



# Handbok för ledare i HK Vaggeryd



## 1. Syfte

Syftet med handboken är:

- Att du som ledare i HK Vaggeryd ska vara trygg i din ledarroll och veta dina uppgifter
- Att handboken ska fungera som en guide och introduktion för både nya och gamla ledare
- Att utgöra en översikt över bl.a. praktisk information, policys och kontaktuppgifter

## 2. HK Vaggeryds mål

Föreningen har som mål att:

- Aktiva inom föreningen ska ha roligt.
- Starta upp en ny ålderskull inför varje säsong.
- Behålla dem lag som vi har i föreningen.
- Att våra egna spelare ska utgöra grund för representationslagen.

## 3. HK Vaggeryds värdegrund och verksamhet

HK Vaggeryd är en förening där glädje och kamratskap i kombination med fysisk aktivitet står i fokus. Vi vill bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt såväl som socialt och kulturellt. Vi är en förening där både pojkar och flickor är välkomna.

Barn och ungdomar utgör kärnan i verksamhet och föreningen följer FN:s barnkonvention. Barnens och ungdomarnas träning ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. Vi vill ge alla våra barn och ungdomar barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra. HK Vaggeryd som förening är emot utslagningsprincipen, vi vill vara en förening där alla ska få vara med och ha kul.

Föreningen förespråkar *Rent spel*, vilket innebär bl.a. att vi håller oss till de regler och normer som lyder. Att spela och uppträda vänskapligt samt behandla omgivningen med respekt.

*I praktiken innebär detta bl.a.*

Ledare i HK Vaggeryd ska:

- Bidra till ett positivt klimat, sprida glädje och se till att alla som vill får vara med
- Vara rättvis, tydlig, lyhörd, engagerad och konsekvent
- Visa respekt för det egna laget, motståndare, funktionärer och domare
- Uppträda på ett föredömligt sätt och tänka på att du representerar klubben
- Använda ett vårdat språk
- Känna till och följa vår värdegrund samt se till att även spelare och föräldrar känner till och följer värdegrunden
- Inte tillämpa "toppning" av lag.

Spelare i HK Vaggeryd ska:

- Bidra till att skapa en positiv atmosfär
- Visa tolerans mot både gamla och nya lagkamrater
- Visa respekt för det egna laget, ledare, motståndare, funktionärer och domare
- Använda ett vårdat språk
- Känna till och följa vår värdegrund

Förälder i HK Vaggeryd ska:

- Bidra till att det blir en positiv och trevlig atmosfär såväl på träningar som på matcher
- Visa respekt både för motståndarnas och det egna lagets spelare och ledare
- Visa samma respekt för domare, funktionärer och övrig publik

- Använda ett vårdat språk
- Känna till och följa vår värdegrund

Tänk på att ni som ledare/spelare/föräldrar är föreningens ansikten utåt och det som folk utifrån ser.

#### **4. Doping**

Alla som är medlemmar i HK Vaggeryd omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa de dopingregler som gäller.

Vid misstänkta fall tar respektive ledare kontakt med styrelsen för att diskutera frågan vidare. Ertappade fall kan leda till varning samt uteslutning ur föreningen.

Gällande alkohol är detta något som klubben tar avstånd ifrån. Detta innebär att det är förbjudet att dricka alkohol när man företräder HK Vaggeryd. T.ex. ska man inte dricka alkohol i tränings-/matchkläder.

#### **5. Försäkringar/olyckor**

Föreningen försäkrar alla aktiva som är medlemmar i föreningen. Kostnaden för försäkringen finns i medlems-/träningsavgiften.

Varje lag ser till att ha en sjukvårdsväska. Saknar man sådan eller behöver komplettera innehåller kontakter man Albin Manley på 0730 – 27 34 68.

Om olyckan är framme och ett barn skadar sig lindrigt – berätta alltid för föräldrarna vad som har hänt när. Hämtar inga föräldrar så meddela föräldrarna via telefon samma kväll.

