



# FROSTA HOCKEY HOCKEYRESAN



STYRDOKUMENT, HÖSTEN 2023



# INNEHÅLL



Introduktion

Om föreningen & dess roller

Våra ledare

Eskaleringstrappan

Våra spelare

och dig som Hockeyförälder

om våra Domare

Frosta's Hockeyresa

Hockeyskolan

Äldre nybörjare

Lagbildning

Flytt av spelare & utlåning

Nivå beskrivning

Styrelsen

Framtiden



# INTRODUKTION

*Frosta Hockey står för gemenskap, glädje och fair play och vi har som målsättning att alla barn skall bli sedda och få ta plats i vår förening.*

Vi är jättegglada att du och ditt barn har valt Frosta Hockey. Hockey är en utvecklade och rolig lagsport som stimulerar både fysisk rörelse, bygger gemenskap, och har spännande tävlings- och kampmoment både på match och under träning.

Vi vill att alla våra aktiva ska kunna stanna och spela hockey hos oss, så länge de vill. För att kunna göra det vill vi skapa en miljö där alla ska trivas och kunna utvecklas som ishockeyspelare med bra vanor och värderingar, både på och utanför isen.

I Frosta Hockeys styrdokument **Hockeyresan** vill vi samla våra arbetsätt och visioner för tydlighet och för att Du som valt Frosta Hockey som förening ska veta vad du kan förvänta dig för dig och ditt barn, men även vilka förväntningar vi har på ledare, spelare och föräldrar.

Frosta är en breddförening där samtliga av våra lag är breddlag upp till U16 nivå. Vi arbetar efter Sveriges Ishockeyförbund 2030 mål för att ha tjej- & damhockey i samma utsträckning.

Som förening jobbar vi aktivt för fulla årskullslag på alla nivåer, och vi välkomnar alla barn som kommer till oss.

Vi har som mål att erbjuda alla bästa möjliga utsikter för ett livslångt ishockeyintresse



# FÖRENINGEN

1969 grundades Club 69 i Höör, en samlingsförening för flera sporter där vi som ishockeyförening ingick. Under 80-talet delade föreningen på sig och vi blev **Frosta Hockey Polar bears**.

Hos Frosta Hockey arbetar alla ideellt för att få vår växande förening att fungera, och säsongen 22/23 har vi över 200 aktiva spelare i alla åldrar. Alla som engagerar sig i vårt arbete, med få undantag, är föräldrar till våra aktiva spelare.

Vi arbetar efter Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell och tränar efter Hockeys ABC.

Hemmaplansmodellen arbetar efter fyra grundprinciper; att sätta människan i fokus, ge alla chansen att utvecklas, anpassa träning och match efter målgruppen och bedriva en allsidig träning.

Som förening är vi medlemmar i Skånes Ishockeyförbund, och därmed även Sveriges Ishockeyförbund.

Alla våra ledare på isen har den grundutbildning som krävs, och minst en ledare per lag är utbildade i de aktivas ålderskategori, allt enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningstrappa. Alla lag har lagledare, materialare och tränare.

Varje år ber vi om utdrag ur belastningsregister på alla våra ledare för alla våra aktivas trygghet.

Hos Frosta Hockey finns fyra stycken sportchefer (Ungdom Flick, Ungdom Mix, A-nivå och för hockeyskolan) som ansvarar för att bilda lagen. De tillsätter våra ledare och även ta bort ledare om det ej fungerar med Styrelsens medgivande. De är de enda som har mandat att flytta spelare mellan lag, självklart i samråd med ledare, spelare och föräldrar till spelaren.

Sportcheferna bildar vårt Trygghetsråd, det finns där för våra aktiva och ledare om de vill ta upp något de känner är otryggt eller inte fungerar i sitt lag och/eller i föreningen. Lagledarna rapporterar till Trygghetsrådet om de söker stöd i sitt ledarskap.

Frosta Hockey kräver att medlem- och träningsavgiften är betalad för att få spela match och träna hos oss. Man har dock möjlighet att få provträna tre gånger innan man bestämmer sig.

