



IFK HANDBOKEN

Utarbetad av
Tommy Österberg
Carl Ohlsson
Jan Bäverhag

Utgåva 2012:1



IFK Kungälvs Ungdomstyrelse hälsar alla välkomna till en ny säsong

Det är en spännande säsong vi går till mötes, där vi i U-Styrelsen har lite nya idéer för att förbättra vår redan fina verksamhet. U-Styrelsen vill med denna skrift ge information till såväl nya som gamla ledare, spelare och föräldrar om hur IFK Kungälvs ungdomsverksamhet är upplagd.

U-Styrelsen kommer hantera den övergripande ungdomsverksamheten med avseende på ekonomi, istider, material etc. U-Styrelsen består av representanter från alla U-lag, från J20 ner till skridskoskolan och från U-Styrelsen finns det representation i IFKs huvudstyrelse. Dessutom finns en stark koppling till IFKs erkänt duktiga sportchef med det sportsliga ansvaret för bandyverksamheten i IFK och även ansvarig för Mimers Bandy utbildning.

Att träna ihop flera åldersklasser men spela i respektive åldersklass, ger förutsättningar för att få fler timmar på is, vilket är vitigt för att vi skall utvecklas i bandyspelet. U-Styrelsen har som uppgift att främja samarbete mellan årskullarna.

Av stor vikt är att IFK Kungälv kan odla fram spelare till representationslaget ur egna leden, men minst lika viktigt är att få fram framtidens domare, funktionärer och bandysupportrar.



IFK Kungälvs ambitioner och utvecklingsstege

IFK Kungälvs ambitioner är:

- IFK Kungälv skall vara ansedd som en dynamisk bandyförning med utbildade och engagerade U-Ledare. U-Ledare som motiverar och utvecklar våra ungdomar såväl sportsligt som socialt.
- IFK Kungälvs ungdomsverksamhet skall bygga på klubbkänsla, glädje och gemenskap för spelare, ledare och föräldrar.
- Vår Skridskoskola och Bandykola skall ha hög kvalitet och ge plats för alla som vill prova skridskoåkning och bandy.
- Våra ungdomslag (P9–P18) skall ge plats för alla som vill spela bandy.
- Våra ungdomslag (P13,P15) skall ha hög kvalitet och tillhöra toppen i västSverige.
- Våra Juniorlag (P18,J20) skall nå semifinal i SM.
- Slussa spelare från ungdomslag via juniorlag ända upp till A-lag, ett par spelare från varje årskull till A-lag.
- Ett par spelare från IFK Kungälv i ungdomslandslagssamlingar.

IFK Kungälvs utvecklingsstege är formad som en pyramid med Skridskoskolan i botten och A-laget i toppen och däremellan alla ungdomslag och juniorlag.

För alla ungdomslag P9–P15 gäller att alla får vara med efter sina förutsättningar.

Vid Juniorlagen börjar det spetsa till sig. För P16 gäller att alla skall vara med. Vid speciella tillfällen som P16 Cup får viss matchning av laget ske. För P18 finns ambition att spela med "bästa" lag. "Bästa" lag utses av ansvarig P18 ledare. För att ge alla P18 spelare chans till matchning har IFK som ambition att spela med två P18 lag så att alla kan få chans att spela match. För P20 nomineras en trupp på ca 20 spelare. Vilka av dessa spelare som spelar i laget utses av ansvarig P20 ledare.

IFK har som ambition att för P18 och P20 lagen skall det finnas av klubben utsedda oberoende ledare med hög integritet. Dessa lag benäms ofta som Ungdom div1 och div2. För andra uppgifter, tex driva P18 div 3 eller P16 lag är "föräldraledare" ett gott alternativ.





Välkommen som spelare till IFK Kungälv

Som spelare i IFK Kungälv skall du vara införstådd med att du alltid står under ständig utveckling och att det alltid är upp till dig själv hur långt du kan nå i bandykarriären. Föreningen erbjuder dig under barn och ungdomsåren möjligheter att utvecklas, både som bandyspelare och människa. Att vara bandyspelare i IFK Kungälv innebär att man är mycket stolt att representera sin klubb, IFK Kungälv.

I IFK Kungälv pratar vi om "IFK- andan", vårt signum som främjar öppenhet, positivitet samt tillgänglighet. I IFK Kungälv är vi som en enda stor familj där vi tar hand om varandra över gränserna oavsett kön, ålder eller etniskt ursprung.

Att vara spelare i IFK Kungälv innebär:

- Att alltid göra ditt bästa
- Att våga utmana sig själv och sina motståndare för att lyckas i sin utveckling
- Att vara väl förberedd till träning och match
- Att respektera dina lagkamrater, ledare, motståndare och domare
- Att stötta dina lagkamrater i med- och motgång
- Att du tackar motståndare och domare efter match
- Att tänka på att du representerar IFK Kungälv både på och utanför planen (skolan, fritid)
- Att ha ett vårdat språkbruk utan kränkande kommentarer, könsord, svordomar etc.
- Att ta avstånd från alla former av rasism, främlingsfientlighet, mobbing, diskriminering
- Att visa ett positivt engagemang under träningar och matcher
- Att du alltid sätter skolan i första hand
- Att inte filma till dig domslut och uppträda osportsligt
- Att du är en lagspelare och ser till lagets bästa (tänk "vi" istället för "jag").
- Att "Upplyftet" är stimulansen för de barn och ungdomar som har mognad att prova på träning med en äldre åldersgrupp
- Att "Upplyftet" är möjligheten för de barn och ungdomar som har mognad att prova på att spela match med en äldre åldersgrupp
- All information till dig som spelare i IFK Kungälv sker vi Laget.se IFK Kungälvs huvud informationskanal till spelare och deras föräldrar. Information och utbildningar om Laget.se kommer att ske på föräldramöten och vid speciellt anvisade utbildningstillfällen.

Socialt

För att våra spelare ska lyckas så måste de även trivas på sidan av bandybanan.

Vi tycker därför att det är viktigt hur våra spelare uppträder. Därför jobbar vi med att skapa en god klubbmoral, vår "IFK-anda" där alla ska känna sig välkomna samt att de har ett värde av betydelse. IFK Kungälv accepterar inte mobbing, trakasserier, våld eller rasism. Alla tränare, ledare och spelares motverkar uppkomsten av detta, genom vår "Nolltolerans".

Om det skulle uppstå problem med ovanstående vidtas följande åtgärder

- Tränare eller ledare pratar med inblandad spelare.
- Om inte detta hjälper, kontaktas föräldrarna.
- Inblandad kan bli hemskickad från träning eller match.
- Om detta inte hjälper kontaktas kommunens ungdomskonsulent.
- Om detta fortsätter kan inblandad bli avstängd från träning och match.

Nolltolerans

Inom IFK Kungälv ungdomssektion gäller vår nolltolerans på träningar, matcher och aktiviteter som vi gör i IFK Kungälvs varumärke. Det betyder att vi inte säger fula ord, svärdomar och använder ett kroppsspråk som är kränkande för någon annan person. Dvs inte till våra lagkamrater, tränare, ledare, motspelare, deras tränare och ledare, domare eller någon annan funktionär. Tänk på att ni representerar IFK Kungälv på isen, på staden, i skolan och på fritiden.

Fadderverksamhet

IFK Kungälv planerar projekt fadderskap, projekt skall inriktas på att öka integrationen i mellan åldersgrupperna. Redan idag är IFK Kungälv en idrottsklubb som är i hög grad är åldersintegrerad, ex "upplyftet", mixade träningsgrupper, mm.

Skolan

Bandy är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det viktigaste i ungdomsåren. Alltså ska skolarbetet skötas föredömligt. Vi är också intresserade av hur ungdomarna uppträder i övrigt i skolan och vårt mål är att försöka ha en återkommande dialog med skolorna i kommunen i syfte att stävja och förebygga dåligt uppträdande.

Sportlovsläger

IFK Kungälv anordnar Sportslovsläger för barn och ungdomar. Ett "rödkindat" läger med fokus på att ha kul, åka skridskor och att vara utomhus.

Sommarläger

IFK Kungälv har för avsikt att anordna ett "Mini sommarläger". Läget är till för barn och ungdom upp till tolv års ålder. Läget är ett 3–4 dagar dagsläger med en övernattning för de som är mogna för det.

Allmänhetensåkning

Under bandsäsongen dvs ifrån slutet av oktober till mitten av mars kan man åka allmänhetensåkning på Skarpe Nord. IFK Kungälv rekommenderar alla spelare att vara på allmänhetens åkning, det är viktigt att åka mycket skridskor. Under försäsong och efter säsongen så kan man ex åka allmänhetensåkning i ishall ex Oasen.



Sjukvård och säkerhet

IFK Kungälv ska bidra till att sprida trygghet och säkerhet vart man än befinner sig med sina lag.

- Alla ledare inom IFK Kungälv bandy bör vara utbildade inom Hjärt och Lungräddning enligt HLR-rådets riktlinjer.
- Alla ungdomar ska erbjudas Hjärt och Lungräddningsutbildning från det år de fyller 15.
- Alla lag ska ha en sjukvårdsväska för att kunna stoppa stora blödningar och plåstra om sår.

Träningar

Som spelande medlem i IFK Kungälv ingår det att delta på träningarna, under försäsong och under ordinarie säsong. Det är viktigt för individens utveckling att åka mycket skridskor.

Matcher

Alla bör få spela lika många matcher under förutsättning att de har tränat lika mycket.

Cuper

IFK Kungälv har som målsättning att utveckla alla spelare då är cuper/poolspel ett ypperligt sätt att spela flera matcher under en dag eller helg. Hur många cuper/poolspel det kan bli i varje åldersgrupp är varierande. IFK Kungälv kommer under 2013 återinföra att vi själva ordnar med egen cup, namn och tid på cupen kommer senare.

Resor

IFK Kungälv lägger fokus på säkerhet vid resor till matcher och cuper. Därför är det beslutat att vid resor som är längre än till Sjöareossen, Trollhättan, Vänersborg eller liknande längre ressträcka skall buss användas. Av kostnads skull gäller detta endast 11-mannalagen.

Försäkring

Spelare som är medlem i IFK Kungälv är med automatik försäkrad av klubben. Försäkringsbolag är Euro Accident utsett av Svenska Bandyförbundet.

Licens

Alla spelare, det år de fyller sju år blir med automatik licensierade via IFK Kungälv.

Utrustning

Inom IFK Kungälv anser vi att säkerheten är viktig, därför ställer vi krav på våra spelare att de har rätt utrustning när de är på isen. Det betyder inte därför att man alltid måste ha ny utrustning utan man kan köpa bra begagnad utrustning på våra bytesdagar.

Bytesdagar

IFK Kungälv anordnar med begagnat försäljningsdagar, man kan där lämna in sin utväxta utrustning för försäljning samt att man har möjlighet till att fynda egen utrustning till förmånliga priser.

Slipning

Slipning som spelande medlem i IFK Kungälv erbjuds du kostnadsfri slipning i samband med träningar och matcher. Varje lag har egen utbildad skridskoslipare som hanterar sitt lags skridskor.

Kläder

I vår ungdomskiosk (Petras kiosk) kan alla spelande medlemmar till subventionerade priser köpa ex värmedress, joggingoverall, T-shirts mm

Låneutrustning

I de yngre lagen kan det finnas viss låneutrustning för kortare behov, fråga ditt lags ledare vid behov.

Medlemskap och avgifter

I och med vår breda ungdomsverksamhet med många barn och ungdomar i träning behöver vi ta ut avgift för medlemskap och träningsavgifter. I medlemskapet ingår licens och försäkring. Träningsavgiften avser att täcka en del av våra kostnader för våra istider på försäsong i ishall samt istider för träningar och matcher under säsong på Skarpe Nord. I träningsavgiften ingår även att täcka en del av kostnader för domare vid matcher.

Aktiviteter, IFK Kungälvs varumärke

IFK Kungälv är en aktiv klubb med många varumärkesaktiviteter, d.v.s. vid olika tillfällen kommer det krävas närvaro av er alla spelare i klubben. Dessa olika aktiviteter är till för att stärka vårt varumärke samt att stärka vår ungdomssektionsekonomi. Alla aktiviteter som ni deltar i gynnar er själva och ger er en grund till bättre förutsättningar att spela bandy.

Lotter och annan försäljning

Som spelande medlem i IFK Kungälv får man någon gång under året uppdrag att hjälpa till att sälja vårt häfte "Kungälvsklippet". Vid försäljning går oavkortat en del av vinsten till varje lag. Varje lag har sedan möjlighet till ytterligare egna aktiviteter så som lottförsäljning, kioskverksamhet vid egna hemmamatcher mm.

Sexuella övergrepp

Att med självklarhet behandla barn i enlighet med Riksidrotts Förbundet föreskrifter gällande policy och vägledning i frågor angående sexuella övergrepp. Se separat dokument.

Alkohol och droger

IFK Kungälv ställningstagande i frågor kring alkohol och droger går i linje med Riksidrotts Förbundets policy. Inom frågor droger så innefattar detta givetvis alla former av doping. Se separat dokument.



Välkommen till IFK Kungälv som spelarförälder

Ungdomslagen inom IFK Kungälv leds till stor del av föräldrar som ledare och tränare. Det är alltså viktigt att föräldrar tar del av föreningens riktlinjer. I IFK Kungälv ser vi inte bara spelaren i föreningen utan vi i IFK Kungälv bryr oss om hela familjen.

IFK Kungälv erbjuder er som föräldrar och era barn

- Välutbildade ledare som fokuserar på ert barns individuella utveckling som spelare samt den sociala utvecklingen
- Skapa förutsättning för barn och ungdomar att kunna utveckla och utmana sig själv i sin egen utveckling som spelare. Det är barnens ansvar att själva vilja utveckla sig.
- Våra ledare har som målsättning att hjälpa era barn och ungdomar med det sociala livet i och utanför idrottslivet. Dock är ni som förälder som är huvudansvariga för era barns utveckling.
- En idrottsförening där man upp till 15 års ålder inte fokuserar på resultat och där toppningar inte är tillåtet.
- IFK Kungälv står för moral, etik och kamratskap
- Nolltolerans, innebär att vi tar avstånd från alla former av rasism, främlingsfientlighet, mobbning, diskriminering, tillåter inga fula eller elaka ord till våra medspelare, våra tränare och ledare, motspelare, deras tränare och ledare samt domare.
- En målsättning att utveckla en mångkulturell förening med inriktning på samhörighet i enlighet med "IFK-andan".
- IFK Kungälv och "IFK-andan" innebär att vi kommer att socialt engagera oss i hela familjen, inte bara spelaren. Vår målsättning är att kunna erbjuda utbildningar och föreläsningar som utvecklar hela familjen.

Att vara förälder i IFK Kungälv innebär:

- Att du alltid i alla situationer ska vara en förebild
- Att det är ledaren för laget som avgör ditt barns roll i laget
- Att uppmuntra och heja på alla
- Att respektera domare och motståndare och uppträd på ett bra sätt
- Att som förälder representerar även ni, IFK Kungälv
- Att som förälder så ofta som möjligt följa med på träning och match. Barnen vill det även fast de säger något annat
- Att som förälder aldrig kritisera barnen vid misslyckande
- Att ställa upp och hjälpa till i aktiviteter som genererar intäkter till IFK Kungälv. Klubben har kostnader för barn i alla åldrar: för is, resor, cuper, domare etc.

IFK Kungälvs Ungdomsbandy

– bandyns framtid





Ledare i IFK Kungälv

I IFK Kungälv ställer vi höga krav på att våra ledare är välutbildade. Ledare i IFK Kungälv kommer att erbjudas utbildningar i enlighet med Svenska Bandyförbundets krav på ledare samt enligt IFK Kungälvs egna interna utbildningsplan.

Då ledarengagemanget byggs på ett ideellt deltagande krävs det att ledarna har ett stort intresse för bandy och för barn och ungdomsidrott. Av våra ledare krävs det, aktivt delaktighet i utveckling av en modern bandy och att man är intresserad av att individutveckla barn och ungdomar idrottsligt och socialt.

