

# SAMSYN HJO

Det här är en överenskommelse mellan idrottsföreningar i Hjo kommun med målet att skapa trygga idrottsmiljöer som främjar långsiktigt idrottande och ett hälsosamt liv.

- **Barnens bästa:** Vi ska alltid sätta barn- och ungdomars bästa i fokus och erbjuda trygga idrottsmiljöer. Låt barnen idrotta utifrån sina egna intressen och förutsättningar.
- **Allsidigt idrottande:** Uppmuntra och stötta utövande av olika idrotter och respektera varandras säsonger genom samplanering. Noga överväga antalet träningar per vecka och säsong för att underlätta för multiidrottande, bibehålla motivation och förebygga skador.
- **Ledarskap:** Värna om ledare så att de orkar fortsätta sina roller och se till att ledare och vårdnadshavare har kunskap om Samsyn Hjo.
- **Undvika selektering:** Selektion, till exempel vid laguttagningar, bör undvikas eftersom det kan ha negativa effekter på motivationen. Låt verksamheten präglas av rörelseglädje och tillhörighet.
- **Trygg idrott:** Verka för en trygg idrottsmiljö genom utdrag ur belastningsregistret från ledare och att verksamheten följer överenskommelsen om en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak, spel och energidryck.

Dessa riktlinjer bygger på liknande initiativ som "Samsyn Västergötland" och stöds av forskning som visar att barn som ägnar sig åt flera idrotter har färre skador och fortsätter idrotta längre.

## Föreningarnas checklista för spridning:

Informera varje år på:

- Uppstartsträffar
- Ledar- och föräldramöten
- Träningar
- Årsmötet
- Hemsida
- Anslagstavla
- Olika utskick inom organisationen
- Sociala medier

Ledarna för varje träningsgrupp/lag bör ta reda på:

- Vilka andra aktiviteter de aktiva utövar
- Kontaktuppgifter till berörda ledare i andra föreningar