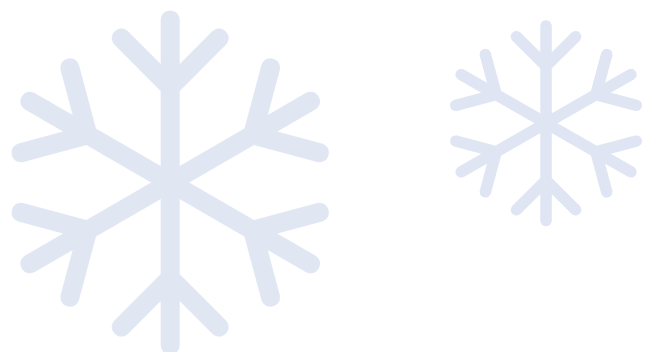
Vi hoppas att detta dokument ska ge alla engagerade i Frosta Hockey tydliga riktlinjer så det inte bildas öar med lag som agerar på eget bevåg.

Hockeyresan är ett levande dokument som kommer att kompletteras och uppdateras vid behov.

## Organisationen



FÖRENINGEN  
FÖR  
AKTIVA





# ROLLER

*För att tydliggöra ansvaret för roller utanför ledarepolicy.*

## **Styrelsen**

Har den övergripande ansvaret för vår förening. Ser till att finanserna är goda och ekonomin sköts som den ska.

Tillsätter Sportchefer och andra nödvändiga roller.

Har ansvaret för föreningens framtidsvisioner och mål.

Sätter policyn, och ansvarsfördelning för våra ledare.

Samarbetar med dotterbolaget Ishallsbolaget AB och Hörs Kommun.

## **Sportchefer**

Har övergripande ansvar för våra lag, så att dom och våra spelare får de resurser och den vägledning som de behöver. Sportchefer är de enda som får flytta spelare mellan lagen, i samarbete med ledare, när det är aktuellt. Sätter vårt isträningschema så att det rimmar med föreningens långsiktiga plan för alla lag och spelare. Pusslar in matcherna när serierna för säsongen har satts av förbundet.

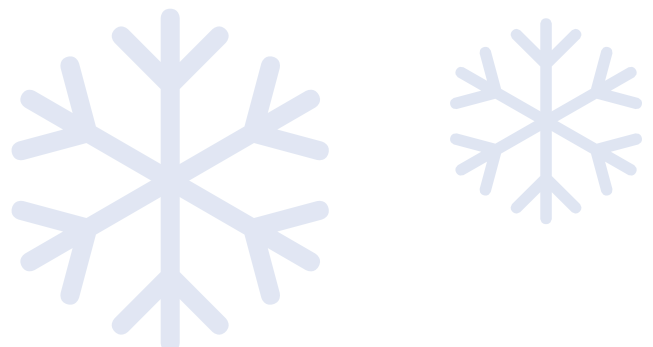
Agerar länken för information mellan styrelsen och våra ledare.

Har (minst) två möten per säsong med respektive lag.

## **DAI-fare (Domar ansvarige i föreningen)**

Ser till att vi har tillräckligt med utbildade domare upp till B nivå. Bemannar våra hemma matcher med domare (upp till B nivå).

Föreningen tillsätter och avsätter ledare.

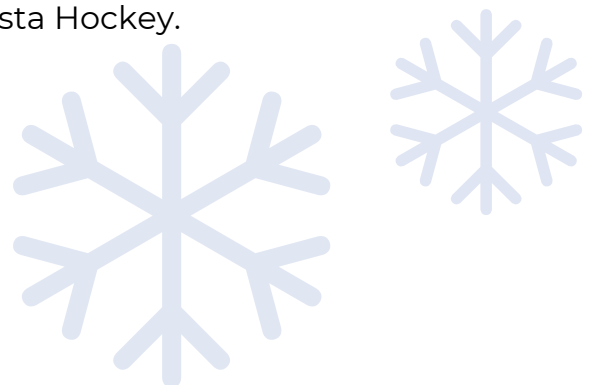


# LEDARNA

Vi har arbetat fram en ledarpolicy som alla ledare hos oss skiver under på, här är några av punkterna i den. Läs hela här!

