

Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till friluftsgesamisationer (förordning 2010:2008)

BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Svenska Brukshundklubben

PROJEKT

Projektnr: 1	Projektnamn: Upp och hoppa - Friskvård för människa och hund i samverkan	
Projektstart (år/mån): 2018-01	Projektslut (år/mån): 2022-12	Projektets totala budget (kr): 5 750 000 kr

FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
1150000	2018
1150000	2019
1150000	2020
1150000	2021
1150000	2022

Beviljade anslag för år ett år ingen garanti för fortsatt beviljade anslag för kommande år.

EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSGESAMISATIONER

- Sveriges Hundungdom - Särskild ungdomssatsning för att främja ungdomars intresse för motion och friluftsliv genom det gemensamma hundintresset.

EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Britta Agardh	E-postadress: britta.agardh@brukshundklubben.se
Telefon (dagtid): 08-505 875 27	Mobiletelefon: 072-0709570

PROJEKTESKRIVNING (HELA PROJEKTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Det övergripande syftet är att öka kunskapen om och färdigheten i att använda naturen som verktyg för fysisk aktivitet för att därmed öka det fysiska och psykiska välbefinnandet hos människa och hund i samhället. Syftet med projektet "Upp och hoppa - friskvård för människa och hund i samverkan" är att bidra till att vända den trend som visar på att den fysiska aktiviteten minskar och den psykiska ohälsan ökar hos människor idag (Folkhälsomyndigheten) samt den som visar på att skador hos hund ökar pga. bristande kunskaper om friskvård - (SKK NatDopK nr 1/2017 §12).

Genom projektet inspirerar vi till möten mellan människor, fysisk aktivitet, upplevelser, rekreation och avkopplande samvaro i naturen i ett sammanhang där hunden är den gemensamma nämnaren. Kort sagt; vi använder "hundtricket" för att öppna dörren för föreningslivet och skapa nya forum för möten, nätverk och vänskap. Med folkbildningen som grund vill vi ge nya tankar och attityder som leder

till förändrade vanor och ett mer aktivt liv.

Projektet kan sammanfattas i olika etapper:

- Ta fram koncept/plan, ta fram utbildningsmaterial, utbilda en första grupp ledare (inspiratörer), informationsinsats i landets distrikt vid års- och medlemsmöten, marknadsföring av utbildningar,
- Igångsättande av verksamhet genom att arrangera pilotutbildningar, utveckla digital plattform, utbilda övergripande ledare (lärare) som i sin tur kan utbilda inspiratörer för att projektet ska bli självgående
- Bredda verksamheten genom att vända sig till fler målgrupper, sätta rutiner för att få verksamheten självgående.
- Löpande utvärdering och insyn i den lokala verksamheten för att följa upp måluppfyllelsen gällande förväntade effekter.

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

Bakgrund och målgrupp:

Svenska Brukshundklubben har idag ca 60000 medlemmar, 18 distrikt, 19 rasklubbar och ca 282 lokalklubbar, med egna stugor och klubbområden, spridda över hela Sverige vilket betyder att det finns en stark geografisk förankring från norr till söder att bedriva verksamheten i. I detta projekt samarbetar vi med Sveriges Hundungdom och Studieförbundet för att främja hälsan även hos ungdomar genom folkbildning. Projektet har en arbetsgrupp där personer från dessa organisationer medverkar. I Sverige finns idag ca 650 000 enskilda hundägare. Detta är 15 % av den svenska befolkningen. Till dessa kommer familjemedlemmar och bekanta. Målgruppen är stor och behoven likaså. Vi har aktivt arbetat mot att nå den delen av målgruppen hundägare som inte är aktiva i våra ordinarie verksamheter. Detta är personer som har haft hund ett tag men som inte är intresserade av vårt ordinarie kursutbud, av att tävla eller vara aktiva i föreningslivet. Dessa hundägare erbjuds en möjlighet att under nya former träffa likasinnade utan krav på prestation och tävling med hund, då fokus ligger på människans utveckling och fysiska/psykiska välbefinnande. Corona-pandemin har varit och är fortfarande en utmaning, men det har gett oväntade positiva och till och med utvecklade effekter med fantastiska resultat. Genom att fortsätta bedriva verksamheter på distans har deltagare kunnat välja att delta utan fysisk närvaro genom att filma sina övningar och få dessa godkända på nätet av utbildade instruktörer. Detta har varit framgångsrikt då det har utvecklat möjligheten för människor med fysisk och psykisk funktionsvariation att både delta och vara delaktiga. Löparcoachen, Löparskolan, Skidskolan, Fjällskolan och Sund med Hund är flera delar av projektet som har varit mycket uppskattade. Vår satsning på ungdomar har utvecklats till att innefatta ett genuint samarbete med Naturbruksgymnasier och bland annat resulterat i temadagar med mycket aktiva ungdomar och framför allt ett ökat intresse för friskvård tillsammans med hund hos lärarna.

