



## Tips för ledare

Dessa tips är bra för alla ledare inom Sävar IK Gymnastik och Hopprep att veta/tänka på.

- 1) Var förberedd innan träning, barnen märker på en gång om du inte är det. Träningen blir också effektivare om det finns en färdig plan.
- 2) Prata med barnen inte bara om dem, försök se alla barn. Memorera deras namn och tilltala dem med namn åtminstone någon gång under träningen.
- 3) Blir träningen stökig eller det känns som att den inte blir bra, ta en vätskepaus. Prata ihop er i ledarlaget och ändra upplägg. Ha alltid en plan B, det gör inget om det blir en "enklare" träning bara den blir bättre/roligare.
- 4) Tänk på att om ni inte gillar träningen/övningen så kommer inte de aktiva att göra det heller.
- 5) Prata med andra ledare om det är något som ni funderar på, ingen fråga är dum eller onödig utom den som inte ställs.
- 6) Har du svårt att komma på övningar till träningen? Det finns en del material att tillgå i trampett-förrådet i Sävaråhallen. Youtube och instagram kan vara en bra idébank och glöm inte att fråga ledare i andra grupper.
- 7) Anmäl er till utbildningar i tid, tänk på att detta ska vara godkänt av styrelsen.
- 8) När gymnasten / hopparen blir lite äldre, gå igenom med dem vad de själva har för målsättningar, kortsiktigt och långsiktigt, det kan få dem att ta mer eget ansvar över sin träning.
- 9) Ta för vana att ha med en utskriven deltagarlista med telefonnummer till föräldrarna och adress till hallen.
- 10) Ta reda på om det är något av barnen som har någon sjukdom som det kan vara viktigt för er att veta om och fråga föräldrarna vad ni kan göra om något händer. Tänk dock på att ni inte ska ge medicin utan intyg som är underskrivet av förälder OCH av er.
- 11) Bekanta dig med sjukvårdsväskan.
- 12) Om du tränar äldre gymnaster som gör lite svårare saker kan du ha en dauerbinda i jackfickan eller i närheten av stationen du passar på. Att kunna linda direkt och undvika de två minuterna det tar att hämta bindan kan göra stor skillnad
- 13) .Det finns t.ex. alvedon i sjukvårdsväskan men den aktive måste själva välja att ta den och gör de det ska de sen inte träna. Ge inte smärtstillande vid stukningar, vrickningar och liknande skador där det förekommer inre blödning, det kan förvärra skadan/blödningen.
- 14) Vid skada! Är du det minsta osäker på om skadan kan vara allvarlig så ring ambulans och förälder, det är bättre att undersöka och eventuellt röntga en gång för mycket.
- 15) Blankett för skadeanmälan ska fyllas i av ansvarig ledare som varit på plats vid olycka, denna finns tillgänglig i hallen (vårt plåtskåp i B-hallen och trampett-förrådet i Sävaråhallen), tar de slut ska de fyllas på med nya snarast. De finns dessutom på vår hemsida under fliken Försäkringar.