- Som lagledare, tränare och materialare i Frosta Hockey har ni alla lika stort ansvar att se till att våra spelare behandlas rättvis, har goda förebilder och lär sig vara bra teamspelare.
- Din roll är att skapa bästa möjliga förutsättningar för spelarna att lära in.
- Sätt tydliga mål för träningen ihop med era spelare och välj övningar som leder till de målen.
- Låt barnen testa hur Dom löser övningen, det finns inga rätt eller fel.
- Ge positiv feedback. Ni är där för barnens skull, inte er.
- I Frosta Hockey ger vi alla spelare samma chans. Alla som tillhör ett lag ska bli kallade och få spela matcher.
- Ingen toppning får ske under ngt skede av matchen (under A/U16-nivå)
- Ni ledare är förebilder för våra barn och ungdomar! Agera som du vill att barnen ska agera, på och av isen, vid match & träning.
- Vi arbetar gemensamt för en stark förening med långsiktiga mål för alla barn.
- Var uppmärksam på hur era spelare mår, be om hjälp om ni känner det är över er kunskapsnivå att hantera situationen.
- Vi arbetar aktivt tillsammans för att barnen ska stanna i Frosta Hockey och känna stolthet och glädje i att de gör det.
- Talangen skall ligga i föreningen, ledarna och vår förmåga att se och slussa fram så många barn som möjligt till både bredd och förhoppningsvis en framtida topp.

- När du är ledare ute med dit lag på match eller andra aktiviteter representerar du Frosta Hockey och du ska bära våra loggade Frosta kläder.
- Var förbereda inför matcher (& träningar) hemma - se så ni har omklädningsrum till alla lag, ha bemanning en av de olika posterna klara mm.
- Som ledare i Frosta Hockey förväntas du vara påläst och insatt i våra framtagna policy och sportsliga riktlinjer vi arbetar för (Hemmaplansmodellen och Hockeyn's ABC).
- Vi har alltid en vuxen ledare i ert lags omklädningsrum när våra aktiva är där.
- Lär er våra adminverktyg och ta närvaro på alla aktiviteter, träningar & matcher.
- Att du ej brukar alkohol eller andra droger i samband med träning/match/cup eller andra barn och ungdomsverksamheter knutna till Frosta Hockey.
- Du förknippas inte på något sätt med religiösa, ideologiska eller politiska budskap i verksamheten knuten till Frosta Hockey, det gäller både i den sportliga verksamheten (träning och tävling) och i sociala medier.
- Verkar för en bra relation med domare och motståndare på och utanför isen.
- Verkar för en bra relation med era aktivas föräldrar, ni är också föräldrar.
- Du är en god ambassadör för Frosta Hockey.



# SPELARNA

*Frosta spelare värnar om sina lagkamrater och vår värdegrund. Vi bär Frosta märket med stolthet, och vill hjälpa vår förening av växa och vara stark.*

Vår värdegrund i Frosta Hockey är:

## **Glädje**

Skapa glädje genom att spela Ishockey såväl i Lek som Träning och Match, där vi försöker lyckas med något nytt. Vi peppar varandra att samarbeta, som ett lag.

## **Gemenskap**

Vår gemenskap i Ishockey gäller alla, här tar vi hand om varandra. Öppenhet är en självklarhet och vi respekterar varandras olikheter. Här kan vi lita på varandra och alla får komma till tals.

## **Fair Play**

Hos oss har vi rent spel där vi följer gällande regler samt domare och ledares beslut både i med- och motgång. Vi håller en schysst ton på- och utanför isen.

Som spelare hos Frosta skriver du under på att:

- inte bruka tobak under träning eller match
- respekterar samling- & träningstiderna och kommer i tid
- agera respektfullt mot andra människor och tar helt avstånd från mobbning, diskriminering, pennalism, kränkningar och rasism
- använder ett vårdat språk, så även under matcher
- att du är en god lagkamrat som hjälper, stöttar och skapar en bra lagkänsla i gruppen
- ta ansvar för din egen utveckling, kämpar och gör ditt bästa.



# ESKALERINGSTRAPPA

## GÄLLER FRÅN HOCKEYSKOLAN TOM JUNIORER

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera aktiva, ledare och/eller föräldrar, vilka inte lever upp till våra förhållningssätt enligt fastställd policy.

