



## Förälder i Skogsbo SK och Avesta BK

Som förälder är du en viktig resurs för föreningens arbete med barn-, ungdoms- och juniorverksamhet. Våra idrottsföreningar bygger på ideellt engagemang och tillsammans kan vi skapa de bästa förutsättningarna för att ditt barn ska få utöva ishockey tillsammans med andra barn och ungdomar. Utan detta ideella engagemang tillsammans med dig som förälder skulle Skogsbo SK och Avesta BK inte kunna ha en sådan bra verksamhet för barn och ungdomar som det är idag. Så tack för att du vill vara en engagerad förälder tillsammans med oss!

Föreningarna välkomnar samtliga och det är för oss viktigt att känna sig välkommen.

Föreningarna tar starkt avstånd från främlingsfientlighet, mobbning, diskriminering, droger, alkohol och kriminalitet.

För oss är det viktigt att du som förälder intresserar dig, och engagerar dig i ditt barns idrottande samt föreningens verksamhet. Att du lyssnar, visar nyfikenhet och intresserar dig för ditt barns idrott, det är viktigt för ditt barn och för oss. Kom ihåg att låta ledaren tillsammans med ditt barn ansvara för spelförståelse och utbildning av hockeyn. Du kan hjälpa till med så många andra saker för ditt barn.

### ALLMÄNT

Du som förälder bör se till att:

- Du bidrar aktivt med att hälsa på andra, både vuxna som barn/ungdom.
- Älska ditt barn som hen är. Utan krav på prestation, var positiv och inlyssnande på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna.
- Vägleda ditt barn så att hen vågar uttrycka och visa sina känslor på ett bra sätt både på och utanför planen.
- Ditt barn får en god kost, sömn och att barnet får rätt förutsättningar för balansen mellan skolarbetet och idrotten. Att vara delaktig i detta som förälder är en viktig del för att ditt barn ska få rätt förutsättningar för en bra hälsa och utvecklas som individ och spelare.
- Stötta ditt barn med stigande ålder att själv ta ansvar för sin idrott, som t. ex. att bära hockeytrunken, packa, byta om, knyta skridskor mm.
- Ta del av ledarnas och föreningens information.
- Ta ansvar att meddela om ditt barn inte kan delta på träning eller match.
- Ge ledarna den information som du anser att ledarna behöver för att ge den bästa förutsättningen för ditt barn för att kunna utvecklas till sitt bästa jag och hockeyspelare.
- Du föregår med gott exempel gällande attityd, respekt och värderingar utanför planen och i sociala medier.



- Om du har synpunkter, klagomål eller vill delge annan information gällande verksamheten framför du dem till föreningens sportgrupp eller ledare. Dessa lämnas vid ett bra tillfälle och vid lämplig tidpunkt.
- Verka för en miljö i föreningen som är fri från främlingsfientlighet, mobbning, diskriminering, droger, alkohol, tobak/nikotin, doping och kriminalitet.
  - Anmäl till trygghetscoachen i föreningen eller sportgruppen vid vetskap om ovanstående.
- Genomföra och vara delaktig i lagets uppgifter och de arbetspass som respektive lag tilldelas under året, t.ex. kiosk, sekretariat, ismaskin eller skjuts till och från matcher. Din delaktighet är viktig, utan din delaktighet blir det inga matcher för barnen/ungdomarna.
- Hjälptill på föreningens arrangemang säljuppdrag.
- Ta ansvar att betala in medlems-, säsongs- och andra avgifter till föreningen enligt angivna tider.

### Föräldraansvar vid träning och match

Kom ihåg att:

- Ditt barn ska komma i tid med rätt utrustning vid träning och match.
- Ledarna ansvarar för barnen under match och träning.
- Respektera "föräldrafri zon" på föreningen. Då du är förälder till ett yngre barn hämtar du och lämnar av ditt barn i anslutning till omklädningsrummet. I stigande ålder blir även ditt barn mer självständigt och du som förälder behöver inte längre vara med in i omklädningsrummet. Under träning och match ombeds du som förälder att inte vistas i korridoren utanför omklädningsrummen. Detta för att låta ledare och spelare skapa en frizon där ishockey och det som ingår i det sammanhanget får stå i fokus.
- Hjälptill ditt barn till rätt förutsättningar
  - Till en bra kost före och efter träning/match.
  - Till en bra dygnsrytm med bra sömn under veckan.
  - Med rätt förutsättningar för balansen mellan skolarbete, träning och match.
  - Med planering och kontakta ledaren vid behov.
  - Ishockeyn kan för många vara en del av livet under en begränsad tid. Kunskapen från skolan ska vara grund att stå på hela livet varför skolarbete **alltid** har företräde framför hockeyn när kollisioner uppstår.
  - Begränsa skärmtid innan träningar och innan matcher.



- Ditt barn idrottar för att få uppleva spel, lek och glädje speciellt i de yngsta åldrarna. När ditt barn är äldre utvecklar barnet även sina kunskaper inom hockeyn och idrotten övergår till mer spelförståelse och tävlingsmoment, men fortfarande ska glädjen finnas med. Att låta ditt barn få känna känslan av att göra sitt bästa på planen och vara nöjd med sin insats är viktigt både i med och i motgång. Alla barn har olika utvecklingsfaser både mentalt och fysiskt vilket är viktigt att ha i beaktande tillsammans med ledarna.
- Du ansvarar för att inte ditt barn ska träna när hen är sjuk, samt ser till att ledarna får information om detta.
  - Vid skada är du delaktig i ditt barns rehabilitering och delger och har dialog med ledare om barnets behov för att kunna komma tillbaka på ett bra sätt till hockeyn.
- Låta ditt barn få variera sitt idrottande. Det är bra att hålla på med flera idrotter under året. Informera gärna ledare om ditt barn är delaktig i flera föreningar.
- Under träning lär man sig nya saker, under match praktiserar spelarna kunskapen.
- Övervärdera aldrig matchens betydelse under ungdomsperioden.
- Uppmuntra och stötta ditt och andras barn både vid medgång och motgång.
- Du är med och bidrar till en god läktarkultur och stämning tillsammans med övrig publik. Du är en god förebild med en positiv inställning till båda lagens prestationer. Du visar en trevlig attityd mot lagens ledare, spelare och domare samt övriga i ishallen.
- Domaren dömer det som sker på planen.
- Domare är under utbildning samt att många är i en ung ålder. Utan domare på planen, ingen match för ditt barn.

Tänk på att utbildning till ishockeyspelare är en lång process.

Varje spelare är unik.

Var sak har sin tid!