

# Idrott för ditt hjärtbarn

**Vi vill här informera dig om hur du kan stödja ditt barn när det börjar med idrott.**

**Grunden finns på bladet:**

**”Idrott för hjärtbarn” - Ett informationsblad till idrottslärare.**

Varje hjärtbarn är unikt. Är du osäker på hur idrotten eller en speciell aktivitet, kan påverka ditt barn så bör du tillfråga barnets behandlande läkare.

Det är viktigt att du i god tid tar kontakt med skolan innan ditt barn skall börja. Budget läggs året innan skolstart, det är bra att veta om extra ekonomiskt stöd behövs. Det är mer eller mindre en självklarhet att informera rektor och lärare inför skolstart, men många gånger ges nog inte tillräcklig tid till just idrottsläraren, som så väl behöver få reda på just hur ditt barn fungerar. Som förälder kan du känna att det blir ett evigt informerande men hellre en gång för mycket än för lite. Känns det svårt att informera om ditt eget barn? Du kanske uppfattas som en överbeskyddande förälder, eller om något annat problem uppstår, ta då hjälp av en utomstående person som kan berätta om barnet. Om skolsköterskan, kontaktförälder i Hjärtebarnsföreningen eller någon bekant som känner barnet väl informerar så kan det få en annan tyngd än om du själv gör det.

Om ditt barn tidigare deltagit på idrottslektioner, t ex vid byte av stadium eller skola, ta dig då tid, sitt ner tillsammans och lyssna till hans/hennes erfarenheter. Ställ frågor om hur det har gått på idrottstimmarna. Vad har varit bra? Vad har varit mindre bra? Vilka aktiviteter har du inte kunnat vara med på? Vad har du i sådana fall gjort istället? Hur har det gått i omklädningsrummet? Skriv ner det ni kommer fram till och ta det med er när ni tillsammans träffar idrottsläraren.

Alla barn har enligt skollagen rätt till utbildning, vilket givetvis också gäller ämnet idrott. Om en elev inte kan delta på samma sätt som de övriga eleverna måste en plan utarbetas så att även denna elev kan få en godtagbar undervisning. Bra att veta är att det är rektorn som är ytterst ansvarig för verksamheten i respektive skola, är du inte nöjd skall du vända dig till denna. Hjälper inte det får du gå vidare till nämnden som ansvarar för skolfrågor i din kommun.

Om ditt barn vill prova på egna idrottsaktiviteter, så är det bra om de får tillfälle att göra det. Först efter ett försök vet ni om sporten är lämplig eller ej. Om ditt barn själv upptäcker att aktiviteten inte är bra så är det lättare att avstå, än om du som förälder talar om innan ”detta klarar du inte av”. Det finns sporter som är mindre lämpliga vid vissa hjärtfel t ex karate, rodd, dykning. Rådgör med ditt barns läkare.

Vår förhoppning är att denna information skall hjälpa till med att göra idrotten till en positiv upplevelse för ditt hjärtbarn. Alla har behov att röra på sig efter sina egna förutsättningar. Behöver du mer stöd eller hjälp med detta eller något annat som rör ditt hjärtbarn, kan du vända dig till Hjärtebarnsföreningens kansli  
Box 9087  
102 72 Stockholm  
08-442 46 50  
[kansliet@hjardebarn.org](mailto:kansliet@hjardebarn.org)  
[www.hjardebarn.org](http://www.hjardebarn.org)

