

Föräldraskap inom idrott

Exempel på vad som krävs från dig som föräldrar med ett idrottande barn.



Vad hade du som förälder kunnat göra i föreningen som ditt barn idrottar i?



Ledarskap i barn- och ungdomsidrott



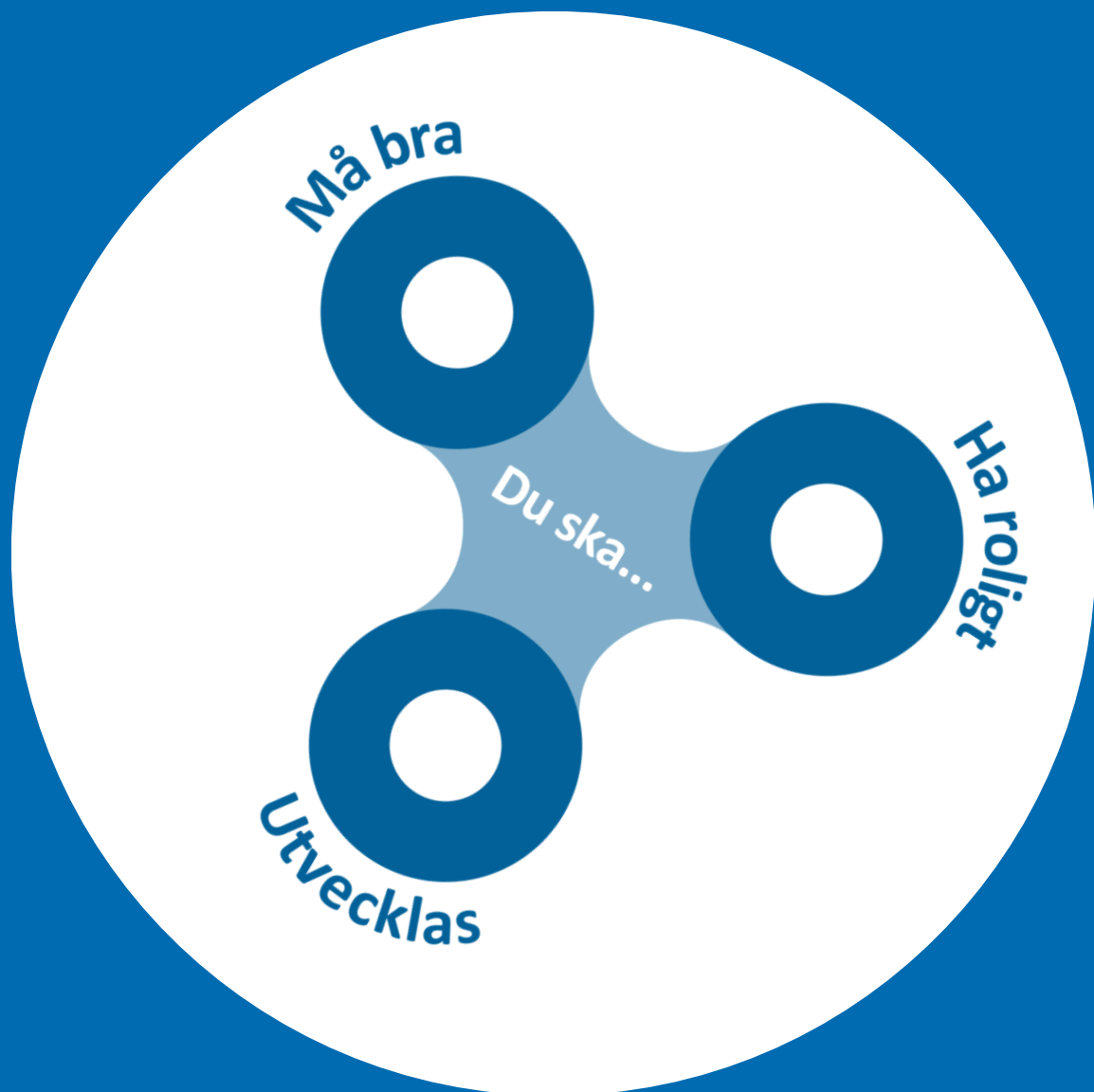
**Vad är en
bra ledare?**



**Vad är en mindre
bra ledare?**



Psykisk hälsa och idrott



**Hur kan du som
förälder stärka ditt
barns självkänsla när
de idrottar?**

**Vikten av
återhämtning och
balans mellan skola,
fritid och idrott.**



Trygghet och säkerhet

Vad har du för roll
för att kunna stärka
barns trygghet när
de idrottar?



Nolltolerans och
gränssättning mot
kränkningar.



Idrottsskador

Som förälder, vad
är viktigast att
komma ihåg om
någon skadar sig?



När bör du
söka vård?



RICE-principen

1. Vila



2. Is



3. Kompression



4. Högläge



Medlemsavgift

**Varför behöver
mitt barn betala
medlemsavgift?**

**Fritids
KORTET**


Majblomman

**Hur kan jag få
hjälp med att
betala mitt barns
medlemsavgift?**

**Fritids
banken**

