



Nykvarns SK

Kamratskap – Trygghet – Engagemang – Glädje



Vision

Dit vi siktar ...

Nykvarns SK skall ligga i framkant och vara en förebild avseende idrottslig utveckling!

Värdegrund

Vad vi står för ...

- Känna tillhörighet/gemenskap
- Stötta varandra
- Ställa upp för varandra
- Respektera individen

Kamratskap

- Respektera varandras olikheter
- Vara tillåtet att vara sig själv
- Tydlighet (veta vad man får)
- Vara tillåtet att lyckas/misslyckas
- Bli sedd

Trygghet

- Skratt
- Ha roligt
- Trivas
- Alla utvecklas

Glädje



Engagemang

- Alla vill
- Alltid göra sitt bästa
- Ansvarstagande
- Delaktighet



Verksamhetsområden

Vad vi ska fokusera på ...

F O T B O L L

Barn, upp till 12 år,

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så roligt som möjligt.

Idrotten är för alla och skall genomföras på barnens och ungdomarnas villkor, barnen skall göras delaktiga i verksamheten.

Fokus skall ligga på glädje, ansträngning och lärande.

Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten –
Hållbart idrottande.

Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor – Fair Play

Ungdomar, mellan 13 – 19 år,

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så roligt som möjligt.

Fortsatt utveckling för individ och lag, både på och utanför planen. Varje individ ska få möjligheter att utvecklas i sin egen takt mot sina egna mål. Genom delaktighet nås det optimala resultatet för varje individ.

Vi uppmuntrar spelarna till att vara aktiva i flera idrotter och arbetar aktivt för att hitta lösningar när det krockar – Hållbart idrottande.

Prestationsförbättringar och goda tävlingsresultat är vägledande.

Senior, från 20 år och uppåt,

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så roligt som möjligt.

Spelare från våra juniorlag vidareutvecklas här för att successivt slussas in och utgöra stommen i lagen under flera år

Prestationsförbättringar och goda tävlingsresultat är vägledande.

Blå Vita Tråden

Den Blå Vita Tråden är till för alla!

Föreningens Vision, Verksamhetsidé, Värdegrund och Verksamhetsområden finns i den.

Olika utvecklingsområden och vad man skall tänka på finns också.

Den är ett stöd i eventuella diskussioner med föräldrar.



Medlemsavgifter – Spelare och ledare

Ledare betalar ingen medlemsavgift till föreningen. För övriga medlemmar består avgiften av en medlemsavgift som beslutas av årsmötet och en deltagaravgift som beslutas av styrelsen.

Medlemsavgiften är lika för alla, oavsett vilken idrott du håller på med. Medlem som håller på med flera idrotter i föreningen, betalar endast en medlemsavgift.

Om ni som ledare uppmärksammar att det finns spelare som, av någon anledning, har svårt att betala avgiften vänligen kontakta kansliet för stöd i frågan. Om någon förälder hör av sig och önskar dela upp betalningen av avgiften, så går det bra, men be dem kontakta kansliet för att få ett godkännande (bl a för att de skall slippa få en påminnelse om obetald avgift).

Obetalda avgifter – Vi har varje år ett antal obetalda avgifter, främst från ensamkommande, som har problem med detta av olika anledningar. Föreningen har en rutin med kommunen om hur detta skall hanteras. Om ni som ledare uppmärksammar någon som har problem med detta, kontakta kansliet.

Serie	Medlemsavgift	Spelaravgiftavgift	Total avgift
Knattar - 4 år	300 kr	200 kr	500 kr
Knattar - 5 år	300 kr	350 kr	650 kr
Knattar - 6 år	300 kr	550 kr	850 kr
3 mot 3 – 7 år	300 kr	850 kr	1 150 kr
5 mot 5 – 8/9 år	300 kr	1 050 kr	1 350 kr
7 mot 7 – 10/12 år	300 kr	1 250 kr	1 550 kr
9 mot 9 – 13/14 år	300 kr	1 450 kr	1 750 kr
11 mot 11 – 15 år →	300 kr	1 650 kr	1 950 kr

Ledare

Ledare betalar ingen medlemsavgift till föreningen!

Vad erhåller ledare?

