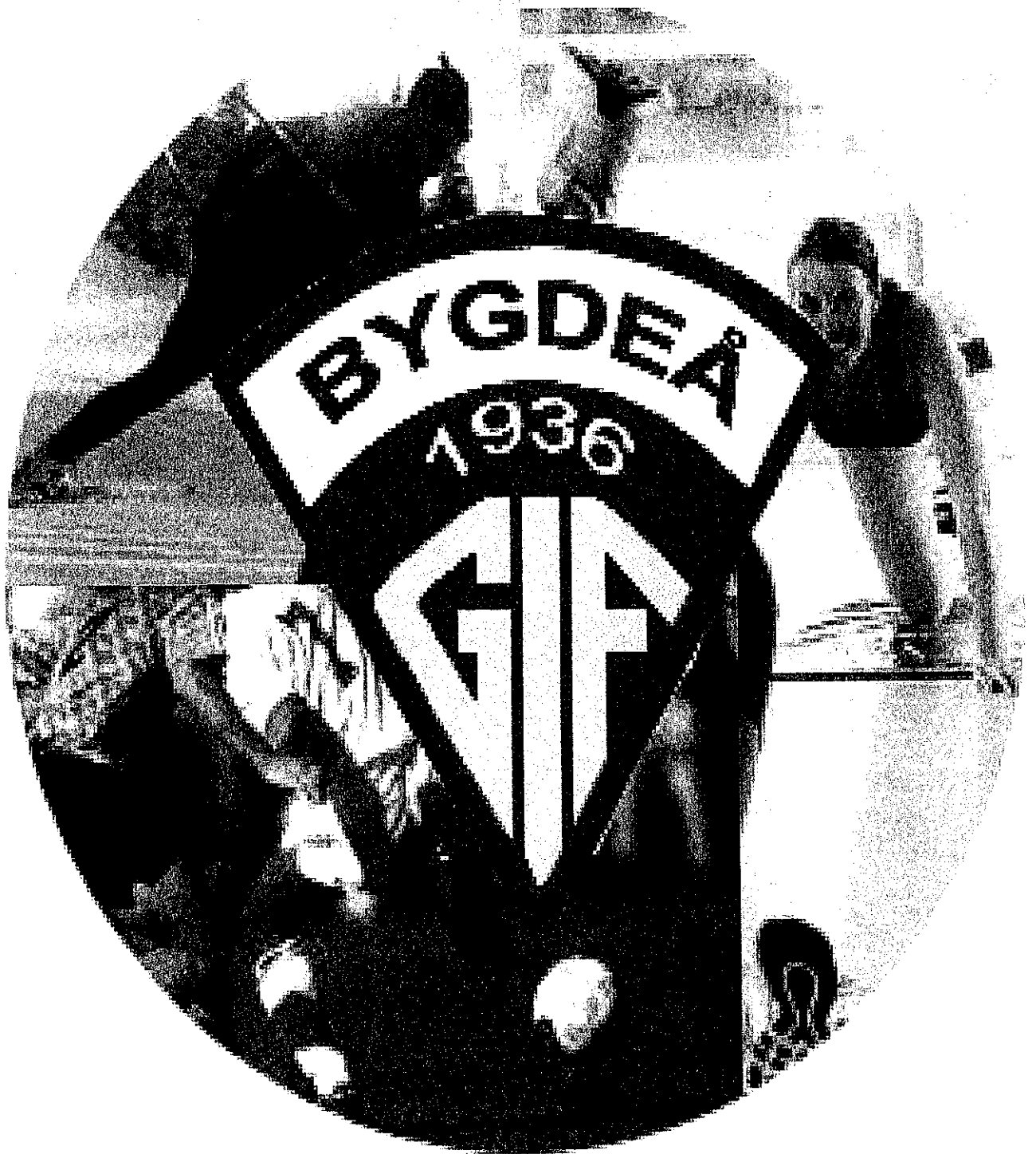




LEDARPÄRM

Innehåll

E-postadresser styrelse/ledare

Närvaro

Medlemskap och Försäkringar

Akutomhändertagande

Tankar för dig som ledare

Ledaravtal

Rent spel i ungdomsfotbollen

Drogpolicy

Mobbning

Utbildningar

Styrelsen år 20010

Ordförande: Thomas Hermansson
Sekreterare: Stefan Persson
Kassör: Magnus Jutterström
Ledamot: Fredrik Sandström
Ledamot: Cia Sandström

thomas-hermansson@telia.com
steff.wedge@yahoo.se
magnus.jutterstrom@lm.se
fredrik.sandstrom@carstedts.se
cia.sandsstom@gullkull.se

Sektioner

Gymnastik: Viktoria Elvinsson
Badminton: Fredrik Boquist
Pump & Step: Malin Andersson
U-otboll: Fredrik Boquist
A-laget fotboll: Tomas Gustavsson
Skidor: Fredrik Elvinsson
Innebandy: Christian Falk
Handboll: Magnus Jutterström
Drift och underhåll: Åke Rhenström

viktoria.elvinsson@bygdea.se
fredrik.boquist@bygdea.se
malin.landstrom@bygdea.se
fredrik.boquist@bygdea.se
tompa-1974@hotmail.com
fredrik.elvinsson@bygdea.se
christian@sportforlife.se
magnus.jutterstrom@lm.se
ake.rehnstrom@bygdea.se

Valberedningen

Rickard Berggren
Håkan Åström

Revisorer

Åke Elvinsson
Anna-Karin Jonsson

Ledare 2010

Fotboll

U-02/03

Ylva Lundström
Mattias Mattsson

ylva.lundstrom@solidarfond.se
mattias@mattsnracing.com

U-00/01

Jörgen Andersson
Jonny Berglund
Jörgen Jonsson

jorgenxandersson@ica.se
jonny@acpartner.se
jugga.jonsson@telia.com

P-97

Fredrik Lundström

fredrik.lundstrom@umeaenergi.se

F-97/96

Birgitta Öhman
Tomas Gideonsson

birgitta.ohman@hotmail.com

F-94

Magnus Jutterström
Jens Wahlström
Jonny Lundström
Thomas Hermansson

magnus.jutterstrom@lm.se
jens.wahlstrom@bygdea.se
jonny.lundstrom@bygdea.se
thomas-hermasson@telia.com

A-Lag

Tobias Stenmark
Elias Bäckström
Kristoffer Karlsson

tobiasstenmark@hotmail.com
eliasbackstrom7@hotmail.com
kritan100@hotmail.com

Gymnastik/Vuxna

Kersti Torgnysdotter

kerstitorgnysdotter@yahoo.se

Gymnastik/Barn

Jessica Johansson
Cathia Boquist
Viktoria Elvinsson
Pia Lindgren

jessicajoh@telia.com
cathia.boquist@bygdea.com
viktoriam.elvinsson@bygdea.se
pia.lindgren@deloitte.se

Badminton

Fredrik Boquist

Fredrik.boquist@bygdea.se

Innebandy

Christian Falk

christian@sportforlife.se

Handboll

Magnus Jutterström

magnus.jutterstrom@lm.se

Närvarokort

Närvarokorten fylls endast i för de aktiva medlemmar som är mellan **7 och 20 år** gamla.

Närvarokorten finns på Bygdeå Gif:s hemsida: www.bygdea.se/goif. Sök under innehållarkiv/dokumentarkiv och sök vidare under kataloger "för tränare". Där hittar du närvarokorten.

Dessa fylls i digitalt och lämnas in till respektive sektionsansvarig **före 15 augusti** för vt./
före 31 januari för ht.

Detta är viktigt för att föreningen ska kunna söka aktivitetsstöd.

Medlemskap & Försäkringar

För att kunna ta del av riksidsrottsförbundets försäkring måste utövaren vara medlem av en idrottsförening som är ansluten till riksidsrottsförbundet.

Bygdeå GIF är en sådan och som medlem har man därför en fullgod idrottsförsäkring tecknad via föreningen.

