminer, distans 50%)**

Du ska efter genomgången utbildning kunna planera och leda träning med syfte att öka kondition, styrka och rörlighet. Du får kunskaper i kostens och återhämtningens betydelse för att må bra. Du lär dig att planera och organisera hälsoarbete i syfte att öka hälsokompetensen hos individer, grupper och företag.

### **Holistisk coach (27 veckor, distans 50%)**

Utbildningen syftar till att ge dig insikter och redskap som gör att du bättre förstår dig själv och andra. Under utbildningen lär du dig att aktivt ta ansvar för ditt liv och göra val som ligger i linje med vad du innerst inne vill.

### **Entreprenör inom idrott och hälsa (en termin, distans 50%)**

Deltagarna ska efter genomgången utbildning ha en 90-dagars handlingsplan för vad nästa steg är för att kunna leva på att arbeta inom branschen idrott och hälsa.

### **Personlig tränare (32 veckor, distans 50%)**

Utbildningen ger dig de bästa och mest aktuella verktygen för att professionellt hjälpa människor till en bättre hälsa. Med denna utbildning ger vi dig möjlighet att bli en professionell personlig tränare som även kan arbeta med hälsocoaching i hälso- eller friskvårdsprojekt.

### **Må Väl, seniorkurs (13 veckor, 25%)**

Kursdeltagaren erhåller kunskaper om olika hälsofaktorer som utvecklar/bibehåller en god hälsa. Deltagaren får bl a prova på olika motionsformer och tillsammans med andra utveckla "sin hälsofilosofi" för att "Må Väl".

Kursplaner för kurserna finns från sidan 11 i detta dokument.

Alla våra utbildningar är på gymnasial nivå.

### **Huvudmannens profil**

Lillsveds huvudman är Svenska Gymnastikförbundet. De vill vara ett modernt, växande, välkänt och väl ansett förbund med framgångsrik nationell verksamhet inom breddgymnastiken och internationella framgångar inom tävlingsgymnastiken.

### **Statens syfte**

- Stärka och utveckla demokratin
- Öka deltagarnas möjlighet att påverka sin livssituation och att delta i samhällsutvecklingen
- Utjämna utbildningsklyftorna och höja bildnings- och utbildningsnivån
- Bredda intresse och delaktighet i kulturlivet

## Förekomst av och innehåll i den studeranderättsliga standarden

Den studeranderättsliga standarden förekommer på vår hemsida och i pappersformat. Innehållet följer den av Folkbildningsrådet rekommenderade checklistan.

## Avgifter och kostnader under studietiden

Alla studerande på Lillsveds ettåriga utbildningar med studietakt om 100 % betalar en serviceavgift. För läsåret 2019/2020 är summan totalt 2 200 (2 300 för HC) kr. 500 kr av dessa betalas som bekräftelseavgift i samband med att den som söker tackar ja till sin plats (avgiften är förverkad om man efter acceptering av plats hoppar av). Resten fördelas på höstterminen, 800 kr (900 kr för HC), och vårterminen 900 kr. Deltagarens övriga utgifter, exklusive kost och ev. logi beräknas till 9 000 – 12 000 kr per läsår.

De studerande kan välja att bo på skolans internat eller att pendla. Internatstuderande betalar från 2 100 – 4 650 kr i månaden i hyra beroende på val av boendialternativ. Måltiderna kostar 1 090 kr per vecka och är obligatoriskt för alla internatboende. Specialkost finns om medicinska (ska styrkas med läkarintyg) eller religiösa skäl föreligger.

Studerande som väljer att pendla betalar obligatoriskt 535 kr i veckan för förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika/frukt. Dessa studerande kan dessutom välja att köpa till övriga måltider; frukost 55 kr och middag 70 kr.

Kostavdrag görs med 50 % vid sjukdom om det inte är möjligt att hämta matlåda. Kostavdraget vid beviljad ledighet (5 dagar i förväg) är 100%.

Studerande på Lillsveds ettåriga distansutbildning HIId med studietakt om 50 %

betalar för 5 träffar 8 695 kr uppdelat på; 1 100 kr i bekräftelse- och serviceavgift och 7 595 kr för kost och logi. Väljer deltagaren paketet utan logi och frukost är kostnaden 4 195 kr uppdelat på; 1 100 kr i bekräftelse- och serviceavgift och 3 095 kr för kost. Litteraturen kostar ca 1500 kr. Studerande på Hol Coach distans med studietakt om 50 % betalar man för 3 träffar 8 555 kr uppdelat på; 1 100 kr i bekräftelse- och serviceavgift och 7 455 kr för kost och logi. Väljer deltagaren paketet utan logi och frukost är kostnaden 4 055 kr uppdelat på; 1 100 kr i bekräftelse- och serviceavgift och 2 955 kr för kost. Litteraturen kostar cirka 1 300 kr. Studerande på Personlig Tränare distans med studietakt om 50 % betalar man för 4 träffar 14 160 kr uppdelat på; 1 100 kr i bekräftelse- och serviceavgift och 13 060 kr för kost och logi. Litteraturen kostar ca 2000 kr.

Studerande på EIHD distans under 20 veckor betalar 5 900 kr vilket inkluderar kost och logi samt material.

För mer information om distansutbildningarna hänvisas till respektive kursplan.

## Antagningsprinciper och antagningsprocess

Alla är välkomna att söka till skolan.

När en ansökan är mottagen skickas snarast möjligt ett meddelande till den sökande (med e-post) om att ansökan är mottagen. Därefter meddelas klassföreståndaren om att ansökan har mottagits.

Antagningsansvariga klassföreståndare sorterar ansökningarna och meddelar administrationen resultatet (antagen, ej antagen eller reserv).

Sökande som lämnat in en ansökan till höststarten i augusti senast den på kursbladet sista ansökningsdagen, får ett

besked om antagning senast den dagen som anges i svarsmejllet.

Studierande som antagits ska acceptera sin plats genom att bekräfta sin plats med en inbetalning av 500 kr (se "Avgifter och kostnader" tidigare i texten) inom angiven tid. Därmed är platsen "låst". Därefter får deltagaren post med information och blanketter som ska skickas tillbaka; val av boende, drog- och alkoholpolicy m.m.

Ansökningar som inkommer senare än sista antagningsdagen får ett besked senast i augusti. Antagningsprocessen fortgår sedan 2-3 veckor in på läsårsstarten.