Overall

Regn/vindjacka

Shorts

T-shirt

Strumpor

Satsning på ledarutbildningar!

Schysst Ledare (3 timmar)

C-diplom

B-diplom

A-diplom UEFA

C-diplom Målvakt

B-diplom Målvakt



Materialförråd

Vita containern – Knattar, 3 mot 3 och 5 mot 5

I detta utrymme finns det egna skåp (små) som lagen tilldelas via kansliet. I skåpet skall all utrustning som laget erhåller förvaras, ingenting får finnas utanför skåpen, utan där skall endast gemensam utrustning till alla lag finnas.

Varje lag erhåller västar, koner och en sjukvårdsväska. Laget ansvarar för allt detta material under säsongen och när säsongen är slut skall detta återlämnas till kansliet.

Bollar i storlek 3 finns i en lastpall med kragar. I Pallkragarna är bollarna ”förpackade” 10 och 10 i varje bollnät, och så skall det vara för att det skall vara enkelt att veta hur många bollar ett lag tar ut. Varje lag ansvarar för att fylla på luft i bollarna om det behövs.

Vid behov av påfyllning av sjukvårdsväska, lämnas den till kansliet för påfyllning.

Den gemensamma utrustningen som finns tillgänglig är: Elektrisk bollpump, Frekvensstegar, Små och stora häckar, Frisparksfigurer.

Tvättmaskin och Torktumlare finns i förrådet i Omklädningsrumsbyggnaden.

Se till att lika mycket material som ni tar med er ut till träningen kommer in från träningen!



Materialförråd

Gråa friggeboden – 7 mot 7

I detta utrymme finns det egna skåp (små) som lagen tilldelas via kansliet. I skåpet skall all utrustning som laget erhåller förvaras, ingenting får finnas utanför skåpen, utan där skall endast gemensam utrustning till alla lag finnas.

Varje lag erhåller västar, koner och en sjukvårdsväska. Laget ansvarar för allt detta material under säsongen och när säsongen är slut skall detta återlämnas till kansliet.

Bollar i storlek 4 finns i en lastpall med kragar. I Pallkragarna är bollarna ”förpackade” 10 och 10 i varje bollnät, och så skall det vara för att det skall vara enkelt att veta hur många bollar ett lag tar ut. Varje lag ansvarar för att fylla på luft i bollarna om det behövs.

Vid behov av påfyllning av sjukvårdsväska, lämnas den till kansliet för påfyllning.

Den gemensamma utrustningen som finns tillgänglig är: Elektrisk bollpump, Frekvensstegar, Små och stora häckar, Frisparksfigurer.

Tvättmaskin och Torktumlare finns i förrådet i Omklädningsrumsbyggnaden.

Se till att lika mycket material som ni tar med er ut till träningen kommer in från träningen!



Materialförråd

Omklädningsrumsbyggnaden – 9 mot 9 och 11 mot 11

I detta utrymme finns det egna skåp (stora) som lagen tilldelas via kansliet. I skåpet skall all utrustning som laget erhåller förvaras, ingenting får finnas utanför skåpen, utan där skall endast gemensam utrustning till alla lag finnas.

Varje lag erhåller bollar, västar, koner och en sjukvårdsväska. Laget ansvarar för allt detta material under säsongen och när säsongen är slut skall detta återlämnas till kansliet.

Vid behov av påfyllning av sjukvårdsväska, lämnas den till kansliet för påfyllning.

Den gemensamma utrustningen som finns tillgänglig är: Elektrisk bollpump, Frekvensstegar, Små och stora häckar, Frisparksfigurer, Tvättmaskin och Torktumlare

Se till att lika mycket material som ni tar med er ut till träningen kommer in från träningen!



Materialförråd

Övriga materialförråd

Rehabrummet

I detta rum finns det Motionscyklar, Gummiband, Gymnastikmattor, Pilatusbollar och Balansplattor. Allt detta för att den som är skadad och inte kan träna på normalt sätt ändå skall kunna hålla igång.

Turingeskolan

Här finns ett förråd för alla föreningar som använder hallen. I förrådet har föreningen en blå plåtvagn med lite material till de som bedriver inomhusaktiviteter där. I vagnen finns det: Inomhusfotbollar, Elektrisk bollpump, Sjukvårdsväska, Koner, Västar i storlek Barn, Junior och Senior.



