****

**Tränare och ledare:**

**Jonas Johansson**

**Joakim Grundin**

**Örjan Rosenblom**

**Lagledare: Stefan Nilsson**

**Funktioner kring laget:**

* **Val av kassör: Sundefors**
* **Val av cafeteriaansvarig på 3 st: Eriksson, Hamberg, Gyllencreutz**

* **Val av aktivitetsansvar/cupansvar3 st: Quartucci, Sjödin, Fredin**
* **Försäljningsansvarig 3 st: Olsson, Lindgren, Omark**
* **Sekretariat 3 st: Quartucci, Östman, Forssen,Dele`n**
* **Val av styrelserepresentant?**

**Allmänt:**

1. **Årets träningstider tisdagar 18,00-19.30 Högland, torsdagar 19,00-20,30 Park , söndagar 16,00-17,30 Högland.**
2. **Fys; 30 minuter per pass för att bygga en bra fysik för livet**
3. **Ansvarsuppdrag till alla , varje grupp sköter sitt område.**
4. **Viktigt med bra skor på fötterna för att undvika skador , framförallt skor med bra stötdämpning.**
5. **Kom ihåg att se över klubban, rätt längd , viktigt med bra grepptejp på klubban, glasögon**
6. **Skicka inga sms tidigt eller sent på kvällen.**
7. **Viktigt med att vara i tid till träningarna, det går bort mycket tid att vänta, 15 min innan.**
8. **Vid samåkning betalar varje medåkande till den som kör (Sundsvall 150kr), (Härnösand 100 kr).**
9. **Fikaförsäljning vid hemmamatcher som vanligt,**
10. **Byta om och duscha efter matcher? Träningar?**
11. **Träningsnärvaro allt viktigare! Meddela ev frånvaro.**
12. **Turlista för körning till bortamatcherna**
13. **Spelarna har kommit överens om att använda ett vårdat språk, det vill säga inga svordomar . Kan vara bra att prata om hemma .**
14. **Arbetsbeskrivning ansvarsområden**
15. **Försäljningsansvar, ta fram förslag på vad som skall säljas , hålla i betalningar och utlämning av varor.**
16. **Aktivitet och cupansvar, organisera luncher, fika och andra aktiviteter vid bortamatcher och cuper.**
17. **Cafeteriaansvar, sälja fika på hemmamatcher se till att alla saker finns vid fsg.**
18. **Sekretariatsansvar, se till att klocka finns på plats, registrera matchresultat, se till att domare är på plats samt vara stöd .**

**Cuper och serie:**

* **Seriespel, 3A och 4A (samarbeten med F03/04 och F06) , Se bilaga**
* **Umeå Floorball, datum 5-7 oktober**
* **Sundsvallshelg med övernattning 8-9 december**
* **Paradiscupen datum 2-4 jan.**
* **Östersundsmatcher lör/sön 30-31 Mars, ev buss ev övernattning**
* **Örebrocup 5-7 april, 1 match på fredag ,anmälningsavgift 1700kr,deltagarkort 800kr/pers**

**Planerade intäkter och kassa:**

* **Viktigt att vi är aktiv och drar in pengar, det blir dyrare för varje år.**
* **Extra beting på 1 000kr/ för att bygga kassa?,alt betala deltagaravgifter själv vid cuper.**
* **Nuvarande kassa ca 17 tkr.**
* **Försäljning, vad ska vi sälja i år, Ullmax, pepparkakor (beställt 1000brk , 16000kr i vinst) ,cocosbollar?**
* **Planerade intäkter: Ullmax 24 tkr, pepparkakor 16000 kr, Cocosbollar 16000 kr.**
* **Sponsorer, väldigt bra tillskott.**
* **Redovisning ekonomi (Erika S)**

**Övriga frågor:**

**Proteinbars, överförbrukning?**

**Stökigt i skolan, samma regler gäller i laget .**

**Flera av företagen bakom proteinbars marknadsför produkterna som ett ”nyttigt” och ”utmärkt” mellanmål. Men hur ligger det till egentligen? ”Det är bättre än en Snickers, men inte mer än så”, säger hälso- och kostrådgivaren Carolin Helt.**

Proteinpuddingar, kvarg med extra protein och proteinbars. Listan på produkter som innehåller extra protein och beskrivs som nyttiga mellanmål växer hela tiden.

Bland det vanligaste är just proteinbars, eller powerbars. Men är det verkligen ett nyttigt mellanmål?

– I de flesta fall är det bara godis med extra protein. Det är gott och innehåller protein, men det bidrar inte med någonting annat som är nyttigt. Vitaminer och mineraler? Det finns ingenting av det, säger hälso- och kostrådgivaren Carolin Helt.

Foto: Privat

Experterna Karin Jonsson och Carolin Helt.

Du behöver få i dig protein för muskeltillväxt och för att bevara muskelmassa, och att äta proteinrikt är av extra värde för den som tränar. Men där tar fördelarna med proteinbars slut, menar Carolin Helt.

[**LÄS MER: Hur nyttiga är egentligen proteinpuddingarna?**](https://www.metro.se/artikel/hur-nyttiga-%C3%A4r-egentligen-proteinpuddingarna)

Hon får medhåll av näringsfysiologen Karin Jonsson, som menar att proteinbars generellt inte alls är särskilt nyttiga.