Om det en allvarlig olycka ska skadan anmälas till Folksam. Myndiga personer ringer själva och anmäler skadan annars är det målsmans ansvar. Det som försäkringsbolaget vill veta (och det du som ledare kan/ska du hjälpa föräldrarna med) är:

- Datum för olyckan?
- Hur gick skadan till?
- Vårdplats?
  - T.ex. Vaggeryds vårdcentral eller Värnamo sjukhus
- Diagnos?
  - T.ex. fingerfraktur, korsbandsskada, tandflisa

Skadan kan anmälas på två sätt:

- Telefon 0771 – 960 960
- [www.folksam.se](http://www.folksam.se)
  - Klicka dig fram till "Anmäl en skada"

### **VID AKUT OCH ALLVARLIG SKADA – RING 112, TILLKALLA AMBULANS**

#### **6. Avgifter**

HK Vaggeryd är en ideell förening, vilket innebär att den består av dess medlemmar. Styrelsens utses på årsmötet av röstberättigade medlemmar.

Medlemsavgiften är obligatorisk för alla aktiva, ledare och styrelsemedlemmar och innebär bl.a. att man har rösträtt om man är lägst 16 år. Medlemsavgift samt övriga avgifter (t.ex. träningsavgift och licens) beslutas av årsmötet. (Avgifter finns som bilaga längst bak).

## 7. Förmåner

Föreningen erbjuder HK Vaggeryds ledare vissa förmåner, bl.a.

- Milersättning vid bl.a. bortamatcher
- Träningskläder (föreningskläder)
- Utbildningsmöjligheter

## 8. Utbildningar

Föreningen har en utbildningsansvarig. Det är till denna som man i första hand ska vända sig om man är intresserad av att utbilda sig. Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

- HK Vaggeryd rekommenderar alla barn- och ungdomstränare att gå "*Basutbildning – framtidens handbollsspelare*". Denna kurs inriktar sig mot barn och unga i ålder 6-12 år.
- Efter man genomgått *Basutbildningen* ser föreningen gärna att man går "*TS 1*" som är första steget i Svenska handbollsförbundets utbildningsstege. Denna utbildning inriktar sig mot barn och unga upp till 12 år.
- TS2 är andra steget i Svenska handbollsförbundets utbildningsstege och riktar sig mot tränare för ungdomsspelare i ålder 13 – 18 år.
- I utbildningsstege finns även TS3 som inriktar sig mot seniorhandboll.
- Utöver förbundets egna utbildningar finns det många andra som bl.a. genomförs av SISU och/eller Smålands-idrotten. Dem har ett brett utbildningsbibliotek som behandlar bl.a. träningslära, kost, idrottsskador, ledarskap m.m.

*Utbildningar för klubbens ledare är kostnadsfria eller subventionerade så länge de går linje med föreningens mål och verksamhet.*

## 9. Nycklar och bricka

Respektive ledare bör ha nyckel till hall, förråd och klubblokal samt en bricka till idrottshallens ytterdörr. Nycklar och bricka kvitteras ut av kommunen och detta görs i dagsläget av Kent-Åke Svensson (0393 – 67 86 91 eller 0370 – 67 86 91).

OBS! DU är ansvarig för din nyckel och bricka, tappas den bort blir du personligen ersättningskyldig.

## 10. Lagrapportering

Vid varje träning/sammankomst ska närvaron registreras på idrottonline.se. Detta är enkelt att göra via t.ex. en smartphone och manual för hur du använder den finns på idrottonline.se

Idrottsföreningar får bidrag per träningstimme och barn i vissa åldrar. Därför behöver vi skicka in dessa uppgifter till kommunen och Riksidrottsförbundet efter terminsslut. Se därför till att alla träningar är ifyllda och klara på idrottonline.se samt meddela LOK-stödsansvarig (Björn Ericsson 0705 – 68 35 84) när allt är klart.

- Observera att även uppgifter om ledarnas deltagande måste vara ifyllt annars faller bidraget för hela gruppen bort.
- Personnummer krävs för att deltagarna/ledarna ska vara bidragsberättigade.

### **11. Resor**

HK Vaggeryd har ett samarbetsavtal med Kimmeheds. Säsongen 2015/2016 betalar vi 850 kronor för en minibuss inkl. drivmedel. Ansvarig ledare meddelar Niclas (036-332 00 36) på Kimmeheds i god tid för bokning/avbokning/korrigerig av buss. Lämna gärna en preliminär lista över säsongen till Kimmeheds.

### **12. Idrottshallen**

Om ni vet med er att det är ett datum som ni inte behöver idrottshallen, bokar ni i god tid av denna genom att ringa Kent-Åke Svensson (0393 – 67 86 91 eller 0370 – 67 86 91). Tid som ej avbokats debiteras klubben. När säsongen börjar närma sig slutet kontaktas Kent-Åke för att meddela sista datum för träning inomhus.