Att vara ledare i IFK Kungälv innebär:

- Att vara en positiv förebild för våra barn och ungdomar och tänka på att barn inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör
- Att hela tiden stötta och uppmuntra barnen i med och motgång
- Att se barnen och tilltala dem vid namn
- Att ha roligt tillsammans och hela tiden tänka på att det är barn jag leder
- Att man har en personlig kontakt/samtal med spelarna och deras föräldrar gällande deras välmående och trygghet i laget
- Att tänka på att ge feedback till spelarna så att de utvecklas i en positiv inriktning och att man inte ger negativ kritik, fokus skall ligga på att läroprocessen sker i en positiv anda med inriktning på beröm av spelares individuella utveckling/prestation. D.v.s. man tränar på att spela match där matchresultatet är av sekundärt intresse.
- Att man tar sitt ansvar för utveckling av individerna, viktigare än matchresultat och serieplacering eller cupresultat.
- Att för spelare över 16 år kunna ge positiv och konstruktiv kritik, vilket är viktigt för spelarnas och föreningens utveckling. All konstruktiv kritik skall leda till utveckling.
- Att man inte öppet kritiserar andra ledare, spelare, lag, domare och föreningar
- Att ha ett vårdat språkbruk utan kränkande kommentarer, könsord, svordomar etc.
- Att man tar avstånd från alla former av rasism, främlingsfientlighet, mobbing, diskriminering d.v.s. IFK Kungälvs "Nolltolerans".
- Att med självklarhet behandla barn i enlighet med Riksidrotts Förbundet föreskrifter gällande policy och vägledning i frågor angående sexuella övergrepp. Se separat dokument.
- Att vi som ledare tar ett stort ansvar i barnen och ungdomarnas sociala utveckling

Ledarens ansvar på träningar

- Ledaren skall i förhand planera säsongens träningar så att de är i linje med sportchefens policy för åldersrelaterad träning dvs IFK Kungälv handboken
- Inför varje träningstillfälle skall ledaren vara väl förberedd
- Laget får minst två träningar i veckan som inriktar sig på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningarna till mer teknikträning samt grunderna i försvars- och anfallsspel.
- Hjälms är obligatoriskt vid vistelse med skridskor på is
- Ledarna bör bära föreningens tränarkläder, för att med tydlighet visa tränarens roll
- Omklädningsrummet ska lämnas i det skick man själv vill finna det. Någon av ledarna bör komma först till omklädningsrummen och vara den som lämnar sist
- Information om träningar distribueras ut via Laget.se
- Träningsgrupper skall optimeras så att varje spelare får en individuell utmaning inom sin kapacitetsnivå
- ”Upplyftet” är stimulansen för de barn och ungdomar som har mognad att prova på träning med en äldre åldersgrupp. Det är viktigt att lyfta de spelare som har mognad till äldre åldersgrupper.

Ledaransvar på matcher

- Ledarna ska vid matchtillfället hälsa på domarna och motståndarna. Efter matchen ska ledarna tacka motståndarna och domarna
- Ledarna ska på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna
- Det är inte tillåtet för ledarna att protestera mot vare sig domare eller motståndare. Ledarna ska i stället stötta domarna i deras uppdrag att leda matchen
- Omklädningsrummet ska lämnas i det skick man själv vill finna det i. Någon av ledarna bör komma först till omklädningsrummen och vara den som lämnar sist
- Matchinformation, laguttagningar, matchtider mm distribueras ut via Laget.se
- ”Upplyftet” är möjligheten för de barn och ungdomar som har mognad att prova på att spela match med en äldre åldersgrupp. Det är viktigt att lyfta de spelare som har mognad till äldre åldersgrupper.





Att börja spela bandy i Bandyskolan

Grunder

Bandyskolan är till för de yngsta barnen inom IFK Kungälv. Här ska det erbjudas skridskoträning och lättare bandyövningar, där tonvikten ligger på lek och rörlighet. Bandyskolan ska erbjuda skridskoträning för de som är fem till sju år gamla, men yngre barn ska också vara välkomna att åka med hjälp av sina föräldrar. Dessutom ska äldre barn som just börjat spela bandy vara deltagare i bandyskolan.

Försäsong

Försäsongsträning Bandyskolan skall innefatta träning med lättare belastning där huvudtanken är att samla laget till en grupp. Ex på träning är innebandy, smidighets och snabbhets träning, åka inlines samt tvåmålsmatch fotboll.

Försäsong isträning

Förutsättningarna är att minst ett istränings pass i vecka, om möjlighet finns ifrån mitten av september till is läggs på Skarpe Nord.

Säsong isträning

Bandyskolan träning två gånger i veckan med möjlighet till "upplyftet" d.v.s. träna en gång veckan med en äldre åldersgrupp

Säkerhet

I Bandyskolan ska barnen lära sig att säkerheten är viktig och därför är det obligatoriskt med hjälm för alla som är på isen, gallerhjälm samt halsskydd för barnen. IFK Kungälv rekommenderar att man även använder benskydd.

Ledare

Bandyskolan ska alltid ledas av våra ansvariga ledare som utsetts av IFK Kungälv. Vi ser gärna att föräldrarna är delaktiga på isen med barnen. Fråga ledarna vad du kan göra för att hjälpa till med för att utveckla ditt barn.

Utveckling

De ansvariga ledarna kan i samråd med föräldrarna föreslå att de barn som utvecklats snabbt provar på att träna någon träning med det yngsta 7-manna laget. Detta för att barnen ska få möta nya utmaningar i den takt de är redo för dem. "Upplyftet" är stimulansen för de barn och ungdomar som har mognad att prova på träning med en äldre åldersgrupp

Upplägg

Skridsko och Bandykolan indelas i två delar:

Bandykolan ingår tillsammans med de övriga barn och ungdomslagen träningsgrupperingar och kommer att erbjuda viss försäsongsträning i form av barmarksträning och ishallsträning. Bandykolan startar med försäsongsträning i ishall på hösten för att övergå till Skarpe Nord när is ligger.

Bandykolan erbjuder övningar med klubba och boll samt även lekfulla matcher. Barnen ska dock alltid själva få välja om de vill vara på Bandykolan eller Skridskokolan. Det ska alltid erbjudas lekalternativ till de barn som inte vill spela match.

Om möjlighet finns ska de äldsta barnen kunna delta i en cup/ordna en själv, för att samla ihop första delen av nästa år lag

Medlemsavgift

Vi ser gärna att alla skridskointresserade barn är medlemmar i IFK Kungälv.

Träningsavgift

Då vi vill att så många som möjligt skall börja åka skridskor oavsett ålder och kön bjuder vi alla i skridskokolan på fri istid. I gengäld hoppas vi att man istället blir medlem i IFK Kungälv.

Engagerade föräldrar

Föräldrar som har barn i Skridskokolan ska tidigt informeras om hur ungdomsbandyn i IFK Kungälv fungerar, främst med avseende att engagera dem att hjälpa till på isen under Skridskokolan.

Det finns många uppgifter som du kan göra som förälder till barn i Skridskokolan allt ifrån att knyta skridskor, slipa skridskor, administrativa uppgifter, hjälpa till på isen men mesta av allt uppmuntra barnen till att ha skoj på isen. Fråga skridskokolan ledaren om vad du kan hjälpa till med!

De barn som fyller åtta år under det år som kommer ska innan bandykolan slutar få information om nästa säsong. De har då möjligheten att börja med ett lag med egna träningar samt att delta i seriespel eller poolspel.

Information Laget.se

All information till dig som spelare i IFK Kungälv sker vi Laget.se är vår huvudinformatjonskanal till spelare och deras föräldrar. Information och utbildningar om Laget.se kommer att ske på föräldramöten och vid speciellt anvisade utbildningstillfällen.

IFK Kungälvs rekommendation gällande sekretess dvs den information du väljer att offentliggöra på Laget.se är, att den skall vara begränsad. Det vill säga inga telefonnummer, mobilnummer, personnummer eller andra uppgifter som kan användas av icke önskvärd person. All väsentlig personlig information som behövs av dina lagkamrater eller lagkamraters föräldrar kan fås på Laget.se via en egen personlig inloggning.



Bandyförbundets licensförsäkring

Gäller från 2011-04-01

Olycksfallsförsäkring för bandyspelare

Försäkringen gäller för spelare som ingår i ett lag vilken licensavgift är betald till Bandyförbundet och som dessutom anmäls som licenstagare samt alla ungdomar inom föreningar anslutna till Bandyförbundet som ej fyllt 13 år under licensperioden.

Med olycksfallsskada menas en kroppsskada som den försäkrade drabbas av vid en plötslig och oförutsedd händelse som uppstår vid en identifierbar tidpunkt och plats.

Detta är en kortfattad beskrivning av de allmänna villkoren. Fullständiga villkor kan beställas av Bandyförbundet eller från Pensum. Försäkringen är tecknad av Euro Accident.

Försäkringens omfattning

Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar under deltagande i av Bandyförbundet, dess distriktsförbund eller förening anordnad tävling, uppvisning och organiserad träning samt under färd till och från dessa aktiviteter. Då aktivitet sker på annan ort än hemmaorten, även utomlands, gäller försäkringen också under resor och vistelse med denna.

Vad ersätter försäkringen?

