



## Vanliga frågor angående "utmaningen" med start 31 maj

### Hur blir en klubb anmäld? Måste man vara med i styrelsen för att anmäla en klubb eller räcker medlemskap?

- Det behövs ingen föransmälan till denna utmaning. Ansvarig från klubben (vilket kanske blir du) ansvarar för att skicka in en sammanställning till Upp och hoppa när utmaningen är över. Ni får gärna "delrapportera" genom att lägga upp samtliga deltagares pass när ni är klara för den aktuella veckan.  
*T. ex: Vecka 1: Brånans BK, 3 deltagare 9 pass, en deltagare 2 pass.*

### Kan deltagaren byta nivå under dessa 8 veckor?

- Självklart. Man kan börja på blå och gå över till grön eller börja på blå och gå över till röd. Det går att springa/jogga på grön nivå och styrketräna på röd också.

### Måste deltagaren springa?

- Nej! Man deltar efter egen förmåga. Power walk eller liknande fungerar också.

### Kan deltagare hoppa på senare än vecka 1?

- Ja. Men deltagaren får inte "träna ikapp" de pass som den missat då det finns risk för skador både på hund och människa.

### Hur länge ligger träningspassen uppe på Upp och hoppas Facebookgrupp?

- Träningspassen ersätts varje söndag med nya pass, så de ligger kvar en vecka. Detta för att minimera förvirring och underlätta för de som ansvarar för att dela dessa till lokala träningsgrupper.

### Får man rapportera in resultat varje vecka också?

- Självklart kan man lägga upp klubbens resultat i Facebook gruppen varje vecka. Vi kommer att göra ett inlägg som passar för detta i samband med att de nya passen läggs ut. Det kan vara bra att visa nya medlemmar att er klubb är aktiv och på så sätt ge nya deltagare möjlighet att hoppa på och börja träna i er grupp. *T. ex: Vecka 1: Brånans BK, 3 deltagare 9 pass, en deltagare 2 pass.*

### Ska man redovisa sammanställningen med en deltagarlista också? Tänker på instruktionen om att klubben ska ha koll på namn och medlemsnummer på deltagarna. Tänkte så vi vet om vi ska be deltagarna om deras medlemsnummer eller inte.

- Inga deltagarlistor behövs för avrapporteringen, endast antal utförda pass.

### Kan en deltagare delta på flera nivåer?

- Ja, men deltagaren får endast rapportera in sina resultat från en nivå för att undvika skador på hundar och människor.

### Om någon kör fler än tre pass under veckan räknas det också med?

- Nej, max 3 pass/vecka/deltagare kan rapporteras in. Självklart är det klart att ni kan träna mer än de passen som lagts ut i utmaningen, men de tillgodoräknas inte. Alltså 2 löparpass och 1 styrketräningsspass, enligt träningsupplägget för grön, blå och röd nivå.

### Är det var okej att ta en powerwalk istället för att springa på grund av ett trasigt knä. Hur räknas det?

- Alla deltar efter bästa förmåga. ALL RÖRELSE ÄR BRA RÖRELSE. Och den görs utefter egenförmåga. Syftet med utmaningen är att motivera och inspirera till mer fysisk aktivitet oavsett utgångspunkt. Passen rapporteras som vanligt.

**Är loppet på distans 26 juli endast för de som deltar i hela utmaningen eller är det som ett "separat" event där man kan locka med fler från sin lokala klubb, som kanske inte har möjlighet att delta hela åtta veckor?**

- Loppet den 26 juli är på distans och ALLA kan givetvis delta oavsett om man deltagit i hela utmaningen eller inte. För de som deltat i utmaningen så är det "ett träningspass" och räknas med i rapporteringen.

**Distansutmaningen för klubbarna som skulle börja från och med 31 maj, kommer utmaningarna läggas ut i denna grupp som vi kan sen lägga ur i vår lokala grupp?**

- Ja. Alla passen läggs ut i Upp och hoppas Facebookgrupp och därifrån kan ni dela i era träningsgrupper.

**Kortleken med styrkeövningarna, finns den att köpa digitalt?**

- Nej, kortlekarna finns endast på sbkshopen: <http://www.sbkshopen.se/product.html/aktiveringslek>  
Då SBK har bekostat framtagningen av dessa kortlekar, så säljs dessa för att kunna få tillbaka pengar till organisationen igen.

**Hur gör de som inte vill/kan vara med i utmaningen? Kan man delta individuellt eller måste det gå genom sin rasklubb eller BK?**

- Du måste inte gå genom en klubb för att ta del av träningsupplägget. Målsättningen är ju att alla ska hitta en klubb att delta i, men det är ju absolut inget krav. Deltagare som inte går genom en klubb är då INTE med i uttagningstävlingen. Ni lägger upp en bild på era fötter eller hundens tassor som tidigare under den nivå som ni deltagit i.

**Hur beställer man multifunktionsscarfs?**

- Ni beställer enklast multifunktionsscarfs genom er klubb.  
<https://www.brukshundklubben.se/kurser/sund-med-hund/loparskolan/>

**När läggs träningspassen ut på Upp och hoppas Facebookgrupp?**

- Varje söndag, senast 19:00

**Är det bara de utlagda pass som vi får räkna eller skulle man kunna få räkna ihop ett pass i en vanlig fysträningsgrupp för folk och ett fypass för hunden som ett pass i utmaningen?**

- Självklart kan ni köra på egen hand. Jag skulle säga att de utlagda tiderna är minimum om du vill köra på egen hand. Styrketräningen i stationsform både för hund och människa är svår att hitta någon annanstans (den är unik), så den rekommenderar jag att du följer (grön, blå eller röd nivå).

**Hur gör jag för att bli diplomerad i Sund med hund (grön, blå eller röd nivå) efter dessa 8 veckor?**

- Kontakta din lokala Brukshundklubb så får ni hjälp där i första hand. Det är flera Friskvårdsinstruktörer som kommer att kunna hjälpa er att bli diplomerade på distans. Mer information om detta kommer.

**Kommer deltagarna att få diplom?**

- Vi kommer att skicka ut ett digitalt diplom till de som är ansvariga från er klubb kan skriva ut till deltagarna.

Ni kommer att kunna ställa frågor till SBKs Friskvårdsinstruktörer som hjälper er under dessa 8 veckor. Dessa kommer att "taggas" under varje grupp så ni lätt kan komma i kontakt med dessa.

Har ni fler frågor så lägg gärna upp dessa i Facebookgruppen så ALLA kan ta del av frågan och svaret.

Lycka till nu med er träning i sommar 😊

Mvh// Britta Agardh, projektledare SBKs Upp och hoppa- Sund med hund