### **13. Från förbundet**

Smålands-Blekinge är det förbund som tillhandahåller och administrerar serierna som HK Vaggeryds lag berörs av. För ytterligare information om bl.a. tävlingsbestämmelser hänvisas till <http://www.svenskhandboll.se/smaland-blekinge>

Gå gärna in på <http://www.svenskhandboll.se/Smaland-BlekingesHandbollforbund/Tavling/Bestammelser/Tavlingsbestammelser/> för att läsa mer om bl.a.

- Resultatrapportering
- Matchprotokoll
- Protester
- Sänkt ribba
- Matchflytt
- M.m. m.m

### **14. Föräldramöte/lagmöte**

Barn- och ungdomslag ska ha ett föräldramöte, gärna tidigt på säsongen. Seniorlag ska ha ett lagmöte. På mötet tas bl.a. följande punkter upp:

- Ledaren presenterar sig själv samt föreningen
- De lag som är berörda av att vara matchvärdar informeras samt schema upprättas
  - Se bilaga längst bak
- Information om avgifter
  - Se bilaga längs bak
- Ev. körschema upprättas
- Spelschema presenteras
- Fråga om det finns någon förälder som är intresserade av att:
  - Hjälpa till i laget
  - Medverka i styrelsen
  - Vara med i sponsorgruppen
  - Medansvarig för klubblokalen
- Värdegrund
- Informerar om att vi ibland fotograferar på träning/matcher/sammankomst. Om det är någon som absolut inte vill att deras barn ska finnas med på foto ska detta meddelas. Fotografierna används enbart av HK Vaggeryd och då på dess hemsida eller tryckmaterial.
- Upprätta en kontaktlista.
  - Listan ska finnas med varje träning om det skulle hända något och man behöver komma i kontakt med föräldrarna
  - Uppdaterad kopia av kontaktlistan förvaras i klubblokalen.
  - Dela ut ledaren/ledarnas kontaktuppgifter till föräldrarna.
- Vilket ska vara lagets gemensamma forum? SMS-grupp? Facebook? Mail?

### **15. Hemsidan**

HK Vaggeryd strävar efter att ha en aktiv och uppdaterad hemsida. Inför säsongen 2015/2016 har vi därför skaffat oss en ny hemsida <http://www.laget.se/HKVaggeryd>

Madeleine som är vår utbildningsansvarig är även den som administrerar hemsidan. Ledare har som uppgift att förse Madeleine med information som hon sedan lägger upp på hemsidan. Det är respektive ledare som i samråd med Madeleine bestämmer hur de väljer att kommunicera t.ex. matchreferat, bilder och övrig info. Det viktiga är att information kommer fram till Madeleine och sedan upp på hemsidan.

När vi som representanter för HK Vaggeryd använder oss av sociala medier ska det brukas ett positivt och stödjande språk som går i riktning med vår värdegrund. Vi använder sociala medier i föreningen för informations spridning och kommunikation med/mellan medlemmar. Det kan förekomma att vi använder sociala medier för att marknadsföra våra matcher eller andra event som hör till föreningen.

### **16. Skadeförebyggande träning**

HK Vaggeryd vill gärna jobba förebyggande och därigenom få handbollsspelare som håller sig skadefria. Ett steg i denna riktning är de gummiband som föreningen köpt in, i första hand för att stärka axlar och armar. Madeleine har skapat en övningsbank med övningar som ni ledare kan nyttja. Gummibanderna förvaras i bollförrådet som finns inne Vaggeryds idrottshall. Det är respektive ledares ansvar att samtliga gummiband lämnas tillbaka efter användande. Använd 3-5 minuter av uppvärmningstiden för att köra 2-3 övningar med gummibanderna.

Föreningen hoppas kunna utveckla konceptet med skadeförebyggande träning med t.ex. *knäkontroll*, *MAQ* m.m.

### **17. När säsongens är slut**

När säsongen är slut har föreningen en gemensam avslutning. Utformningen av denna kan variera men brukar innehålla spel med mixade lag, prisutdelning m.m. I takt med att föreningen växer får man fundera på ett upplägg som bidrar till att dagen innehåller mycket aktivitet och liten vila. Brukligt är att alla lag är med denna dag.

Matchkläder ska samlas in, tvättas och förvaras nere i klubblokalen. På så sätt blir det enkelt att inventera inför kommande säsong.