Kostnader

Ersättning lämnas för kostnader för nödvändig läkarvård, sjukhusvård, behandling och hjälpmedel som läkare föreskriver för skadans läkning.

- Nödvändiga och skäliga läkekostnader
- Nödvändiga och skäliga resekostnader
- Skadade idrottskläder och glasögon, max 0,3 BB
- Sönderklippta kläder i samband med vård, max 0,15 BB
- Behandlingskostnader för tandskador, max 06 BB

Ersättning vid medicinsk invaliditet

Invaliditet upp till 4% lämnas ersättning med 3 000 kronor.

Vid invaliditetsgrad som uppgår till minst 5% och högst 74% lämnas ersättning med invaliditetsgraden multiplicerat med 300 000 kronor (Försäkringsbeloppet).

För invaliditetsgrad som uppgår med minst 75% lämnas ersättning med dubbelt försäkringsbelopp.

Dödsfall

Dödsfallsersättning, vid olycksfall oavsett ålder samt plötslig död inträffad under försäkrad aktivitet oavsett orsak före fyllda 65 år, 30 000 kronor.

Självrisk

Olycksfallsförsäkringen gäller utan självrisk.

Hur anmäls en skada?

Skador anmäls hos Euro Accident på telefonnummer 0470-72 98 50, om ärendet inte kan regleras per telefon skall en blankett för skadeanmälan fyllas i.

Anmäl skadan så fort som möjligt. Skadeblankett finns på förbundets webbsida. Ifylld anmälan skall skickas till Euro Accident, Bäckgatan 16, 352 31 Växjö.

PENSUM



EURO
Accident
De aktivas val

Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten med vägledning

Policy

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja.

Sexuella övergrepp är oförenligt med idrottsrörelsens värderingar.

Den här policyn inriktar sig särskilt på skyddet av barn och ungdomar upp till 18 år. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Alla idrottsföreningar med barn- och ungdomsverksamhet bör ta del av svensk idrotts gemensamma vision och värdegrund och forma sin egen vision och värdegrund utifrån ett barnrättsperspektiv. Idrottsföreningar ska erbjuda alla barn och ungdomar en kamratlig och trygg social miljö. Verksamheten bör organiseras så att sexuella övergrepp kan upptäckas tidigt. Att ta barn och ungdomars berättelser och signaler på allvar är en viktig utgångspunkt.

Den utsattes berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv. När det finns uppgifter om sexuella övergrepp ska föreningen agera med snabbhet, skydda barnet/ungdomen, inhämta relevant information och agera med såväl stort ansvar som diskretion.

Efter en skyndsam bedömning vad som är bäst för barnet ska idrottsföreningen besluta om den utpekade bör ta timeout tills frågan är utagerad. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp syftar till att förstärka skyddet av barn och ungdomar mot sexuella övergrepp, utnyttjande och trakasserier inom idrotten. Den utgår från gällande lagstiftning, Barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv.

RF-stämman 1995 antog Idrotten vill (reviderad 2005 och 2009) som idrottens gemensamma idéprogram. Där betonas att idrotten vill ge alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap samt förutsättningar för en positiv och utvecklande fritidsmiljö.

Riksidrottsstyrelsen antog 2002 RF:s policy mot sexuella trakasserier inom idrotten (reviderad 2005). Svensk idrott accepteras ingen form av sexuella trakasserier.

Vägledning

1. Hur bör föreningen agera när det finns uppgift om övergrepp.

Snabbhet

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt ta upp den akuta situationen. Föreningens ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

Skydd av barnet/ungdomen

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ungdomens situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Föräldrakontakt är viktigt, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

Inhämta information

Det är inte säkert att den utsatta klarar av att berätta, den utpekade förövaren kan också vara en populär och omtyckt person och/eller någon med en central funktion i föreningen. Därför är det viktigt att den som får kännedom om händelsen överväger vart hon/han lämpligen vänder sig. I första hand har ordförande ansvaret. I annat fall någon annan ansvarig person i föreningen hon/han har förtroende för.

Det är viktigt att inhämta tillräckligt med information för att kunna göra en bedömning av vilka åtgärder som skyndsamt måste vidtas. Det är också viktigt med observationer och dokumentation då de kan komma att bli bevis eller vittnesuppgifter längre fram i en eventuell rättsprocess.

Råd vid samtal med barn

- Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö
- Begränsa antalet vuxna i rummet
- Informera om vad som ska hända
- Börja med att lyssna noggrant utan att värdera
- Inled med öppna frågor och prata så att barnet förstår
- Undvik kroppskontakt
- Avsluta med att ta bollen och lyft ansvaret från barnet

Bedömning

De ansvariga som tagit tag i situationen ska beakta såväl ansvarstagande som diskretion. Utifrån en bedömning av de uppgifter som dittills kommit fram finns ett antal frågor att överväga:

- Behöver den utsatta omedelbart stöd och/eller vård?
- Kan händelsen vara av brottslig karaktär och ska därför polisanmälas?

Vägledning

1. Hur bör föreningen agera när det finns uppgift om övergrepp.

Snabbhet

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt ta upp den akuta situationen. Föreningens ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

Skydd av barnet/ungdomen

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ungdomens situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Föräldrakontakt är viktigt, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

Inhämta information

Det är inte säkert att den utsatta klarar av att berätta, den utpekade förövaren kan också vara en populär och omtyckt person och/eller någon med en central funktion i föreningen. Därför är det viktigt att den som får kännedom om händelsen överväger vart hon/han lämpligen vänder sig. I första hand har ordförande ansvaret. I annat fall någon annan ansvarig person i föreningen hon/han har förtroende för.

Det är viktigt att inhämta tillräckligt med information för att kunna göra en bedömning av vilka åtgärder som skyndsamt måste vidtas. Det är också viktigt med observationer och dokumentation då de kan komma att bli bevis eller vittnesuppgifter längre fram i en eventuell rättsprocess.

Råd vid samtal med barn

- Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö
- Begränsa antalet vuxna i rummet
- Informera om vad som ska hända
- Börja med att lyssna noggrant utan att värdera
- Inled med öppna frågor och prata så att barnet förstår
- Undvik kroppskontakt
- Avsluta med att ta bollen och lyft ansvaret från barnet

Bedömning

De ansvariga som tagit tag i situationen ska beakta såväl ansvarstagande som diskretion. Utifrån en bedömning av de uppgifter som dittills kommit fram finns ett antal frågor att överväga:

- Behöver den utsatta omedelbart stöd och/eller vård?
- Kan händelsen vara av brottslig karaktär och ska därför polisanmälas?

Idrottsrörelsens vision:

Svensk idrott - världens bästa

Idrottsrörelsens värdegrund:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Sexuella övergrepp är oförenligt med idrottens vision och värdegrund. Ett första förebyggande steg kan vara att er förening, sektion, lag/grupp diskuterar och formar er egen vision och värdegrund. Läs mer på SISU Idrottsutbildarnas hemsida (www.sisuidrottsutbildarna.se) och kontakta ert regionala SISU-distrikt om ni vill ha stöd i arbetet.

Steg 2: Barnrättsperspektivet

År 2009 beslutade RF-stämman att i RF:s stadgar och i idédokumentet Idrotten vill förtydliga att all barn- och ungdomsverksamhet ska utgå från Barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv. Steg två kan vara att diskutera vad detta betyder för er verksamhet och hur ni som förening, ledare och tränare ska förhålla er till barnen och ungdomarna i verksamheten. En sådan diskussion kan bidra till att varje barn i högre grad blir sedd och lyssnad på. Förutom att det är positivt i sig kan det leda till att barnet/ungdomen upptäcks och tas på allvar om något är fel.

Steg 3: Uppmärksamhet på riskbeteende hos förövare och tecken hos den utsatta

Det är viktigt att inte förväxla riskbeteende med normala relationer mellan exempelvis ledare, tränare och barn och ungdomar i verksamheten. Det handlar om att vara uppmärksam på osunda relationer. Diskutera gärna i er förening dessa skillnader och var gränserna går.

Förövarna brukar själva beskriva det som att de väljer barn som är närmast och som de tror kommer att hålla tyst så att de inte avslöjas och åker fast. Det kan vara barn som de har någon form av makt över, som de tror att de kan tvinga, lura eller manipulera. Förövaren söker ofta vänskap, förtroende och tillfällen att vara ensamma med den utsatte. De kan lära känna varandra genom idrotten men de närmare kontakterna tas vid sidan om. Det kan röra sig om olika former av extrahjälp och kontakterna upprätthålls ofta via mobil, sms, sociala medier eller mail.

