

# Samsyn multiidrott Göteborgsregionen

## Bakgrund

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Vi utgår ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte tvingas att välja en idrott. För att värna om barn och ungdomars möjligheter har följande specialidrottsförbund (SDF) Göteborgs Fotbollförbund, Göteborgs Ishockeyförbund, Handbollförbundet Väst, Västsvenska Innebandyförbundet och Westra Sveriges Basketbolldistriktsförbund enats om att arbeta och ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar fram till gymnasiet ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar kan hålla på med flera olika idrotter.

## Varför multiidrott?

Vi som initiativtagare till samsynsavtalet har valt att definiera multiidrott som att en individ är med som aktiv inom flera olika idrotter. Exempelvis att individen kontinuerligt tränar och deltar i minst två olika idrotter parallellt med varandra. Många svenska, och framför allt en uppsjö internationella studier, har tittat på träning, utveckling och hälsa från olika perspektiv. Riksidrottsförbundet (RF) har tagit del av många av dessa och utgått från dessa när de utformat idrottsrörelsens mål om att fler ska idrotta hela livet – och att Sverige ska vinna fler medaljer. Några slutsatser är att vi bör ta större hänsyn till varje individs egen utvecklingstakt och att tidig specialisering i de flesta fall är fel väg att gå.

- En bred idrottslig bakgrund med många olika idrotter, ökar den motoriska idrottsliga förmågan, minskar skaderisken och ökar chanserna för ett barn att tycka om och eventuellt även nå framtida framgångar
- Svenskarnas kondition och hälsa blir allt sämre och stillasittandet ökar. och idrotten har möjlighet att vara en lösning på dessa problem, förutsatt utifrån sina egna förutsättningar.
- Fler idrotter är en framgångsfaktor - många framgångsrika elitidrottare specialiserade sig.
- Fler idrotter och en bred idrottslig bakgrund ger fördelar, inte minst erfarenhet kognitiva, psykologiska och sociala miljöer.
- Barn som deltar i fler idrotter och inte specialiserar sig förrän i puberteten skador, och försätter att idrotta längre än de som specialiserar sig tidigt
- Att inom de flesta idrotter skjuta på specialiseringen till efter puberteten (15–16 år) kommer minska riskerna för skador och öka chanserna för idrottslig framgång.
- Överbelastningsskador särskilt förekommande bland unga idrottare som under tonåren alltför snabbt övergår till högre nivåer och krav av träning och tävling. Under tillväxtperioderna är vissa skador vanligare bland idrottande ungdomar, ex Osgood-Schlatter disease och Sever's disease.



Vi är övertygade om att en förutsättning för att vi ska lyckas med vårt gemensamma samsynsavtal är att ledarskapet inom idrotten både tror på och verkar för multiidrott och dess betydelse för folkhälsan och den idrottsliga utvecklingen. Med ledarskapet menas såväl stödorganisationer, förbund, föreningsstyrelser och hela vägen ner till den enskilde medlemmen.

Källhänvisning och mer information hittar du [HÄR](#) och [HÄR](#).

Avtalet senast uppdaterat: 250920

## Lek och rörelse utanför idrottsrörelsen

Enligt Folkhälsomyndigheten rekommenderas barn och unga att vara fysiskt aktiva sammanlagt minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning. Det är viktigt för både ledare och förening att underlätta för barn och unga att röra sig i vardagen genom att ge möjlighet till att vara aktiv utanför föreningsverksamhet. Även ur ett barnrättsperspektiv är lek och rörelse i oorganiserad form viktig. Här kan barn och unga själva sätta sina ramar för vad de tycker är roligt samt utveckla fysiska och motoriska färdigheter i sin egen takt.

## Förbundens riktlinjer och rekommendationer

I början av tonåren är det av extra stor vikt att värna sammanhållningen i gruppen och att aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. Det förutsätter en flexibel verksamhet som är mån om att möta behoven hos varje enskild utövare. I RF:s stadgar framgår att det får förekomma elitinriktad idrott inom ungdomsidrotten från 13 år. Det innebär samtidigt att det inte ska finnas någon elitinriktad verksamhet för barn upp till 13 år. RF:s stadgar ska dock inte läsas som att det vid 13 års ålder bör göras en indelning av utövare i "bredd-" respektive "elitinriktad" idrott. Samtliga deltagande SDF:s styrelser har beslutat om gemensamma riktlinjer, där syftet är att främja multiidrott så länge som möjligt.

### Träningsmängd

Varje idrott får erbjuda träningar året om i sin idrott. Träningarna som ligger utanför idrottens tävlings-säsongs är främst för barn och ungdomar som väljer att utöva en idrott. Det får inte finnas krav eller förväntningar på att barn och ungdomar som är aktiva i två eller flera idrotter ska delta på träningarna för den idrott som har lågsäsongs.

Samtliga förbund har kommit överens om en rekommendation om träningsmängd under tävlingssäsongen, med syfte till att gynna multiidrotten i yngre åldrar. Rekommendationerna ser ut som följande:

- 7–9 år:** 1 träning/vecka
- 9–12 år:** 1–2 träningar/vecka
- 13–15 år:** 1–3 träningar/vecka
- Från 16 år:** 1–4 träningar/vecka

### Idrotternas tävlingssäsonger

Nedan indelning av tävlingssäsongerna riktar sig till åldrarna 7–12 år. För de idrotter där säsongen sträcker sig över två kalenderår gäller att du räknas som 12 år från den säsong som avslutas året du fyller 12 år.

**Handboll, Ishockey, Innebandy, Basket och Futsal:** *andra halvan oktober – första halvan april*

**Fotboll:** *andra halvan april – första halvan oktober*

Från 13–15 år och kan tävlingssäsongerna överlappa under två veckor i april samt under två veckor i oktober. Tävlingsssäsongerna får i dessa åldrar läggas enligt nedan. För de idrotter där säsongen sträcker sig över två kalenderår gäller att du räknas som 13 år från den säsong som avslutas året du fyller 13 år.

**Handboll, Ishockey, Innebandy, Basket och Futsal:** *förste oktober – sista april*

**Fotboll:** *förste april – sista oktober*

Från och med 16 år och uppåt läggs tävlingssäsongen i respektive idrott efter idrottens egna behov, utan att behöva ta hänsyn till andra idrotters tävlingssäsonger. För de idrotter där säsongen sträcker sig över två kalenderår gäller att du räknas som 16 år från den säsong som avslutas året du fyller 16 år.

Avtalet senast uppdaterat: 250920

## Kollisioner

Kollisioner kan inte helt undvikas eftersom det exempelvis finns tävlingar och turneringar som ägs, planeras och genomförs från centralt eller regionalt håll. Men det vi kan förändra, framför allt på lokal nivå (distriktsverksamhet), så gör deltagande förbund sitt yttersta för att undvika kollisioner – exempelvis uppdelning av matchblock mellan förbunden. Samtliga deltagande SDF:s styrelser har beslutat om gemensamma riktlinjer. Syftet är att rangordna eventuella aktiviteter som kolliderar. Beslutet är till för att underlätta för ledare om vilka aktiviteter som prioriteras utifrån samarbetet mellan deltagande förbund. Ledaren ska således uppmuntra individen att delta utifrån nedan prioritering och inte utifrån ledarens eget intresse/den egna idrotten. Styrelserna har beslutat att följande rangordning ska gälla och att den ska vara gällande över idrottsgränserna mellan de deltagande SDF:en (basket, fotboll, futsal, handboll, innebandy och ishockey).

## Riktlinjer vid kollision - Lokal nivå

Uppmuntra alltid aktiva till att välja aktiviteten som har tävlingssäsongen vid kollision.

- **Träningar – som ligger utanför tävlingssäsong**  
Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är bra att träna tävlingssäsongsidrotten när det kolliderar.
- **Matcher – som ligger utanför tävlingssäsong**  
Ledarna tar hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare. Matcher i idrotten som har tävlingssäsong ska alltid prioriteras högre än matcher i idrott utanför tävlingssäsong. Närvaro på träning i idrott som är i tävlingssäsong ska ses som "godkänd närvaro" inför uttagning till match i idrott som är utanför tävlingssäsong.
- **Cuper – som ligger utanför tävlingssäsong**  
Ledarna tar hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare. Närvaro på träning i idrott som är i tävlingssäsong ska ses som "godkänd närvaro" inför uttagning till cup i idrott som är utanför tävlingssäsong.

## Riktlinjer vid kollision - Distriktsnivå och högre

När ungdomen har förmånen att få vara med i olika verksamheter på någon form av högre nivå under samma period väljer ungdomen själv vilken verksamhet hen vill delta i. Om ungdomen behöver stöd i sitt val så rekommenderas följande.

1. Aktiviteter på internationell och nationell nivå.
2. Aktiviteter på regional nivå (det vill säga arrangerade av flera SDF i samverkan över distriktsgränserna).
3. Aktiviteter på distriktsnivå (det vill säga arrangerade av det egna SDF:et).

Uppstår kollision på samma nivå (internationell/nationell, regional, distrikt) mellan olika idrotter rekommenderas följande prioritering.

1. Slutspel/mästerskap
2. Match
3. Uttagning/läger
4. Träning

Avtalet senast uppdaterat: 250920

## Genomförande

Basket-, Fotboll-, Handboll-, Innebandy och Ishockeyförbunden i Göteborgsregionen arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar fram till gymnasiet ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt. Vi ska i största möjliga mån undvika att organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar tvingas att välja aktivitet. Det gör vi genom nedan beskrivna verktyg.

## Förutsättningar

- Specialidrottsdistriktsförbunden och RF-SISU åtar sig ansvaret att informera föreningar om samsynsavtalet och multiidrott.
- Specialidrottsdistriktsförbunden och RF-SISU åtar sig ansvaret för kontinuerlig dialog med de andra specialidrottsförbunden.
- Specialidrottsdistriktsförbunden är drivande i processen med kommunen att fördela träningstider och matchblock så att det gynnar multiidrottandet och undviker kollisioner med andra idrotter.
- Föreningar åtar sig ansvaret att informera sina ledare om samsynsavtalet och multiidrott.
- Föreningar uppmanas använda detta avtal som grund, för att skapa lokala samsynsavtal med hjälp av RF-SISU.
- Föreningen följer de rekommendationer ovan i detta dokument, för att inte riskera för mycket ensidig träning.
- Ledare åtar sig ansvaret att informera vårdnadshavare om samsynsavtalet och multiidrott.
- Ledare förordar multi- och spontanidrott för individens bästa och ser fördelarna med detta inte minst utifrån motorisk utveckling.
- Ledaren kommunicerar i största möjliga mån med andra idrotters ledare, för att möjliggöra multiidrott.

## Dialogmöten

Två gånger om året träffas samtliga medverkande SDF för en dialog och uppföljning av Samsyn Göteborgsregionen. RF-SISU Västra Götaland är sammankallade till dialogmötena.

## Vårdnadshavare och ledare

Vi anser att det är viktigt att vårdnadshavare och ledare har kunskap om Samsyn Göteborgsregionen. Vår önskan och förhoppning är att vårdnadshavare och ledare skapar och upprätthåller en stödjande miljö så att individen (barnet/ungdomen) kan utöva flera idrotter samtidigt. Vårdnadshavare och ledares förhållningssätt och attityd gör skillnad i barn och ungdomars idrottande.

Avtalet senast uppdaterat: 250920

# Samsyn multiidrott Göteborgsregionen

---

Bert Andersson  
Ordförande  
Göteborgs Fotbollförbund

---

Mats Lomander  
Ordförande  
Västsvenska Innebandyförbundet

---

Mattias Nord  
Ordförande  
Handbollförbundet Väst

---

Tobias Stenström  
Ordförande  
Göteborgs Ishockeyförbund

---

Hanna Frost  
Ordförande  
Westra Sveriges Basketbolldistriktsförbund

Avtalet senast uppdaterat: 250920

# Verifikat

Dokument-ID 09222115557561936645

## Dokument

### Samsynsavtal GR 2025

Huvuddokument

5 sidor

Startades 2025-11-10 13:38:53 CET (+0100) av En kund  
hos Lexly (EkhL)

Färdigställt 2025-11-25 15:48:14 CET (+0100)

## Initierare

### En kund hos Lexly (EkhL)

Lexly AB

Org. nr 559476-8607

noreply@lexly.se

## Signerare

### Hanna Frost (HF)

Identifierad med svenskt BankID som "Hanna Sofia  
Frost"

hanna.frost@westrabasket.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var  
"Hanna Sofia Frost"

Signerade 2025-11-11 13:11:13 CET (+0100)

### Tobias Stenström (TS)

Identifierad med svenskt BankID som "Göran Tobias  
Stenström"

tobias.stenstrom@gbgif.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var  
"Göran Tobias Stenström"

Signerade 2025-11-10 23:42:59 CET (+0100)



# Verifikat

Dokument-ID 09222115557561936645

## Mats Lomander (ML)

Identifierad med svenskt BankID som "MATS ALLAN LOMANDER"  
mats.lomander@innebandy.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "MATS ALLAN LOMANDER"  
Signerade 2025-11-11 09:13:18 CET (+0100)

## Mattias Nord (MN)

Identifierad med svenskt BankID som "MATTIAS NORD"  
mattias.nord@handbollvast.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "MATTIAS NORD"  
Signerade 2025-11-25 15:48:14 CET (+0100)

## Bert Andersson (BA)

Identifierad med svenskt BankID som "Bert Rune Andersson"  
bert.andersson@svenskfotboll.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Bert Rune Andersson"  
Signerade 2025-11-10 13:56:52 CET (+0100)

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

