



UPPSALA

# Till vårdnadshavare för barn och ungdomar som vill träna med Friskis&Svettis på Gottsundaskolan

Kul att ditt barn vill träna med Friskis på Gottsundaskolan! Alla människor behöver rörelse för att må bra. Det gäller inte minst barn och ungdomar!

## Projekt på Gottsundaskolan

Friskis&Svettis har i samarbete med RF-SISU Uppland, Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna, startat ett projekt på Gottsundaskolan med träningsinspiratörer för att få fler barn och ungdomar att börja träna.

Träningsinspiratörerna hjälper ungdomarna att komma igång, välja övningar, lär ut teknik och ger tips på utrustning, peppar och stöttar i träningen.

Vi tränar på Gottsundaskolan måndagar kl 16-17 och träningen är helt gratis. Ditt barn försäkrat när hen tränar hos oss.

## Vi behöver ditt medgivande för barn under 16 år

Om ditt barn är under 16 år behöver du som vårdnadshavare ge ditt medgivande att ditt barn får träna med Friskis&Svettis på Gottsundaskolan.

## Bra att veta

För att alla ska trivas när man tränar, ber vi alla att respektera vissa enkla regler. Läs gärna våra Trivselregler på hemsidan.

- Träna i hela och rena träningskläder. Ha inneskor eller strumpor på fötterna. Du får inte träna barfota eller ha utesor i gymmet.
- Var varsam med utrustningen! Släpp inte fria vikter okontrollerat. Plocka undan hantlar, vikter och andra redskap efter användning.
- Dopning är absolut förbjudet på Friskis&Svettis.
- Ha mobilen på ljudlöst. Behöver du prata i telefonen gör det utanför gymmet, så att du inte stör andra motionärer.

## Vill du veta mer?

Kontakta [alexander.sahlholm@ uppsala.friskissvettis.se](mailto:alexander.sahlholm@ uppsala.friskissvettis.se)

Mer information om Friskis&Svettis Uppsala: [friskissvettis.se/uppsala](http://friskissvettis.se/uppsala)

**Mitt barn får träna med Friskis&Svettis på Gottsundaskolan**

Barnets för- och efternamn:

Barnets personnummer, ÅÅ-MM-DD, 6 siffror:

Barnets underskrift:

Målsmans underskrift (för barn under 16 år):

Barnets namnförtydligande:

Målsmans namnförtydligande: