



NY SOM SPELARE

HÄR FÅR DU INFORMATION OM VAD SOM
GÄLLER DÅ SOM SPELARE I HÄRNÖSANDS
HANDBOLLSKLUBB!

Detta dokument är antaget och beslutat av styrelsen i Hännösands Handbollsklubb 2014-09-09.

Vision

Att Härnösands handbollsklubb skapar ett hållbart och utvecklande intresse för handboll genom glädje, gemenskap och ansvar.

Verksamhetsidé

Härnösands handbollsklubb erbjuder flickor en meningsfull, utvecklande och rolig idrottsaktivitet från barn- till seniorverksamhet. Verksamheten ska kännetecknas av att vi tillsammans tar ansvar och skapar glädje och gemenskap. Vi främjar livslång hälsa och personlig utveckling hos våra aktiva.

Värdegrund

Utveckling – Glädje - Gemenskap – Ansvar

Utveckling

Jag ansvarar för egen, lagets och föreningens utveckling. Jag stöttar mina lagkamrater på träningar och matcher.

Glädje

Jag har en positiv inställning och visar ödmjukhet.

Gemenskap

Jag är respektfull och bemöter andra som jag själv vill bli bemött. Visar gott kamratskap genom att se och bekräfta andra samt ta avstånd mot kränkande särbehandling.

Ansvar

Jag respekterar föreningens policydokument, stadgar och fattade beslut.

Härnösands styrelse 2017-02-28.

Tillsammans med ledare och föräldrar 2017-03-30.

Reviderad av styrelsen 2019-10-08

FÖR DIG SOM BÖRJAR SPELA HANDBOLL

Välkommen till Härnösands handbollsklubb!

Vi tycker det är jätteroligt att du vill börja spela handboll som är en sport med fart och fläkt.

Härnösands handbollsklubb bildades 1979 och är en förening enbart för flickor och vi har cirka 200 aktiva medlemmar. För pojkar som vill spela handboll finns en förening som heter Brännans HF.

I detta häfte vill vi ge lite information om vår förening och vår verksamhet. Du och dina föräldrar är alltid välkomna att ta kontakt med vårt kansli eller med någon i styrelsen om det är något ni undrar över.

Säker idrott

Alla är välkomna att delta i vår verksamhet förutsatt att man är flicka. Att delta i ett föreningsliv är roligt och ger oftast nya och trevliga kamrater. Föreningens styrelse har ansvar för att all vår verksamhet är säker och att alla tas om hand på ett bra sätt. Föreningen har olika policydokument och handlingsplaner för att undvika icke önskvärda händelser och där kan nämnas dokumentet *När det ofattbara händer* som behandlar om olyckor eller kränkningar händer för våra medlemmar och det finns även handlingsplaner för åtgärder vid dessa händelser. Om du skulle uppleva någon form av kränkning eller obehagliga upplevelser så vill vi att du kontaktar någon av dina tränare och eller någon i styrelsen då vi ser oerhört stark på detta. Ta hjälp av dina föräldrar eller någon vuxen du litar på. Vi har även utarbetat en drog- och en trafikpolicy som finns i dokumentet *Huvudpolicydokument*

Träningar

För att bli bra i en idrott så måste man träna och handbollens träningar bedrivs inomhus i någon av de hallar som finns i kommunen. Beroende på ålder så tränar man 1-3 gånger i veckan och din tränare ger dig mer information om vilken hall och vilka tider du tränar. För att träningen skall bli effektiv så tänk på följande:

- Kom i tid till träningen så ingen behöver stå och vänta på dig.
- Ha med rätt utrustning.
- Meddela din tränare i god tid om du inte kan vara med på en träning.
- Vara en god kamrat och uppvisa ett gott sportmannaskap i enlighet med vår förenings värdegrund
- Dina föräldrar får vara med på din träning i samråd med din tränare.

Matcher

Vid matcher representerar du vår förening och vi förväntar oss ett bra uppförande mot dina egna lagkamrater, era motståndare, domare och övriga funktionärer. Belöningen för allt slit på träningarna är att få spela matcher!

När du är 7-10 år så arrangeras det cuper i handbollsföreningarna inom det distrikt vi tillhör vilket är Västernorrland/Jämtland. I 7-10 års ålder spelar man på liten plan med mjuk handboll.

Från elva årsåldern spelar man på stor plan och med en handboll i läder. Naturligtvis skall du få spela med en boll du kan hantera. I den åldern finns det serier som vårt handbollförbund ordnar och som våra lag deltar i. 1-2 gånger per månad är det matcher och det sker ofta i sammandrag med flera matcher samma dag. Räkna med att vara borta en hel dag då det är sammandrag och dessa är alltid på helger. Sammandragen spelas på olika orter inom hela handbolldistriktet så att det kan bli tidiga morgnar och sena eftermiddagar utifrån hur långt man skall resa.

Äta rätt och mycket

Handboll är snabb och energikrävande idrott så det är viktigt att du äter ordentligt i samband med träning och matcher. Är du borta en hel dag på en cup eller serie-sammandrag är det viktigt att du har ordentligt med mat med dig annars kommer du inte orka spela alla matcher.

