



Rydboholms Sportklubb  
Innebandysektion

Policy och Riktlinjer  
Version 10/11 – 1



<b>FÖRORD</b> .....	<b>3</b>
Vår verksamhetsidé .....	3
Vår vision - RSK Innebandy - Det självklara valet - Bäst i väst.....	3
Våra värdegrunder (gemensamma med övriga sektioner inom RSK).....	3
<b>TRÄNINGAR</b> .....	<b>4</b>
<b>MATCHNINGSFILOSOFI</b> .....	<b>4</b>
<b>TURNERINGAR</b> .....	<b>5</b>
<b>ATT LYFTA SPELARE</b> .....	<b>5</b>
Allmänt .....	5
Träningar.....	5
Permanent.....	5
Till enskilda matcher/turneringar .....	5
<b>FADDERVERKSAMHET</b> .....	<b>5</b>
<b>LAGKAPTEN</b> .....	<b>5</b>
<b>UNGDOMSSPELARE OCH POSITIONER</b> .....	<b>6</b>
<b>MOBBNING</b> .....	<b>6</b>
<b>ALKOHOL/DROGER/DOPING OCH VAPEN</b> .....	<b>6</b>
<b>JÄMSTÄLLDHET</b> .....	<b>6</b>
<b>FÖRVÄNTNINGAR OCH KRAV PÅ REPRESENTANTER FÖR FÖRENINGEN</b> .....	<b>6</b>
<b>AKTIVA SPELARE</b> .....	<b>7</b>
Förväntningar och krav .....	7
Utbildning för spelare .....	7
Medlems- och aktivitetsavgifter .....	7
<b>LEDARE</b> .....	<b>7</b>
Förväntningar och krav .....	8
Rekommenderad utbildningsnivå för ledare .....	8
<b>DOMARE</b> .....	<b>9</b>
Förväntningar och krav .....	9
<b>LAGFÖRÄLDRAR</b> .....	<b>9</b>
Förväntningar och krav .....	9
<b>FÖRÄLDRAR</b> .....	<b>9</b>
Förväntningar och krav .....	9
<b>MATERIAL</b> .....	<b>9</b>
<b>SÄKERHET, PÅ OCH UTANFÖR PLANEN</b> .....	<b>10</b>
Trafiksäkerhet.....	10
Innebandyglasögon.....	10
Brandsäkerhet i Viskaforshallen .....	10
Hjärt- lungräddning (HLR) och första hjälpen.....	10
Tillbuds- och skaderapport.....	10



## FÖRORD

Rydboholms Sportklubb bildades 1929. Föreningen har idag (år 2010) ca 1000 medlemmar. Föreningens verksamhet är uppdelad i 5 sektioner, med egna styrelser och verksamhet som sektionestyrelserna ansvarar för. Sektionerna är förutom Innebandy - Fotboll, Ungdomsfotboll, Orientering och Gymnastik. Varje sektion upprättar årligen verksamhetsplan samt verksamhetsberättelse med utgångspunkt från direktiv från huvudstyrelsen. Innebandysektion bildades 1992 och har idag (år 2010) ca 350 aktiva spelare, tränare, ledare.

Syftet med dokumentet är att ge våra medlemmar vägledning i hur RSK Innebandysektion ställer sig i en rad frågor som kan komma upp både på och utanför innebandyplanen. I många fall är det upp till ledaren, spelaren och andra berörda att bedöma situationen och dess konsekvenser, men med detta dokument visar vi inom Innebandysektionens utgångspunkt vid en eventuell diskussion. Målet är att alla genom att ta del av dokumentet skall känna en klubbkänsla och ställa upp för varandra.

Innebandysektion är under ständig utveckling och det är styrelsens ansvar att årligen, inför varje ny säsong revidera och vid behov uppdatera dokumentet. Styrelsen ansvarar för att dokumentet är känt hos sektionens samtliga ledare. Respektive lags ledare ansvarar för att aktuella delar går igenom och är kända bland spelare och föräldrar.

**Vår verksamhetsidé** - RSK Innebandysektion erbjuder alla - gammal som ung, tjej som kille - innebandy i tränings-, tävlings- och motionsform för en social gemenskap och en aktiv, glädjefull fritid.

