

# Riktlinjer - Samsyn idrotten Trollhättan

## Bakgrund

Forskning visar att ungdomar som har möjlighet att utöva flera idrotter parallellt presterar jämnare, har mindre skador, har minskad risk för psykologisk stress och fortsätter idrotta längre. För att kunna erbjuda sunda-, trygga idrottsmiljöer och sätta barnets bästa i främsta rummet har våra idrottsföreningar enats om nedanstående riktlinjer utifrån Samsyn Västergötland för idrottande upp till 16 år. Målsättningen är att vi i största möjligaste mån organiserar våra aktiviteter så att barn och ungdomar som väljer att vara aktiva inom flera idrotter inte "tvingas att välja aktivitet".

## Dilemmat

Det finns barn och ungdomar som håller på med en idrott och de måste kunna få träna året om. Cuper ligger ofta på tider som är utanför den egna idrottens säsong och då ställer till problem för den andra idrotten. Rädslan över att tappa träning och komma efter sätter press på barn så att de har svårt att välja. Det finns därför stor risk att barn och ungdomar tröttnar och känner press.

### Generella riktlinjer för barns idrottsutövande:

- Uppmuntra och stötta barnens utövande av olika idrotter.
- Tala väl om andra idrotter och värdera dem lika.
- Se till att barnen inte hamnar i lojalitetskonflikter mellan olika idrotter.
- Undvik att barnen tvingas välja bort idrott.
- Låt barnen idrotta utifrån sina förutsättningar.
- Ledare och föräldrar ska vara medvetna om Samsyn idrotten Trollhättan, samt Samsyn Västergötland

## Högsäsonger

Fotboll:	april - september
Handboll:	oktober - mars
Ishockey:	oktober - mars
Bandy:	oktober - mars
Innebandy:	oktober - mars

## Handlingsprinciper mellan två olika högsäsonger

- Respektera högsäsongen (sommar -> april-september, vinter -> oktober-mars) och låt den aktuella idrotten verka fullt ut på sina villkor.
- Kommunicera tidigt vid potentiella aktivitetskrockar. För en aktiv dialog mellan de som berörs och försök skapa en lösning som gynnar alla parter.

## Handlingsprinciper inom samma högsäsong

- För en aktiv dialog mellan de som berörs och försök skapa en lösning som gynnar alla parter.
- Samplanera mellan idrotterna i god tid så att kollisioner undviks.



*[Signature]*  
Pontus Fryk



*[Signature]*  
Gunnel Andersson  
v.o.r.d.f.



*[Signature]*  
Jonas Eklund



*[Signature]*  
Marcus Danerup



*[Signature]*  
REBECCA MÖLNER



*[Signature]*  
Klas Lindblad



*[Signature]*  
MIKAEL ROSEN



*[Signature]*  
Nathalie Höglander



*[Signature]*  
CHRISTINE PERSSON  
christine Persson



*[Signature]*  
LARS WIKMANN



*[Signature]*  
LARS LINDBERG



*[Signature]*  
Stefan Björkenstam