



# Kriterier för anslutning till Trygg start

Använd följande underlag i er verksamhet för att förankra Trygg start inför anslutning och självcertifiering.

## Grund för Trygg start

Genom att ansluta vår verksamhet ställer vi upp på följande obligatoriska kriterier:

- Vi välkomnar personer som är långt ifrån rörelse och träning och erbjuder en trygg start.
- Vi synliggörs på Rörelseguiden, [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden) där barn, ungdomar och vuxna hittar inspiration och information om aktivitet och rörelse. Rörelseguiden används även av vårdgivare och elevhälsa för att hänvisa till olika aktiviteter.
- Vi gör en självcertifiering där vi beskriver vår trygga start.
- Vi intygar att vi tagit till oss information om [Trygg start med FaR](#) (fysisk aktivitet på recept).

## Information om verksamheten

Information om er verksamhet som krävs för att ansluta sig till Trygg start.

Informationen som är \*-märkt kommer finnas publicerad på

[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden) där barn, ungdomar och vuxna kan hitta inspiration till aktivitet och rörelseglädje.

- Är din verksamhet Trygg start-certifierad sedan tidigare?
- Verksamhetens namn:\*
- E-post till kontaktperson med Trygg start-teamet:
- Synlig kontaktuppgift som publiceras i Rörelseguiden, [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden):\*
- Verksamhetens webbplats/sociala medier:\*
- I vilken kommun/kommuner erbjuds aktiviteten:\*
- Ange eventuell specifik ort, stadsområde eller adress där aktiviteten erbjuds:\*
- Kort beskrivning av aktivitet som erbjuds, till exempel; typ av aktivitet/er, nivå, åldrar, anpassad träning för speciella grupper:\*
- Aktiviteterna riktar sig till: \* barn, ungdomar, vuxna, seniorer
- Beskriv eventuellt erbjudande för personer som fått fysisk aktivitet på recept, FaR:\*
- Beskriv eventuellt prova på-erbjudande:\*
- Organisationsnummer:\*
- Ansluten till Fritidskortet:\*
- Eventuellt länk till Tillgänglighetsdatabasen, [www.t-d.se](http://www.t-d.se) ifall verksamhetslokalerna är tillgänglighetsinventerade där:\*

## Kriterier

Här fyller du i valbara kriterier som stämmer in på din verksamhet.

### För alla verksamheter – mest för träningsanläggningar och studios med gym och gruppträningspass:

- Receptionspersonal (eller motsvarande) är förberedd att ge lugn och grundläggande info om instegspass, instruktioner, bokning i app etc och hur det funkar på anläggningen. Flera gånger om det behövs.
- Vi har en rabatterad kostnad för prioriterade grupper som till exempel har sociala behov, fått fysisk aktivitet på recept (FaR). Vi har väl synlig information om detta på hemsidan.
- Vi ger grundläggande information och tänker oss in i situationen att aldrig ha gått på ett träningspass/gym innan eller att ha tidigare dåliga erfarenheter.
- Vi har bemanning med gymkompetens inne i gymmet på bestämda tider.
- Vi har instruktör/ledare med god erfarenhet eller utbildning av att instruera rörelseovana, lågtränade och personer med låg fysisk självkänsla.
- Lokalerna är inventerade och tillgängliga för fysisk funktionsnedsättning. Avser snubbelrisk, nivåskillnader, utrymme att komma fram med t.ex. rollator/rullstol.
- Vi erbjuder medlemmarna billig (max 100 kronor) eller kostnadsfri individuell instruktion med uppföljning.
- Vi har väl synlig välkomnande och trygghetsskapande information för nya medlemmar och/eller vårdnadshavare. Anslaget i lokalen om sådan finns, alternativt på hemsida/plattform.