Medlemsavgifterna förändras från år till år och för att vara uppdaterad bör ledare fylla i aktuella avgifter i tabellen nedan.

Ledare bör också se till att det i denna pärm medföljer färdiga inbetalningskort för att enkelt kunna överlämna till nya deltagare. Dessa kan fås via förenings kassör.

Medlemsavgifter

År	Barn (upp till 18 år)	Aktiv Senior	Familj	Stödmedlem
2008	250 kr	400 kr	600 kr	100 kr
2009	250 kr	400 kr	600 kr	100 kr
2010	250 kr	400 kr	600 kr	100 kr
2011				
2012				
2013				
2014				
2015				
2016				

Vad innefattar försäkringen och hur fungerar det.

Försäkringsdelen fungerar något olika i olika verksamheter och här nedan följer en förenklad redovisning för gymnastik, skidor samt fotboll i nämnd ordning.

Det som är gemensamt för de tre är att de alla gäller vid organiserad träning samt under färd till eller från densamma.

Gymnastik

Gymnastikförbundet har sin försäkring via Penser försäkring & finansrådgivning och den delas upp i tre nivåer; Bas, träning samt tävling.

För barn, ungdomar samt motionärer gäller nivå Bas vilken är den enklaste. Försäkringen är en gruppförsäkring och sektionsordförande anmäler följaktligen inga namn till gymnastikförbundet utan endast antal utövare.

Villkoren är enligt riksidsrottsförbundets grundförsäkring vilket kan läsas vidare om på riksidsrottsförbundets hemsida www.rf.se

Vid skada fyller man i blanketten "skadeanmälan för idrottsskada" som ska finnas bifogad detta dokument som bilaga.

För mera djupgående information läs mera på www.gymnastik.se

Skidor

Skidförbundet har sin försäkring via riksidsrottsförbundets grundförsäkring hos Folksam och den delas upp i en medlemsdel och en del för landslagsdel. Den gäller alla medlemmar av en idrottsförening som är ansluten till svenska skidförbundet.

Villkoren är enligt riksidsrottsförbundets grundförsäkring vilket kan läsas vidare om på riksidsrottsförbundets hemsida www.rf.se

Vid skada ringer man Folksam idrott på 08-772 87 40 för anmälan.

För mera djupgående information läs mera på www.skidor.se

Fotboll

Fotbollsförbundets försäkring fungerar i huvudsak på samma sätt som skidförbundet (se ovan) men med följande tillägg:

Från den 1 april samma år som spelare fyller 15 år ska försäkringen kompletteras med en licensiering. Licensavgiften är en gruppavgift och betalas per lag. Spelare ska dock anmälas till förbundet som licenstagare vilket enklast gör via fotbollsförbundets licenssystem FOGIS. www.fogis.se För inloggningsuppgifter kontakta sektionsledning eller styrelse.

Villkoren är enligt riksidsrottsförbundets grundförsäkring vilket kan läsas vidare om på riksidsrottsförbundets hemsida www.rf.se

Vid skada ringer man Folksam idrott på 08-772 87 40 för anmälan.

För mera djupgående information läs mera på www.svenskfotboll.se/vasterbotten

Försäkringsinformation

Svenska Fotbollförbundet

Gäller från och med 2007-04-01



Licensförsäkringen och ungdomsförsäkringen

Försäkringsnummer K 60000
Licensperiod 1 april – 31 mars
Licensålder 15 år

Vilka är försäkrade

Licensförsäkringen

Enligt Svenska Fotbollförbundets tävlingsbestämmelser ska varje spelare licenseras från och med 1 april det kalenderår de fyller 15 år. Försäkrade är de spelare som ingår i ett lag för vilket laglicensavgift är betald till respektive distriktsförbund och som dessutom anmälts som licenstagare till förbundet.

Ungdomsförsäkringen

Ungdomsförsäkringen omfattar alla ungdomar, inom föreningar anslutna till Svenska Fotbollförbundet till och med den 31 mars det kalenderår de fyller 15 år. Ungdomsförsäkringen är premiefri.

När försäkringen gäller

Försäkringen gäller vid olycksfalls-skada som inträffar under deltagande i av Svenska Fotbollförbundet, dess distriktsförbund eller förening anordnad match, organiserad träning i fotboll eller fotbollsskola samt under direkt färd till och från dessa aktiviteter. Då aktivitet sker på annan ort än hemorten (även utomlands), gäller försäkringen också under resor och vistelse i samband med denna.

Giltighetstid

Licensförsäkringen

Försäkringen gäller under den tid spelarens licens är giltig. Giltighetstiden förlängs med ett efterskydd som gäller under april månad efter licensperiodens slut, dock längst till och med dagen före registrering sker för ny licensperiod. Spelare som inte registrerats men tillfälligt deltar i match eller träning kan i efterhand förklaras spelberättigad och försäkrad om anmälan till Folksam sker senast på tredje dagen efter match/träning. För spelare som anmäls under perioden 1 januari – 31 mars gäller försäkringen också för hela den kommande licensperioden som börjar 1 april.

Ungdomsförsäkringen

Försäkringen gäller per licensperiod 1 april – 31 mars. Försäkringen förlängs med ett efterskydd som gäller under april månad det kalenderår man fyller 15 år, dock längst till och med dagen före registrering av licens.

Ersättningar

Akutersättning	6 % av ett basbelopp
Tandskadekostnader	högst 60 % av ett basbelopp
Sönderklippta kläder i samband med vård	högst 15 % av ett basbelopp
Medicinsk invaliditet	
invaliditetsgrad 1–4 %	3 500 kr
invaliditetsgrad 5–74 %	ersättning beräknas på 350 000 kr
invaliditetsgrad 75 % och högre	700 000 kr
Dödsfall	35 000 kr
Basbeloppet år 2007 är 40 300 kronor	

Försäkringsvillkoren

Vid skada gäller det fullständiga villkoret. En kortfattad beskrivning av försäkringsvillkoren finns på baksidan.

Vid utlandsresa

Försäkringen gäller utomlands på samma sätt som i Sverige när utlandsvistelsen inte är längre än 45 dagar. För att du ska få ersättning för bland annat hemtransport och kostnader vid akut sjukdom ska föreningen ha tecknat en särskild idrottsreseförsäkring eller så kallad K96.

Tänk på att vid resa inom EU krävs att resenären har med sig det europeiska sjukförsäkringskortet som bestäms på försäkringskassans hemsida www.fk.se/utomlands

Ledare och funktionärer

Ledare och funktionärer är olycksfallsförsäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510).

Utländska spelare

Utländska spelare som representerar svensk förening är försäkrade på samma sätt som svenskar. Aktiva från en del länder är inte berättigade till offentligt finansierad vård i Sverige. För dessa blir avgifter vid vård och behandling dyra och försäkringen otillräcklig. Komplettera med en försäkring för dessa som ger kostnadstäckning vid såväl olycksfall som akut sjukdom, dygnet runt, upp till 300 000 kronor per skada.

Folksams lagidrottsförsäkring

Försäkringsskyddet i licensförsäkringen är ett grundskydd. Komplettera spelarnas skydd genom Folksams Lagidrottsförsäkring (K 64001) vad gäller högre belopp vid invaliditet och dödsfall, skadade idrottskläder och glasögon, idrottsavbrott och hjälpmedel.

Så här gör du om du skadar dig

Vid olycksfallsskada ringer du Folksam Idrott, telefon 08-772 87 40 och anmäler skada.

Observera!

Försäkringen ersätter olycksfallsskador. Begreppet olycksfallsskada beskrivs nedan. Skador som är orsakade av exempelvis förslitning, överbelastning eller överansträngning betraktas vanligtvis inte som olycksfallsskador och ersätts därför inte även om besvären infunnit sig under idrottsutövning.