Övergripande projektmål och genomförandetankar:

Utbildning:

- Hålla fler instruktörsledda kurser på olika nivåer och på olika platser - Navet i projektet är den instruktörsledda kursen. Nätverket av instruktörer skapar möjlighet till att kunna erbjuda kurser för människor och hundar i alla åldrar och för allt från tävlingsovana stugsittare och nybörjare till erfarna träningsentusiaster.
- Utbilda fler instruktörer - Instruktörerna som finns ute i landet är till för att kunna bedriva den lokala verksamheten. Vi har idag många aktiva och engagerade ledare inom Svenska Brukshundklubben som har intresse av att vara en del av denna satsning. För att ge dem en så bra start som möjligt kommer vi kunna erbjuda en utbildning för att kunna bedriva Upp och Hoppaverksamheten på ett tryggt och säkert sätt. Det förväntas bli 37 SBK friskvårdsinstruktörer i slutet av 2021.
- Genomföra en Sund med hundlärarutbildning, med utbildningsstart senast april 2022. Det har varit svårt att rekrytera lärare till denna typ av utbildning, då många friskvårdsinstruktörer anser att de har för lite erfarenhet av friskvård med hund.

Folkbildande verksamhet:

- Folkbildande verksamhet - Projektet syftar till att påverka människors attityder och vanemönster genom ett aktivt lärande. I samarbete med Studieförbundet bedrivs all verksamhet med lärandeinslag enligt folkbildningens metoder, där individers deltagande och där det egna sökandet efter kunskap sätts i förgrunden. Vi kommer också att ha temaperioder där vi sätter olika aktuella ämnen inom natur samt folk- och hundhälsa i fokus.
- Bredda projektet från endast friska människor till även människor med olika graders funktionsvariation. Idag finns 1 miljon människor som lever med en reumatisk sjukdom. Vi strävar efter att få större spridning på projektet genom att nå ut till fler hundägare och motivera redan befintliga medlemmar med mer anpassade övningar utformade av Reumatikerförbundets egen personal (Elin Löfberg). Med hjälp av Reumatikerförbundet kommer vi att få expertis av sjukgymnast/fysioterapeut inom området reumatism för att hitta nya målgrupper. Reumatikerförbundet har 47 000 medlemmar däribland många hundägare. Den tredje fasen i samarbetet med Reumatikerförbundet är att få med Reumatikerförbundet på fler event. Projektet Upp och hoppa har idag ett 10-tal event som skulle kunna inkludera Reumatikerförbundets medverkan. Här ingår även ett samarbete på lokalnivå där vi tillsammans med andra organisationer kan anordna gemensamma aktiviteter runt om i landet. Reumatikerförbundet kommer att uppmana sina lokala klubbar att anordna Hundmarschen under hösten 2021 och våren 2022.
- Anordna "En sund dag för alla" där Svenska Draghundsportsförbundet, Studieförbundet och Sveriges Hundungdom är några som tillsammans med Reumatikerförbundet kan hjälpas åt att få människor med olika förutsättningar att fysiskt aktivera sig tillsammans med sin hund en dag.
- Fortsätta arbetet med att samla in data för att kunna utvärdera effekterna av SBK:s Löparskola genom SLU:s och Svenska Brukshundklubbens gemensamma pilotprojekt - "U-CAN-MOVE". Pilotstudien är en förstudie till en mycket mer omfattande forskningsstudie som förhoppningsvis kommer att genomföras redan under 2022.

