

Vill du bli
grym på en idrott,
träna flera
olika.

Samsyn Hammarö innebär

Samsyn = 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



IFK
Skoghäll
Damfotboll



HAMMARÖ
BASKET



Värmland



Hammarö

SAMSYN – Hammarö

Barn- och ungdomsidrotten bedrivs utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv, och 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 som utövar andra idrotter.
- Tydligt visa att det absolut 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.

Av vårdnadshavare förväntas

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

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.
- Att som lågsäsongsidrott ta hänsyn till högsäsongsidrott.

Högsäsong

Oktober - mars

Innebandy, handboll, ishockey, gymnastik, basket

April - september

Fotboll

Mer information och digitalt material hittar ni på [Hammarö kommuns hemsida](https://www.hammaro.se/uppleva-gora/foreningsliv2/samsyn/).
<https://www.hammaro.se/uppleva-gora/foreningsliv2/samsyn/>



Värmland



Hammarö

Riktlinjerna för SAMSYN Hammarö gäller för barn upp till och med 12 år.

- Vi arbetar aktivt med att den grund vi har lagt även fortsätter efter barnen har fyllt 12 år, i form av kommunikation och lösningsfokus mellan ledare och föreningar.
- Föreningar som delar säsong med andra idrotter försöker planera en huvudträning efter SAMSYN:s matris, samt efter bästa förmåga planera övriga träningar och matcher så att barnen kan delta i flera idrotter.
- Deltagande föreningar och kommunen träffas två gånger per år för att planera och utvärdera SAMSYN.
- Cuper, matcher och träningar under högsäsong bör alltid ha förtur. 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.

Kommunen

Kommunen är samordnande för att hjälpa föreningarna att kunna arbeta med SAMSYN som arbetsmodell.

Kommunen hjälper fler föreningar att få vetskap om SAMSYN Hammarö som arbetsmodell.

Samsyn vilar på en trygg vetenskaplig grund.

Läs mer på RF-SISU Värmlands hemsida Samsyn Värmland (www.rfsisu.se/varmland)



Värmland