Alla människor reagerar på olika sätt efter att ha blivit utsatta för ett sexuellt övergrepp. Ofta kan de som har blivit utsatta känna sig deprimerade och ha svårt att sova. De kan också reagera med total förträngning och minnesluckor, vilket omgivningen kan feltolka som att de inte har tagit någon skada. Vanliga reaktioner är oro, ångest, värk och muskelspänningar, självmordstankar, dålig självbild, minnesstörningar, ätstörningar, sömnbesvär och mardrömmar.

Steg 4: Kontroll ur belastningsregistret och föreningens stadgar

En idrottsförening kan själv skärpa kontrollen och införa regler i sina stadgar för att motverka och kunna åtgärda sexuella övergrepp. Det är ingen rättighet att få vara ledare eller tränare inom idrottens barn och ungdomsverksamhet, det är ett förtroendeuppdrag. En idrottsförening har rätt att ha regler och policy för sin verksamhet.

Föreningens stadgar kan vara ett viktigt redskap om en person visar sig vara tidigare dömd, eller ett sexuellt övergrepp inträffar. Det kan exempelvis gälla att föreningen har rätt att belägga en misstänkt med timeout och att belägga en dömd föreningsmedlem med förbud att verka som ledare, tränare eller på annat sätt beblanda sig med föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Föreningen kan också i sina stadgar reglera vad som ska anses utgöra grund för uteslutning ur föreningen.

Kontroll ur belastningsregistret kan vara effektivt för att hindra en tidigare dömd person från att bli/vara ledare och tränare i föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Föreningen har rätt att kräva att en ledare eller tränare själv ska begära ett utdrag ur belastningsregistret hos polismyndigheten, och därefter i ett öppnat kuvert öppna upp och visa innehållet för exempelvis en eller ett par personer i styrelsen. Åtgärden är en avvägning mellan två viktiga skyddsintressen – skyddandet av barn och skyddet av den personliga integriteten. Om föreningen har det som en regel för alla ledare och tränare i barn- och ungdomsverksamheten uppfattas det i allmänhet som mindre kränkande.

För anställning kan den som begär utdrag få ett begränsat sådant som bara tar upp sexual- och vissa våldsbrott. Detta är dock idag inte möjligt för ideella ledare. Riksidrottsförbundet verkar för att inte bara de som söker anställning, utan också förtroendeuppdrag inom barn- och ungdomsverksamhet, ska ha rätt att ansöka om ett begränsat utdrag.

Vad kan du som riskerar att utsättas göra?

Den som upplever en känsla och risk att utsättas har alltid rätt att markera och säga ifrån. Ofta kan det inledningsvis vara subtilt och börja med mindre allvarliga övergrepp som riskerar att öka med tiden. Det är inte enkelt men den utsatta har alltid rätt att:

- markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, eller be någon annan säga ifrån
- söka stöd om det inte hjälper att säga ifrån, tala med någon i sin närhet som den utsatta känner förtroende för
- spara eventuella sms och mail eller annat som kan visas upp för någon den utsatta har förtroende för, det är inte alltid enkelt att själv bedöma vad som är okej och vad som inte är okej

Vad kan du som har utsatts för sexuella övergrepp göra?

Hur man mår efter att ha utsatts för sexuella övergrepp beror inte på vilken handling det är eller var det hände. Man kan må lika dåligt eller sämre av att bli utsatt i sitt eget hem eller på en fest som om man blivit överfallen av en okänd person utomhus. Det tar också olika lång tid innan man mår bättre igen.

Hela skulden och ansvaret vilar på den som kränker någon annan, oavsett hur man själv betedde sig. Det är viktigt att lägga skulden där den hör hemma, nämligen hos den som utfört handlingen. Följande är viktigt att tänka på:

- **Var och en bestämmer själv över sin kropp.** Du har alltid rätt att själv välja när någon får ta på din kropp och när och hur du vill ha sex.
- **Lita på känslan.** Du kanske tänker att det inte var så farligt, att det finns värre saker eller att du inte har rätt att må så dåligt som du gör. Men upplevelsen och känslan räcker.
- **Det kan vara svårt att berätta.** Det kan ta lång tid att börja förstå att du har blivit utsatt för sexuella övergrepp. Många gör det aldrig. Även om det gått en tid sedan det hände kan det vara viktigt att berätta det för någon.
- **Reaktionen efteråt kan vara väldigt olika.** Det finns inget sätt som är ”det rätta” sättet att reagera om du har utsatts för övergrepp.
- **Att inte göra motstånd behöver inte betyda att man är passiv.** Även att ”bara ligga där” kan vara ett sätt att försvara sig, ett sätt att skydda sig där och då och ett sätt att visa att man inte vill.
- **Du har rätt till professionellt stöd och hjälp.** Om du har utsatts för någon form av sexuella övergrepp är det viktigt att prata med någon om det. Du kan till exempel kontakta en ungdomsmottagning, skolkurator, vårdcentral, studenthälsan eller en tjej- eller killjour.

3. Fakta och uppgifter om sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sin egen sexualitet, det står i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och i Barnkonventionen.

Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon eller några går över gränsen och kränker en annan person på ett sexuellt sätt.

Om man är under 15 år har ingen äldre tonåring eller vuxen rätt att göra något sexuellt med eller mot en, även om man själv vill eller tar initiativ. Det är brottsligt. Ett barn har inte heller rätt att ta på ett annat barn mot dess vilja.

Exempel på sexuella övergrepp:

- Att någon tar på ens kropp med händerna, munnen eller könet på ett obehagligt sätt eller så att man blir rädd.

- Att någon pratar med en eller tittar på en på ett sexuellt sätt som man upplever som obehagligt.
- Att tvingas ha sex fast man inte vill, till exempel att tvingas ha samlag med någon eller att tvingas stimulera någon sexuellt.
- Att tvingas se på när någon gör något sexuellt, till exempel visar sitt kön.
- Att någon gör något sexuellt mot en när man inte kan uttrycka sin vilja eller kan skydda sig. Till exempel för att man sover, är sjuk, är full eller drogpåverkad, eller har någon funktionsnedsättning.
- Att någon utnyttjar att han eller hon har ett överläge och får en att känna att man måste ställa upp på sex.
- Att bli fotograferad eller filmad med eller utan kläder i ett sexuellt syfte om det är emot ens vilja eller om man är under 15 år.
- Att någon försöker köpa eller byta till sig sex med hjälp av till exempel pengar, alkohol, presenter eller tjänster.

En vuxen som tittar på utan att ingripa när någon utsätts gör sig i många fall också skyldig till övergrepp.

Om ett barn utsätts för eller tvingas till en sexuell handling räknas det alltid som ett sexuellt övergrepp även om barnet tycks vilja och kanske till och med själv upplever att det vill. I Sverige säger lagen att en äldre tonåring eller en vuxen aldrig får göra något sexuellt med ett barn som är under 15 år. Lagen är till för att skydda och gäller till exempel inte om två 14-åringar gör något sexuellt med varandra för att de vill. Detsamma gäller om man är nära i ålder. En person kan till exempel vara 16 och en 14 år. Då bedöms situationen från fall till fall beroende på omständigheterna.

De flesta sexuella övergrepp sker hemma. Därefter i andra nära relationer, speciellt där det finns någon form av beroendeställning och/eller någon form av verklig eller upplevd över- och underordning.

Var det verkligen ett övergrepp?

Alla som är minst 15 år har juridisk rätt att bestämma om, när och hur de vill ha sex, så länge det inte rör sig om någon form av tvång och utnyttjande. Svensk idrott strävar inte efter att överbeskydda och hindra ungdomars sexuella utveckling och debut. Det handlar om att sexualitet ska bygga på ömsesidighet, den enes frihet får inte leda till den andres ofrihet.

Ibland kan det kännas svårt att visa att man ångrat sig, man kan uppleva det som att man borde fortsätta om man börjat. Men man har alltid i alla situationer rätt att ångra sig. Båda ska vilja samma sak, samtidigt. Annars är det inte ömsesidigt. Att ha sex mot någons vilja är att utsätta den personen för ett sexuellt övergrepp.

Vem gör sig skyldig till sexuella övergrepp?

Många övergrepp mot barn och ungdomar avslöjas aldrig. Därför vet vi inte tillräckligt om hur de som förgriper sig på barn och ungdomar fungerar. Det

mesta av den kunskap som finns bygger på de övergrepp som kommit fram och på de förövare som åkt fast.