Framtaget material:

- Material för motivation - För att öka motivationen och uppföljningen hos deltagarna håller vi på att skapa ett utbildningsmaterial som ska finnas tillgängligt för alla hundägare. Syftet är att få en tydlig och enkel utförandemanual där deltagaren tar stöd av materialet och följer upp sina insatser i sin strävan mot ett hälsosammare liv.
 - För att nå ut till de deltagare som inte kan eller vill komma ut till en Brukshundklubb har vi tagit fram en möjlighet att kunna diplomera sig på distans. Deltagaren skickar in sitt material till en instruktör som på distans kan hjälpa deltagaren med sin träning och fysiska målsättningar. Vi kommer att kunna utöka vår "övnings-bank" med anpassade övningar för både instruktörer och lärare. Övnings-banken ska innehålla ett brett spektrum över fysiska variationer.
 - Fjällskola med övernattnings på fjället, så att fler hundägare vågar sig ut i naturen på ett säkert sätt.
 - Skidskola med dagstur och övernattnings på vintern
 - Kom i form, Tjänstehund. Syftet: Hur bygger vi och bibehåller den fysiska förmågan på bästa sätt.
- Under projekt kommer vi ta fram övningar som stärker hunden och förarens fysiska förmåga och bidra till att minska skaderisken hos ekipagen. Momenten tas fram för att stegvis utveckla kondition, styrka och balans hos ekipagen. Vi kommer också lägga upp tips på kosthållning och hur man förhåller sig till psykologiska effekter som trötthet, hunger etc. Andra fysiska krav som finns på ekipaget enligt våra regler och anvisningar kommer också belysas.

Aktiviteter:

- Fastställa och säkerställa rutiner samt fastställa verksamhetsplan för kommande år.

- Ingå samarbete med ytterligare aktörer på marknaden inom området.
- Fortsätta utveckla löparskolan som kommer att kunna innefatta fler målgrupper.
- Föreläsningar, fysiska träffar, filmat utbildningsmaterial och workshops. Genom att löpande hålla öppna föreläsningar, fysiska träningscirklar i naturen, filma material och hålla workshops runt om i landet kommer vi att skapa ett intresse och en väg in i kursverksamheten. Genom det gemensamma intresset hund kommer vi inspirera till att ta hand om den egna hälsan och nyttja naturen som en del av detta.
- Utveckla och driftsätta en Sund med hund- klassiker för att inspirera fler hundägare att aktivera sig tillsammans med sina hundar. Fyra fysiska aktiviteter tillsammans med hunden som genererar i en klassiker under hela året.
- Vi hoppas kunna genomföra skidlopp på distans som en avslutning på skidskolan efter 8 veckors träning.
- Upp och hoppa-lopp tillsammans med hund (1-10 km) både på sommaren och vintern, alla årstiderna.
- Genomföra en skidskola för deltagare som vill komma ut i naturen med övernattnig i fjällmiljö. Vår målsättning är att kunna genomföra det i samverkan med någon av våra andrafriluftorganisationer.
- Simskola och Kajak/SUP tillsammans med hund, både för nybörjare och för erfarna. Syftet är att få alternativ träning på sommaren under de varma perioderna.

Ungdomssatsning:

- Vi gör tillsammans med Sveriges Hundungdom en särskild satsning på de yngre. Detta gör vi genom att erbjuda speciell verksamhet inom ramen för Sveriges Hundungdoms egen verksamhet och även inom de naturbruksgymnasier som idag har samarbete med Svenska Brukshundklubben och Sveriges Hundungdom. En bieffekt av detta är att steget mellan att gå från att vara hundungdom till att bli Brukshundklubbare när man fyller 26 ökar. Verksamhet med igenkänningsfaktor och där åldern saknar betydelse gynnar samhörighet och stärker banden. Detta kan också gynna Upp och Hoppa-verksamheter för familjer och åldersintegrering mellan klubbarna. Projektet kommer att arbeta vidare med att hitta fler aktiviteter för att inspirera barn och ungdomar till mer fysisk aktivitet.
- Läggerverksamhet med Sveriges Hundungdom. Projektet vill tillsammans med Sveriges Hundungdom genomföra ungdomsläger på tre olika platser i Sverige (Skåne, Stockholm och Norrland) med unikt innehåll. Det skulle innebära ett utbyte mellan de olika ungdomsverksamheterna inom hund.
- Friskvårdsinstruktörsutbildning för Sveriges Hundungdom. Ta fram och genomföra en utbildning inom friskvård, liknande friskvårdsinstruktörsutbildningen, men mer anpassad för yngre deltagare. Planerad start under 2022.