Uppgifter som lämnats i ansökan förs in i skolans dataregister över studierande (Schoolsoft) för den som blivit antagen.

Antagna studierande som kryssat i på ansökan att de avser att söka studiemedel via Studiestödsnämnden (CSN) registreras hos nämnden.

#### **Följande tittar vi efter i en ansökan:**

- Tidigare studier och studieresultat
- Livserfarenheter från arbete, föreningsliv m.m.
- Mål med utbildningen, varför ansökan skickats in.

#### **Intyg, behörigheter och studieomdöme**

##### **Allmän linje, samtliga profiler (två - fyra terminer)**

1. Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg) med alla ämnen och behörigheter. Allmän behörighet kan läsas in i:
  - Svenska 1,2 och 3
  - Engelska 5 och 6
  - Matematik 1a
  - Naturkunskap 1b
  - Samhällskunskap 1a1
  - Religion 1

- Historia 1a1
2. Studieomdöme ges enligt folkbildningsrådets anvisningar.
  3. Särskilda intyg eller diplom kan erhållas i vissa ämnen.

##### **Högre Utbildning Skidlärare (två terminer)**

1. Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).
2. Särskilda intyg eller diplom kan erhållas i
  - Grundkurs i klassisk massage
  - Level 2 och Level 3

##### **Hälsocoach PT - GTI (två terminer)**

1. Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).
2. Särskilda intyg eller diplom kan erhållas i
  - Grundkurs i klassisk massage
  - Testledare
  - Vattengymnastik
  - Motionsledarskap (möjlighet till certifiering)
  - Core
  - Push
  - Body Flow
  - Vinterutbildning (Skidinstruktör)
  - Styrketränningsinstruktör
  - Intyg Personlig Tränare (licensiering tillval)
  - HLR-instruktör
  - Fysisk aktivitet på Recept - FaR (extern)

##### **Hälsoinspiratör (två terminer, distans 50%)**

- Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).

##### **Holistisk coach (25 veckor, distans 50%)**

- Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).



- Möjlighet till förlängning av kurs och bli diplomerad coach.

### **Entreprenör inom idrott och hälsa (en termin, distans 50%)**

- Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).

### **Personlig tränare (32 veckor, distans 50%)**

- Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).
- Intyg Personlig Tränare (licensiering tillval)

### **Må Väl, seniorkurs (13 veckor, distans 25%)**

Intyg på genomgången utbildning (Lillsvedsintyg).

### **Skolans tillgänglighet för studerande med funktionsnedsättning**

Lillsveds samtliga lokaler är anpassade för rörelsefunktionsnedsatta.

Lillsveds idrottsfolkhögskola har sedan länge policyn att inget funktionshinder ska hindra någon att delta på någon av skolans kurser.

Våra långa kurser riktar sig inte till någon särskild kategori av funktionsnedsatta, men vid behov tillsätter skolan resurser för att lösa de pedagogiska och praktiska problem som kan uppstå. Vanligast är dyslexi, men även fysiska och psykiska funktionsnedsatta förekommer. Genom fortbildning och utveckling av teknisk utrustning ökar vi gradvis vår kompetens inom de vanligaste områdena.

### **Möjligheter till pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning eller vid bristande kunskaper i svenska**

Resurser avsätts efter behov.

### **Former för studerandeinflytande**

Studerandekåren är de studerandes demokratiska organ på skolan. Studerandekåren representerar på skolstyrelsens möten och för dialog med skolledningen. Lillsveds Idrottsförening (LIF) är en annan organisation som drivs i föreningsform under RF (Riksidrottsförbundet). I föreningen ges skolans studerande möjlighet att använda skolans lokaler efter skoldagens slut. Förutom dessa två har Lillsved linjeråd, matråd, gymråd (del av LIF) och internatråd. Samtliga grupper samverkar med ledningen på skolan och syftet är att de studerande ska ha kontinuerligt inflytande och förmedla beslut till övriga studerande.

### **Drogpolicy och övriga villkor för vistelsen på skolan**

Lillsveds Idrottsfolkhögskola vill erbjuda alla studerande bästa möjliga utbildning, ge alla en möjlighet till personlig utveckling, nå bästa möjliga resultat samt erbjuda en trygg och trivsamt arbetsmiljö. I skolsammanhang får man inte inneha, använda eller vara påverkad av alkohol eller narkotika. Skolsammanhang omfattar såväl verksamhet på skolan som studiebesök och studieresor kopplade till skolans verksamhet.

Denna policy gäller alla studerande på Lillsveds idrottsfolkhögskola.

### **Narkotika/Doping**

Bruk eller innehav av narkotika eller liknande preparat är inte tillåtet under tiden man är inskriven som studerande på skolan. Detta gäller såväl skoltid som fritid. Vid misstanke om drogbruk uppmanas den studerande att genomföra drogtest inom 3 dagar. Kommunens beroendeenhet genomför drogtest alt annan godkänd provtagningsenhet. Pga sekretess är det upp till den studerande att visa upp provsvaret.

Vägrar den studerande genomföra ett test eller att visa upp resultatet för skolan, räknas det som ett positivt provsvar. Positivt test leder till avvisning från vidare studier samt uppsägning av boende på internatet. Vi hjälper till med att hitta vård och stöd. Studerande som testats positivt för droger har möjlighet att söka till skolan på nytt efter sex månaders dokumenterad drogfrihet. Skolan gör alltid en polisanmälan vid narkotikabrott.

### Alkohol

Bruk eller innehav av alkohol (allt annat än lättöl och lättcider) är ej tillåtet inom skolans område och lokaler. Alkoholförbudet gäller även vid studieresor och liknande som ingår i kursen. Studerande som bryter mot detta ges en varning. En andra varning leder till avvisning från vidare studier samt uppsägning av boende på internatet. Studerande som är alkoholpåverkad på skoltid skickas omedelbart hem. Vi hjälper till med att hitta vård och stöd.

### Rökning

Hela skolans område är en rökfri zon. Rökning är endast tillåten på tre anvisade platser, 1. Västra gaveln utanför Herrgården, 2. Mellan Matsalen och Parken samt 3. Backen bakom Gymmet.

Platserna är markerade med askkoppar. Vi uppmanar dig som rökare att använda de askkoppar som finns utsatta på de platser där rökning är tillåten. På detta sätt undviker vi att röken kommer in i våra lokaler.