Kortfattad beskrivning av försäkringsvillkoren

För försäkringarna gäller vad som anges i försäkringsavtal mellan Svenska Fotbollförbundet och Folksam, i dess försäkringsvillkor, i försäkringsavtalslagen och allmän svensk lag i övrigt. Nedan följer en kortfattad beskrivning av försäkringsvillkoren. Fullständiga försäkringsvillkor översändes på begäran.

Försäkringens omfattning

Försäkringen omfattar ersättning vid olycksfallsskada.

Begreppet olycksfallsskada

Med olycksfallsskada menas en kroppsskada som den försäkrade drabbas av genom en oförutsedd plötslig yttre händelse. Psykiska besvär betraktas inte som kroppsskada. Med olycksfallsskada jämföras i denna försäkring kroppsskada utan oförutsedd plötslig yttre händelse vid

- total hälseneruptur (helt avsliten hälsena)
- ledbandsruptur i fotled eller knä (till exempel avslitet korsband)
- fraktur (dock inte stressfraktur)
- solsting, värmeslag och förfrysning.

Ersättning lämnas också för skada på protes eller annan liknande anordning som används för sitt ändamål när skadan inträffade.

Akutersättning

Ersättning lämnas med ett schabloniserat engångsbelopp som är avsett att till viss del betala kostnader för vård, behandling, medicin, hjälpmedel, rehabilitering och resor i anslutning till detta. Akutersättningens storlek baseras på skadans diagnos. Ersättningen utbetalas under förutsättning att olycksfallsskadan medfört kostnad för vård hos legitimerad läkare som uppkommit inom fem år från skadedagen. Endast ett originalkvitto från det första läkarbesöket behöver insändas. Högsta ersättning per skada är 6 procent av ett prisbasbelopp.

Tandskadekostnader

Ersättning lämnas för nödvändiga behandlingskostnader som uppkommer inom fem år från skadedagen. Kostnad ska vara godkänd av Folksam innan behandling påbörjas. Måste slutbehandling uppskjutas utöver fem år från skadetillfället ersätts också denna om Folksam godkänt behandlingen inom fem år från skadedagen. Högsta ersättning per skada är 60 procent av ett prisbasbelopp.

Sönderklippta kläder i samband med vård

Ersättning lämnas för kläder som sjukvårdspersonal klippt sönder i samband med omhändertagande. Högsta ersättning per skada är 15 procent av ett prisbasbelopp.

Medicinsk invaliditet

Ersättning lämnas då det efter olycksfallsskada finns bestående nedsättning av kroppsfunktionen, medicinsk invaliditet. Vid invaliditetsgrader lägre än fem procent lämnas ersättning med en procent av försäkringsbeloppet. Vid invaliditetsgrader 5–74 procent lämnas ersättning med så stor del av försäkringsbeloppet som motsvarar invaliditetsgraden angiven i procent. Vid invaliditetsgrader 75 procent eller högre lämnas ersättning med dubbelt försäkringsbelopp. Rätt till ersättning föreligger inte om invaliditetstillståndet inträder senare än fem år från skadedagen.

Dödsfallsersättning

Ersättning utbetalas till den avlidnes dödsbo. Försäkringen gäller för dödsfall vid olycksfallsskada (oavsett den försäkrades ålder), men också vid plötslig död till följd av annan orsak än olycksfallsskada (då den försäkrade inte fyllt 65 år).

Annat bra att veta

Skattebestämmelser

Utbetalda ersättningar är inkomstskattefria.

Prisbasbelopp/basbelopp

Vissa ersättningar är knutna till prisbasbeloppet enligt lagen om allmän försäkring. Dessa bestäms på grundval av det prisbasbelopp som fastställts för det år då skadan inträffade.

Högekostnadsskyddet

Se till att få dina utlägg för läkarvård och sjukvårdande behandling antecknade i ett högekostnadskort som du får av din vårdgivare. Om du inom en tolv månadersperiod har uppnått högekostnadsgränsen har du rätt till ett "frikort". Använd denna rättighet så blir akutersättningens värde större.

Här finner du oss

Folksam Idrott, 106 60 Stockholm
Telefon 08-772 87 10 (Licens/försäkring), 08-772 87 40 (Skador).
Telefax 08-772 87 35.
E-post folksam.sport@folksam.se
Internet folksam.se

Folksams behandling av personuppgifter

Det är Folksam ömsesidig sakförsäkring som är ansvarig för att dina personuppgifter behandlas i enlighet med lag, gällande försäkringsavtal och i övrigt enligt god sed. Om du upptäcker felaktigheter i registrerade uppgifter vänder du dig till kundtjänst vid ditt närmaste Folksamkontor. För utdrag ur Folksams register skriver du till: Registerutdrag, Folksam, 106 60 Stockholm.

Svenska Fotbollförbundet har tecknat ett grundläggande försäkringsskydd för dig då du idrottar. På grund av en förhållandevis låg premie är det inte alltid heltäckande. Du bör ha ytterligare försäkringar som gäller under idrott och din övriga fritid. Folksam erbjuder barnförsäkring, Personskadeförsäkring och TFF (Trygghetsförsäkring Fritidsskador). Den senare tecknas som gruppörsäkring exempelvis genom facklig organisation. Kontakta närmaste Folksamkontor som hjälper dig att bli bra försäkrad.

Skadeanmälan för idrottsskada

Bas, Träning & Tävlning

Var vänlig texta, en utförligt ifyllt anmälan gör att den handläggs snabbare

Försäkringsnr:

700048

Efternamn och tilltalsnamn		Personnummer: (10 siffror)
Utdelningsadress:		Postnummer och ortnamn:
Telefon bostad: (inkl. riktnr)	Telefon arbete: (inkl. riktnr)	Ev. e-postadress:
Förening:		Adress till förening:

Beskriv i detalj hur det gick till när olycksfallet inträffade

När inträffade olycksfallet? (År, månad, dag)			
Vad höll du på med när olyckan inträffade?			
Hur gick olyckan till?			
Hur uppstod skadan? (vad gjorde Du dig illa på?)			
Vilken kroppsdel skadade Du?			Anges om möjligt: ☐ Vänster ☐ Höger

Var har du behandlats för Din skada?	Sjukhusets, vårdcentralens och läkarens namn och adress	När sökte Du läkare första gången för denna skada?	Datum:
		Är Du helt återställd efter skadan?	☐ Ja ☐ Nej
Var inträffade olyckan?	Kommun	Olycksplats	

Vad har läkaren gett Dig för diagnos?			
Har Du haft liknande skada/besvär tidigare?	Om "Ja", när?		
Om det är en knäskada, vad har läkaren satt för diagnos? Kryssa ett eller flera kryss.			
☐ Meniskskada	☐ Ledbandsskada	☐ Skada på ledyta	☐ Skada på främre korsband ☐ Skada på bakre korsband ☐ Osäker

Har Du olycksfallsförsäkring i något annat försäkringsbolag? ☐ Ja ☐ Nej	Om "Ja", är skadan anmäld dit? ☐ Ja ☐ Nej	Anm.
Om "Ja" vilket bolag?	Vad heter handläggaren?	
Uppstod skadan i samband med trafikolycka? ☐ Ja ☐ Nej	Anm.	
Om "Ja" vilket bolag?	Fordonets registreringsnummer	

Ifylles vid tandskada

Beskrivning av tandskadan	Tandskadekostnader vid olycksfall. Barn och ungdomar (-19 år), har rätt till kostnadsfri, regelbunden och fullständig tandvård. Därför ska inte något tandläkarintyg sändas till Euro Accident om den skadelidande är upp till 19 år. Vid tandskada på personer 19 år eller äldre, dvs som ej har kostnadsfri tandvård, ska "Käk- och tandskadeintyg" fyllas i och skickas in innan behandlingen påbörjas.
---------------------------	---

Utbetalning önskas insatt på: ☐ Bankkonto ☐ Personkonto	Bank:
	Clearingnr:
	Kontonr:

Underskrift (om anmälan avser omyndigt barn, underskrift av vårdnadshavaren)

- Jag förklarar att lämnade uppgifter är fullständiga och sanningsenliga - Jag medger att läkare, sjukhus, annan vårdanstalt eller försäkringsinrättning (inkl allmän försäkringskassa) får lämna försäkringsbolaget de upplysningar om mitt hälsotillstånd som bolaget anser sig behöva för att bedöma mina ersättningsanspråk.	
Ort:	Datum:
Namnteckning:	Telefonnummer bostad (även riktnummer):
Namnförtydligande:	Telefonnummer arbete (även riktnummer):

Ifylles av representant för föreningen/klubben

Härmed intygas att den aktuella skadan inträffade i samband med:	
☐ Under resa till/från träning	☐ Under resa till/från tävling ☐ Under träning ☐ Under tävling ☐ Annan aktivitet*
*Beskrivning:	
Ort:	Datum:
Namnteckning:	Telefonnummer (även riktnummer):
Namnförtydligande:	Ev. e-post-adress:

Bra att veta:

- Uppge alltid rätt personnummer på samtliga handlingar som skickas in.
- Anmäl Din skada även om Du inte haft några kostnader. Om det går för lång tid kan Du tappa rätt till ersättning.

