

## Föräldrafokus

Idag erbjuder Friskis och Svettis Göteborg möjlighet till träning för nyblivna mammor fram till dess att barnet inte längre kan sitta fast under träningen eller mamman börjar arbeta dagtid igen. Efter det är det en flerårig period innan barnen är stora nog för att kunna sysselsätta sig själva i föreningens fina barnrum medan föräldern tränar. Under denna period är idag utbudet av träningsmöjligheter mycket begränsat för föräldrar som behöver ta med sig sina barn vid träning, som exempelvis ensamstående, föräldrar där ena partnern arbetar perioder på annan ort eller föräldrar med helt skilda boenden.

Barnvårdar är en del av lösningen på problemet när smittläget tillåter men tyvärr är utbudet begränsat till enstaka tider vid ett fåtal anläggningar, vilket gör att många föräldrar begränsas i sin möjlighet till träning. Det kan vara svårt för föräldrar utan bil att ta sig till anläggningar långt bort och därför bör det finnas möjlighet till träning för föräldrar som måste ta med sig sina barn, vid samtliga anläggningar utefter varje anläggnings förutsättning. Olika lösningar kan behövas för olika anläggningar.

Barn tar efter sina föräldrar och andra vuxna. Jag tror att när man låter barn få vara med och se vuxna träna lägger det en grund till en positiv inställning till träning längre fram i barnets liv. Det skapar också utrymme för en positiv anknytning mellan barn och förälder. Många träningsövningar kan utföras utan att medföra risk för att barn som rör sig i en sal ska skadas och det går att utföra träning anpassad till vuxen i ett rum där barn vistas.

Några idéer för att öka möjligheten för föräldrar att kunna träna är:

- **Bokad sal - förälder**

Schemalagda bokade salar för fri träning där barnen får följa med in i salen. Föräldern är hela tiden ansvarig för sitt barn. Alla som kan tänka sig träna även om det finns barn i rummet under träningen är välkomna att använda salen under den uppbokade tiden men det ligger på motionären att se till att sin träning anpassas till att barn finns i rummet.

- **Tillgänglig ledare i sal - förälder**

Bokad sal som ovan men med en ledare närvarande som kan ge tips och råd om träning och förslag på övningar som kan passa tillfället och motionären.

- **Fler utomhuspass**

Utöka utomhuspass av karaktär Multifys och Jympa i parker eller vid lekplatser. Idag är dessa pass det enda utbudet Friskis och Svettis har till föräldrar som arbetar dagtid och som behöver ta med sig sitt barn till träning. (STORT TACK till dess fantastiska instruktörer!)

- **Grupptäningspass – förälder**

Vissa typer av gruppträningspass, så som Jympa, Multifys eller Power hour, skulle enkelt kunna anpassas så att föräldrar kan ta med sig sina barn in på ett fåtal utvalda pass. Tydlig markering i schemat skulle göra det möjligt för föräldrar att komma till rätt pass och samtidigt som de motionärer som störs av att barn vistas i salen när de tränar enkelt kan välja bort just dessa pass.

- **Föräldrapower**

Mammapower efter kontorstid. Även pappor kan behöva mer bålstabilitet och de övningar som utförs under mammapower är av nytta för alla som vill träna funktionellt.

Med anledning av ovan föreslår jag följande (varje att-sats ska ses som ett eget förslag):

1. Att varje platschef ser över de möjligheter som finns för att öka utbudet för föräldrar som behöver ta med sig sina barn vid träning på den anläggning de verkar vid.
2. Att en arbetsgrupp utses som verkar för att öka träningsmöjligheterna för föräldrar. I arbetsgruppens uppdrag ingår att:
  - ta fram idéer på träningsformer där föräldrar kan ta med sina barn till träning (se några förslag ovan)
  - vara ett bollplank och idéstöd för platscheferna i deras arbete med att utöka möjligheten för föräldrar att träna
3. Att stöd till anpassning ges till de ledare som skulle vilja leda pass där barn kan vistas i lokalen tillsammans med sin förälder under passet.

(OBS skilj på Familjeympa som är ett pass riktat till barns rörelse där vuxna också kan få träning av att vara med och ett pass riktat till den vuxna kroppens rörelse- och träningsbehov)

4. Att under 2023 ha träning för föräldrar som ett fokusområde. Detta möjliggör att påbörja förändringar redan under 2022 för att sedan implementera och marknadsföra under 2023.

Västra Frölunda 2022-03-02

Sara Sjöberg

Medlemsnr: 0005994241