### Handlingsplan

- Samtliga studerande accepterar drogpolicy vid antagningstillfället.
- Information om drogpolicy ges vid kursstart för respektive linje.
- Underskrifter drogpolicy- för studerande sker vid kursstart.
- Vid misstanke om brott mot skolans alkohol- och drogpolicy skall den studerande kallas till samtal med rektor och klassföreståndare.
- Den som vill överklaga beslut, gör det hos skolstyrelsen. Vill man därefter få skolstyrelsens beslut prövat, gör man det i Folkhögskolornas studeranderättsliga råd (FSR).

## 2. Information vid kursstart

**En studerande ska i samband med kursstart ha tillgång till följande information:**

## Kursansvarig lärares namn och kontaktuppgifter

Uppgifterna finns på hemsidans information om varje kurs. Studerande får också denna information vid antagning.

## Kursplan och schema/arbetsplan

Kursplan och schema delas ut för varje klass i samband med upprop och introduktionsdagarna vid skolstarten. Sökande/antagna som vill veta mer vänder sig till resp. klassföreståndare.

## Kursplan för Allmän kurs med profiler Idrottstränare, Personlig tränare Kampsport, Självledarskap

Allmän kurs väljer du om du söker ett alternativ till andra skolformer, behöver komplettera eller bygga på tidigare studier och vill skaffa dig behörighet för högskola eller arbetslivet. Tiden på folkhögskola är ofta en början på något nytt. Utbildningen är förberedande för t. ex idrottlärare, polis och räddningstjänst. Möjlighet finns att söka vidare studier på Lillsveds övriga utbildningar efter avslutad kurs.

### Ett till två år på Lillsved

Under ett till två år läser man gymnasieämnen samtidigt som man förkovrar sig inom sitt intresse för idrott/kampsport/mental hälsa, träning och beteendevetenskap. Du får en personlig utveckling genom idrott, friluftsliv och att leda dig själv ur ett helhetsperspektiv.

### Arbetsformer

Vi strävar efter ett arbetssätt som tar till vara de studerandes livssituation. Det innebär att arbetsformerna är varierande.

Vi försöker främja de studerandes personliga utveckling och ge kunskaper man behöver för studier eller i arbetslivet. Detta innebär att arbetsmetoderna

kräver ett aktivt deltagande från de studerande både vad gäller utformande av ämnesinnehåll och planering samt genomförande av studierna.

I olika ämnen krävs varierande arbetssätt, som arbete i grupp och individuella arbetsprestationer. Under utbildningen kommer de studerande att arbeta med temastudier och projekt.

### Kursinnehåll

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen, idrott, träning och egen hälsa (varierar utifrån profil). Inom dessa områden ryms olika ämnen och delkurser som ger såväl teoretisk kunskap som praktisk kompetens.

Utbildningen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnasiekompetens. Beroende på förkunskaper samt studiemål läser du 1 eller 2 år.

### Behörighetsgivande ämnen (alla profiler)

- Svenska 1,2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1a
- Naturkunskap 1a1 och 1a2
- Samhällskunskap 1a1 och 1a2
- Religionskunskap 1
- Historia 1a1

### Profilämnena idrottstränare

- Egen träning
- Idrott
- Friluftsliv
- Humanbiologi
- Träningslära
- Föreningslära
- Ledarskap

### Profilämnena personlig tränare

- Humanbiologi
- Näringslära
- Coachande ledarskap
- Holistisk träning
- Personlig tränare med kompetens för:
  - Styrketräning

- Rörlighetsträning
- Pulsbaserad träning
- Funktionell träning
- Entreprenörskap
- Ledarskap

### **Profilämnena kampsport**

- Modern kampsport
  - Submission wrestling
  - Brasiliansk jiu-jitsu
  - MMA
  - Thaiboxning
  - Kickboxning
- Humanbiologi
- Näringslära
- Träninglära
- Styrketräning
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- HLR

### **Profilämnena självledarskap**

- Egen hälsa
- Självledarskap/självkänedom
- Naturen som återhämtning
- Skapa
- Stress och stresshantering
- Kommunikation
- Kroppen i stillhet/kroppen i rörelse

## **Kursplan för Högre Utbildning Skidlärare**

Utbildningen vänder sig till dig som brinner för snösport och som har genomgått de två första utbildningsstegen inom Svenska Skidläraryforeningen, SLAO, Friluftsfremjandet eller Svenska Skidförbundet SATU 2 och har minst en säsongserfarenhet av arbete som skidlärare/snösportledare.

### **Teori och praktik**

Utbildningen innehåller en teoridel som läses under hösten och 5 veckor på våren på Lillsveds Idrottsfolkhögskola. Däremellan praktiserar/jobbar du i din skidskola/sportservice. Under praktikperioden genomgår du de två högsta

stegen innan skidlärarexamen (Level 2 och Level 3 kurserna) i samarbete med Svenska Skidläraryforeningen.

### **Utbildningens mål**

Efter fullgjord och godkänd utbildning erhåller du IVSI status. Du kommer att få förutsättning att vara väl förberedd för att genomgå Svensk skidlärarexamen och vidare mot ISIA status (International Ski Instructors Association). Vi vill utbilda nästa generation skidlärare/snösportledare som kan arbeta med åkare på alla färdighetsnivåer samt gå vidare som arbetsledare, utbildare, clinicinstruktörer, examinatorer och utveckla svensk skidskola för framtiden.

### **Kursinnehåll**

#### TEORI

- Skidteknik och mekanik
- Snö- och lavinkunskap
- Service, turism och värdskap
- Ledarskap
- Pedagogik
- Metodik
- Kommunikation
- Prestationspsykologi
- Funktionell anatomi och rörelselära
- Träninglära och fysiologi

#### PRAKTIK

- Level 2 & 3 SSLF
- Entreprenörskap
- HLR-instruktör
- Praktiskt ledarskap
- Äventyrspedagogik
- Vandring

### **Kursplan för Hälsocoach PT och GTI**

Utbildningen ger dig ett holistiskt synsätt för att kunna arbeta med hela människan. Lillsved strävar efter en helhetssyn på hälsa där fokus ligger personlig utveckling och att möta branschens efterfrågan av kvalitativ kompetens. Våra ledord är kvalité, nytänkande, entusiasm och personlighet.

Efter ett år på Lillsved är du redo att stärka det friska och förebygga ohälsa hos såväl grupper som individer. Du driver hälsoprojekt, stresshanteringsprogram, håller föreläsningar och workshops samt motiverar till personlig utveckling genom hälsocoachning.

