

# SIKRINGSKURS 1 TRAMPOLINE

Kurset gjennomføres etter den nye trenerløypa, og retter seg mot alle som bruker trampoline på trening, i konkurranser, eller i undervisning. Kurset er en forutsetning for å gå videre til Sikringskurs 2 Trampoline, del A, som tar for seg salto med skru.

- Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 1 trampoline fra det året man fyller 16 år. Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med trampoline.
- Betaling:** Kurs som arrangeres av kretsen blir fakturert av gymnastikk- og turnkretsen hvor kurset arrangeres. Faktura sendes ut i etterkant av kurset. For å få lisenspris, må trenerlisensen være betalt i forkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura vil bli sendt til klubben. Hvis faktura skal sendes et annet sted, send en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)  
For kurs som arrangeres lokalt i klubb, avtales eventuell kursavgift direkte med klubb. Makspris for deltakere på kurset er kr. 2000,-
- Påmelding:** **Personlig påmelding via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no)** for kurs som arrangeres av kretsen. Det er plass til maks 6 deltakere pr. trampoline, pr. kurs. Førstemann til mølla gjelder. Hvis du har registrert telefonnummeret ditt i minidrett, vil du motta en melding når påmeldingen har blitt registrert.  
For kurs som arrangeres lokalt i klubb sendes påmelding til oppgitt e-post.
- Mat:** Mat inngår ikke i kursprisen. Alle deltakere må ta med seg det de ønsker å spise og drikke.
- Overnatting / reise:** Reise og overnatting ordnes av den enkelte. NGTF har avtale med Nordic Choice. Om du ønsker å bruke denne avtalen, ligger rabatten inne ved å bruke denne koden: <https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>
- Kompetansemål:** Kurset gjennomføres på 16 timer over en helg. Noe teori, men mest praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike hoppene. Det blir gjennomgått noe teori, men består mest av praktisk arbeid.  
Deltakerne skal blant annet:
- Lære de viktigste sikkerhetsreglene for bruk av trampoline.
  - Kunne gi forsvarlig undervisning og veiledning i grunnleggende hopp på trampoline samt veilede og vise sikkert mottak av elementer som inngår i kurset.
  - Forstå hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline.
  - Beherske mottak ved bevegelsesaktivitet både oppi og ut av trampolinen.
  - Vite riktig montering, plassering og nedrigging av trampoline.
  - Kunne noe om uhell og skader ved bruk av trampoline.

**Godkjenning:** Det kreves 100% aktiv deltakelse på kursene. Deltakerne skal underveis i kurset kunne vise at de kan praktisere aktuell kunnskap på en forsvarlig måte etter endt kurs.

**Husk:**

- ✓ Mat, drikke, skrivesaker og godt humør.
- ✓ Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.
- ✓ Dersom du har symptomer på luftveisinfeksjon/føler deg syk, må du holde deg hjemme.
- ✓ Trenerutvikler vil tilpasse kurset etter gjeldende smittevernsregler.
- ✓ Vi anbefaler alle å prøve å holde 1 m avstand under kurset, med unntak av når aktiviteten krever kontakt.
- ✓ Deltakere må selv følge med på nasjonale og lokale retningslinjer både der de bor og i kommunen der kurset skal være, spesielt dersom man er ubeskyttet eller kommer fra en kommune med høyt smittetrykk.

**Viktig informasjon:** Sikringskurs 1 trampoline er under revidering, og NGTF Kompetanse setter opp piloter nytt kursinnhold på utvalgte kurs høsten 2021. Det nye kurset har kortere varighet enn tidligere kurs, men samtidig også gjennomgå sikring av aktivitet som har bevegelsesbane ut av trampolinen.

NGTF er fortsatt av den oppfatning at alle trenere som skal bruke trampoline skal inneha både sikringskurs i trampoline og i trampett på relevant nivå for den aktiviteten som utøverne skal gjennomføre.

NGTF viser enn så lenge til vedtak om krav til autorisasjon ved bruk av trampoline FS-sak 95/08-10: *"Ved all bruk av trampoline skal det være en autorisert trener som leder aktiviteten. Med autorisert menes at treneren har bestått trampolinekurs på det nivået som kurset omfatter."*

NGTF er av den formening at «all bruk av trampoline» gjelder ALL bruk av trampoline. Dette betyr at ALL bruk av trampoline skal ledes av en trener som er sertifisert for den aktiviteten som utøverne skal gjennomføre, uavhengig om aktiviteten benytter (nedfelt) trampoline ut i grop eller ikke.

**Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på epost: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

VEL MØTT TIL KURS!