Föreningens Organisation



Föreningens organisation består av en styrelse och olika kommittéer som leder verksamheten i föreningen. Föreningen har ett kansli som i dagsläget har en person anställd.

Som ledare i föreningen uppmuntrar vi alltid en kontakt och dialog med kansliet vid behov i alla frågor som kan uppstå kring verksamheten. Vi ser alltid hellre ett samtal för mycket än för lite, och att prata idrott är det bästa vi vet!

Följande stöd kan du som ledare få från kansliet:

- Kontakter/möten med kommunen
- Kontakter/möten med förbundet
- Bokning av träningstider
- Planering av spelprogram
- Bokar domare samt betalning av domarkvitton
- Inköp till Caféterian
- Inköp av material
- Tar fram ny material
- Hjälper till med lags material
- Utlämning av material till lagen
- Ser till att det finns material i förråden
- Håller ordning i förråden, till viss del
- Samordnar cuper och sammandrag
- Anmäler till cuper/turneringar
- Ledarinformation
- Ledarutbildning – Följer upp, ”jagar” och anmäler
- Rapporterar till SöFF, RF och Kommun
- Spelarlicenser / Registrering i FOGIS
- Fakturering av medlemsavgifter inklusive uppföljning av betalning

NSK styrelse har styrelsemöte första tisdagen i varje månad och har ni något ni vill lyfta till styrelsen går det bra att kontakta styrelsen.

Kontaktuppgifter till kansli:

Nykvarns SKs Kansli

Box 59

155 21 NYKVARN

Tfn. 08-552 470 06

Epost. kansli@nykvarnssk.se

Besöksadress: Trädgårdsvägen 21 (Nykvarns IP/KGP)

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Epost. styrelsen@nykvarnssk.se

Om du undrar vilka som är med i styrelsen, hittar du kontaktuppgifter på vår hemsida ==> nykvarnssk.se

Hemsida

Föreningen har valt laget.se som sitt hemsidesystem. Här har varje lag sin egen Sida och vi vill att alla lag sköter sin kommunikation med lagets medlemmar via denna sida. Grupper i sociala medier kan kopplas till hemsidan.

Du når sidan genom www.nykvarnssk.se

På varje lags sida finns ett antal punkter som bör gås igenom och användas, för att underlätta för ledare, spelare, föräldrar, kansli och förening. Nedan kan du se några av de punkter som vi tycker är viktiga att ni använder:

- Om laget
- Nyheter
- Utskick
- Medlemmar
- Aktiviteter
- Serier/Cuper
- Bilder
- Dokument

Det finns ytterligare några punkter på lagsidan, men de får ni utforska själva och använda så att det passar er.

För att underlätta för er som ledare finns det även en APP att ladda ner i telefonen. Laddas ner från de vanliga platserna där appar finns för respektive mobil.



Ledarpärm



Föreningen håller på att ta fram en ledarpärm, som alla nya lag kommer att få i sin hand "fysiskt" och den kommer även att finnas på föreningens hemsida, där också all uppdatering sker.

Färdiga kapitel:

1. Nykvarns SKs Vision och värdegrund
2. Blå vita Tråden
3. Föreningens organisation
4. Avgifter
5. Lagkassor
6. Kläder
7. Lagets utrustning och material
8. Nycklar
9. Hemsida
10. Försäkring



Försäkring



Spelare

Du som är aktiv i föreningen, som ingår i Svenska Fotbollförbundet, omfattas av en idrottsförsäkring. Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

I din försäkring ingår också *tjänsten Råd och Vård för idrottsskador*. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du undviker, behandlar och anmäler idrottsskador.

Fysioterapeuten bedömer om du behöver vård för din idrottsskada och bokar i sådana fall in dig för ett kostnadsfritt besök hos en sjukgymnast eller en läkare specialiserad på idrottsskador.

Ring **020-44 11 11** för en första bedömning!

Domare, Ledare, Funktionär eller Förtroendevald

Genom Riksidrottsförbundet erbjuder Folksam en grundförsäkring (Olycksfalls- och krisförsäkring) för föreningen som även omfattar domare (som inte är anställda), ledare, funktionärer och förtroendevalda som under ideella uppdrag för föreningen råkar ut för olycksfallsskada eller råkar ut för akut psykisk kris på grund av traumatisk händelse.

