

## Idrott och NPF

### - En checklista för dig som är förälder

1. Inför första träningen, åk till platsen för träningen och se er om.
2. Kom i god tid för första träningen, alla intryck behöver tid att landa.
3. Be om information, vad händer på träningen? Vilka övningar ska göras? Berätta det du får veta för ditt barn.
4. Titta på träningen på lite avstånd. Kom överens med ditt barn om att barnet kan komma till dig om det känns överväldigande
5. Berätta för tränaren vad ditt barn har för utmaningar och viket stöd man som tränare kan ge. Berätta att ni kommit överens om att du står en bit bort och att barnet kan komma till dig om det känns överväldigande.
6. Samlingen kan vara stökig för de med NPF, håll dig i närheten.
7. Gå igenom all packning så att allt blir rätt från början. Testa utrustningen innan! Det är jobbigt för alla med en hjälm som sitter illa men för någon med NPF kan det bli outhärdligt.
8. Ta reda på vem som är ansvarig tränare så att ditt barn vet det och att ni tydligt kan hälsa innan.