Sociala medier och statistik:

- Sociala medier och event. Vi arbetar vidare med att informera alla intresserade om vad som händer inom projektet via sociala medier och genom att delta på en rad event runt om i hela Sverige.
- Mätbara resultat. Vi kommer att samla in statistik från alla aktiviteter som vi är delaktiga i för att kunna se effekterna av projektet.
- Hundens vecka- Studieförändringen, en landsomfattande satsning med hunden i fokus där vi 2019 höll aktiviteter på ett tiotal platser runt om i landet. Under 2022 hoppas vi kunna erbjuda både fysiska träffar och föreläsningar via nätet.

Kort sammanfattning av genomförd verksamhet 2021:

Utbildning:

- Två instruktörsutbildningar uppstartade (Göteborg och Uppsala).
- Under 2020 påbörjade två deltagare SBK Lärare Friskvård, men av personliga skäl valde dessa två att inte fullfölja utbildningen. För att locka fler deltagare till att gå en lärarutbildning inom friskvård planerades en Sund med hundlärarutbildning under hösten 2021. Även här var det svårt att hitta deltagare och en anledning kan vara att friskvårdsinstruktörerna känner att de har för lite erfarenhet inom friskvård och därför är tveksamma till en lärarroll inom friskvård. En annan anledning är att utbildningen publicerades relativt sent då det var svårt att boka lärare till

utbildningen under pandemin. Verksamheten på våra klubbar har inte kommit i gång ännu och därför har utbildningen skjutits fram till april 2022. Utbildade lärare inom friskvård är avgörande för få fram nya friskvårdsinstruktörer.

- Fortsättningsutbildning till friskvårdsinstruktörer, "Våga Fråga". En digital föreläsning som hölls av Suicide Zero.

Folkbildande verksamhet:

- Tillsammans med Svenska Lantbruksuniversitetet i Uppsala så har vi startat upp två grupper för att samla in data för att kunna utvärdera effekterna av SBK:s Löparskola. Detta genom SLU:s och Svenska Brukshundklubbens gemensamma pilotprojekt - "U-CAN-MOVE". Pilotstudien är en förstudie till en mycket mer omfattande forskningsstudie som kommer att genomföras redan under 2022.
- Reumatikerförbundet kommer att medverka i Hundmarschen under hösten 2021.
- Projektet ansvarade för en kort föreläsning på Försvarets utbildningsdag och svarade på en rad frågor i anslutning.

Framtaget material:

- Översättning av kortlekarna, skidskola för både nybörjare med hund, de som redan kan åka skidor. Det finns 35 avsnitt publicerade:

<https://sbkutbildning.se/index.php/component/yendifvideoshare/category/3-skidskolan>

I ett avsnitt informerade Svenska Draghundsportsförbundet om utbildningar och meriteringar.

Här finns det givetvis utvecklingsmöjligheter till mer avancerad skidåkning till 2022.

- Sportlovsutmaningen: Under sportlovsveckorna (v. 7-10) lade vi ut fysiska utmaningar varje dag (mån-sön). Det innebar att det fanns sju övningar som rullade under 4 veckor.

Efter genomförd sportlovsvecka kunde deltagaren ladda ner ett digitalt diplom.

- SBK Fjällskola spelades in på Nipfjället, med 22 avsnitt.

- Medaljer och diplom till löparskolan har tagits fram för att få i gång verksamheten på klubbarna.

Aktiviteter:

- Tjänstehund och projektet genomförde en Hundmarsch 3-9 maj och kommer att genomföra en Hundmarsch 13-19 september, under hundens vecka på distans. Varje år byter pinsen färg (2020 blå, 2021 röd). Efter att deltagaren har genomfört Hundmarschen fem år på raken, kommer en extra fin pin att delas ut. Tjänstehund och projektet kommer att stödja en organisation, i år lyfter vi fram Suicide zero (suicidezero.se).

Det var 795 hundägare som deltog i Hundmarschen nu i maj.

- Friluftslivets år - Luften är fri:

Vi har skapat tre olika aktiviteter: Hundmarschen, Löparskolan och Upp och Hoppa-loppet

- Rörelseglädje under påsklovet:

Vi spelade in en introfilm inför påsken 2021, där hundägare uppmana att lägga upp egna filmer på påskens aktiviteter tillsammans med hunden.

- Löparskolan med start den 12 april, utmaningen mellan olika klubbar med start 14 juni och utmaningen "Du och jag, Alfred" som startade 23 augusti och avslutas med ett "Upp och Hoppa-lopp" den 12 oktober. Samtliga på distans.

- Svenska Kennelklubben använder sitt Friskvårdsbidrag och tre omgångar med löparskolan genomfördes under 2021 för deras anställda i Rotebro.