Du har möjlighet att bli en kompetent personlig tränare och gruppträningsinstruktör med bred praktisk och teoretisk kunskap att guida individer och grupper till säkra och inspirerande träning.

Hälsocoachens arbete innebär krav på många kompetenser därför innehåller utbildningen många olika delar. Du får en bred kompetens inom friskvårds-/wellnessbranschen.

### **Personlig tränare**

Att arbeta som Personlig Tränare passar dig som har ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Som personlig tränare kan du hjälpa till med alltifrån kostrådgivning till att utforma individuellt anpassade träningsprogram. Du får en unik ledarskapsutbildning i att bemöta kunden och leda hen mot sina personliga mål.

Du får utbildning i: Rörlighetsträning, Styrketräning, Funktionell grundträning, Pulsbaserad träning, Grenspecifik träning och Kostrådgivning.

### **Gruppträningsinstruktör**

Att vara gruppträningsinstruktör innebär att du ger många människor en inspirerande träningsupplevelse. Du kommer att lära dig de grundläggande viktiga kunskaperna inom gruppträning så att du med närvaro och engagemang kan locka fram det bästa hos dina deltagare med säkra och lustfylld träning.

Du får instruktörsutbildning i: Spinning, HIIT, Vattenträning, Funktionell träning,

Core, Push (styrka i grupp), Flow (dynamisk rörlighetsträning) och Box.

### **Coachande ledarskap**

En viktig del i hälsocoachens arbete är att leda och coacha andra människor. Vi lägger stor vikt på förändringsarbete och mötet med individer och grupper. Grunden i detta är kunskap om människors beteende och detta tas upp i följande ämnen: Kommunikation, coachande samtal, stresshantering, pedagogiskt drama, pedagogik och psykologi.

### **Hälsoentreprenörskap**

Vi utgår från ett entreprenöriellt lärande. Detta innebär att du lär dig att arbeta projektinriktat och verklighetsförankrat, samt lär dig om hur du startar och driver ett eget företag.

### **Lokalt folkhälsoarbete och friskvårdseven**

Hälsocoacherna deltar i Lillsveds seniorutbildning Må Väl som ledare, föreläsare och inspiratörer.

Under året arbetar du i projekt med att planera och genomföra friskvårdsdagar för företag och organisationer. Under dessa dagar får du praktisera dina kunskaper inom projektkunskap, ledarskap, gruppträning och praktiskt hälsoarbete. Hälsocoacherna genomför även ett träningsconvent på Lillsved för allmänheten.

### **Profilämnena**

- Anatomi
- Coachande ledarskap
- Entreprenörskap
- Friluftsliv – vinter, sommar
- Fysiologi - Träninglära
- Förändrings- och Motivationsarbete
- Gruppträningsinstruktör
- Hälsoprofil
- Instruktörsutbildning i HLR
- Klassisk massage
- Kommunikation
- Kost och Näringslära
- Lic personlig tränare

- Personlig utveckling och Pedagogiskt drama
- Praktiskt och teoretiskt hälsoarbete
- Skidinstruktör
- Starta eget
- Säljteknik
- Testledarutbildning
- Tre veckors yrkespraktik
- Träning för specifika målgrupper

## Kursplan för Hälsoinspiratör, distans 50 %

Utbildningen vänder sig främst till dig som på ett inspirerande och kompetent sätt vill vägleda träning och friskvård i företag och organisationer eller vill utveckla dig och din träning i syfte att inspirera andra.

### Mål

Du ska efter genomgången utbildning kunna planera och leda träning med syfte att öka kondition, styrka och rörlighet. Du får kunskaper i kostens och återhämtningens betydelse för att må bra. Du lär dig att planera och organisera hälsoarbete i syfte att öka hälsokompetensen hos individer, grupper och företag.

### Praktisk metodik och teoretiska studier

Teori och praktik varvas så du för kunskap och utvecklar kompetenser som är viktiga i hälsoinspiratörsrollen.

Stor vikt ligger på arbete med självledarskap och kommunikation samt kunskaper som utvecklar dig till en kompetent ledare.

Ett projektarbete på temat "Hälsoinspiratör" kommer att ingå i kursen.

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet som kombineras med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola på Värmdö utanför Stockholm vid 5 tillfällen om sammanlagt 13 dagar.

### IKT-kompetens

Distansarbetet sker via digitala plattformen Itslearning. Allmänna datakunskaper är tillräckliga.

### Aktivt deltagande

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

### Kursintyg

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.

### Kursledning

Kursledningen består av välutbildade och erfarna lärare från Lillsveds idrottsfolkhögskola samt gästföreläsare med branschkompetens.

### Kursmaterial

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

### Samlingar på Lillsved

Hösten: Två tredagarsträffar.

Våren: En tre- och två tvådagsträffar

### Kursinnehåll

#### *Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året*

- Hälsofilosofi
- Hälsoarbete
- Friskvårdskompetens
- Ledarskap och kommunikation
- Träningslära
- Fysiologi
- Anatomi
- Kostlära
- Mindfullness och återhämtning
- Entreprenörskap
- Projektarbete

## **Kursplan för Entreprenörskap – inom idrott och hälsa, distans 50 %**

Utbildningen syftar till att utveckla det personliga entreprenörskapet, hitta, sätta och nå mål, skapa ett affärsmässigt tänk samt utveckla den personliga marknadsföringen för att skapa ett framgångsrikt företagande inom branschen idrott och hälsa.

### **Målgrupp**

Utbildningen vänder sig till dig som vill leva på att arbeta med idrott och hälsa. Du vill lära dig använda praktiska verktyg och metoder för att lyckas som företagare inom branschen idrott och hälsa. Du kan tänka dig att starta eget eller har precis startat, men inte riktigt kommit igång - framför allt vill du nå bättre resultat inom ditt område.

### **Mål**

Deltagarna ska efter genomgången utbildning ha en 90-dagars handlingsplan för vad nästa steg är för att kunna leva på att arbeta inom branschen idrott och hälsa.

### **Praktisk metodik och studier**

Stort fokus kommer att ligga på praktiska metoder i hur man sätter mål och når resultat som företagare. Det handlar mycket om egen personlighetsutveckling. Distansstudier individuellt och i grupp via nätet kombineras med fysiska träffar på Lillsved.

### **IKT-kompetens**

Distansarbetet sker via Distansarbetet sker via digitala plattformen Itslearning samt via webinarier på plattformen GoToWebinar. Användandet är enkelt och allmänna datakunskaper är tillräckliga.