### **18. Under säsongen**

Det viktigaste är att vi har kul tillsammans ☺

# Lycka till önskar styrelsen





# Matchvärd Instruktioner

## Förberedelser

- Vara på plats minst 45 minuter innan matchstart.
- Duka fram kiosken. Kiosken finns i klubblokalen
- Koka kaffe
- Bord finns på läktaren
- Förbereda filmkameran, filma matchen

## Hälsa välkommen vid trappan

- Stå vid trappan och hälsa publik välkomna ca 15 minuter innan matchstart

## Ta hand om kiosken

- Placeras innanför dörren på läktaren
- Prislista kommer att finnas i källaren
- Godis/kaffebröd kommer att finnas i klubblokalen

## Utse matchens lirare

- Utse EN matchens lirare i respektive lagen.
- 5-10 minuter innan slut gå ner och presentera matchens lirare för sekretariatet. Se till att gå över planen så att det stör matchen.
- Ta med blommor till sekretariatet när ni meddelar matchens lirare. Dessa finns i klubblokalen
- *Om ni inte kan eller får förhinder byter ni med varandra inom laget.*

*Se till att barnen blir delaktiga i alla moment*



# Förslag avgifter för HK VAGGERYD 2015/16

## Medlemsavgifter

Aktiva – ledare, spelare födda 2003 eller tidigare (12 år o äldre)	300:-
Aktiva spelare födda 2004 eller senare (Yngre än 12 år)	100:-
BoIS (födda 2009 eller tidigare)	Avgiftsfritt
Passiva medlemmar oavsett ålder	100:-
Familj, maximal medlemsavgift	600:-

## Tränings-/rese- och licensavgift (alla som har betalat avgifterna, omfattas av lagförsäkring) Ungdom under 15 år – gratis försäkring!

Födda 1996 eller tidigare (19 år o äldre)	1 100:-
Födda 1997 – 2000 (15-18 år)	1 000:-
Födda 2001 – 2003 (12-14 år)	500:-
Födda 2004 eller senare (11 år o yngre) inkl. boll eller tröja.	300:-
A. Reser seniorerna med egna bilar till match ersätts detta med 18:50/mil.	
B. Ledare som kör egen bil vid ungdomsmatch ersätts med 18:50/mil	
C. Förälder som kör egen bil får normalt ingen reseersättning	
D. Förälder som medföljer till bortamatch som passagerare i lagbuss betalar 100:-/resa	
E. Reseräkning ska lämnas senast två månader efter resa!	

## Sammanfattning av kostnader för aktiva:

Seniorer:	1 400:- Kan delbetalas med 750:- senast 15/9 och 15/12
Skolungdom födda 1997 - 2000:	1 300:- Kan delbetalas med 700:- senast 15/9 och 15/12
Ungdom födda 2001 – 2003:	800:- Kan delbetalas med 500:- senast 15/9 och 15/12
Ungdom 2004 – 2008:	400:- Inkl. boll <i>eller</i> tröja
BoIS 2009 eller senare	Helt avgiftsfritt
Ledare som är aktiva seniorer ges avdrag med 300:- på ovanstående (licensavgiften)	

## Lägerkostnader

- A. Deltagande i spelarutbildningar ordnade av Småland-Blekinge HF eller SHF
  1. HK Vaggeryd betalar maximalt 200:-/lägerdag.
  2. Spelaren betalar kostnader överstigande 200:-/lägerdag samt resekostnaderna till utbildningsplatsen.
- B. Deltagande i av klubben ordnade träningsläger eller ungdomscuper i Sverige
  1. Spelaren betalar sitt "Gästkort"
  2. HK Vaggeryd betalar resa fram och åter för laget, ledarnas gästkort samt anmälningsavgift till Cup
- C. Deltagande i utlandscup - Särskilt beslut av styrelsen i samråd med ledare och målsmän.

## Ledarutbildning

Förutsatt att ledaren har uppdrag i föreningen eller förbereds för uppdrag i föreningen – HK Vaggeryd betalar samtliga kostnader för anmälan, material, kost och logi, samt resa till kursorten. Överenskommelse träffas med ledaren om uppgifter under och efter genomförd utbildning.

## Funktionärs- och föreningsdomarutbildning

HK Vaggeryd betalar utbildningskostnaderna för berörda spelare/ledare/funktionärer. Ingen ersättning utgår för uppdrag åt föreningen men alla som genomfört minst tre uppdragstillfällen under året deltar i gemensam resa till matcharrangemang.