



Vill du bli grym på en idrott? - träna flera olika!

SAMSYN innebär:

Samarbete

Alltid barnets perspektiv i centrum

Motverka tidig specialisering

Stötta barnen att vara aktiva i flera idrotter

Yttrandefrihet - låt barnen komma till tals

Ni - föräldrar, ledare och barn skapar SAMSYN

SAMSYN

Barn- och ungdomsidrotten bedrivs utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Ingen ska tvingas att välja en idrott. Tillsammans arbetar vi för att så många som möjligt skall kunna vara verksamma i flera idrotter så länge som möjligt.

Som ledare förväntas du:

- Att uppmuntra barnen att vara aktiva i flera idrotter.
- Ha kännedom om vilka aktiva barn som utövar andra idrotter.
- Tydligt visa att det är okej att träna högsäsongsidrott när det krockar med att er idrott är i lågsäsong.
- Ha dialog och planera tillsammans med ledare från de andra idrotterna.

Som förening förväntas ni:

- Att upplysa ledare och vårdnadshavare om SAMSYN och vikten att uppmuntra barnen till deltagande i flera idrotter.
- Att gemensamt med de andra föreningarna undvika krockar för respektive ålderskull inom sin högsäsong
- Att som lågsäsongsidrott ta hänsyn till högsäsongsidrott.

Som vårdnadshavare förväntas du:

- Att du stöttar och uppmuntrar barnen att vara aktiva i flera idrotter.

Högsäsong

Oktober - mars

Innebandy, handboll, ishockey
Futsal

April - september

Fotboll

Riktlinjerna för SAMSYN Forshaga gäller för barn upp till och med 14 år

- Vi arbetar aktivt med att den grund vi lagt även fortsätter efter det att barnen har fyllt 14 år. Det gör vi genom kommunikation och lösningsfokus mellan ledare och föreningar.
- Föreningar som delar samma högsäsong ska ha en dialog mellan sig för att möjliggöra för barnen att utöva flera idrotter inom samma högsäsong
- Deltagande föreningar och kommunen träffas två gånger per år för att planera och utvärdera SAMSYN.
- Cuper, matcher och träningar under högsäsong bör alltid ha för-tur. Ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare.

Träning året runt - lågsäsong

Vissa barn deltar i en idrott. Dessa barn behöver erbjudas träning året runt. Det är därför viktigt att få fram budskapet att högsäsong alltid går först. Det är också viktigt att ledare och föräldrar förstår de fysiologiska och psykologiska fördelarna med att utöva flera idrotter. Vid lågsäsongsträning bör träningspassen kompletteras med icke grenspecifik/allsidig träning för de barn som inte tränar fler idrotter.

Träning är träning oavsett idrott

Med principen "träning är träning" kommer vi långt i SAMSYN. Genom att låta barnen tillgodoräkna träning i annan idrott hjälper vi barnen att delta i flera idrotter.

Forshaga kommun

- Sammankallar till två möten till Forum SAMSYN - Forshaga
- Är samordnande för att hjälpa föreningarna att kunna arbeta med SAMSYN som arbetsmodell.
- Hjälper fler föreningar att få vetskap om SAMSYN som arbetsmodell.

Samsyn vilar på en trygg vetenskaplig grund

Läs mer på RF-SISU Värmlands hemsida
SAMSYN Värmland; www.rfsisu.se/varmland