

Hvordan sørge for inkludering på trening?

Innspill på løsninger fra deltakere på workshop på Oslo Idrettskrets sin Inkluderingskonferanse 2020:

- Umiddelbart få de inn i trening
- Ha unge jenter som forbilder. Et ønske fra jenteutøvere å ha kvinnelige trenere.
- Sørge for at det er en lav terskel for å bli med
- Veldig viktig med aktivitetsguider
- Lokale ambassadører i IL som kjenner nabolaget
- Velfungerende internt system – som følger opp utøver, fra styret ned til lag
- Inkluderingsansvarlig
- Lav medlemskapskontingent, gratis treningsjakke, ingen ekstra kostander på cuper, ingen treningsavgift.
- Bruke foreldre som lagledere slik at de kan avlaste trenere, slik at de kan ha fokus på det sportslige.
- Av og til sette opp gratis kurs.
- Kjøpe inn utstyr som deles ut. Utøver har utstyret frem til man er 19 år.
- Gratis basket i aktivitetsskolen - når ut til flere barn som blir kjent med aktiviteten.
- Starte trening umiddelbart etter AKS. Samarbeider med AKS slik at de kommer rett til trening fra AKS.
- Rene idrettsuker i høstferie/vinterferie
- Samarbeide med lokale skoler. Ulike nivåer: de som vil ha det gøy, og de som vil trene mer.
- Låner ut fotballsko for en hel sesong gjennom BUA. Treneren kan låne for spillerne, og trenger ikke å involvere foreldrene
- Åpen hall på fredag og lørdag.
- Jentefotballskole - samarbeid med utekontakter og skole for å spre tilbudet.
- Sportskveld: gratis kveld, hvor man har en kontaktperson som kan hjelpe de over til organisert aktivitet.
- Har de kommet inn, eks. en dag i uken så setter vi opp gratis samlinger i helgen med de som er der. Lager et opplegg som kan vare ut over kvelden. Setter opp et ekstra kurs som er gratis. For å få de til å bli.
- Setter opp sosiale kvelder hvor man møtes for å prate og spise. Blander de som går mange dager i uken med de som er der en gang, får folk til å bli.
- Trening på deres premisser.
- Ha de sammen på tvers av nivå og alder. Slå sammen grupper kan skape en familiefølelse heier på hverandre.
- At man har en plass for ungdom, dette får dem til å bli- satse på de som trener/dommer
- Nå foreldre ved telefon eller fysisk kontakt.
- Frivillighetskomite som jobber med å inkludere flere.
- Unge trenere som hjelper til. Nettverket blir større enn skolenettverket.
- Viktig med støtteapparat rundt de som trener. Lærer opp de som skal ha håndteringen med barn og unge
- Gått over til mer direkte kontakt. Ringer til hver enkelt når det gjelder f.eks dugnad og andre ting. Enklere å få med flere, gitt gode resultater.

- Kjører flere idretter parallelt. Så har de fått samlet flere og flere ungdommer, spesielt når treninger begynner likt. Da har de mulighet til å samles sosialt før og etter trening. Stoppet en del frafall særlig på jentene.
- Flere åpne anlegg lenger
- Tilgang til gymsalene på skolene, så vi får mer kapasitet
- Stabilitet i støtteordningene, så idrettslagene har forutsigbarhet i planlegging av aktiviteten (midlene blir tildelt sent på året)
- Gratis utlån og billigkjøp av utstyrspakker (kr. 100)
- Opplyser på innmeldingsskjema at det er mulig å få støtte til treningsavgift
- Fortelle om muligheter for å jobbe på dugnad (stå i kiosken, tilsynsvakt), så treningsavgiften blir dekket
- Utdanne utøvere og benytte dem i aktiviteten for de yngste – da gir de noe tilbake
- Unge trenere – utviklingsprogrammer hos særvidrettene
- Etterstrebe aktivitet i lokaler i nærmiljøet
- Samarbeide med andre idrettslag for felles utvikling, så alle finner sitt nivå
- Til trenere: Lære seg navn. Husk også de stille og flinke
- Det sosiale utenfor banen er viktig. Kanskje særlig for jenter.
- Skravle i garderoben – en viktig møteplass.
- Allidretten som viktig rekrutteringsarena
- Gir trener oppgave å nevne navnet til de som trener. Kan være med å bidra til at folk føler seg inkludert. Gi positive tilbakemeldinger.
- To ganger i året så er inngangsbilletten til aktivitet at de må ta med foreldrene (Da betaler man ingenting).
- Trenger gode rollemodeller med ulik etnisk bakgrunn
- Ung til ung-metoden.