04(02)

Skicka blanketten till:

Erik Penser Försäkring & Finansrådgivning AB | Box 7121, 103 87 Stockholm
Tel 08-40 00 65 00 | Fax 08-41 00 65 99 | gymnastik@pensum.se | www.pensum.se

Akut omhändertagande enligt PRICE-metoden

P – Pressure. Var snabbt framme och linda så hårt som möjligt, maximalt sträck på bandaget. Förkortar rehab och minskar effekterna av skadan. Gör ont, men nödvändigt. Om du inte har bandage omedelbart tillgängligt så tryck med handen. Kolla så att blodgenomströmning ändå sker. Ska sitta på 15-20 min.

R – Rest. Vila.

I – Ice. Enbart bra för smärtlindring. Ingen verkan i övrigt.

C – Compression. Nytt förband efter 15-20 min med halva elasticiteten på bandaget. Minskar svullnad. Ska sitta på 2-3 dygn efter skadan.

E – Elevation. Högläge. 30-50 % över hjärtat.

T ex vid lårkaka, andra smällar, stukning, sträckning. Så tidig belastning som möjligt är bra. Kan belasta samtidigt som man har kompressionsförbandet. Endast smärtan gräns.

Medicinväskan

Vanligt fel: Medicinväskan tas med endast på match. Måste tas med även på träning. Se till att det alltid finns någon vuxen med på träningarna som har bil. Äv. mobiltelefon bör finnas till hands.

Vad bör finnas i en medicinväska?

- 1 Förbands – och sårmaterial
- 2 Första förband (gasbindor)
- 3 Kompresser (bomull, plåsterspray)
- 4 Sårtejp (aukoplas, vitplast, sporttejp, skavsårs)
- 5 Dauerbindor (akut), klisterbindor och tejpunderlag)
- 6 Plåster (sporttejp, tejpunderlag, skavsårsplåster)
- 7 Kylpåsar/-spray
- 8 Saxar, verktyg
- 9 Fotfil
- 10 Pincett
- 11 Rakhyvel
- 12 Nageltång
- 13 Muntermometer
- 14 Säkerhetsnålar
- 15 Preparat
- 16 Koksaltlösning (ögonvatten m kopp)
- 17 Huvudvärkstabletter
- 18 Handduk + flytande tvål
- 19 Vaselin
- 20 Linement
- 21 Socker/Dextrosol

Tandskada

Ett aktivt och rörligt liv mår alla väl av, men ibland är olyckan framme och tänderna har onekligen ett utsatt läge.

25-30 procent av barnen råkar någon gång ut för tandolycksfall. Det händer oftare i förskoleåldern och allra vanligast i åldern 1-3 år.

Skadornas omfattning varierar, men för det mesta slår barnet av en bit av en tand eller skadar en tand så att den sitter löst.



Vad kan jag göra för att undvika tandolycksfall?

- Använd hjälm och tandskydd vid idrotter där det finns risk för tandskador, exempelvis hockey, fotboll och kampsporter.



Vad bör jag göra vid tandolycksfall?

- Om en bit av en permanent tand slås av är det bra om du försöker hitta biten och ta med den till tandläkaren. Är biten tillräckligt stor kan tandläkaren klistra fast den.
- Om barnet slår ut en hel tand är det viktigt att skilja på om det är en mjölkttand eller en permanent tand (vuxentand):
 - Är det en mjölkttand som blivit utslagen, ska du absolut inte försöka sätta tillbaka den igen. Då finns risk att skada den permanenta tand som ligger dold i käken.
 - Är det en permanent tand som blivit utslagen, försök att ta bort smuts genom att försiktigt skölja den i vatten. Undvik att beröra själva roten. Försök sedan att sätta tillbaka tanden i hålet så snabbt som möjligt. Går inte detta, ta omedelbart med barnet och tanden till tandläkaren. Under färden ska tanden förvaras i mjölk eller i munnen (under tungan eller mellan kinden och tänderna). Förvara inte tanden i vatten!



Ring tandvården

- Kontakta alltid i första hand tandvården vid tandolycksfall.
- Ring jourhavande tandläkare vid skada på kvällar och helger.

Hjärnskakning hos barn

Hjärnskakning hos barn kan uppstå genom hårda slag och stötar mot huvudet, till exempel genom att barnet faller och slår i huvudet. Barn slår sig ofta i huvudet utan att det är farligt. Om barnet efter flera timmar får huvudvärk, yrsel, blir illamående eller mycket trött ska du hålla barnet under uppsikt. Ring omedelbart efter ambulans om barnet blir medvetslöst eller förlamat.

Hjärnskakning innebär att den mjuka hjärnvävnaden kommer i rörelse på grund av slag mot huvudet. Ett kraftigt slag kan leda till blödningar och svullnad i hjärnvävnaden. Ibland blir det också brott på skallbenet.

Symtom

Oftast blir inte ett barn medvetslöst efter ett slag mot huvudet. Symtom på hjärnskakning kan komma efter flera timmar och därför är det viktigt att du har ditt barn under uppsikt och också väcker det nattetid för att se att det inte är medvetslöst.

Symtom på hjärnskakning är:

- huvudvärk
- yrsel
- illamående
- kräkningar
- oförklarlig och stark trötthet.

Om barnet blir medvetslöst eller verkar förlamat är det tecken på allvarligare skador. Ring omedelbart efter ambulans om barnet får sådana symtom.

Egenvård

Om ditt barn slår sig i huvudet är det viktigt att du håller det under uppsikt under det närmaste dygnet, eftersom symtom på hjärnskakning kan komma efter flera timmar.

Låt barnet ligga ner och vila.

Barn blir ofta sömniga och vill sova efter ett slag mot huvudet. Väck barnet med jämna mellanrum för att kontrollera att det inte är medvetslöst. Detsamma gäller nattetid under det första dygnet.

Om barnet är medvetslöst

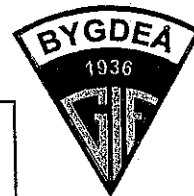
- Kontrollera att barnet andas.
- Om barnet andas, lägg det i stabilt sidoläge.
- Ring efter ambulans.

Om barnet inte andas

- Kontrollera att det inte finns något i munnen eller halsen som hindrar andningen.
- Ge barnet luft genom mun mot munmetoden. Böj barnets huvud något bakåt så att luftvägarna är fria.
- Se till att någon omedelbart ringer 112 efter ambulans.

Sök vård

- om ditt barn visar tecken på medvetslöshet eller förlamning ring omedelbart efter ambulans.
- om ett barn slår sig hårt i huvudet kan du alltid kontakta sjukvårdsupplysningen 090/785 11 77



Tankar för dig som ledare i Bygdeå GIF

Vi är väldigt glada över att ha fått dig som ledare och hoppas att du ska känna dig väl till rätta. Som du vet har du som barn/ungdomsledare ett stort ansvar, på flera sätt. Du har ansvar för någon annans barn och föräldrarna till dessa barn utgå från, och litar på att Du tar hand om deras barn på allra bästa sätt.