Föreningens kansli, klubblokal och styrelse

Lokalen finns i en källarlokal på Skeppar Karls gränd 11 (mittemot gymnasiet och Landgrenskolan). I vårt kansli arbetar vår kanslist men lokalen är också föreningens nav som kan användas till olika möten till exempel föräldramöten eller lagträffar. Skall det vara möten på kvällstid eller helger så är det bra att man bokar lokalen i förväg. Detta kan man göra hos vår kanslist som finns på plats måndag-fredag under dagtid och telefonnumret till kansliet är 0611-231 66 eller på kanslistens mobiltelefon 070-204 18 69.

Man kan även ta kontakt med kanslisten vid andra frågor och han kan även förmedla kontakt med styrelsen. Föreningens styrelse har ansvar för att verksamheten bedrivs på ett idrottsligt rätt sätt och har också ansvar för den ekonomiska förvaltningen samt föreningens mål och visioner. Vilka som sitter i styrelsen kan man få information om via vår hemsida laget.se/HarnosandsHK eller via vår kanslist. Föreningens årsmöte väljer styrelse.

Föräldramöte

Varje förekommande lag inom föreningen skall under säsong ha minst ett möte för information till föräldrarna. Det vanliga är att det sker i början av tävlingssäsongen vanligtvis i september. Vid dessa möten deltar alltid representanter för styrelsen för att ge information om kommande säsong, vilka ekonomiska aktiviteter som är planerade och annat som kan var på gång inom föreningen. Även lagets tränare/ledare deltar på detta möte.

Styrelsens ambition är att varje lag inom föreningen har en eller flera lagföräldrar samt en förälder som är kontaktperson mot styrelsen då det gäller lagets ekonomi. Vid behov kan fler föräldramöten hållas under säsongen.

Ekonomi

Att driva en idrottsförening kostar pengar och det är kostnader för hyra av hallar, lön till den kanslist som finns i föreningen, materiel, hyra av kansli/klubblokal och mycket annat. En del intäkter får föreningen via bidrag från staten (LOK-stöd) och kommunen men det täcker inte alla kostnader. Du som medlem måste också bidra till föreningens intäkter. Som medlem gäller följande ekonomiska förutsättningar:

- Medlemsavgift
Betalas en gång per säsong och det görs på hösten. Du kan betala som enskild medlem eller så kan hela familjen vara med i föreningen och då betala ett familjemedlemskap. Varje lag har ett eget inbetalningskonto dit medlemsavgiften skall

inbetalas till. Information om kontonummer får du av lagets ekonomiska ansvarige. Det är föreningens årsmöte som beslutar om medlemsavgiftens storlek.

- **Träningsavgift**
Betalas en gång under året, i oktober och storleken på träningsavgiften är beroende av din ålder. Varje lag har ett eget inbetalningskonto dit träningsavgiften skall inbetalas till. Information om kontonummer får du av lagets ekonomiska ansvarige. Det är föreningens styrelse som beslutar hur stor avgiften skall vara.
- **Ekonomiska aktiviteter**
Ovanstående avgifter räcker dock inte för att föreningens ekonomi skall gå ihop utan under säsongen så förekommer några ekonomiska aktiviteter som alla spelare skall delta i. Det är styrelsen som beslutar om vilka aktiviteter föreningen skall ha och bland annat driver föreningen caféet på Öbacka sportcenter och lagen kommer att ha ansvar för att bemanna caféet. Styrelsen arbetar för att ha få men stora aktiviteter och mer information om dessa kommer på föräldramötena.
- **Gemensam kassa**
Alla intäkter som kommer in i föreningen finns i föreningens gemensamma kassa. Några lagkassor som finns utanför vår bokföring får inte förekomma. Dock har varje lag ett eget inbetalningskonto (se ovan). För varje lag finns en resultatenheter där lagets intäkter och utgifter redovisas och information om lagets ekonomi ges till dess ekonomiskt ansvarig förälder varje månad. Varje lag kan utföra egna arbetsinsatser och få betalt för dessa och de redovisas då som lagets egna pengar och kan användas till kostnader för exempelvis gästkort vid cuper eller resor. De egna inarbetade medlemmen får dock inte användas till att betala medlem-och träningsavgifter till den egna föreningen.
- **Anmälningsavgifter, resor och gästkort**
Föreningen betalar anmälningsavgifter för deltagande i serier och två cuper för lagen. Vill ett lag vara med i fler än två cuper under säsong så får spelarna själva betala anmälningsavgiften. För resor till seriesammandrag och cuper samt för kostnader gällande gästkort vid cuper står spelaren själv för dessa kostnader, (Se även vår resepolicy).

Detta var en kort beskrivning över vår verksamhet och naturligtvis uppkommer det fler frågor och för att få svar på dem så är du som spelare eller dina föräldrar välkomna att ta kontakt med vår kanslist eller någon i styrelsen. Läs också mer i våra övriga dokument som finns på vår hemsida.