Eskaleringstrappan används som vägledning när vi hanterar händelser som inte följer policy. Vi agerar alltid, oavsett det handlar om en enskild incident eller upprepade händelser. Händelser som når nivå 3 och 4 innebär alltid att konsekvenser vidtas.

### SPELARE

1. Tillsägelse från ledare.
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar.
3. Möte med ledare, berörda aktiva, föräldrar samt Ungdoms- eller Junioransvarig för att upprätta en handlingsplan.
4. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-3 löser problemet äger föreningsstyrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller junioransvarig, stänga av aktiv tidsbestämt.

### LEDARE

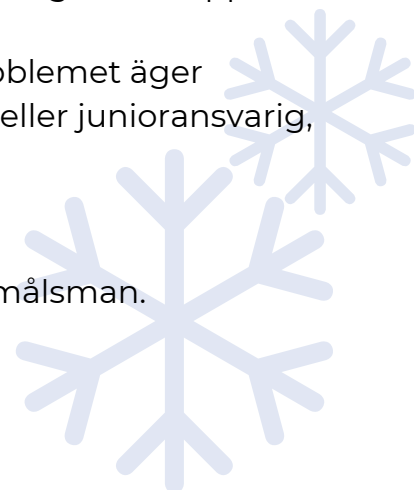
1. Tillsägelse till berörd ledare utav Ungdoms- eller Junioransvarig
2. Möte med berörd ledare samt föreningsstyrelsens ordförande.
3. Möte med Ungdoms- eller Junioransvarig samt föreningsstyrelsens ordförande för att upprätta en handlingsplan.
4. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-3 löser problemet äger föreningsstyrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller Junioransvarig, stäng av ledare tidsbestämt.

### FÖRÄLDER

1. Tillsägelse från ledare.
2. Möte med ledare och Ungdoms- eller Junioransvarig
3. Möte med ledare och Ungdoms- eller Junioransvarig för att upprätta en handlingsplan.
4. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-3 löser problemet äger föreningsstyrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller junioransvarig, stänga av förälder från ishallen tidsbestämt.

### ÖVRIGT

Juniorer fyllda 18år kontaktas direkt istället för via målsman.



# FÖRÄLDRAR

*Frosta Hockey Polar bears existens är beroende av att föräldrar till våra aktiva engagerar sig i föreningsarbetet. Det finns ALLTID plats för flera engagerade, runt cafeterian, sponsorarbetet och styrelsearbete.*

Som förälder till Frosta Hockey spelare är ni representanter för föreningen när ni är med på cuper, matcher eller andra aktiviteter där ert barn medverkar. Därför betar ni er juste mot domare, motståndarlag och volontärer runt alla matcher.

Ni har en stöttande och positiv attityd till våra spelare, domare och ledare.

Ni hjälper till med bemanningen runt hemma-matcherna, som tex i utvisningsbås, sekretariatet och cafeterian.

Ni hjälper föreningen att bemanna Allmänhetens åkning, och med av föreningen vald försäljning för att på så sätt finansiera att barnen kan åka på cup och göra roliga aktiviteter tillsammans utanför isen.

Undrar du över något eller har frågor, prata med din ledare. Detta gör du i samband med träningar och matcher. Respektera ledarnas fritid.

Behöver du prata med någon om ledarna eller behöver stöd, vänder ni er till vårt Trygghetsråd som består av våra Sportchefer, de agerar som neutral part och kan eskalera saker till Styrelsen om det skulle behövas.



# DOMARE

*För att kunna spela hockeymatcher krävs det domare. Varje förening har ett domaransvar som syftar till att föreningen främst ska vara självförsörjande på domare till sina ungdomsmatcher.*

Frosta Hockey har en domaransvarig - en sk DAIF'are. Vederbörande ansvarar för att våra hemma matcher bemannas med domare.

Vi letar alltid efter nya domare och uppmuntrar våra aktiva att gå de domarutbildningar som Skånes Ishockeyförbund arrangerar. Så att vi kan bemanna alla hemmamatcher med våra egna domare.