Till hjälp för Dig vill vi därför presentera några punkter som Du bör läsa igenom. Du kommer förmodligen att tycka att många av dem är självklara, men för föreningen är det viktigt att vi alla har samma utgångspunkt när vi tar hand om våra barn och ungdomar.

Fundera över dessa punkter och din roll som ledare och tack för du är en del av Bygdeå GIF.

1. Kom i tid

Regeln är: kom först och gå sist... Det är en osäkerhetsfaktor att inte veta om det kommer någon ledare. Du ska finnas där för frågor från barn och föräldrar före och efter träningen.

2. Var ombytt

Det ger ett slarvigt och oengagerat intryck om Du som ledare inte orkar byta om.

3. Informationsspridare

Som ledare är du föreningens långa arm till våra medlemmar. Det är viktigt att du tar dig tid och lämnar information om föreningen till din grupp och föräldrarna.

4. Lär in barnens namn

Det skapar en trygg atmosfär i gruppen ju fortare du lär in barnens namn

5. Tänk på ditt språk

Som förebild kommer du snart att upptäcka att du får små kopior av dig själv på träningen. Desto viktigare är det att du tänker på **Vad** du säger och **Hur** du säger det.

6. Tänk på ditt tonläge

Att skrika på en träning ger högljudda barn/ungdomar. Hög rösten när det behövs, men ta för vana att använda en så normal samtalston som man kan begära i en gymnasal/på en fotbollsplan.

7. Var konsekventa och eniga

Ha så få regler som möjligt i hallen/på fotbollsplanen, men de regler ni ställer upp på ska ni redovisa klart och tydligt och sedan hålla dem. Är ni flera tränare i en grupp, diskutera ihop er och samplanera så att ni är ense om vad som gäller. Eventuella konflikter mellan er behandlas utanför gymnasalen/fotbollsplan. Barn och ungdomar har stora "känslspröt" och märker direkt uppseglande konflikter.

8. Alla är välkomna

Noll tolerans när det gäller kränkningar och mobbing. (Se särskild flik)

9. Förbered träningen

Dåligt förberedda träningar ger ofta ett lågt engagemang och i slutändan oinspirerade barn/ungdomar. Din ledarroll blir mycket klarare och framförallt roligare när du ligger steget före i träningsplaneringen.

10. Ögonkontakt och beröm

Ta för vana att alltid se dina barn/ungdomar. Beröm det bra de gör och ge dem konstruktiv kritik.

11. Var glad och positiv

Det finns inget roligare än att mötas av en glad och entusiastisk ledare som "peppar" sina barn/ungdomar. Då blir det också ett privilegium att få lämna sina barn där.

Ungdomsledare - avtal

Avsikten är att den skall fungera som stöd till hur vi inom Bygdeå GIF skall bedriva vår verksamhet.

VERKSAMHETSINRIKTNING

Att inom laget ha en organisation enligt:

Lagledare

- Föra en aktuell laglista som också inlämnas/e-postas till sektionen
- Föra närvarorapportering
- Information till föräldrar
- Kontakter med kansliet
- Planbokning och träningstider
- Kontakter med andra lag
- Bokning av cuper
- Kontrollerar att medlemsavgift och deltagaravgift betalas
- Ta hand om spelarintyg och spelarlicenser
- Ansvarar för att lagets webbsida är uppdaterad inklusive kontakt information.
- Hålla sig informerad vad föreningen informerar via förening webbsida samt epost
- Ansvarar för lagets material
- Ansvarar att föräldrarepresentanter är informerade.

Huvudtränare

- Ansvarar för lagets och spelarnas fotbollsutbildning
- Planera träning och tävlingssäsongen
- Upprätta en lagbudget
- Bör vara utbildad eller villig att utbilda sig inom SVFF's tränarutbildning

Assisterande tränare

- Assisterar huvudtränaren.
- Är med på genomgång av träningsupplägg, går omkring och stöttar spelarna och ber dem "kämpa på lite till", uppmuntrar dem såklart.

Lagets framtida ledarförsörjning delas på alla i lagets organisation. Alla har rätt att representera laget på sektionsmöten.

FÖRENINGSPUTVECKLING

Dessa personer som har dessa roller enligt ovan skall medverka i föreningens framtida utveckling. Personer i lagets organisation skall så myckets som är möjligt medverka i de aktiviteter som anordnas inom föreningen.

Sektionsmöten

Löpande planering och frågor. En representant från laget skall minst närvara

Föreningslyftet

Ta fram riktlinjer för BYGDEÅ GIF Fotboll

2 kvällsträffar

Föreningsamordnad ledarutbildning

Mobbning – ledarskap (Hälsoförbundet, Friends och VFF)

4 kvällsträffar

RÄTTIGHETER FÖR TRÄNARE

Laget har till sin hjälp för verksamheten fotbollssektion, styrelse samt vaktmästare för anläggningen. Vaktmästaren kontaktas via sektionen. Inköp av idrottsmaterial görs via sektionen.

Föreningen står för representationsställ

EKONOMISK ERSÄTTNING

Eventuell ekonomisk ersättning kan utgå om föreningen anser att om en person har betydande högre kostnader än normalt, till exempel reskostnader. Ekonomisk ersättning avtalas separat och måste ansökas innan budget fastslås (årsmötet).

Avtalet dateras och undertecknas av tränaren och föreningen.

Storlek på representationsställ:

Lag:

Roll i lagets organisation:

Tränarutbildning:

..... 20.....-.....-.....

.....
Ledarens namn

.....
För Bygdeå GIF



RENT SPEL

I UNGDOMSFOTBOLLEN



*RENT SPEL betyder att vara ärlig, hjälpsam och visa god kamratskap.
I Västerbotten följer vi dessa regler i all ungdomsfotboll.*

Vi – det är både spelare, ledare och anhöriga.

Innan match

Vi informerar spelarna och deras anhöriga om RENT SPEL

Vi kallar motståndarna i god tid före match, ordnar domare, omklädningsrum och bollar

Vi kommer i god tid till match

Före match

Vi hälsar på varandra och på domaren

Vi informerar om speciella förhållanden för matchen



Under matchen

Vi respekterar domarens beslut och skäller inte på honom/henne

Vi använder inte ovärdat språk med svordomar eller könsord

Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna

Vi agerar om inte åskådarna använder RENT SPEL

Efter matchen

Vi tackar varandra och domaren för en god match

Vi använder RENT SPEL även efter matchen



Västerbottens Fotbollförbund



BYGDEÅ GIF

Antagen Årsmöte Bygdeå GIF 2008-05-18

Policy mot TOBAK:

Föreningen skall:

- Uppmuntra ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.
- Utöver vad som tobakslagen föreskriver arbeta för att skapa rökfria miljöer på anläggningar där idrott bedrivs.
- Uppmärksamma gällande lagstiftning avseende marknadsföring av tobak.
- Göra ledare och aktiva medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbeta för att konsumtionen minskar.
- Uppmana våra ungdomar att inte använda tobak.

Upptäcks tobaksbruk gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.

Policy mot Narkotika och Dopingpreparat:

Användning av narkotika och prestationshöjande medel enl. ICO:s dopinglista är förbjuden. Undantag om spelaren har läkarintyg för t ex Astmamedicin.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt/varit i närheten av narkotika eller dopingpreparat gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal, kontakt med förälder och kontakt med sociala myndigheter.

Ingen av våra ledare eller vuxna aktiva får bruka narkotika eller dopingpreparat och vid upptäckt gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansaret för att följa föreningens policy är gemensamt för föreningens medlemmar. Det yttersta ansvaret ligger på Huvudstyrelsen dit man som ungdom, förälder eller ledare kan vända sig vid behov om det skulle inträffa något problem som är svårt att hantera.