- Upp och hoppadagen. Den 31 januari 2021 var det Upp och Hoppadagen i Sverige!

- 1 januari 2021 publicerade vi en utmaning i form av en fysisk övning som utförs tillsammans med hunden i projektets Facebookgrupp. Sista dagen att lämna in resultatet var den 31 januari 2021.

Övningen som skulle utföras så många gånger som möjligt under 31 sekunder var "slalom mellan benen".

Ungdomssatsning:

- Vattenkul tillsammans med Sveriges Hundungdom i Rotebro. Har bytt dag på grund av dåligt väder till 16 september.
- Hundungdomsmarschen i Fjällnora: Vi genomförde en Hundungdomshundmarsch den 28 juni och det var tolv ungdomar med hundar som medverkade. Tjänstehund var ansvarig på en station och det blev succé. Naturskyddsföreningen var även på plats.
- Temadag inom friskvård. I Göteborg hölls temadagen den 14/4 för ca. 75 elever.
- I Norrköping hölls temadagen den den 23/4 på Himmelstalunds utbildningscentrum. Totalt 12 elever i åk 2. Eleverna fick prova på cirkelträning, bygga hinderbanor och genomföra en tipspromenad/Hundmarsch.
- I samarbete med Generation PEP genomförde projektet en digital Pitchträff den 11 juni.

Sociala medier och event:

- Brukshunden har gjort reportage om Skidskolan.
- Sund med hund är omslag på Verksamhetsberättelsen.
- Hallandsposten skrev om Hundmarschen på distans.
- Reportage om Sund med hund i Hoffs-tidningen 2021-06-15.
- Brukshunden nr. 3, Älskade träningskompis. Reportage tillsammans med Tjänstehund.
- Artikel i Hundsport. Kort informationsartikel i Hundsport nr. 4, 2021. Berörde SBK:s Löparskola och sommaraktiviteter.
- Nordic Dog. Upp och hoppa medverkade på live sändning 2021-06-18 med en kort presentation om projektet. <https://nordicdogdays.se>
- Brukshunden nr. 4. Hundungdomar på marsch. Reportage tillsammans med Sveriges Hundungdom.
- Antal medlemmar i Facebook-gruppen Upp och Hoppa- Sund med hund 2021-01-07: 3075 st. Antal medlemmar, 2021-09-15, 4007.

Förväntade effekter

- Ökad kunskap om fysisk aktivitet som ett sätt att få en förbättrad psykisk och fysisk hälsa
- Ökad kunskap om hundars behov av fysisk aktivitet för välbefinnande
- En konkret förbättring av människors fysiska och psykiska hälsa.
- Minska isolering/ensamhet genom att skapa rum för sociala kontakter med människor under enkla och roliga former där glädje är ledordet.
- Att genom forskningsbaserad evidens kunna påvisa effekter genom projektet U-CAN-MOVE
- Ökad kunskap om och praktisk erfarenhet av att på ett säkert sätt använda naturen som redskap till fysisk aktivitet
- Insikter i föreningslivets betydelse för samhället och individen
- Evidens gällande effekter av träning tillsammans med hunden, U-CAN-MOVE

BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

Planerad verksamhet och resultat samt specifikation av personalkostnader och "overhead"-kostnader

	Belopp, kr
År 5- 2022: Personalkostnader (en heltidsanställd)	650000
Overheadkostnader (IT-utrustning, IT-stöd, revision, porto)	50000
Hyra (lokalhyra vid föreläsningar och workshops, mässor)	50000
Tryckkostnader för material samt licensavgifter	150000
Utbildning av instruktörer/lärare	100000
Resekostnader	100000
Externa konsulter/specialister, fortbildning	50000
	Summa, kr: 1 150 000

EV. PERSONALKOSTNADER (ANGE HUR NI OVAN HAR BERÄKNAT PERSONALKOSTNADERNA)

Antal arbetstimmar

1700

Pris per timme

380

Ifall ni ansöker om bidrag för era projekt måste ni fylla i denna blankett (Verksamhetsbidrag) en gång för varje projekt. Gör så här:

1. När ni fyllt i första blanketten sparar ni den med ett unikt namn på er hårddisk.
2. Börja sedan om och fyll i de nya uppgifterna för nästa projekt och döp sedan den blanketten till ett unikt namn på er hårddisk.
3. Fortsätt sedan enligt punkt 1 och 2 tills ni fyllt i och sparat blanketter för de projekt ni söker bidrag för.