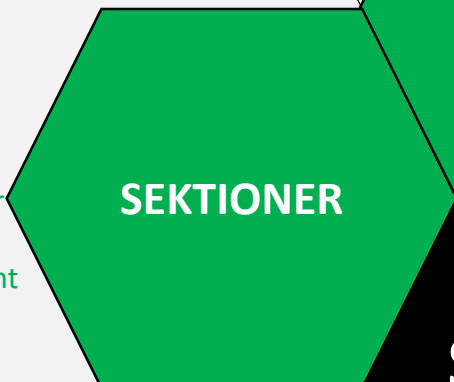


Dessa riktlinjer och principer gäller verksamhet i Linghems SK för barn och ungdomar upp till 15 år, för att underlätta utövande i fler idrotter

Oktober – Mars är högsäsong inomhusidrotter: Innebandy, Gymnastik, Badminton

April – September är högsäsong utomhusidrotter: Fotboll, Tennis, Cykel

- ❖ Kommuniserar SAMSYN på sektionens hemsida
- ❖ Informerar regelbundet och återkommande om SAMSYN till ledare, tränare, aktiva och föräldrar
- ❖ Planerar sektionens verksamhet utifrån SAMSYN
- ❖ Samplanerar i god tid mellan idrotterna, t ex avseende tider för träningar, matcher och cupdeltagande så att kollisioner undviks
- ❖ Planerar verksamheten så att idrotter med högsäsong utgör merparten av träningsdosen
- ❖ Verkar aktivt för att underlätta växlingen mellan idrotterna vår och höst
- ❖ För en aktiv dialog och försöker skapa lösningar som gynnar alla parter
- ❖ Respektive idrott kan erbjuda träningar året runt för de som bara väljer att utöva en idrott
- ❖ Stöder lag och ledare i tolkningsfrågor



- ❖ Fullföljer sin säsong

**SPELARE /
DELTAGARE**

- ❖ Har kunskap om och informerar aktiva och föräldrar om SAMSYN
- ❖ Uppmuntrar de aktiva att pröva på och utöva andra idrotter
- ❖ Tar hänsyn till att barn & ungdomar kan utöva flera idrotter och kommunicerar sin planering med de andra idrotternas ledare
- ❖ Känner till vilka deltagare som utövar andra idrotter under lågsäsong. visar tydligt att det är OK och inte påverkar uttagningar
- ❖ Kommuniserar tidigt vid potentiella aktivitetskrockar
- ❖ Räknar träning i annan idrott som likvärdig träning inför match & cup
- ❖ Respekterar att högsäsongsidrotten har förtur vid krockar
- ❖ Verkar aktivt för att underlätta växlingen mellan idrotterna vår och höst
- ❖ Kallar alla aktiva i gruppen till dess aktiviteter, även under lågsäsong med tillägg att högsäsongsidrotten får gå före och låter därmed deltagaren själv välja

**TRÄNARE /
LEDARE**

- ❖ Kommuniserar SAMSYN på föreningens hemsida
- ❖ Informerar sektioner och ledare om SAMSYN i samband med ledarträffar och utskick
- ❖ Hanterar ärenden där sektioner behöver stöd med tolkning och förtydligande av SAMSYN
- ❖ Undertecknar de centrala SAMSYN:s avtalen med RF/SISU, förbund, kommun och andra föreningar



**SAMSYN
LINGHEMS SK**



FÖRÄLDRAR

- ❖ Tar till sig informationen i SAMSYN
- ❖ Uppmuntrar och underlättar för barnet/ungdomen att pröva på och utöva olika idrotter
- ❖ Låter barnet/ungdomen att välja och utöva den/de idrotter som de själva tycker är roligast

LSK SAMSYN

baseras på och linjerar med:

- SAMSYN Östergötland
- SAMSYN Linköping
- "Idrotten Vill" och "Idrottens Värdegrund"
- LSK:s föreningspolicy - Gröna Linjen
- LSK:s stadgar

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv och vi ska alltid sätta barnen och ungdomarna i centrum samt arbeta för att de ska kunna utöva flera idrotter samtidigt och inte tvingas välja en idrott i tidig ålder.

Forskning visar på att en allsidig och varierande träning minskar skaderisken och barnen/ungdomarna ges dessutom möjlighet att utvecklas i flera idrotter samtidigt.

Version 2021-08-09