Som domare i Frosta Hockey förväntas du:

- Vara i tid till match
- Vara rättvis
- Uppträda korrekt och juste
- Vara engagerad i ditt uppdrag
- Ha en vilja att utvecklas och lära dig.

Frostas domare får betalt efter Skånes Ishockeyförbunds satta tariffer. Vid hemmamatcher & poolspel bjuder vi även våra domare på dricka och tex toast, om de vill.

# HOCKEYRESAN

*Frostas hockeyskola har två steg, Kul på is och Tre Kronors Hockeyskola som är en lekfull skridsko- och hockeyträning för alla barn, som grundträning inför senare placering i lag. Hit är alla barn, pojkar och flickor, välkomna oavsett ålder.*

Vi erbjuder flera olika möjligheter för ditt barn. Dels en traditionell mixad hockeyskola för både pojkar och flickor, i två olika nivåer; Kul på is och hockeyskolan.

När man är redo flyttas man från Kul på is till Hockeyskolan.

Vi erbjuder även En Hockeyskola för flickor, på en helt egen träningstid, för enbart tjejer.

Du stannar i hockeyskolan tills året du fyller 7 år, barn i hockeyskolan flyttas aldrig upp innan det.

2022 prisades Frosta Hockeys Hockeyskola av Svenska Ishockeyförbundet som en av de tre bästa i landet.



**TRE KRONORS  
HOCKEYSKOLA**  
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

## **Lagbildning**

Det året barnet fyller 7 år går man upp i lagbildning, och då är samtliga barn i aktuell årskull som tränar i hockeyskolan, välkomna till detta lag oberoende av kunskapsnivå och flyttas per automatik hit.

Vanligtvis sker detta strax efter nyår, säsongen innan seriespelet drag igång, som ett sätt att komma samman som grupp redan tidigt.

Inga barn yngre än aktuell årskull flyttas till detta nybildade lag, eller är med och tränar här.

Överåriga barn (max en årskull över) kan komma att följa med vid behov.

Barn i rätt årskull som ännu känner sig tryggast på Kul på is, kan komma att ansluta lite senare.



## Äldre nybörjare

Undantag från årskullsmodellen görs för äldre nybörjare. På ett nivåanpassat vis placeras äldre nybörjarbarn tillfälligt, eller permanent in i yngre lag efter sin tid i hockeyskolan. Detta för att barn skall träna på lämplig nivå, på sin för stunden kunskapsnivå, i sin resa att avancera till rätt årskullslag.

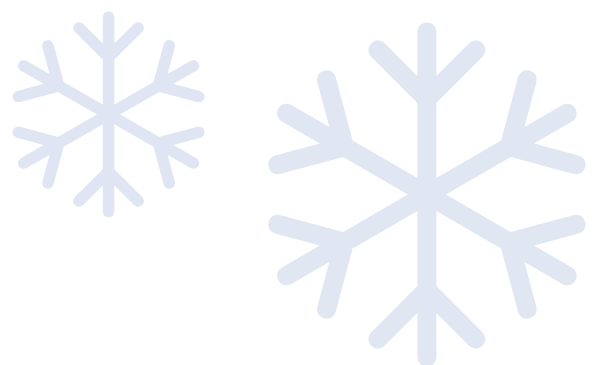
Barn som kommer in lite senare skall som utgångspunkt placeras EN årskull under sin egen (om de inte kan gå rakt in i sin egen årskull), när de tar steget från Hockeyskolan ut till lag. I undantagsfall som lägst två årskullar under.

Målet är att äldre nybörjarbarn skall ut så snabbt som möjligt i lag, och aldrig träna mer än högst ett år i vår hockeyskola. Helts endast en termin.

I Frosta jobbar vi med rena årskullslag. Detta innebär att alla barn tillhör sin egen årskull som utgångspunkt från det att de bildar lag. Vi tränar och spelar matcher med vårt eget årskullslag.

Vi bygger istället långsiktigt för fungerande och motståndskraftiga lag med en stabil grupp som utvecklas, vinner och förlorar tillsammans för att ta alla lag ända upp till U16, och förhoppningsvis längre.