Det här är vad man vet hittills: Förövaren är ofta någon som barnen känner väl. Det kan vara en förälder, styvförälder, en annan släkting, en lärare, tränare, kusin eller vän till familjen. Ibland, men mera sällan, är det en helt främmande person.

De flesta övergrepp görs av män. I ungefär tio procent av fallen är det kvinnor som är förövare. En del förgriper sig bara på pojkar eller bara på flickor, medan andra är intresserade av både könen. Somliga förövare är helt inriktade på barn och ungdomar, andra har sexuella kontakter med både barn och vuxna. Omkring en tredjedel av alla sexuella övergrepp mot barn begås av andra barn eller ungdomar.

4. Svensk lag om några sexuella brott:

Våldtäkt: Den som genom våld eller hot tvingar en person till samlag eller till att företa eller tåla en annan sexuell handling som med hänsyn till kränkningens art och omständigheterna i övrigt är jämförlig med samlag, döms för våldtäkt till fängelse i lägst två och högst sex år.

Detsamma gäller att otillbörligt utnyttja att personen på grund av medvetlöshet, sömn, berusning eller annan drogpåverkan, sjukdom, kroppsskada eller psykisk störning eller annars med hänsyn till omständigheterna befinner sig i ett hjälplöst tillstånd.

Ett brott som anses som mindre grovt, döms för våldtäkt till fängelse i högst fyra år. Ett brott som anses grovt, döms för våldtäkt till fängelse i lägst fyra och högst tio år. (Brottsbalken kapitel 6 § 1).

Sexuellt tvång: Den som, i annat fall än som avses i 1 §, genom olaga tvång förmår en person att företa eller tåla en sexuell handling, döms för sexuellt tvång till fängelse i högst två år. Ett brott som anses som grovt, döms för grovt sexuellt tvång till fängelse i lägst sex månader och högst sex år. (Brottsbalken kapitel 6 § 2).

Sexuellt utnyttjande: Den som förmår en person att företa eller tåla en sexuell handling genom att allvarligt missbruka att personen befinner sig i beroendeställning till gärningsmannen döms för sexuellt utnyttjande av person i beroendeställning till fängelse i högst två år. Ett brott som anses som grovt, döms till fängelse i lägst sex månader och högst fyra år. (Brottsbalken kapitel 6 § 3).

Våldtäkt mot barn: Den som har samlag med ett barn under femton år eller som med ett sådant barn genomför en annan sexuell handling som med hänsyn till kränkningens art och omständigheterna i övrigt är jämförlig med samlag, döms för våldtäkt mot barn till fängelse i lägst två och högst sex år. Detsamma gäller den som begår en gärning som avses i första stycket mot ett barn som fyllt femton men inte arton år och som är avkomling till gärningsmannen eller

står under fostran av eller har ett liknande förhållande till gärningsmannen, eller för vars vård eller tillsyn gärningsmannen skall svara på grund av en myndighets beslut. Ett brott som anses som grovt, döms för grov våldtäkt mot barn till fängelse i lägst fyra och högst tio år. (Brottsbalken kapitel 6 § 4).

Sexuellt övergrepp mot barn: Den som genomför en annan sexuell handling än som avses i 4 och 5 § med ett barn under femton år, eller med ett barn som fyllt femton men inte arton år och som gärningsmannen står i ett sådant förhållande till som avses i 4 § andra stycket, döms för sexuellt övergrepp mot barn till fängelse i högst två år. Är brottet grovt, döms för grovt sexuellt övergrepp mot barn till fängelse i lägst sex månader och högst sex år. (Brottsbalken kapitel 6 § 4).

Utnyttjande av barn för sexuell posering: Den som främjar eller utnyttjar att ett barn under femton år utför eller medverkar i sexuell posering, döms för utnyttjande av barn för sexuell posering till böter eller fängelse i högst två år. Detsamma gäller den som begår en sådan gärning mot ett barn som fyllt femton men inte arton år, om poseringen är ägnad att skada barnets hälsa eller utveckling. Är brottet grovt, döms för grovt utnyttjande av barn för sexuell posering till fängelse i lägst sex månader och högst sex år. (Brottsbalken kapitel 6 § 8)

Sexuellt ofredande: Den som, i annat fall än som avses förut i detta kapitel, sexuellt berör ett barn under femton år eller förmår barnet att företa eller medverka i någon handling med sexuell innebörd, döms för sexuellt ofredande till böter eller fängelse i högst två år. Detsamma gäller den som blottar sig för någon annan på ett sätt som är ägnat att väcka obehag eller annars genom ord eller handlande ofredar en person på ett sätt som är ägnat att kränka personens sexuella integritet. (Brottsbalken kapitel 6 § 10).

Grooming: Den som, i syfte att mot ett barn under femton år begå en gärning för vilken straff föreskrivs i 4, 5, 6, 8 eller 10 §, träffar en överenskommelse med barnet om ett sammanträffande samt därefter vidtar någon åtgärd som är ägnad att främja att ett sådant sammanträffande kommer till stånd, döms för kontakt med barn i sexuellt syfte till böter eller fängelse i högst ett år. (Brottsbalken kapitel 6 § 10a)



policy



Riksidrottsförbundets policy
ALKOHOL OCH TOBAK INOM IDROTTE



Alkoholpolitiska riktlinjer

Vi vill inom idrottsrörelsen ”bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt”. Inom idrotten lär vi oss också ”hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger”. Dessa citat, från idrottsrörelsens verksamhetsidé, antagen vid riksidrottsmötet 1995, är utgångspunkten också för idrottens inställning i alkoholfrågan. Droger i olika former är negativt för idrotten. Nedanstående riktlinjer och handlingsplaner behandlar dock endast alkohol och nikotin.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt senarelägga ungdomars alkoholdebut. Som landets i särklass största ungdomsrörelse har vi ett medansvar när det gäller idrottsungdomars alkoholvanor.

En undersökning från CAN (Centralorganisationen för alkohol och narkotikaupplysning) visar att idrottsungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol jämfört med riksgenomsnittet. Tolv procent av våra barn och ungdomar växer också upp i hem där minst en av föräldrarna är missbrukare.

Genom idrottens ordinarie verksamhet lär sig barn och ungdomar att värna om sin kropp. I föreningarna blir de också delaktiga i en positiv gemenskap, som i sig fungerar förebyggande.

Kontakten med positiva förebilder i form av ledare och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor. Det är i denna vardagsverksamhet idrottsrörelsen ger sitt viktigaste bidrag till kampen mot alkoholens skadeverkningar. Undersökningen från CAN visar att det utöver denna ordinarie idrottsverksamhet också behövs riktade insatser mot alkoholen.

Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på idrottens ledare, som i sin samvaro

med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Alkoholfrågan är en hälsofråga. Det behövs kompetens och information om alkoholens skadeverkningar. Alkoholfrågan är också en social fråga. Det behövs metoder för samtal och diskussioner som rör attityder och värderingar.

Vad innebär detta?

- Att inga alkoholdrycker¹ ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar - t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Att i samband med idrottsevenemang undvika försäljning av alkoholdrycker¹ till allmänheten. I det fall utskänkning förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär har arrangerande förbund/förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- Att det i samband med publika idrottsevenemang finns erforderlig kontroll vid entréer för att förhindra införsel av medhavda alkoholdrycker.
- Att idrottsföreningar uppmärksammar gällande lagstiftning och tillståndsenhetens anvisningar vid utskänkning av alkoholdrycker. Att verka för att försäljare av alkoholdrycker och sk folköl vid idrottsevenemang har tydliga riktlinjer för hur försäljningen ska gå till, detta i avseende att förhindra överkonsumtion och att det kommer minderåriga till del.
- Att idrottsföreningar och förbund uppmärksammar gällande lagstiftning avseende marknadsföring av alkohol.

¹ Alkoholdrycker = spritdrycker, vin, starköl och öl (dryck starkare än lättöl).

- Att alkoholbranschens sponsring/marknadsföring av varumärke och s k lättdrycker, vilka kan förväxlas med alkoholdrycker, ej ska riktas till barn- och ungdomsverksamhet.
- Att idrottsföreningar och förbund i sponsorsammanhang avstår från sådana åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Att vi inom idrottsrörelsen är medvetna om att allmänhet och media ställer större krav på oss än på gemene man när det gäller förhållandet till alkohol. Det innebär att idrottsföreningar, förbund eller enskilda idrottsföreträdare under resor, vid officiella uppdrag etc är medvetna om att de representerar hela idrotten och uppträder därefter.
- Att idrottsföreningar och förbund tar avstånd från vissa fria supporterföreningars s k supporteröl.
- Att SF i samverkan med SISU Idrottsutbildarna och nykterhetsrörelsen tar upp alkoholfrågorna i sin ledarutbildning för att stimulera förbund, föreningar, ledare och aktiva till diskussioner i syfte att nå en samlad policy anpassad efter det egna förbundets och den egna föreningens förutsättningar.
- Att ledare och tränare som ett led i denna utbildning görs uppmärksamma på att många barn och ungdomar har föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.

