



## Om träning för barn och ungdomar

Från 1 januari 2020 är FN:s barnkonvention lag i Sverige. I Riksidrottsförbundets stadgar står angående barn och ungdomsidrott: "I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott".

Enligt Barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder. Inom idrottsrörelsen gör vi en distinktion mellan barn och ungdomar, eftersom det ur idrottslig synvinkel finns stora skillnader mellan olika åldrar. Barn definieras därför som aktiva till och med tolv års ålder och ungdomar som de mellan 13 och 20 års ålder.

Barn och ungdomar har behov av att röra på sig. Det är ohälsosamt att ständigt sitta still. I tidig ålder grundläggs den livsstil vi kommer att leva med resten av våra liv. Det är därför ett stort ansvar och en fantastisk möjlighet då vi möter barn och ungdomar inom idrotten. Vi ska erbjuda dem aktiviteter och träning som stimulerar, utmanar och inspirerar, såväl för stunden som till fortsatt idrottande och en aktiv livsstil hela livet.

Friskis&Svettis följer RF:s anvisningar om barns och ungdomars idrottsutövande sammanfattat i "Lathund registerutdrag" (på RF:s hemsida).

### Friskis&Svettis Trosa

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening som utan målsnören eller tidtagning erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Friskis i Trosa har en begränsad verksamhet som direkt vänder sig till barn. Vi har under flera år provat på både "träning" för de minsta, Hoppis&Skuttis, och Ungdomsjympan. Vi kan se att Hoppis&Skuttis för barn mellan två och sex år fått ett mycket positivt gensvar hos våra medlemmar medan ungdomsjympan ganska snart fick läggas ner av brist på intresse. I stället har vi alltid varit positiva till att ungdomar deltar i våra ordinarie pass.

Sedan 2017 har vi också drivit ett gym för våra medlemmar. Av praktiska skäl, då vi inte har några anställda, är gymmet obemannat men tillgängligt för alla med giltigt medlems- och träningskort.

Vårt mål är att alla ska ha en trygg träning i våra lokaler. Våra grundpelare är:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Detta gäller även de unga som deltar.



## Regler för träning för barn och ungdomar

För våra funktionärer som är direkt involverade i vår barnverksamhet begär vi registerutdrag ur belastningsregistret enligt RF:s direktiv. Detta berör i första hand våra ledare och värdar som är involverade i Hoppis&Skuttis. Vi anser dock att denna verksamhet är säkrad eftersom en förälder eller annan vuxen alltid ska delta och ha ansvar för barnet.

I vår övriga gruppträning gäller att för barn/ungdomar under 16 år skall alltid en vuxen familjemedlem eller annan vuxen med direkt ansvar för barnet delta.

För enskild träning i gymmet är situationen något mer besvärlig då vi inte har kontinuerlig övervakning. Alla medlemmar med giltigt träningskort kan träna när som helst mellan klockan 06 och 22 varje dag. Vi har heller inga automatiska övervakningssystem, förutom att varje inpassage med kort registreras. Vi rekommenderar därför:

- Av säkerhetsskäl ska barn under 16 år aldrig tillåtas träna ensam utan ansvarig vuxen ska finnas närvarande.
- Ungdom över 16 år kan träna ensam under tider då lokalerna på Åda är bemannade.
- Ungdom över 16 år kan träna på gymmet vid valfri tid i sällskap med annan ungdom.
- Vi rekommenderar att barn under 13 år inte tränar i gymmet.

*Denna policy antogs första gången 20191230.*