Olycksfallsförsäkringen kan ge ersättning för akuta kostnader för vård och behandling, invaliditet och dödsfall. För mer information om ersättningsnivåer, se fullständiga villkoren.

Krisförsäkringen kan ge ersättning med upp till tio behandlingstillfällen hos legitimerad psykolog, kurator eller krisgrupp. Det innehåller också ett idrottsreseskydd för resa utanför Sverige.

Ring **08-772 86 35** för att få hjälp!

Folksam

Föräldrarnas roll

Övergripande

Enligt studien *Föräldrapress inom barnidrotten* upplever vart femte idrottande barn mellan 8 och 16 år stark negativ press från föräldrarna,

- Den värsta pressen känner 11–12-åriga pojkar
- Störst press upplever barn som spelar golf. Därefter kommer tennis, simning och ridning
- 19 procent av barnen som spelar fotboll känner sig hårt pressade av föräldrarna
- Av 30 000 barn som börjar spela fotboll blir en promille, 30 stycken, elitspelare. Siffrorna kan översättas till andra lagidrotter också

Enligt studien tycker många barn inte att föräldrarna uppför sig som de ska på matcher, tävlingar och träningar. Istället för positiva och stödjande upplevs föräldrarna som gapiga, krävande och pinsamma när de skäller på domaren eller visar missnöje med sina barn, motståndarna eller barnens lagkompisar.

Låt oss tillsammans arbeta för att "våra" barn i Nykvarns SK inte skall behöva uppleva detta!

"Om du vill att ditt barn ska bli lyckligt i sin idrott gör du det bäst genom att stötta i motgång och beröm ditt barn. Kritisera aldrig någonsin ditt barn och dess prestationer."

Föräldrarnas roll



Att tänka på

Här får du som idrottsförälder några tips och råd:

- Låt lagledare, tränare, instruktör sköta allt kring själva idrotten.
 - Ropa aldrig på ditt barn från kanten under match/tävling eller träning. Du är inte tränarens högra hand. Barnet blir superstressat av ropen!
 - Bortförklara aldrig en förlust. Barnet måste lära sig att det inte är farligt att förlora. Det ingår i livet.
 - Blir du för ivrig och har svårt att kontrollera dig under t ex en match/tävling. Sätt stopp och var lugn! Gå och köp en kopp kaffe.
 - Heja på hela laget/andra barn, inte bara på ditt barn.
 - Fram med leendet, även när det går dåligt. Barnet ser på ditt kroppsspråk om du är missnöjd.
 - När du åker från matchen, då är aktiviteten över. Ett mindre barn kanske inte ens tänker på hur det gick.
 - När ditt barn kommer hem från träning eller match/tävling, fråga inte: Hej, hur gick det, vann ni? Säg istället: Hej, hur har du haft det? Vad lärde du dig idag?
 - Om du tror att ditt barn har en extra talang för idrotten som han/hon utövar, forcera inte eller agera, t ex genom att byta klubb osv, då finns stor risk att du dödar barnets intresse.
 - Stötta och beröm ditt barn!
-
- Medverka till att ledarteamet runt laget blir tillsatt, ni föräldrar är det näst viktigaste i laget efter era barn. Tänk på att laget är ett kollektiv som är beroende av samtligas insats, stora som små.
 - Arbetsuppgifter för alla föräldrar förekommer, om än i ganska liten omfattning, allt för att era barn skall få ett så bra föreningsliv som möjligt.
 - Hjälp ledarna i laget att samordna transporter till bortamatcher, det förenklar för era barn och för ledarna som tar hand om era barn ganska många timmar på ett år.

Övrigt



Tillgång till kanslibyggnaden med:

- Caféterian för lagaktiviteter, t ex Grillkvällar eller tv-kvällar
- Klubblokalen för lagsamlingar, t ex se på instruktionsfilmer eller egna inspelade filmer
- Tillgång till TV / DVD / PC-kanon för genomgångar med lagen

Arbetsuppgifter

Inga för er del ännu på något år!

Avslutning



Frågor?