– Det är att likställa med godis. De fördelar som finns är egentligen att de innehåller protein, samt enkelheten och snabbheten. Men det är inte så mycket nyttigt runt omkring de här proteinerna i form av mineraler, vitaminer och andra nyttiga mikroämnen som du får i dig när du äter vanlig mat, säger hon.

Men att äta en proteinbar då och då kommer inte att skada någon, speciellt inte om du tränar mycket. Men att göra det till en vana är inte att rekommendera.

– Om du tar två blir det som en hel måltid. Och äter du en proteinbar i stället för godis finns det för – och nackdelar med det också. Det ger en extra mättnadskänsla, så äter du det i stället för mer godis är det ju positivt. Men om du blir så mätt att du inte orkar äta riktig mat är det inte bra, säger Karin Jonsson.

**Experterna tipsar: Det här kan du äta i stället**

**Carolin Helt:** Det är bättre att äta råvaror, och då är det få saker slår ett par ägg och en frukt. Ägg innehåller i princip allt du behöver, förutom c-vitamin och kolhydrater. Vill du komplettera med det också? Tryck i dig en banan så är du hemma.

**Karin Jonsson:**För samma protein- och energiinnehåll som du får av en proteinbar kan du exempelvis äta följande i stället: En röra på en dryg fjärdedels burk tonfisk och en halv deciliter kvarg eller keso på ett rågbröd.

Vissa proteinbars är dock bättre än andra. För att ta reda på det finns det olika saker att granska i innehållet.

– Titta på var man fått proteinet ifrån. Står det mjölkprotein är det okej. Står det gelatin, som inte tillför något av värde, ser jag det mest som ett tecken på extra låg kvalitet på produkten och hoppar över. Du kan också titta på valet av fettkälla. Jag undviker palmolja, det är varken speciellt hälsosamt för den som äter det eller för miljön, säger Carolin Helt.

[**LÄS MER: Proteintrenden: Så nyttig är proteinglassen**](https://www.metro.se/artikel/proteintrenden-s%C3%A5-nyttig-%C3%A4r-proteinglassen)

– Det beror på vad du är ute efter. Tränar du väldigt mycket kan det vara bra med mycket energi och protein. Men för dig som tränar för att hålla vikten, leta efter mycket protein och färre kalorier, säger Karin Jonsson.

Men att trycka i dig en proteinbar i samband med träning, bara för att få i dig protein, tror inte Karin Jonsson är ett framgångsrecept.

Det handlar främst om att äta tillräckligt med protein under dagen snarare än när du äter det.

– Och då kan du ännu hellre välja frukt och lite nötter som nyttigt och enkelt alternativ till baren. Och sedan se till att få i dig proteinet vid övriga måltider, säger hon.

Väljer du att äta en proteinbar som mellanmål är rådet att välja en som kombinerar protein från flera källor, eftersom de har något olika egenskaper. Och välja en som har låg sockerhalt. Låg sockerhalt kompenseras dessvärre ofta av sötningsmedel i de här produkterna, vilket kan ge magbesvär i form av gaser eller ha en laxerande verkan.

**På det hela taget finns** det många andra mellanmål som är betydligt bättre och billigare.

- De proteinbarer vi tittat på är i princip som en fika eller en chokladboll med extra protein. Sex deciliter mjölk eller en och en halv deciliter kvarg ger samma proteinmängd, och då slipper du alla andra ingredienser som kroppen inte behöver, säger Anna Hamilton.

**Fakta: olika sorters protein**

• Proteiner kan komma från animaliska produkter som kött, mjölkprodukter och ägg, eller från växtriket som bönor, linser, nötter, hampa, sädesslag.

• Många livsmedel från växtriket innehåller inte alla aminosyror som kroppen behöver.

• Protein från olika vegetabiliska källor kompletterar dock varandra. Man kan få i sig alla aminosyror från vegetabiliska källor om man äter varierat.

• Vissa proteiner går snabbare för musklerna att ta upp, till exempel vassleprotein.

• Mjölkprotein består till 20 procent av vassleprotein och till 80 procent av kasein som är ett ”långsamt protein”.

**Näring och träning**

• En normalperson behöver cirka 0,8 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. En person som tränar hårt och ofta behöver cirka 1,7 gram protein per kilo kroppsvikt och dag.

• Äter du mer energi än vad du behöver omvandlas onödig energi till fett och du går upp i vikt, oberoende av vad energin kommer från.

• Ett återhämtningsmål för den som tränar hårt och ofta bör innehålla 10 – 20 gram protein och ca 1 g kolhydrat per kg/kroppsvikt. Protein från vassle är bra i återhämtningsmål eftersom det går snabbt för kroppen att ta upp det.

• 20 gram protein får du i dig genom att äta ca 1,5 deciliter kvarg eller dricka 6 deciliter mjölk. Lägg till 1-2 bananer eller ett glas juice för kolhydraterna och eventuellt en smörgås så har du ett återhämtningsmål. Kvarg med bär, en rågsmörgås med ost eller ägg eller bönröra passar bra som mellanmål.

• De sötningsmedel som används i flera av produkterna kan ge magbesvär i form av gaser (till exempel polydextros, oligofruktos) eller ha en laxerande effekt (till exempel maltitiol).

**Spelschema serie 3A och 4A säsongen 2018/2019**