### **Aktivt deltagande**

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

### **Kursintyg**

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.

### **Kursledning**

Kursledningen består av pedagogisk personal från Lillsved idrottsfolkhögskola samt handledare och utbildare från Perspektivo i Sverige AB.

### **Kursupplägg**

Utbildningen pågår under 20 veckor med kursstart höst- och vårtermin. Samlingar på Lillsved är två tvådagarsträffar per kurs. Mellanliggande utbildningstillfällen sker via 7 webinarier som är 1 timme vid varje tillfälle.

### **Kursinnehåll**

#### ***Praktiska och teoretiska moment som behandlas under kursen***

- Affärsidé - hur formuleras den?
- Utveckla personligt entreprenörskap - mitt sätt att leva på att arbeta med idrott och hälsa
- Personlig marknadsföring - hur gör du den på bästa sätt?
- Förmågan att fatta beslut
- Personligt ledarskap
- Skapa och bygga nätverk
- Kreativ affärsutveckling
- Hitta, sätta och nå mål som du tidigare inte trodde var möjliga.
- Marknadsföring och försäljning - hur du praktiskt gör

## **Kursplan för Holistisk Coach, distans 50 %**

Du vill coacha andra människor framåt ur ett helhetsperspektiv. Vår filosofi är att först utifrån egen insikt om mig själv kan jag coacha andra. Utbildningen syftar till att ge dig insikter och redskap som gör att du bättre förstår dig själv och andra. Under utbildningen lär du dig

att aktivt ta ansvar för ditt liv och göra val som ligger i linje med vad du innerst inne vill.

### **Vad gör vi?**

Denna utbildning bygger på ett upplevelsebaserat lärande inifrån och ut. Tyngdpunkten ligger på att möta dig själv och dina kurskamrater för att på så sätt öka din egen medvetenhet. Genom teoretiska modeller och framförallt genom praktiska övningar lär du dig förstå dina egna erfarenheter och vilka mönster de har skapat. Utifrån denna kunskap kan du komma vidare och behöver inte längre låta hinder stå i vägen för din fortsatta utveckling. Vi arbetar i tre steg under utbildningen; börja med lära känna dig själv, införskaffa verktyg och applicera på andra. Under denna utbildning är det holistiska synsättet vår ingång i hälsa. Vi utgår från helheten och det friska i olika ämnesområden såsom rörelse, stillhet, mat med alla sinnen, naturen som påfyllnad, andning, kommunikation, tanke och känsla. Vi utforskar bredden i hälsobegreppet på ett praktiskt sätt under våra kurstillfällen. Mellan träffarna arbetar du på egen hand via vår digitala plattform. Utbildningen förutsätter att du är villig att dela med dig av dina personliga erfarenheter.

### **Vad blir jag?**

- Du blir mer grundad i dig själv
- Du har möjlighet att coacha människor framåt
- Du införskaffar inspiration i hälsa
- Du har möjlighet att diplomera dig som coach efter sista tillfället (examinationsuppgifter tillkommer).

### **Studiegång**

Under studietiden arbetar du med din egen personliga utveckling. Detta arbete sker dels på plats på Lillsved och dels genom distansstudier på vår digitala plattform. Du kommer att arbeta både individuellt samt i mindre basgrupper

samt i den ordinarie utbildningsgruppen. Dina lärare följer dig genom utbildningen och ger dig återkoppling och support i ditt arbete.

### **Kursledning**

Kursledningen består av välutbildade och erfarna lärare från Lillsveds idrotts-folkhögskola.

### **Kursmaterial**

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

### **Samlingar på Lillsved**

Hösten: 2 fyradagarsträffar

Våren: 1 fyradagarsträff

### **Kursinnehåll**

#### ***Praktiska och teoretiska moment som behandlas under utbildningen***

- Du nu
- Striden med stressen
- Kroppen i stillhet
- Kroppen i rörelse
- Tanke – känsla
- Kommunikation inifrån och ut

### **Kursplan för Personlig Tränare, distans 50 %**

Vill du vidareutbilda dig till PT och har tidigare läst utbildningar inom träning, hälsa eller praktiskt hälsoarbete så är det här en utbildning för dig.

### **Mål**

Du ska efter genomgången utbildning ha en möjlighet att bli en professionell Personlig tränare som även kan arbeta med hälsocoaching i hälso- eller friskvårdsprojekt med de mest aktuella verktygen för att hjälpa människor till bättre hälsa.

### **Praktisk metodik och teoretiska studier**

Vi utgår från ett entreprenöriellt lärande. Detta innebär att du lär dig att



arbeta projektinriktat och verklighetsförankrat. Du kommer att få tillämpa dina kunskaper på kunder under kursens gång.

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet som kombineras med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola på Värmdö utanför Stockholm vid 4 tillfällen om sammanlagt 20 dagar.

### **IKT-kompetens**

Distansarbetet sker via digitala plattformen itslearning. Allmänna datakunskaper är tillräckliga.

### **Aktivt deltagande**

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

### **Kursintyg**

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.

### **Kursledning**

Kursledningen består av välutbildade och erfarna lärare från Lillsveds idrottsfolkhögskola samt gästföreläsare med branschkompetens.

### **Kursmaterial**

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

### **Samlingar på Lillsved**

Hösten: Två femdagarsträffar

Våren: Två femdagarsträffar

### **Kursinnehåll**

***Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året***

- Anatomi
- Fysiologi
- Näringslära
- Screening och tester
- Träningslära

- Coachande ledarskap
- Förändrings- och motivationsarbete
- Kommunikation
- Holistisk träning
- Hälsopromotion
- Personlig tränare med kompetens för
  - Styrketräning
  - Rörlighetsträning
  - Pulsbaserad träning
  - Funktionell träning
- Entreprenörskap
- Starta eget
- HLR
- Säker träning
- Anpassad träning för gravida och seniorer

### **Kursplan för seniorkurs, Må Väl, 25 %**

Lillsved samarbetar med Värmdö församling för att bredda innehållet och nå ut till fler seniorer. Kursen anpassas så att den är öppen både för tidigare kursdeltagare som vill komma tillbaka och nya intresserade.

Vi träffas tisdagar under 12 veckor. En av träffarna, kommer att vara på Värmdö församlings fina anläggning Sjöliden, resten på Lillsved.

### **Idé**

Skapa en mötesplats för seniorer som är intresserade av hälsa och välbefinnande.