Aktiviteter

Under 2008 ska tid avsättas till utvärdering av antagen drogpolicy. Bygdeå GIF ska därefter agera utifrån policyn vid arrangerade aktiviteter. Vid nästkommande årsmöte ska föreningarna redogöra i sin verksamhetsberättelse huruvida man har uppfyllt policydokumentet.

Det är viktigt att föreningarna i Robertsfors kommun redovisar sin tagna drogpolicy till fritidskontoret under 2008.

Kontaktpersoner kommunen:

Bengt Gunnarsson, fritidsintendent: 0934-14020, 070-3710117

Lena Bolin, alkohol- och drogförebyggande samordnare: 0934-140 37, 070-33 44 497

Adress
Stenmyrvägen 1
915 98 Bygdeå

Telefon
0934 - 304 72

Postgiro 11 89 53-9
Bankgiro 308-8256

VAD ÄR MOBBNING?

Mobbning är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbing kan vara fysisk: slag knuffar och liknande eller psykisk: elakheter, miner, ord och utfrysning med mera.

Tecken på mobbning

Mobbningen döljs ofta för vuxna eller maskeras som skoj. Därför är det viktigt att man stoppar även "skojbråk". Säg alltid till när du ser sånt eller hör elaka eller dåliga kommentarer. Om du får svaret: "Vi bara skojar", svara då alltid t ex: "Man skojar inte på det sättet!"

Ser du någon som ofta är ensam kan det handla om utfrysning. Försök då att bry dig extra mycket om det barnet, ge roliga uppgifter så att barnet får högre status i gruppen, och på så sätt blir mer attraktiv för de andra att umgås med.

Även barn som har ett aggressivt sätt kan vara mobbade. De är aggressiva som ett slags skydd. Du som vuxen kan ha svårt att se skillnad på en mobbare som är aggressiv och på ett barn som använder aggressiviteten som skydd.

Vad säger lagen?

För dig som är ideell idrottsledare gäller socialtjänstlagen. I den står det att du bör anmäla till socialtjänsten om du misstänker att något barn far illa.

Av 14:e kapitlet, 1 §, andra stycket i Socialtjänstlagen (2001:453) framgår att "var och en som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden".

VAD KAN JAG SOM LEDARE GÖRA?

Som ledare inom idrotten är du ofta en förebild för de unga pojkar eller flickor du har i din grupp eller i ditt lag.

Därför har idrotten och du som ledare en unik möjlighet att tillsammans med ledarkollegor skapa en trygg och kamratlig miljö för alla de barn och ungdomar som väljer att idrotta.

Du som ledare har också ett ansvar då det gäller att förebygga mobbing och kränkande behandling bland de barn och ungdomar du leder.

Här följer några tips och råd om vad du kan göra för att arbeta förebyggande.

» Var en god förebild – lev som du lär!

» Var tydlig

» Observera barnen

» Stötta utsatta barn

» Värderingsövningar

» Utvärdera dig själv som ledare

Barn gör inte som du säger utan som du gör!

Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet. Här följer några konkreta saker att tänka på som ledare:

- Respektera alla barn även om du tycker att vissa gör en del saker som du tycker är mindre bra.
- Att skälla ut, driva med eller ignorera/glömma bort vissa barn är kränkande.
- Om du har en konflikt med barnets föräldrar, låt det inte gå ut över barnet!
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Prata enskilt med den du vill tillrättavisa.
- Låt alla vara med på lika villkor. Favorisera inte några barn!

var tydlig

Gör klart för dig själv vilka beteenden du tänker acceptera hos dem du leder och tala om det för din grupp.

Om de inte tydligt har fått veta var gränsen går kan det vara svårt att veta var den går och därmed stoppa innan det gått för långt.

Se de regler och de moraliska värderingar du har som en ram. Inom den ramen är det okej att befinna sig och agera.

Utanför ramen ligger de beteenden du inte vill ha.

De du är ledare för kommer att testa hur starka dessa ramar är, dvs går verkligen gränsen där du sagt att den går. Det du då måste göra är att "lyfta in" dem innanför ramen igen, dvs in i det accepterade beteendet.

Ett tips är att när du tar hand om en ny grupp eller ett nytt lag – kalla till ett möte i ett tidigt skede. Gärna med barn och föräldrar, tillsammans eller var för sig. På mötet gör du klart att aldrig accepterar mobbning, elakheter och trakasserier. Om någon blir utsatt, eller ser att någon annan bli utsatt, ska den genast tala om det för dig. Lova också att du inte kommer att avslöja vem som berättat.

Observera barnen

Mobbning och trakasserier uppkommer oftast när barnen är ensamma. Se därför till att alltid finnas i närheten av barnen, lämna dom inte ensamma mer än absolut nödvändigt. Sträva efter att alltid finnas inom hörhåll när de aktiva duschar och byter om. Omklädningsrummen är ofta vanliga ställen för trakasserier och mobbning.

Ser du någon som ofta är ensam, blir utsatt för "skoj" eller om du bara hör talas om det, ta ett extra samtal med det barnet.

Stötta utsatta barn

Om du märker att någon är retad eller ensam så kan du med ganska enkla medel höja det barnets status genom att visa att du gillar honom/henne och ge barnet viktiga uppgifter så att han/hon känner sig värdefull.

Vissa barn kan ha ett avvikande sätt. Som ledare kan man ibland förstå att andra irriterar sig på detta. En del av dessa barn har blivit mobbade. Din uppgift är att tydligt visa att du inte accepterar detta. Inget barn får kränkas!

Värderingsövningar

Att jobba med värderingsövningar är ett bra sätt för barn och ungdomar att träna sig att stå för en åsikt och det är ett sätt att strukturerat kunna leda ett samtal i ämnen som saknar givna svar. Deltagarna får möjlighet att tänka efter, ta ställning, motivera sina åsikter samt lyssna till andras ståndpunkter.

När det gäller det förebyggande arbetet mot mobbning och kränkande behandling är värderingsövningar ett bra sätt att jobba med gruppen/laget.

Skriv ut förslag på övningar i pdf-format. Klicka [här](#)

- Fyra-hörnsövning
- Linjen
- Heta stolen
- Åsiktskort

Är du som ledare intresserad av mer material om mobbing finns det på bris hemsida: www.bris.se/idrott/idrottsutbildarna , eller på Friends hemsida: www.friendsidrott.se

Detta material är hämtat från bris hemsida.

4-HÖRN

Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja i vilket hörn man vill ställa sig. Tre av hörnen av givna svarsalternativ medan det fjärde är "öppet" och kan nyttjas om någon har en annan åsikt. Där alla deltagare valt hörn, låt dem då diskutera med varandra i mindre grupper om varför de ställt sig just i detta hörn. Blir någon deltagare ensam i sitt hörn så får du som ledare diskutera med den. Gör sedan något nedslag i varje hörn och be dem berätta om vad de diskuterat.

Här ser du ett exempel på en frågeställning. Hitta på egna så att det passar din grupp och ditt syfte.

Du hör att en i ditt lag/grupp blir kallad xxxxx av ett par andra i laget/gruppen. Vad gör du?

- Säger till dom som retar
- Hakar på och retar för att inte bli retad själv
- Låtsas att inte höra och drar mig därifrån
- Öppet hörn

ÅSIKTSKORT ELLER JA/NEJ/KANSKE

Deltagarna får fyra kort var, numrerade 1 – 3 eller med ansikten på (mungipor uppåt, nedåt eller rakt). Ledaren ställer frågor till gruppen som vara svara genom att hålla upp det kort som de tycker passar bäst. När deltagarna svarat på en fråga kan de som svarat lika para ihop sig och diskutera sinsemellan varför de svarat som de gjort.

Ledaren kan sedan göra nedslag i de olika grupperna så att de får berätta hur de tänkt.

LINJEN

Lägg lappar med nummer 1 – 6 i en linje på golvet. Ledaren ger ett påstående. Ettan betyder "instämmer inte" och sexan "instämmer helt". Deltagarna ställer sig vid den siffra de tycker att de hör hemma. Låt deltagarna motivera varför de ställt sig på respektive siffra, antingen enskilt eller genom att diskutera i små grupper och sedan berätta för de övriga.

