



## Viktigt att kunna

1. I lönen ingår det att, vid behov, öppna upp salen 20 min innan start för att släppa in barn och föräldrar ombyte samt stanna kvar 15 min efter sista lektionen av samma anledning.
2. På hemsidan står det att föräldrarna endast får vara med på första tillfället. Det går att göra undantag för barn som inte klarar sig själva men föräldrarna ska också aktivt jobba för att ta sig ur salen. Man kan t.ex. fasa ut det genom att de är borta en liten stund, nästa gång lite längre osv. Gäller ej familjegympa
3. Står de inte med på listan har de antingen inte betalat eller så är listan inte uppdaterad. Ta namn och nummer och meddela oss så ringer vi dem. Har ni möjlighet kan ni låta de vara med den gången så de inte åkt dit i onödan. (Det kan ju vara så att listan inte är uppdaterad så då kan det vara bra att vara snäll)
4. Om någon som inte står på listan vill börja måste de gå via oss. Det kan vara så att vi har sagt att grupperna är fulla och då är några föräldrar lite fräcka och bara dyker upp och frågar er. Skulle ni bedöma att det går att få in fler barn så har vi ett kösystem.
5. Avhopp, om någon är missnöjd eller vill sluta av andra anledningar måste de mejla till vår mejladress, ni ska inte hantera sånt.
6. Bamsemusik finns att hämta på Spotify om du söker på Bamsegymna.
7. Mkt viktigt! Använd alltid ert kort för att komma in i salarna i de salar som har kortläsning, även om det är öppet. Används inte kortet tror idrottsförvaltningen att vi inte är där och då får vi böter med 500kr/h. Det är också viktigt att salarna blir låsta när vi går, annars bär vi på ansvaret ifall något händer, samt får böter när vaktmästaren låser för natten.
8. Saknar ni någon utrustning så säg till så försöker jag ordna det.
9. Lön. Fyll i dina timmar i MaxPa på väg hem efter passet. Då kommer du få lönen den 25e i månaden efter. Fråga i gruppen eller kontakta oss ifall ni behöver hjälp med att förstå hur ni fyller i era timmar.
10. Om ni är borta någon gång så försök hitta en ersättare i god tid genom att ringa runt. Tänk på att de kan behöva kort & nycklar om de inte har. Kontakta även Ludo på 0702268654

## Att tänka på under passen

Bamsegympan är ofta barnets första kontakt någonsin med idrottsvärlden. Som ledare vill vi skapa en positiv upplevelse. Det ska vara kravlöst gällande prestation och istället lekfull träning där vi fokusera på rörelseglädje. Vi bemöter föräldrar med värme och förståelse men att man ändå behöver vara bestämd ibland. Föräldrarna får inte göra som de vill och t.ex. sitta med i salen på idrottsskolan för att de tycker det är kul att titta. De får vara med första passet. Förklara att barnen utvecklas och fokuserar på ett annat sätt om de är själva med dig som ledare i salen. Utöver det är det såklart extra kul för barnen att visa upp vad de lärt sig på avslutningstillfället!

### Att ge instruktioner



Korta och enkla men tydliga instruktioner är det som gäller. Fråga helst inte "Har ni förstått?" utan istället "Är det någon som har en fråga?" eller säg att de kan komma till er om de undrar något efteråt. Små barn brukar kunna ha tusen frågor så man brukar behöva bryta efter ett par frågor och säga, nu testar vi och ser hur det funkar, annars tar alla frågor för mycket tid och det brukar va typ "Jag fyller år om en månad" eller "Imorrn ska min kompis hem och leka hos mig" kommentarer snarare än frågor.

### Regler & Struktur

Detta är veckans höjdpunkt för barnen och de har säkert tjtat och undrat när det är dags för gymna i flera dagar innan. De är övertaggade ibland och kan ha svårt att sitta still i början. Låt de springa/skutta av sig under kontrollerade former (inte låta alla springa fritt = stor krockrisk) utan isf hellre stå i en ring och att de ska härma ledarens rörelse eller springa runt längs kanten och få följa några enkla instruktioner.

Var noga med att dubbelkolla så att alla blivit uppropade vid uppropet. Ta några vattenpauser mellan aktiviteterna men barnen får inte springa och dricka hela tiden.

När det kommer till föräldrar och första passet så bestämmer vi att de sitter längs med ena sidan och inte på bänkar, de brukar behövas i banan. Håll dörrar stängda. Dels för att stänga ute störande moment och dels för att ha koll på barnen till 100% så ingen smiter ut obemärkt. På Bamsegymna och idrottsskola ska det inte vara föräldrar i salen, om någon är blyg/ledsen kan föräldern vara med en stund i början och "smitta ut" efter upprop och kanske första kom - igång - leken. Vill föräldern vara väldigt mycket delaktig kan man tipsa om familjegympan.





## Tips för att undervisa barn

Det är svårt att uppskatta hur lång tid man behöver till en lek. Planera alltid så att du har en extra aktivitet i bakfickan om det blir mer tid kvar än du tänkt. Avsluta leken/aktiviteten innan barnen tröttnat på den.

Bekräfta barnen med konkret feedback. Inte bara "bra jobbat" utan mer "Vad modig du var som vågade klättra hela vägen upp på ribbstolen".



Om någon tar lite längre tid än andra på att klara en sak så säger vi "Vad du kämpar bra!"

Var vänlig men bestämd. Vi vill eftersträva ett ledarskap där barnen känner sig trygga med dig och inte ett ledarskap där barnen lyssnar för att de är rädda för dig. Självklart ska man säga åt när de inte gör som de ska men tänk på att även berömma när de gör något bra och att vara vänlig och "mjuk" i bemötandet. Det är lättare att ställa krav när man upprättat en god relation. Vi tar aldrig tag i barnen om de gör något dumt och vi går emellan om barn slåss/bråkar.

## Säkerhetstänk

- Vid ex kull är småbarn experter på att titta bakåt när de springer. De vill se den som jagar. Påminn att hålla koll framåt.
- Undvik situationer där t.ex. krockrisken blir för stor.
- Barnen bör vara barfota, ha skor eller strumpor med halkpluppar för att inte ramla och slå sig. Inte bara vanliga strumpor.
- Var försiktiga med nackarna i rotationer t.ex. kullerbyttor. Var gärna med och passa. Samma vid bygga tak, så att man känner att de klarar att stödja på armarna.
- Viktigt med tunnmatte/tjockmatte under där behov finns, ex. under ringar. ribbstolar.
- Första hjälpen låda ska alltid med in i hallen

Ta en stund och fundera över din egen ledarstil. Här nedan är ledaregenskaper som vi tycker om:

Att man är Rättvis Ser  
alla i gruppen Lugn och  
trygg Förberedd  
Kunnig  
Positiv & engagerad