### **Målsättning**

Kursdeltagaren erhåller kunskaper om olika hälsfaktorer som utvecklar/bibehåller en god hälsa. Deltagaren får bl a prova på olika motionsformer och tillsammans med andra utveckla "sin hälsofilosofi" för att "Må Väl".

### **Målgrupp**

Du är senior och nyfiken och intresserad av att lära dig grundläggande kunskaper

om livsstil och hälsa. Du vill lära dig om hur du kan påverka din hälsa för att ha ett aktivt och hälsosamt liv.

### Terminstider och ledigheter

#### **För heltidsstuderande på långkurserna:**

- Höstterminen startar 2019-08-26 och avslutas 2019-12-18
- Höstlov vecka 44
- Jullov 2019-12-19 till 2020-01-06
  
- Vårterminen startar 2020-01-07 och avslutas 2019-06-03
- Påsklov vecka 15

För övriga kurser varierar terminer och ledigheter från kurs till kurs. Se kursplan för respektive kurs.

### Riktlinjer och villkor för intyg, behörigheter och studieomdömen.

Alla studerande har rätt att få ett samlat kursintyg. Om inte studerande deltagit i alla kursmoment och/eller inte är godkänd har den studerande rätt till ett reducerat kursintyg.

Särskilda diplom och intyg erhålls för vissa delar av utbildningen, t ex skidinstruktör, personlig tränare, gruppträningsinstruktör, massage mm.

Behörigheter ges efter godkänt studieresultat i ämnena:

- Svenska 1,2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1a och 2a
- Naturkunskap 1b och 2
- Samhällskunskap 1a1
- Religionskunskap 1
- Historia 1a1

Studieomdöme sätts för varje studerande på allmän kurs enligt gängse kriterier där den studerandes förmåga till vidare studier bedöms i sin helhet.

### Frånvaroregler

Kursansvarig lärare kan ge den studerande ledigt 5 dagar. Vid ledigheter längre än 5 dagar ska rektor tillfrågas. Vid hög frånvaro, oavsett anledning, tar kursansvarig kontakt med den studerande för ev. kompletterande uppgifter eller för att tydliggöra risken att inte klara utbildningens mål.

### Rapporteringsystem till t.ex. CSN

När den sökandes ansökan inkommer registreras den sökande i skolans administrativa program, Schoolsoft. Via Schoolsoft skickar skolan datafiler till CSN i samband med att den sökande blivit antagen. Sedan inväntar Lillsved besked från den antagne om hon/han vill ha sin plats. Vill den antagne ha sin plats så går denne in på CSN hemsida och gör en studieförsäkran. Ovan gäller om den studerande avser nyttja studiemedel.

Lillsved rapporterar till CSN när den studerande ändrar sin studieomfattning, avslutar utbildning, är sjuk under längre tid eller avviker från studierna under 7 dagar utan anledning. Lillsved rapporterar till CSN om den studerande studerat i normal takt under läsåret.

### Vad studerande själv ska tillhandahålla; t.ex. litteratur, material

Den studerande står själv för personlig utrustning, läromedel, kostnader vid studiebesök samt extra kostnader för specialkurser, t ex vinterfjällutbildning. Grovt räknat är kostnaderna utöver kost och logi 9 000–13 000 kronor per läsår.

### Tillgång och villkor för användning av utrustning och kursrelaterade utrymmen

De studerande kan, genom Lillsveds IF eller studerandekåren, boka lokaler via administrationen för användning efter skolans ordinarie tid. Lokalerna får användas under förutsättning att:

- de inte redan är bokade

- inte de studerande bedriver vinstdrivande verksamhet
- lokalerna städas och blir låsta
- lokalerna användas på ett sätt som möjliggör deltagande för så många som möjligt

## Etiska regler och ansvar vid användning av internet i folkhögskolans lokaler

### Bibliotek/datorer och digitala plattformen itslearning

Uppgifter för inloggning på skolans datorer finns angivet på skolans bärbara datorer.

Inloggningsuppgifter till ditt personliga konto på itslearning får du av din klassföreståndare när du börjar på skolan. Du kan logga in enligt instruktioner du få i samband med skolstart.

### Lagring av data

Lagring av personliga arbetsfiler sker på din sida på itslearning. Då kan du alltid komma åt dem. Du har inget personligt konto för lagring på skolans datorer. Har du lagt filer på arbetsstationens skrivbord raderas de när du loggar ut.

### Mjukvara

Nätverket på Lillsved är Lillsveds egendom. Nedladdning av upphovsskyddat material får ej förekomma. All installation av mjukvara på skolans datorer görs av skolans personal.

### Internetanvändning

Olämpligt användande av skolans datorer och nätverk är inte tillåtet.

### Användarsupport

Behöver du hjälp med något i skolans datasal kontaktar du administrationen. För hjälp med itslearning kontaktar du din klassföreståndare eller någon av de lokala administratörerna Christina Hjelm eller Anna Ekenberg.

### Netikett

*Netikett (är en sammandragning av engelskans Network etiquette) är mer eller mindre oskrivna förhållningsregler (vett och etikett) som gäller på nätet (Internet). Netiketten innebär att aldrig skriva något till någon som du inte skulle sagt till samma person om du träffade denne i verkliga livet.*

### Tänk först, skriv sedan – tydlighet är allt

Innan du skriver ett e-postmeddelande eller inlägg i en diskussionsgrupp/forum, tänk igenom vad du vill säga. Sök gärna efter din fråga eller använd dig av "Vanliga frågor/FAQ" om det finns tillgängligt. Om du skriver ett inlägg i ett diskussionsforum, fundera också på om det tillför något till diskussionen? Har det sagts något liknande nyligen av andra i diskussionsgruppen? Finns det ett intresse för andra att läsa? Tänk också på att kontrollera att du skriver din fråga till rätt forum.

Var tydlig med det som du vill få fram, läs igenom det du skriver en gång extra innan du publicerar det du skrivit. Man kan inte uttala, eller betona ord på Internet i samma utsträckning som i talspråket så risken för missförstånd är stor.

### Använd smileys för att förstärka känslor

Ett sätt att snabbt förklara om det man just skrivit var tänkt som ett skämt, en mild ironi eller flört är att använda sig av smileys. Den vanligaste smileyn är ☺ som betyder att man är glad eller att man skriver med glatt humör. Överdriv dock inte.

