

Exempel på vad ni kan prata om tillsammans med era barngrupper

Mat

- Det viktigaste är att äta mycket mat. När du är barn växer kroppen hela tiden och behöver därför mycket näring och energi för att orka med.
- Det är extra viktigt att äta mycket mat om du dessutom tränar.
- När vi tränar gör kroppen sig av med energi och därför är det väldigt viktigt att vi fyller på med ny energi (mat) efter träning.
- Du svettas även i vattnet och kroppen förlorar mycket vätska när du simidrottar. Kom därför ihåg att dricka mycket vatten medan du tränar!

Kroppen

- Vi människor består av många små delar som tillsammans gör att vi kan andas, tala, gå, stå och simidrotta.
- Kroppen är uppbyggd av skelett, muskler, leder och organ (till exempel, hjärta och lunga)
- När våra muskler och leder är kalla och stela finns det större risk att vi skadar oss. Det är därför viktigt att värma upp innan vi hoppar i bassängen.
- Det är även viktigt att värma upp i vattnet eftersom det är kallare än kroppstemperaturen.
- Vissa övningar som vi gör på land (tex magövningar) har vi stor nytta av i bassängen, då en stark bål är något vi behöver i de flesta simidrotter.

Återhämtning

- Återhämtning betyder att våra kroppar behöver få vila för att kunna växa sig starkare och bli bättre på vår idrott.
- Låter vi aldrig kroppen vila och återhämta sig så finns det en risk att vi sliter ut den i förtid eller skadar oss.
- Du behöver sova ca 8-10 timmar varje natt för att hålla dig frisk, kunna tänka klart och utvecklas inom exempelvis din simidrott.

Tävling

- Hur går en tävling till? Uppvärmning – Tävling – Nedvarvning osv.
- Vad är viktigt att tänka på?
- Hur hanterar du nervositet?
- Vad ska jag ha med mig till en tävling?
- Vilka tävlingsregler behöver vi känna till?

Delaktighet

- Barnkonventionen:
När beslut ska fattas som gäller barn ska alltid det som är bäst för barnet lyftas fram.
Det innebär att vuxna ska ta sitt ansvar och fråga barnen:
Hur vill du ha det?
Vad tycker du är viktigt?
- Barn har rätt att säga vad de tycker. Barn har rätt att kunna påverka sina liv.
- Delaktighetsstegen (se nästa sida) - var befinner vi oss och hur klättrar vi?

Barnens spelregler (<https://barnensspelregler.se/>)

Exempelvis

- Alla barn har rätt till stöttande vuxna
- Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening. Vad jag tycker spelar också roll.
- Inget barn får bli utsatt för mobbning och trakasserier. Hur är jag en bra kompis?

Delaktighetsstegen:

8 – initierat av barn, gemensamma beslut med vuxna	<ul style="list-style-type: none">• Barn tar initiativ och vuxna hjälper till att konkretisera och handleda.• Ex. Tävlingsupplägget ändras så det blir mer utrymme för lek och vila.
7 – Barn initierar, barn beslutar	<ul style="list-style-type: none">• Barn har egna projekt som de initierar och genomför.• Ex. barnen håller i en "föreningens Dag".
6 – Vuxna initierar, delade beslut med barn	<ul style="list-style-type: none">• Vuxna tar initiativ och bjuder in barn att delta och fatta beslut.• Ex. Utveckling av föreningens hemsida.
5 – Rådfrågade och informerade	<ul style="list-style-type: none">• Barn får information och kan själva ge sina åsikter.• Ex. Få ge sina åsikter kring träningsupplägg
4 – Anvisade men informerade	<ul style="list-style-type: none">• Barn får information kring vad som gäller.• Ex. Sporthallen har nya öppettider.
3 - Symbolvärde	<ul style="list-style-type: none">• Vuxna använder barn som symbol utan att involvera dem.• Använder bilder på barnen i profilmaterial utan att fråga dem.
2 - Dekoration	<ul style="list-style-type: none">• Vuxna använder barnen som någon form av dekoration.• Ex. Barnen ska synas i bakgrunden vid en TV-intervju med föreningens ordförande.
1 - Manipulation	<ul style="list-style-type: none">• Barn deltar men vet inte själva vad de representerar.• Ex. Barnen bär tryck på sina kläder som de inte vet vad det betyder.