Vi vet av erfarenhet att barn vill spela men sina jämnåriga kompisar, så länge som möjligt, och det är detta som utgör grunden för ett långvarigt idrottande.



## NIVÅBESKRIVNING

Följande gäller samtliga nivåer.

Aktivt jobba in barn som sladdar närvaromässig, peppa, och förstärka det positiva för att de skall fastna och vilja vara med och träna ofta.

Sätta en inkluderande kultur och hjälpa barn i framkant bära en inkluderande och ansvarstagande roll för att skapa en välkomnande känsla för nyare barn.

Anpassa tränings- och matchsituationer så alla barn får ut något av det, även om de är på olika nivåer inom laget.

I Frosta Hockey har vi INTE lagkassor - vi vill att alla barn ska ha samma förutsättningar för att kunna åka cuper och göra aktiviteter, det ska inte vara beroende av hur många man är i sitt lag, eller hur aktiva föräldrarna i ett visst team är att dra in pengar.

Alla lag får möjlighet att åka på cup och göra teambildande aktiviteter utanför isen.

### D Hockey - Bygg volym, vikänsla och lusten för hockey.

Två träningspass per vecka.

1-2 cup/säsong

På denna nivå är det centrala att ha låga trösklar in, locka fler årskullsbarn till lagen, inspirera och väcka lust för hockey och slussa in dem så fort som det är lämpligt.

Ingen krav på träningsnärvaro, utan alla barn kallas som utgångspunkt till alla matcher.

Namnskyltar till matchtröjor erhålls först på D1 nivå.

D-lagen spelar endast i blåa hemmaställ, även på bortaplan.

D-lagen delar på målvaktrustning puckar, och matchställ.

## C2 och C1 Hockey - Alla skall med. Utveckla och spela in.

Tre träningspass per vecka.

1-2 cup/säsong.

Man förväntas träna regelbundet, helst en gång innevarande vecka för att erbjudas matchspel till helgen, men inget absolut krav.

Målet är att alla skall med upp på C nivå och vilja ta nästa utvecklingssteg.

Äldre lite nyare barn skall spelas in om de är på lagom nivå (dock ej äldre än två år äldre) för att ytterligare bredda truppen.

Om laget är moget uppgiften, erbjuds både B2 och C1 serie för C1 laget.

Inbjudan till målvaktsträningspass sker först när man är på C2 nivå  
C-lagen spelar i blåa ställ hemma, vita borta.

De delar matchställ och förråd.

### B - Svetsa samman och behåll.

Tre träningspass per vecka

2 cuper

På B-nivå förväntas man träna två ger per veckan. Minst en gång är grundkrav för att kallas till match innevarande vecka.

Fortsatt jobba med att svetsa samman gruppen, jobba inkluderande som utgångspunkt för att alla skall vilja och kunna lära sig spel på helplan. Viss aktiv coachning under matcher ok behov.

B-lagen spelar i blåa ställ hemma, vita borta

De delar matchställ och förråd

### A - Utveckla och behåll.

Tre-fyra träningspass per vecka

2 cuper

Vi tränar för att spela hockey, vi spelar inte hockey för att träna.

På A nivå förväntas hög närvaro och minst två gång i veckan krävs för att vara matchaktuell till helgen.

Ett eget inre driv som bygger på lust är nyckeln, och ledarna skall fortsatt inspirera att visa och lära ut spelet för att få lust till träningsflit.

Vi delar på matchtid, men aktiv coachning vid specifika matchmoment är helt ok, såsom pp, boxplay och viktiga tekningar.

A-lagen spelar i blåa ställ hemma, vita borta.

De delar matchställ och förråd.

## Flickor.

Vi arbetar för att skapa jämställdhet samt tillhandahålla förutsättningar för att träna och utbilda våra tjejer i syfte att bibehålla dem inom sporten och utveckla flickhockeyn i klubben och i regionen, landet.

Flickspelare skall erbjudas (minst) en cup per säsong med flicklag, utöver medverkan med sitt mixade lag.

Alla flickor från D nivå och äldre skall erbjuds spel i mixade lag, i sin egen årskull som utgångspunkt.

