

# Trygg träning

I den här övningen ska de aktiva reflektera över vad de anser har störst påverkan på tryggheten i laget eller gruppen.

 15-20 min  För aktiva

## Instruktioner

### Syfte

- Få de aktiva i föreningen att tänka efter vad som skapar trygghet och vilka saker de anser har störst påverkan för att alla i gruppen ska vilja fortsätta idrotta.
- Öka chanserna att det som de aktiva kommer fram till också efterlevs i vardagen, under träning och tävling, så att alla fortsätter tycka att det känns tryggt att vara med.

### Material

Papper eller whiteboardtavla, pennor.

### Gör så här

1. Dela in de aktiva i mindre samtalsgrupper, cirka 3-5 per grupp. I grupperna ska de aktiva tillsammans komma på så många saker de kan som är viktiga för att alla i träningsgruppen ska känna sig trygga.
2. Låt grupperna diskutera i cirka 5-10 minuter. Har de svårt att komma igång kan du ge exempel som ingen mobbning, ha kul tillsammans, vuxna som går att lita på och så vidare.
3. Varje grupp får presentera vad de har diskuterat. Skriv "Trygg träning" i mitten av ett stort papper eller en whiteboardtavla och fyll på med de tankar och idéer som grupperna kommit fram till.

4. Sammanställ resultatet och se om ni kan komma fram till 3-5 beteenden som ni kan sätta upp som mål för hur just er grupp ska vara mot varandra för att bidra till att fler personer känner sig trygga i ert lag.



### Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.