Du som ledare kan själv bestämma vilja påståenden du vill att de ska ta ställning till.

HETA STOLEN

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående. Om man instämmer i ett påstående ska man resa sig upp och byta stol med någon annan som har den åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte i påståendet eller också sätter man armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till även om man är ensam om en åsikt.

Vid varje påstående ger du några i gruppen tillfälle att motivera varför de gick respektive satt kvar. Som ledare försöker du fördela ordet jämnt, se till att alla kommer till tals och förhindra att två personer i en diskussion.

Det är viktigt att poängtera att inget svar är mer rätt än något annat, man får tycka vad man vill, men ska lyssna på de andras argument och synsätt. Du som ledare ska förhålla dig neutral under hela övningen.

Som ledare väljer du själv vilka påståenden du vill lyfta.



Ny tränar/ledarutbildning

Svenska Fotbollsförbundet har beslutat att från och med 2007 ska en helt ny tränar/ledarutbildning införas.

Ni får här en kort sammanfattning över det nya upplägget och en beskrivning över vad de olika kurserna innehåller. Dessutom bifogas en översikt på den nya "Utbildningsstegen".

Avspark – *"Ingen fotbollsmatch utan avspark"* – detta är den grundläggande starten på tränarstegen. 1 dags kurs.

Innehåll:

- en introduktion i att vara ledare/tränare där fokus ligger på enkelhet, praktiska tips och ett positivt förhållningssätt.
- ledarskap i träning och match
- fotbollens spela, lek och lär
- barn och ungdomars utveckling
- träning

Bas 1 Ledarskap – När man har genomfört kursen "Avspark" går man vidare med denna kurs. 1 dags kurs.

Innehåll:

- ledarskap inom svensk fotboll
- att planera ett träningstillfälle
- att instruera
- att leda grupper



Västerbottens Fotbollförbund

Bas 1 Spelförståelse – Efter kursen "Ledarskap" fortsätter utbildningsstegen med denna kurs. 1 dags kurs

Innehåll:

- bollhållarens alternativ
- felvänd – rättvänd bollhållare
- bollhållare & medspelare
- grundförutsättningar i anfallsspel

Bas 1 Teknik – Efter kursen "Spelförståelse" fortsätter utbildningsstegen med denna kurs. 1 dags kurs.

Innehåll:

- att instruera teknik
- visa hur ett träningspass med tekniktema kan se ut

Bas 1 Träninglära/målvaktsspel – Efter kursen "Teknik" fortsätter utbildningsstegen med denna kurs. 1 dags kurs.

Innehåll:

- vikten av motorisk träning
- förstå fotbollens roll att påverka barns hälsa
- rätt kost och vätskeintag = hälsa
- SvFF riktlinjer för träning för barn
- grundläggande fotbollsträning för barn
- grundläggande målvaktsspel



Västerbottens Fotbollförbund

Bas 2 – Innehåller samma delmoment som i Bas 1 men varje moment är 2 dagar till skillnad från Bas 1 där det alltså är 1 dag/moment, se bifogad översikt på utbildningsplan.

Diplomkurs – Tillämpning av samtliga kunskapsområden som tagits upp under Bas 1 och Bas 2-nivån. 4 dagars kurs.

Avancerad nivå och Professionell nivå – Planeras, genomförs och administreras av Svenska Fotbollförbundet.

OBS! All ny kurslitteratur är obligatoriskt att införskaffa för den som fortsätter sin tränarutbildning i den nya utbildningsstegen, även kurslitteratur för de nya kurser man inte behöver gå om.

- Alla som genomfört Grundkursen i gamla utbildningsstegen kan söka till Bas 1-utbildningen.
- Alla som har gått Steg 1 och/eller U 2 i gamla utbildningsstegen kan söka Bas 2-utbildningen.
- Alla som genomfört Steg 2 eller U3 i gamla utbildningsstegen kan söka till Avancerad nivå.
- Alla som genomfört Steg 3 i gamla utbildningsstegen kan söka till Professionell nivå.

Gympa/Aerobic Utbildning



er del
ett
änir. nering,
äningsplanering,
:kling, Gympa
:kling, Aerobic

Gymnastikförbundet



Vill du bli en riktigt bra instruktör? Då ska du gå Gymnastikförbundets nya Gympa- och Aerobicutbildning.

Gymnastikförbundet har över hundra års erfarenhet av träning för både elit och bredd. På den gedigna grunden har vi också byggt vår nya instruktörsutbildning, tillsammans med några av landets bästa instruktörer i Gympa och Aerobic.

Nu erbjuder vi dig en helt ny utbildningsserie av allra högsta kvalitet. Utbildningen varvar teori och praktik. Efter en gemensam grund väljer du inriktning på Gympa eller Aerobic. Du får också skräddarsydd personlig handledning av våra handplockade utbildare. Efter godkänt skriftligt och praktiskt prov blir du **licensierad Gympa- eller Aerobic-instruktör**.

Steg 1

Grundläggande teoretisk och praktisk instruktörsutbildning inom Gympa och Aerobic.

Du lär dig

Kroppens uppbyggnad och funktioner
Säker träning
Utföra rörelser rätt och funktionellt
Rörelser till musik
Analysera musik
Analysera rörelser
Anpassa rörelser till musik

Förkunskaper

Utbildningen utgår från en nivå där alla kan delta. För att på bästa sätt kunna tillgodogöra dig utbildningen, vill vi att du har tränat minst ett år i den kategori du valt. Vi vill även att du har god fysik samt taktkänsla till musik.

Innehåll

Anatomi
Fysiologi
Rörelseanalys
Träningslära
Musik
Rörelseskolning
Praktisk träning
Ledarskap
Pedagogik

Steg 2

Grundläggande praktisk utbildning med inriktning på Gympa eller Aerobic. Grundläggande praktisk utbildning varvat med teori för blivande instruktörer.

Du lär dig

Praktiskt bygga upp och konstruera ett säkert Gympa/Aerobic-pass med bra och rolig koreografi. Förmedla koreografi med rörelseglädje till musik.

Förkunskaper

Steg 1

Innehåll

Passuppbyggnad
Musiklära
Riskfri träning
Koreografi
Ledarskap
Rörelseskolning
Pedagogik
Praktisk träning
Personlig återkoppling under hela utbildningen

Individuell Personlig Erfarenhet

Här får du som instruktör återkoppling på ditt eget pass och ledarskap. Återkopplingen sker vid samma tillfälle som du går en Steg 3-utbildning. Det tar 1 ½-2 timmar där du som instruktör visar ditt pass. Efter det följer en genomgång med en av våra utbildare. Denna del är inte obligatorisk i utbildningsserien, men vi lovar dig att du kommer att ha glädje av detta moment och känna dig säkrare inför fortsatt utveckling för dig som instruktör.

Steg 3 - Påbyggnadsutbildningar

Styrka och rörlighet Gympa/Aerobic

Du lär dig

Mer om kroppens uppbyggnad
Hur du kan ändra belastningen i ditt träningspass för att få en mer effektiv träning
Att förstå sambandet mellan styrka och rörlighet
Att analysera rörelser och förstå syftet med dessa
Mer om olika stretchmetoder

Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa/Aerobic-pass.

Innehåll

Passuppbyggnad
Fördjupad anatomi
Olika stretchmetoder
Belastningsförändringar
Fördjupad rörelseanalys
Rörelseskolning
Pedagogik
Praktisk träning
Personlig återkoppling under hela utbildningen

Koreografi och träningsplanering för Gympa/Aerobic

Du lär dig

Praktiskt bygga upp ett Gympa/Aerobic-pass beroende på din inriktning. Konstruera ett säkert träningspass med bra och rolig koreografi.
Förmedla koreografi med rörelseglädje till musik.

Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa-och/eller Aerobic-pass.