### Undvik sarkasmer

Undvik sarkasm eller skämt om det inte tydligt framgår att de är just det. Risken är stor för att de missförstås eller att du verkar ohövlig. Ett sätt att framhäva sarkasmen, ifall man använder sig av den är att komma ihåg att använda smileyn ☺.

### Några stilregler

För att förenkla för mottagaren att läsa ditt meddelande finns några stilregler som är speciella för elektroniska

meddelanden, oavsett om det är ett e-postmeddelande eller inlägg i ett discussionsforum.

### **Undvik versaler**

De som skriver med VERSALER ger illusionen av att de skriker, något som bör undvikas i vanliga fall eftersom det väcker irritation.

### **Tydlig styckeindelning ökar läsbarheten**

Det är jobbigt att läsa en lång löpande text på skärm liksom det är det i en bok och speciellt jobbigt blir det om man läser texten på en liten skärm eller litet fönster. Tänk därför på att dela in din text i stycken, separerade av en blankrad (görs med retur/enter-tangenten) för att underlätta för läsaren att anamma texten.

### **Välj ämne/rubrik med omsorg**

För att underlätta för mottagaren att bilda sig en uppfattning om innehållet i ditt brev eller inlägg är det viktigt med att ämnet/rubriken (subject på engelska) är så kort och konkret som möjligt. Tänk

också på att en del e-postprogram bara visar de första 30 tecknen i ett ämne/rubrik. Skriv därför inte för långt. Tänk kvällstidningsrubriker.

### **Om du svarar på ett brev, citera originalbrevet**

Om du svarar på ett brev, se då till att citera relevanta delar av originalbrevet före motsvarande del av ditt svar (de flesta e-postprogram gör detta automatiskt eller går att ställa in så att det sker automatiskt). Genom att göra detta blir det enkelt att följa hur konversationen i korrespondensen gått. God netikett innebär också att man inte ändrar rubriken på originalbrevet när man svarar, såvida inte diskussionen helt bytt ämne. Den som skriver första brevet bestämmer rubriken som sedan behålls. Detta har en praktisk orsak eftersom många e-postprogram kan fås att sortera de inkommande breven efter ämne och då blir det enkelt att följa varje diskussion klumpvis, snarare än att behöva leta efter dem.

## **3. Studerandeinflytande och studeranderätt på Lillsved**

### **Styrelsen**

Lillsveds styrelse beslutar om inriktning av verksamheten och fattar övergripande beslut om skolans budget. De studerande har möjlighet att utse en representant som adjungerad i styrelsen. De studerandes representant har yttranderätt men ej rösträtt. Styrelsen har utsett

en rektor som har att ansvara för verksamheten.

### **Linjeråd**

I linjerådet medverkar i kursen undervisande lärare och studeranderepresentanter från klasserna. Rådets uppgift är att bidra till linjens pedagogiska utveckling. Rådet sammankallas av klassföreståndarna.

### Matråd

Här samlas företrädare för kök och studerande för att diskutera frågor som har med mat och servering att göra. Rådet sammankallas minst en gång per termin. Studerandekåren utser en representant per klass. Arbetsledaren i köket är sammankallande.

### Internatråd

I internatrådet behandlas frågor rörande skolans boendemiljö. I rådet ingår personal och studerande. Rådet sammankallas minst en gång per termin. Studeranderepresentanter utses av boendegrupperna. Internatföreståndaren är sammankallande.

### Långkursrådet

Långkursrådet har som uppgift att i förekommande fall utreda särskilda händelser, t.ex. övertramp av skolans drogpolicy, mobbning o.d. Långkursrådet består av rektor och en lärare. Rektor beslutar om eventuella åtgärder och för minnesanteckningar.

### Klagomål

Skolans ledning träffar studerandekårens ordförande regelbundet och vid behov. Vid dessa möten dryftas allmänna frågor, problem och idéer.

Specifika klagomål ska föras enligt demokratiska regler d.v.s. via den instans som har hand om ärendet. Ett ärende gällande maten ska i första hand lyftas i matrådet

och ett ärende gällande undervisningen på linjerådet o.s.v. Ärendet förs sedan vidare till ledningens vid varje vecka återkommande möten.

Skolans egen styrelse har rätt att fatta de flesta beslut som påverkar din situation och dina rättigheter på skolan. För att stärka den rättsliga ställningen för alla som studerar vid en folkhögskola finns Folkhögskolornas studeranderättsliga råd, FSR.

Om du är missnöjd med din situation på skolan ska du i första hand vända dig till skolans rektor. Om du fortfarande inte är nöjd ska du anmäla ditt ärende till skolans styrelse. När de tagit ställning och om du fortfarande inte är nöjd, kan du anmäla ditt ärende till FSR.

## 4. Avgiftsfri undervisning

I förordningen om statsbidrag till folkbildningen, § 7, anges att undervisning vid folkhögskola ska vara avgiftsfri. Där emot kan skolan ta ut ersättning av de studerande för kost och logi, studieresor, studerandeförsäkring samt läromedel/material som skolan tillhandahåller. Se Folkbildningsrådets kriterier för avgiftsfri undervisning 2017.

Folkhögskolan måste informera tydligt om vilka kostnader som är obligatoriska vid deltagande i skolans kurser. Sådan information ska finnas redan vid söktillfället. En detaljerad specifikation av samtliga kostnader ska kunna ges vid begäran. Om schablonavgifter, för t.ex. material, tas ut, ska det vara möjligt för den studerande att bedöma om det

tillhandahållna materialet motsvarar av-  
giften.

## 5. Intyg

Den studerande ska informeras om villkor för intyg, om regler för studieomdömessättning och om vilken uppföljning som sker under kurstiden. Detta görs lämpligen i de personliga samtal som sker under terminerna. Den studerande

ska erhålla intyg och studieomdöme i anslutning till kursens avslutning om villkoren för intyg/studieomdöme är uppfyllda. Detta avgörs av undervisande lärare. Intyg kan i vissa fall ges på del av kurs.

## 6. Om en kurs upphör eller ställs in

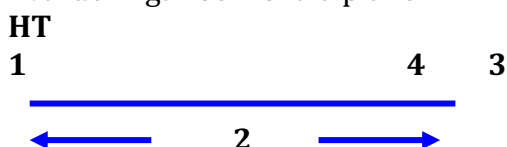
Om en kurs ställs in eller att risk finns att den inte kan genomföras i sin helhet ska den sökande informeras i samband med ansökan eller så snart risken uppenbarar sig. Ansvarig för detta är kursansvarig tillsammans med rektor. Alternativ kurs

kan erbjudas i konkurrens med övriga sökande till kursen.