## För alla verksamheter – mest för idrottsföreningar och idrottslika verksamheter:

- Vi är förberedda för hur rörelseovana personer ska kunna börja i vår verksamhet utan utslagning.
- Vi söker alternativ till stora obligatoriska krav på familjeengagemang (t.ex. försäljning) och har en plan för inkludering av de som inte kan möta kraven.
- Nya medlemmar kan börja träna hos oss med kortare väntetid än 3 månader (alltid eller för prioriterade grupper, t.ex. sociala behov eller FaR).
- Vi använder materialet "Så här vill jag ha det – idrott" om individuella särskilda hinder, eller vår egen variant.
- Vi har en låg kostnad för alla (max 500 kr per halvår) eller en rabatterad kostnad för prioriterade grupper (t.ex. sociala behov eller FaR). Tydlig info finns på hemsidan/plattformen.
- Vi har kännedom om och kan anpassa aktiviteten för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- Vi har välkomnande och trygghetsskapande information för nya medlemmar och/eller vårdnadshavare anslaget i lokalen.
- Vi verkar aktivt för en trygg omklädningssituation för våra medlemmar.
- Vi har en tydlig skylt eller gör oss på annat sätt enkla att hitta i det fysiska området.
- Det är möjligt att vara aktiv hos oss även med rörelsehinder. Lokalen är tillgänglig för rullstol.

## Utrustning i gym:

- Tillgång till anpassade konditionsmaskiner (t.ex. sittcykel, löpband med långa ledstänger, armcykel, traditionell/låst crosstrainer).
- Enkla, tydliga och lätthanterliga displayer.
- Maskinerna är lätta att hantera för ovana och för personer med svaga händer.
- Lätta maskinlågstavikter anpassade för ovana och otränade.
- Mellanstegsvikter på gymmaskinerna.
- Utrustning för lågtröskel-/rehabträning (t.ex. viktmanschetter, enkla balansplattor, knärulle, käpp för balansstöd, gummiband) finns tillgänglig.
- Plats för att hålla i sig (t.ex. ribbstol).
- Vi gör det lätt att hitta några basmaskiner med t.ex. siffror/färger.
- Vi har en lugn vrå i gymmet, t.ex. för personer med behov av färre intryck.

## Instegspass i gruppträning (spinning, gympa, cirkelgym, danspass med mera):

- Vi hjälper gärna nya medlemmar med passbokning i app/på hemsida. Enkel muntlig och gärna skriftlig info.
- Vi lämnar 10 min fritt i anslutning till instegspassen för välkomnande och introduktion.
- Vi möter motionären i dörren, presenterar oss och öppnar för frågor och introduktion.
- Vi stannar kvar efter passet om deltagarna vill ställa frågor.
- Vi har stolar på plats i lokalen för att underlätta upp/ned från golv, eller för balansstöd.
- Vi är uppmärksamma på att inte ha för mycket förflyttningar stående-liggande.
- Vi signalerar att alternativa träningsätt är en självklarhet. Visar alternativ och återgår till det enklare.
- Vi planerar alternativ vid ont i nacke, rygg och knän (t.ex. jobba med armarna framför kroppen).
- Vi undviker snabba rörelsebyten – deltagarna får lära sig övningen ordentligt.
- Vi har återkommande övningar så att de är lätta att känna igen.
- Vi växlar mellan överkropp och underkropp för att underlätta för träningsovana att följa med.
- Vi instruerar enkelt och tydligt med få ord och bygger upp rörelser stegvis.
- Instegspassen har lite lägre musik och mjukare ljus.
- Vi planerar så instruktörer kan stötta utan att tappa bort sig i passet.
- Vi börjar passet enkelt och i lugnare tempo för att bygga kroppsförtroende och motivation.
- Svårighetsgraden hålls samma under terminen.
- Vi erbjuder ledarledd träning utan musik (hjälpfullt vid stress/utmattning och för hörandet).

## För alla verksamheter:

- Gått utbildning eller på annat sätt anskaffat kunskap inom HBTQI, och hur det kan påverka deltagandet.
- Medvetenhet kring normer, kulturella högtider, fasta, klädsel, och hur det kan påverka deltagandet.
- Medvetenhet om skiftande förkunskaper och resurser (utrustning, kläder, kännedom om verksamheten) och hur det kan påverka deltagandet.
- Kännedom om hur vi kan tipsa personer i behov av ekonomiskt stöd (t.ex. fritidskortet, Majblomman, fonder/stiftelser).
- Vi gör det möjligt för olika personer att ta till sig information på olika sätt (lätt svenska, film/bilder, praktisk visning, allmän/specifik info).
- Vi har utrustning för personer med olika kroppsstorlek (t.ex. gymutrustning, stolar, lagvästar).

## Vad mer vill ni göra som skapar en Trygg start?

(T.ex. något ni inte kunnat kryssa i än men planerar, förbättringsidéer för att välkomna rörelseovana, eller beskrivning av er Trygga start.)