

## Individanpassning för barn inom orientering

Från och med januari 2020 så är Barnkonventionen lag. I vårt föreningsliv betyder Barnkonventionen bland annat att alla barn som deltar i vår verksamhet är lika mycket värda och ska behandlas med respekt, att alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor och att alla barn har rätt till stöttande vuxna. Orientering är en sport som på många sätt går att individanpassa efter det man känner för och mår bra av. Det finns en stor gemenskap i klubben, samtidigt som det är en individuell sport där man tävlar själv. Bara att vara ute i skogen kan dessutom kännas mycket välgörande.

Upplägget på våra träningar brukar se ut så att vi samlas alla grupper (från 7 år och upp till våra äldsta tonåringar) vid kl 18 på torsdagar. Vi går kort igenom träningen och/eller eventuell gemensam information. Sedan samlas varje grupp var för sig för en mer genomgående instruktion av träningen samt upprop och uppvärmning. Sedan springer barnen iväg (de yngsta oftast med sina föräldrar). Efter träningen brukar det bjudas på frukt eller smörgås. Den strukturen (samling - upprop - uppvärmning - träning - fika) går att anpassa efter den specifika individens behov genom att ändra på delkomponenternas varande och tidsomfång.

### *Är det svårt att stå still och lyssna på långa instruktioner?*

Om de gemensamma samlingarna känns för långa, eller som ett onödigt moment av rastlöshet, så kan ni komma 5 minuter efter att samlingen har börjat, eller ansluta direkt till när själva teknikträningen påbörjas. En av våra ledare kan förklara för just er vad övningen innebär och svara på eventuella frågor. Vi skulle också kunna använda oss av verktyg som visar/räknar ner tid för att sätta en tydligare ram kring hur lång tid de olika delarna av träningen kommer ta.

### *Är det påfrestande att inte veta hur det kommer gå till?*

Vi har gärna kontakt med er innan och berättar hur orienteringsträningen typiskt går till, samt kan meddela i god tid vart vi ska vara och vad vi ska göra varje vecka i vårt veckobrev. Vi skulle också kunna utveckla ett lämpligt bildstöd i samarbete med er som föräldrar. Det som skiftar i upplägget är innehållet på delarna - tex vilken uppvärmningslek vi leker och vilken typ av teknikträning vi tränar, vilket är något vi skulle kunna meddela i förväg.

### *Är det jobbigt när saker ändras?*

Trots att den grundläggande strukturen på våra träningar är densamma så kan det vara vissa saker som skiljer sig från gång till gång. För att minska effekten av det, kan vi bestämma att det i möjligaste mån är en specifik ledare som möter upp med er varje vecka så att majoriteten av interaktionen sker med den ledaren, som ett sätt att behålla stabilitet från gång till gång.

### *Är det ansträngande med det sociala samspelet?*

Vi kan bestämma att vi ses fem- tio minuter innan träningen börjar och går igenom instruktionerna tillsammans så att ni sedan kan ta er ut på träningen själva, utan att delta i samlingen eller uppvärmningsleken. Fikat efteråt är såklart också helt frivilligt, och man kan stanna så kort eller länge man vill (tills vi ledare vill gå hem!).

De som känner barnet bäst är barnet själv och föräldrarna - ni sitter på expertkunskap kring hur vi bäst kan bemöta ert barn. Vi vill gärna ha en diskussion med er kring hur vi kan göra träningen så trivsamt som möjligt. Ansvarig kontaktperson för individanpassning är Elin Rimhagen. Hon hjälper er mer än gärna igång med orientering och kan agera individuellt stöd om så önskas. Tveka inte att höra av er med frågor, funderingar eller förslag till: \*klubbmejladress\*.