Tobakspolitiska riktlinjer

Nikotin

Nikotinetts effekter på det centrala nervsystemet är karakteristiska för beroendeskapande droger. Det påverkar och förändrar hjärnans signalsystem. När nikotinet försvunnit ur kroppen känner sig personen irriterad, rastlös och otålig. Ett snabbt tillskott av nytt nikotin får då en lugnande och avslappnande effekt. På det sättet skapas beroendet av nikotin. Det är små mängder nikotin som krävs för att ge rökarna eller snusarna de eftersträvade effekterna i centrala nervsystemet. Nikotinet förorsakar även ett förhöjt blodtryck vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och slaganfall.

Tobaksrökning

Tobaksrökningen är en allvarlig miljö- och hälsofara. En rad undersökningar från Sverige och andra länder samt rapporter från WHO bekräftar den stora hälsorisk rökningen utgör för rökarna själva samt att även icke-rökarna som vistas i rökmiljö kan vara riskutsatta. Tobaksrökningen är en av de största enskilda orsakerna till ohälsa. Tobaksdöden drabbar varje år åtminstone c:a 10.000 personer i Sverige. Varannan rökare dör i sjukdomar kopplade till tobaksrökning.

Snus

Snusning ger kroppen en hög halt av nikotin vilket leder till att individen utsätts för skaderisker särskilt med effekter på cirkulationssystemet.

Under de senaste åren har en ökning av snusning bland män ägt rum. Undersökningar visar också en ökning bland kvinnor även om det fortfarande är ett fåtal kvinnor som snusar. Detta gäller inte minst inom idrotten där analyser i samband med dopingprover visade att 30 % av de manliga proverna och 15 % av de kvinnliga proverna innehöll spår av nikotin. Huvudparten av dessa prover är med stor sannolikhet orsakade av snusning.

Idrotten som förebild

Idrotten arbetar på olika sätt för att minska konsumtionen av tobaksrökning och snus. Detta visades inte minst när friidrotts-VM i Göteborg genomfördes som ett rökfritt evenemang. I en tidigare undersökning från Skåne avseende alkohol, framgår också att idrottsungdomar röker och snusar i mindre omfattning jämfört med ett riksgenomsnitt. Emellertid infaller den riskfyllda tiden för nästan samtliga tobaksrökare och snusare under ungdomsåren, när grupp-tillhörighet och sökande efter en egen identitet spelar stor roll. Därför har ungdomsledarna inom idrottsrörelsen med sin stora barn- och ungdomsverksamhet en stor betydelse när det gäller att vara förebilder och uppmuntra barn och ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.

Vad innebär detta?

- Att idrottsrörelsen skall vara medveten om tobaksrökningens skaderisker och informera om ”de begränsningar av rökning i vissa lokaler och utrymmen samt på vissa områden som finns utomhus” vilket regleras i tobakslagen.
- Att det utöver vad tobakslagen föreskriver arbetar för att skapa helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och rökfria zoner utomhus så att ofrivillig inandning av tobaksrök kan undvikas.
- Att idrottsföreningar och förbund uppmärksammar gällande lagstiftning avseende marknadsföring av tobak.
- Att förenings- och förbundsarbete bedrivs i rökfria miljöer
- Att ledare och aktiva blir medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbetar för att konsumtionen minskar.

Handlingsplan

1. Varje distriktsförbund tar kontakt med kommunerna inom respektive distrikt i syfte att verka för en tobaksfri miljö i enlighet med tobakslagen och av idrottsrörelsens antagna riktlinjer avseende tobak
2. RF tillsammans med SISU Idrottsutbildarna:
 - a. gör en kort sammanställning som innehåller de senaste rönen avseende tobakens (nikotinets) skador.
 - b. för ut den sammanställda informationen genom att låta den ingå i SF:s ledar- och tränarutbildningar.
 - c. informerar barn, ungdom och vuxna om tobaksrökningens och nikotinets farligheter med hjälp av informationsteknikens nya möjligheter.
3. Påverka/hjälpa SF:n att producera ett "grenspecifikt" material som beskriver tobaksrökningens och nikotinets negativa verkningar utifrån den specifika idrottens miljö.
4. RF ska inom ramen för sin ordinarie verksamhet årligen följa upp och utvärdera det tobakspolitiska arbetet.



9 789197 727006

policy



RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus • 114 73 STOCKHOLM • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
riksidrottsforbundet@rf.se • www.rf.se



Riktlinjer för sportsliga verksamheten

**IFK Kungälv Bandy
Tommy Österberg**

Träningsystem för individens utveckling

Det gemensamma arbetssättet

VÄRDERINGAR OCH MÅLSÄTTNING

IFK Kungälv's viktigaste mål är att uppfostra barn och ungdomar i samarbete med hem och skola till ett positiv, aktiv och samarbetskunnig individ som fungerar väl i samhället.

Vi vill vara den ledande bandyförbundet i Västsverige och vi vill kunna erbjuda möjligheten till ungdomar i Kungälv att idrotta på elitnivå. Men också att kunna fortsätta att hålla på med idrotten om man inte vill satsa så högt.

IFK Kungälv samarbetar med Kungälv's kommun och andra föreningar i kommunen (t.ex. Kareby) för att ge ungdomar en bra och mångsidig träning i en trygg miljö. IFK Kungälv ska vara med och samarbeta i kommunens olika projekt som främjar idrott och hälsa i kommunen. Vi tar stort ansvar för individens utveckling både i det idrottsliga som samhällets synvinkel.

I våra verksamheter finns x antal ungdomar och ledare. I verksamheten finns också föräldrar, företag som med sina insatser stödjer verksamheten där idrott och uppfostran har en stor betydelse.

För att uppnå våra mål behöver vi all hjälp och stöd från olika håll i kommunen. Men främst från föräldrar som ska ge stöd till sina barn i de olika utvecklingsfaserna.

Ungdomar i IFK Kungälv tar hand om sig själv och sina kompisar. Äter rätt typ av kost, ser till att man vilar tillräckligt och sköter om sin hälsa (tränar inte sjuk) och har en god hygien. Sköter skolarbeten och beter sig på ett artig sätt mot andra människor.

Arbetsätt för lagledning

Huvudtränaren ansvarar för helheten i laget och tillsammans med assisterande tränaren ansvarar för planeringen och genomförande av träning och matcher.

Lagledare (administrativa chef), Materialare och andra runt laget stödjer med egen insats individens utveckling på det gemensamt beslutade sättet.

Målet för träning/ledning

Stödja och fostra individens uppväxt

Individen ska trivas med sig själv och med andra människor. Ansvarstagande (uppgifter, skola, andra, material mm.) Tillägnar sig idrottslig/hälsosamt levnadssätt. Samarbetskunnig och "samhällskunnig medborgare"

Lära ut bandyspecifika kunskaper i individuellnivå "teknik varje dag"

Individen ska ha bred grenspecifik kunskap, som man kan utnyttja i matchsituationer. Målvakterna ska ha egna teknikdagar.

Förstärka individens mångsidighet

Koordination, smidighet, rörlighet, snabbhet, balans, reaktionsförmåga, uthållighet och styrka med egen kropp och med olika hjälpmedel.

Uppfostran

Spelskicklighet

Fys.träning

Kost

Vila

Anpassa träningen till rätt utvecklings och mognadsnivå

Spelarens utvecklingsstege



Eliten

Hobby



Uppbyggnads-
stadiet 16–18
Målmedveten tr.