## 7. Utvärdering

Utvärderingsplan för långkurser

1. Förväntningar.
2. Fortlöpande linjemöten med uppföljning och utvärdering av ämnen, projekt och tillval.
3. Uppföljning av innehåll i kurser, arbetsmetoder utifrån studerandesamtal, moment- och ämnesutvärderingar och lokala planer.
4. Gemensam utvärdering för flera folkhögskolor.
5. Enkät "Vad hände sedan?" i samband med Lilla elevträffen.
6. Pedagogisk utvärdering av läsåret.



För kortare kurser och samverkanskurser görs utvärderingar med hjälp av



formulär utarbetat i samråd med samverkanspart.

## 8. Försäkringar

Lillsved har tecknat en kollektiv olycksfallsförsäkring för samtliga studerande. Försäkringen gäller även utanför lektionstid. Vanliga inskränkningar finns i försäkringen när det gäller riskfyllda aktiviteter. Om du behöver hjälp kontaktar du Robert Bredberg på administrationen.

Du har eget ansvar för egen egendom. Vi rekommenderar att du tecknar en hemförsäkring. HC, PT och GTI och Personlig Tränare på distans har en behandlings-skadeförsäkring till en extra kostnad på 100 kr (ingår i serviceavgiften).

## 9. Disciplinära åtgärder

Avstängning eller avskiljning från studier eller boende kan ske i följande fall:

- Underlåtit att betala kost och/eller logi
- Brutit mot skolans policy gällande droger och alkohol
- Ej deltagit i undervisningen i tillräcklig utsträckning
- Uppträtt hotande, kränkande eller på annat sätt brutit mot skolans policy
- Uppträtt störande eller åsamkat skador på internatet eller på annan av skolans egendom.
- Ej följt det påskrivna hyresavtalets regler och krav. Alla internatboende har eget hyresavtal som ska vara påskrivet av hyresgästen.

- Vid förseelse av mindre art utfärdas muntlig varning, därefter en skriftlig varning. Vid tredje förseelse av mindre art avhyses deltagaren från vidare studier och boende.
- Vid grövre förseelse kan deltagaren avhysas direkt från vidare studier och boende.

Skolan arbetar för den studerandes bästa så långt som möjligt. Det innebär i ekonomiska ärenden att en avbetalningsplan kan upprättas i samråd med den studerande. I andra fall är skriftlig varning efter samtal innan avstängning möjlig vid mindre förseelse eller då det finns anledning att tro att bättring kan ske.

## 10. Åtgärder i särskilda fall

I övrigt kan avstängning vara aktuellt under begränsad, i förväg angiven period i särskilda fall, t ex för att skydda den enskilde och/eller ge skolan möjlighet att skapa en handlingsplan framåt.

## 11. Arkiv- och sekretessregler

På Lillsved Idrottsfolkhögskolan gäller följande rutiner för arkivering av handlingar och sekretessregler som rör studerande.

### Arkivregler

#### Ansökningshandlingar, långa kurser

För studerande som genomgått kurs arkiveras ansökan inkl. bilagor i 2 år och därefter förstörs handlingen. Inga ansökningshandlingar skickas tillbaka.

#### Intyg

Lillsved förbinder sig att i 50 år arkivera uppgifter om studieomdömen och behörigheter till vidare studier samt andra förekommande intyg för de långa kurserna. Vid begäran lämnar Lillsved ut sådan information till den som informationen gäller.

#### Sekretessregler/GDPR

Lillsved har tydliga rutiner kring hantering av skyddade uppgifter, t ex studerande med skyddad identitet, för att säkerställa att uppgifter inte kommer ut till obehöriga.

Det är mycket viktigt att studerande som har skyddad identitet talar om detta för skolledningen i samband med skolstart. Alla handlingar från studerande vars uppgifter av någon anledning behöver sekretessbeläggas förvaras i ett låst kassaskåp som bara behörig personal har tillgång till.

Uppgifter som har lämnats i förtroende till skolans personal får inte utan den studerandes eller sökandes samtycke föras vidare.

Lillsved har en skyldighet att registrera informationen om den studerande och att återkommande rapportera sådan information till Statistiska Centralbyrån samt i förekommande fall till Centrala Studiemedelsnämnden. I övrigt förbinder sig Lillsved att i tillämpliga delar följa GDPR. Detta innebär att Lillsved inte registrerar politiska åsikter eller uppgift om medlemskap i fackförening, ras eller etniskt ursprung, religiös eller filosofisk övertygelse eller uppgift som rör hälsa och sexuell läggning. Det innebär också att personuppgifter endast finns tillgängligt i Schoolsoft, som är ett GDPR-säkert system.



## Överenskommelse om studerandes rättsliga ställning på Lillsved.

Denna överenskommelse innebär att Lillsved ansluter sig till Folkhögskolornas studeranderättsliga råd, FSR.

### Lillsved förbinder sig därmed att:

1. Upprätta en studeranderättslig standard för folkhögskolans verksamhet finansierad via statsbidraget till folkbildningen (avser folkhögskolekurser som är 15 dagar eller längre).
2. Folkhögskolans styrelse ska anta den studeranderättsliga standarden och skicka in den till FSR. Skolan ska sedan årligen uppdatera den studeranderättsliga standarden för studerandes rättigheter och skyldigheter.
3. Informera skolans studerande och personal om innehållet i den studeranderättsliga standarden.
4. Informera studerande om möjligheten att hänskjuta tvister inom den studeranderättsliga standardens områden (se checklistan) till Folkhögskolornas studeranderättsliga råd, FSR. Av standarden ska det framgå hur ett ärende kan hänskjutas till FSR.
5. Informera på skolans hemsida och i annat informationsmaterial om att folkhögskolan har en studeranderättslig standard och om dess innehåll.
6. Bistå Folkhögskolornas studeranderättsliga råd, FSR, med underlag - framför allt skolans beslut i ärendet och andra för ärendet relevanta dokument, samt yttrande i ärendet från folkhögskolans styrelse.
7. Beakta de rekommendationer FSR ger i ärende som rör folkhögskolans studerande och skolans studeranderättsliga standard samt eventuella förslag från FSR angående ekonomisk kompensation.

Värmdö 14/6-2019

Ort och datum



Styrelseordförande  
Lars Bryntesson



rektor  
Christina Hjelm

702000-8186  
organisationsnummer