Innehåll

Koreografiska förändringar
Träningsplanering
Kost och näringslära
Musik
Intensitet och impact
Intervallträning
Rörelseskolning
Pedagogik
Praktisk träning
Anaerob/aerob träning
Personlig återkoppling under hela utbildningen

Personlig utveckling och ledarskap för Gympa/Aerobic

Du lär dig

Känna dig själv bättre, vilka starka och svaga sidor du har i din ledarstil
Förståelse av vikten av kommunikation i ditt ledarskap, och på vilka sätt vi kan kommunicera
Vikten av mental träning för din egen utveckling

Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa-och/eller Aerobic-pass. Du ska också ha genomgått utbildningarna Koreografi och träningsplanering samt Styrka och rörlighet.

Innehåll

Ledarstil
Ledarskap
Kommunikation
Mental träning
Fokusering på dig som instruktör
Mycket återkoppling till dig
Pedagogik
Praktisk träning
Teoretisk licensieringsskrivning baserat på hela utbildningsserien (steg 1, steg 2 och steg 3)

Gymnastikförbundets licensiering

Syftar till att du som Gympa- eller Aerobicinstruktör ska kunna genomföra ett kvalitetsmässigt bra, allsidigt och säkert träningspass med god teknik, musikkänsla och bra ledarskap. Licensieringen består av ett skriftligt och ett praktiskt prov, där du måste ha godkänt på båda för att bli licensierad.

Bra att veta

Anmälan

Anmäl dig via vår hemsida www.gymnastik.se/utbildning. Som medlem i Gymnastikförbundet får du alltid specialpris på våra utbildningar och föreläsningar. Genom att vara medlem i Gymnastikförbundet får du också en mängd andra förmåner. Kontakta Gymnastikförbundet så får du veta mer. För prisuppgifter och kursstillfällen hänvisar vi till vår hemsida. När Gymnastikförbundet fått din anmälningsavgift är du anmäld.

Var ute i god tid

Våra utbildningar är mycket populära vilket gör att platserna som finns snabbt fylls. Var därför gärna ute i god tid. Du får en skriftlig bekräftelse på att du är anmäld. Ett par veckor innan kursstart får du kallelse, schema, kursmaterial och faktura hemskickat.

Avbokning av anmälan

Anmälan är bindande. Om du måste boka av din anmälan så vill vi ha det skriftligt senast 30 dagar före kursstart. Anmälningsavgiften återbetalas då förutom en administrativ avgift på 400 kronor.

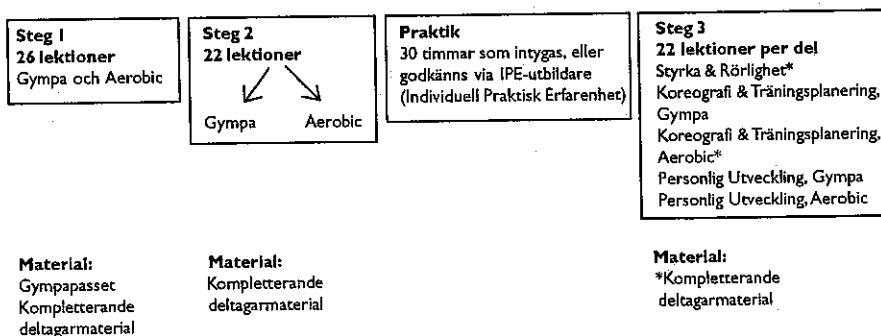
Sjukdom vid utbildning

Om du råkar bli sjuk under utbildningen betalas inte kursavgiften tillbaka till dig. Däremot kan du fullfölja utbildningen vid annat kurstillfälle i mån av plats.

Vill du ha mer information

Kontakta utbildningsavdelningen.
Tel 08-699 60 00

Utbildningsmodell



Gymnastikutbildning

Baskurs Barn och Ungdom

Förkunskaper: fyllda 16 år

Kurslängd: 24 lektioner (à 40 min)

Innehåll: Praktik varvas med teori

Mål med bas kursen är att ge deltagarna:

- En helhetssyn på barn – ungdomar – idrott
- En förståelse för hur idrotten skall anpassas till barns och ungdomars förutsättningar
- Kunskap om föreningsverksamhetens mål och medel

Innehåll på kursen:

- Presentation och inledning, 1 lektioner
- Barn och ungdomars utveckling och träning, 4 lektioner
- Utveckling av former och handredskap, 4 lektioner
- Linjen, 2 lektioner
- Trampett, 3 lektioner
- Musik och rörelse, uppvärmning, avslappning, 4 lektioner
- Anatomi, 2 lektioner
- Säker idrott, 1 lektion
- Ledarskap, planering, utvärdering, organisation, 3 lektioner

Mer information angående utbildning inom barn och ungdom finns på Svenska gymnastikförbundets hemsida: www.gymnastik.se/utbildning



Barn och Ungdom Fördjupning

Förkunskaper: Baskurs Barn och Ungdom

Kurslängd: 7 lektioner à 45 minuter

Familjegymnastik

Kursens mål är att deltagarna får kunskaper om vad familjegymnastik är och får idéer på övningar som är anpassade för att arbeta tillsammans barn - vuxen. Ur innehållet bl.a. sånglekar/rörelsesånger/lekar, handredskap -ballonger och fallskärm, redskapsbanor för barn-vuxna och att använda barn-vuxna som redskap.

Trampett Barn och Ungdom

En trampettutbildning för dig som i första hand inte väljer den tävlingsinriktade stegutbildningen i trupp gymnastik. Kursen är till för dig som vill använda trampetten för grundhopp och upp till och med enkel grupperad frivolt.

Trampett i skolan

Kursen vänder sig till dig som vill använda trampetten i skolan för grundskolan och gymnasiet. Du lär dig tillämpa övningar på ett säkert sätt. Vi går igenom olika grundhopsvarianter och förövningar till volt – något som de flesta vill prova på och tycker är kul

Lek, musik och rörelse för yngre barn

Fördjupande kunskaper inom områdena lek, musik – rörelse och handredskap för åldrarna 4-7 år.

Redskapsbanor för yngre barn

Fördjupade kunskaper i redskapsmetodik för barn 4 - 7 år.

Redskaps- och samarbetsbanor för äldre

Ledare som leder barn 7 – 12 år eller ungdomar 13 år och uppåt.

Syftet är att få kännedom om olika typer av redskaps- och samarbetsbanor.

Att få idéer på hur man kan skapa och arbeta fram olika banor.

Metodik i matta och hopp

Baseras på nya boken Metodik och teknik i matta och hopp. Kursen presenterar främst handstående, rondat, handvolt, flickflack på matta, volt och överslag mm i hopp.

Metodik i redskap

Baseras på nya reviderade boken Metodik i redskap.

Kursens syfte är att ge en första inblick i hur man kan träna gymnastik i bom, barr, bygelhäst, ringar, barr och räck. Inriktningen kommer att vara grundträning i redskapen.

Hopprep

Målet är att få inspiration och kunskap till att leda hopprebsgrupper i föreningen eller inom skolans verksamhet samt att arrangera den enklaste tävlingsformen "Kämpahoppet"



Fristående Basic * (mer info kommer)

Gruppdynamik

"En för alla – alla för en"

Att ha en god sammanhållning i gruppen och ett stödjande klimat är A och O för att gruppen ska utvecklas och för att deltagarna i gruppen ska må bra. Denna kursen presenterar verktyg och ger dig tid att reflektera och utveckla ditt eget arbetssätt med målet: "En för alla – alla för en".

Du leder – ledarskap

Ditt ledarskap är viktigt för att ge deltagarna i gruppen rätt förutsättningar för att lyckas. Din pedagogik och sätt att arbeta med gruppen lägger grunden för en positiv utvecklingsmiljö både för deltagarna och dig som ledare. Denna kurs ger dig fördjupade kunskaper i ledarskap och konkreta tips och övningar som på ett bra sätt kan utveckla var och en i gruppen.