Motionsbandy/
hobbyträning

Grundstadiet

P13–P15

Lärstadiet

P9–P12

Aktiv start och
grunder
Lekfullhet

Skridskoskola
Bandyskola
6–8 år

Träningsystem för individens utveckling

Det gemensamma arbetssättet

LEKSTADIET 6–8 ÅR

(skridsko- och bandyskola, 1 ispass på 45–60 min/vecka)

- Allsidig träning med stor vikt på lekfullhet
- Öva baskunskaper som skridskoåkning och hantering av klubba och boll på ett lekfullt och inspirerande sätt.
- Träna
 - Grundläggande färdigheter
- Snabbhet, reaktionsförmåga och rörlighet
- Skridskoåkning framåt, bakåt och översteg
- Klubba och boll
 - Koordinationsträning är A och O
- Takt och rytm, balans
 - Uppmuntra till spontanidrott
 - Lek, lek och lek
- Mentalt
 - Målbilder
- Se och höra
- Känna
 - Inre dialog
- Medveten om känslor, tankar och tankemönster
 - Självförtroende
- Tro på sig själv
- Tro på sin förmåga att prestera
- Positiv inställning
- Uppfostran
 - Ta hand om egen utrustning

LÄRSTADIET 9–12 ÅR

(2 ispass på 60 min/vecka)

- Fortsätt med den lekfulla träningen med lite tävlingsinslag
- Träna bandyns baskunskaper som skridskoåknigen, passningar och skott
- Koordinationsförmågan och snabbheten utvecklas mycket
- Cirkulationsorganen utvecklas mycket bra av att träna aerobisk uthållighet med olika lekar
- Barnen behärskar grunderna i det logiska tänkandet
- Känslan för gruppen växer sig starkare
- Ser den lilla situationen ej den stora!
- Träna
 - Utveckla grundläggande färdigheter
 - Styrka med egen kropp som belastning (lyftteknik)
 - Aerobisk uthållighet
 - Koordinationsträning (balans, orienteringsförmåga, anpassning av rörelse)
- Mentalt
 - Målbilder, skapa minnen
 - Inre dialog, medveten om känslor, tankar och tankemönster
 - Målsättning
- Sätta upp olika slags mål men framförallt prestation och känslomål
 - Självförtroende
- Tro på sig själv
- Tro på sin förmåga att prestera
- Positiv inställning
- Uppfostran
 - Ta hand om andra (positiv feedback)
 - Gemensamma utrymmen som omk.rum
 - Information
- Bandytekniska/taktiska
 - ”teknik varje dag”
 - Skridskoåkning fram-bak-översteg, vändningar-start-stopp
 - Skott både stillastående och i rörelse från båda håll
 - Bollföring och dribblingar
 - Passningsmottagning
 - Göra sig spelbar (passningsskugga)
 - Koordination/balans
 - Individuellt agerande (enkla taktiska) t.ex. arbetsområde i olika situationer
 - Spelbredd och speldjup

GRUNDSTADIET 13–15 ÅR

(3 ispass på 1–1,5 tim i veckan)

Träningen skall främja individuell utveckling efter varje spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar.

Olika typer av barmarksträning skall börja för att stärka och utveckla spelarna.

I denna ålder börjar olika typ av uttagningar till elitläger och landslag.

Utveckling

- Vanligt med försämrad rörlighet pga. stor längdtillväxt
- Oftast tillbakagång i koordinativt avseende (försämring i passningsprecision!)
- Cirkulationsorganen utvecklas kraftigt
- Stora psykiska förändringar sker, strävar efter självständighet

Träna

- Fortsatt viktig med koordinationsträning
- Konditionsträning – kroppen svarar väldigt bra (aerobisk)
- Snabbhet
- Styrketräning med kropp men också med belastning utifrån
 - Medicinboll, skivstång ”teknik viktig”
- Mer specifikt bandy. Träna moment som infinner sig i tävlingssituation
- Tester som mäter uthållighetsstyrka, aerobisk uthållighet och snabbhet/koordination
- Kom ihåg att alla fysiska kvalitéer kan tränas via leken!

Mentalt

- Målbilder, inre dialog, självförtroende och målsättning
- Avspänning
 - Slappna av/tända till
- Spänningsreglering
 - Behärska att höja/sänka anspänning

Uppfostran

Bandytekniska/taktiska

- ”Teknik varje dag” teknik dominerar men spelförståelse läggs in i större omfattning
- Fortsätt med Skridskoåkningen fram-bak-översteg, vändningar/manöverings övningar
- Bollbehandling
- Flippassning
- Passningar längre både på is och i luften
- Skott (bollen i rörelse)
- 1-1, 2-1, 2-2, 3-3, 3-2 situationer tränas
- Grunderna för olika försvar och anfallspel
- Merparten av de individuella tekniska momenten skall tränas
- Vidareutveckla den individuella spelförståelsen
- Teknikträningen bör inriktas på att befästa tidigare inlärd moment

Spelförståelse

- Lära sig arbetsområden för respektive spelare och vikten av att sköta sitt område
- Lära om passningsspelet ”individuell spelförståelse” hur och när. Skapa yta använd smålagsspel
- Skapa spelbredd och speldjup genom rätt rörelse
- Utveckla spelarnas förmåga att hjälpa varandra i försvarsspelet – försvarsspelet börjar när motståndaren har kontroll på bollen
- Vi låter ungdomarna spela efter egen omdöme (lära av sina misstag) och inte låsa de för mycket för en viss position
- Tränaren inriktar sig främst på att belysa och uppmuntra positiva insatser
- I den här åldern är det bäst att visa på banan hur man ska agera och i vilken position än på taktiktavlan. Det muntliga är svårt att förstå i denna ålder

UPPBYGGNADSSTADIET 16–18 år

(4,5 tim/vecka – 10 tim/vecka året runt)

Utveckling

- Mer mottagliga för teoretiska resonemang
- Förmågan att tåla mjölksyra påbörjas
- Intellectet blir färdigtutvecklat
- Förmågan att lära genom språkliga instruktioner är större

Träna

- Styrka
- Snabbhet "frekvens"
- Anaerobisk uthållighet (utan mjölksyra)
- Koordination
- Teknik "teknik varje dag"

Bandytekniska/taktiska

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment
- Träningen sker i högre tempo och högre svårighetsgrad eftersom
- Spelförståelse träning
- 1–2 offensiva start enligt klubbens modell
- Ökad träning av olika spelsituationer
- Specialträning
- Sätt att spela börjar påverka övningar
- Skridskoteknik och manöivering/balans
- Taktisk träning

Spelförståelse och taktik

- Anfallspel
 - Uppspel 1–2 enligt klubbens modell
 - Spelvändningar/omställningar från försvar till anfall och olika avslut
 - Träna begrepp, passningsskugga, spelyta, spelbredd och speldjup
 - Träna anfallspel i 2–3 mannagrupper i början och öka till 5–7 på slutet av P18.
- Försvarspel
 - Spelarnas samarbete
 - Markeringspel
 - 1 sätt att försvara enligt klubbens modell och "traditionellt styrspel"
 - Träna begreppen: markera, täcka upp, falla och täcka centralen mm.
 - Träna försvarsspel i början med 2–3 mannagrupper och öka sedan när man börjar närma sig P18 nivån.

P18 MOT ELITEN

(6 tim – 12 tim/vecka året runt)

Utveckling

- Mottagliga för teoretiska resonemang, större ansvar och utrymme att delta i diskussionerna.
- Förmågan att tåla mjölksyra påbörjas
- Intellectet blir färdigtutvecklat
- Förmågan att lära genom språkliga instruktioner är större

Träna

- Styrka ”skynda sakta” mot maxstyrka alla är inte ”färdigtutvecklade”
- Träningen går mot mer grenspecifik med serier/intensitet/belastning och vila
- Kroppen tål laktat (mjölksyra) men bandyspelaren tränar inte med mjölksyra!!
- Teknik ”teknik varje dag” i matchlika situationer och högre fart.

Bandytekniska/taktiska

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment och i svårare matchliknande situationer.
- Träningen sker i högre tempo och högre svårighetsgrad eftersom.
- Spelförståelse träning
- 2–3 offensiva start enligt klubbens modell
- Ökad träning av olika spelsituationer
- Specialträning, fasta situationer ”bestämda sätt”
- Sätt att spela påverka stort för val av övningar.
- Skridskoteknik och manöivering/balans
- Taktisk träning (uppgifter att lösa i grupp och individuell nivå)
- Granska sin egen och lagets insats
- Sätt olika prestations mål både taktiska som tekniska på träningar.

Spelförståelse och taktik

- Anfallspel
 - Uppspel 2–3 enligt klubbens modell
 - Spelvändningar/omställningar från försvar till anfall och olika avslut
 - Träna begrepp, passningsskugga, spelyta, spelbredd och speldjup mm. Och lära aktivt ”spelets principer” hos IFK Kungälv.
 - Träna anfallspel både i egen planhalva och i offensiva planhalva mot backlinje och öka successivt till hela laget beroende på syfte.