De skall ses som fullvärdiga medlemmar i mixadlagen och bjudas in till samtliga matcher för sitt lag.

Flickspelare har rätt att spela i mixed och flickserie, dock ej på samma nivå samma dag, och äger rätt välja match vid krockar.

Marcher med ej fullt manskap bör dock prioriteras om möjligt, men kan aldrig bli ett tvång. Flickor som endast kan och vill träna/spela med flicklag skall få göra så.

Klubben skall uppmuntra flickor att ingå i våra mixade lag, och erbjudas spela nivåanpassat i yngre ålderskull, om de är mera bekväma med det.

Flickor från andra klubbar betalar ingen avgift för att medverka i seriespel eller flickträningar. Dock betalar de sin del av avgifter för att medverka på cup.

Flickor från A och äldre har i Frosta Hockey ett eget matchställ de delar på.

## *Flytt av spelare och utlåning*

*I Frosta är det endast våra Sportchefer som har mandat att flytta barn mellan lag. Detta görs i samråd med övriga ledare och i dialog med föräldrar och aktuellt barn. Flyttas ett barn till ett lag, tillhör barnet det laget fullt ut, och bjuds in till matcher och alla träningar.*

Väl flyttad till ett nytt lag, är barnet en fullvärdig medlem av laget och kallas till matcher, samt skickas aldrig tillbaka igen. (Utom i undantagsfall om barnet inte trivs och vill tillbaka igen)

Barn från Hockeyskolan lånas aldrig upp till något av våra lag för att spela matcher. Barn skall alltid prioritera sitt eget lags matcher först.

- Endast tillfället då barn från annan åldersgrupp får delta i andras än sin egna matcher, är då det saknas spelare från ordinarie åldersgrupp
- Barn i egna åldersgruppen ska **alltid** erbjudas plats först
- Alla barn/ungdomar skall som utgångspunkt erbjudas samma antal matcher och cupdagar, dock kan barn behövas lånas ut till andra ålderslag vid spelarbrist
- Barn uttagna till match spelar i stort sett lika mycket oavsett utgången i matchen (upp till A nivå).
- Vi uppmuntrar samarbeten mellan våra årslag, dock ska det gälla **ALLA** spelare i respektive lag, inte vissa utvalda.

Varmt Välkomna till Frosta //  
Hockey Polar bears!

Vi hoppas du har roligt på  
(och av) isen hos oss.



## Styrelsen 23/24:

Malin Pålsson, ordförande ([ordforande@frostahc.se](mailto:ordforande@frostahc.se))  
Daniel Lindstrand, vice ordförande ([v.ordforande@frostahc.se](mailto:v.ordforande@frostahc.se))  
Frida Emmertz, kassör ([kassor@frostahc.se](mailto:kassor@frostahc.se))  
Sara Ponnert, kommunikatör ([webadmin@frostahc.se](mailto:webadmin@frostahc.se))  
Johanna Högberg, sekreterare ([sekreterare@frostahc.se](mailto:sekreterare@frostahc.se))  
Adrienn Szabo, ledamot  
Pierre Ekelund, ledamot  
Olle Nyhlén Johansson, ledamot

Vi arbetar helt ideellt för att alla hos oss ska trivas, få nyttig träning och spela världens roligaste sport.

Arbetet bakom en förening behöver alla krafter som har möjlighet, och vi söker alltid nya engagerade.

Kontakta hos via [kansli@frostahc.se](mailto:kansli@frostahc.se) om du vill var med och bidra.

# FRAMTIDEN

*Våra ambitioner är;*

- Fulla årslag i hela lagtrappan
- Att ha så mycket istid & spelare att vi har plats för både herr- & dam- A-lag
- Att våra blivande A-lag har i huvudsak Frosta fostrade spelare.
- Fortsatt gott samarbete med Höörs Kommun
- Att vi i samarbete med ishallsbolaget och kommunen får en till isyta.





---

## KONTAKT

FROSTA HOCKEY  
BOX 42  
24330 HÖÖR

[www.frostahc.se](http://www.frostahc.se)  
[kansli@frostahc.se](mailto:kansli@frostahc.se)  
[@frostahc\\_69](https://www.instagram.com/frostahc_69)