**Vår vision** - RSK Innebandy - Det självklara valet - Bäst i väst

### Våra värdegrunder (gemensamma med övriga sektioner inom RSK)

- Alla har rätt att vara med
- Alla har ett lika värde
- Tydlighet
  - Vi har tydliga och gemensamma riktlinjer, Våra ledare är positiva förebilder, Vårt ledarskap är tydligt och klargör vilken moral och etik som gäller i klubben
- Ansvar
  - Alla har ett ansvar att följa klubbens riktlinjer, Klubbkänsla är att ta ansvar och vara en positiv förebild
- Samverkan
  - Vi har en stark samverkan inåt mellan våra sektioner

Som stöd och utgångspunkt i arbetet med att ta fram detta policydokument har vi haft följande dokument; Warbergs IC ”*Policy och utvecklingsplan*”, F.C Helsingborg ”*Måldokument Ungdom*”, Lockerud/Mariestad IBK och Lockeruds Ungdom ”*Policy och riktlinjer, Röd tråd*” samt ”*Föreningsmanual 2008/2009*” samt arbetsmaterialet ”*Den blåvita tråden*” från Rydboholms Sportklubb år 2000

**Viskafors 2010-04-12**

*Christina Winge Appelkvist*

Ordförande RSK Innebandysektion



## TRÄNINGAR

Träningsprinciper.

- Vi vill att träningen skall vara **motiverande** i sig och inte motiveras enbart utifrån kommande matcher.
- **Glädjen** i centrum.

Träningsmängden skall vara rimlig utifrån ålder. De som tränar är också de som är med och spelar matcher.

Följande rekommendationer gäller träningsmängd och träningsstart. Träningsmängden kan påverkas av tillgång av halltider. Halltiden skall utnyttjas maximalt, vilket innebär att t.ex. samling/upprop, taktiksnack sköts i så stor utsträckning som möjligt utanför planen.

	A-lag	U-lag	P/F 16	P/F 15	P/F 14	P/F 13	P/F 12	P/F 11	P/F 10	P/F 9	P/F 8	IB skola
Antal träningar /vecka	2-3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1-2	1

Halltiderna fördelas enligt ovannämnda rekommendationer av träningstillfällen samt efter önskemål från ledarna. Ledarmötet med önskemål om träningstider hålls under våren, därefter upprättas träningsfördelning av tider, då det är ledarna själva som ansvarar för att byta med varandra. Den av sektionstyrelsen utsedda person ansvarar för att för att det inför varje ny säsong lämnas in ansökan om halltider till Borås stad.

## MATCHNINGSFILOSOFI

Träningsflit, beteende och kamratskap är i första hand avgörande för vem som ska spela i matcherna. I takt med ålder ökar betydelsen av färdighet, när matchning får ske.

Innebandysektionen har en policy för vad som gäller för matchningar i ungdomsverksamheten (tom 16 års ålder). I policyn används tre begrepp.

### Alla

Innebär att ingen matchning får ske. Alla som tränar får vara med och spela match. Under matcherna skall strävan vara att alla skall spela lika mycket. Matchning får ske i power play och box play.

### Matchning alla

Innebär att alla spelare som är med och tränar också är med och spelar matcher. Matchning får ske i sista perioden under matcher. Matchning får även ske i power play och box play.

### Matchning

Innebär att lagledningen får ta ut specifika spelare till match och att matchning av spelare får ske under match.

	P/F 16	P/F 15	P/F 14	P/F 13	P/F 12	P/F 11	P/F 10	P/F 9	P/F 8	IB skola
DM	Matchning	Match. alla	Match. alla	Ej aktuellt	Ej aktuellt	Ej aktuellt	Ej aktuellt	Ej aktuellt	Ej aktuellt	Ej aktuellt
Serie/sammandrag	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Ej aktuellt
Turneringar	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Ej aktuellt
Träningsmatcher	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Match. alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Ej aktuellt



## TURNERINGAR

Antal turneringar som respektive lag kan delta i per säsong utgår alltid utifrån sektionens ekonomi. Anmälan till turnering görs först efter att det förankrats och godkänts av styrelsen. För ytterligare information se verksamhetsplan och föreningsmanual för respektive säsong. Det är givetvis möjligt att utöver de av styrelsen sanktionerade turneringarna delta i turnering, om laget själva står för kostnaderna.

## ATT LYFTA SPELARE

### Allmänt

Vi vill att respektive ålderskull hålls ihop, så att vi undviker internkonkurrens och schismer mellan lagen.

### Träningar

En lovande spelare kan få möjlighet att träna med ett äldre lag. Förutsättningen är att det lag som spelaren åldersmässigt tillhör har första prioritet. RSK Innebandy ser positivt på att erbjuda samtliga spelare i ett lag att under säsongen träna någon/några gånger med angränsande åldersgrupp. För ungdomslagen (tom P16) är principen den att erbjuda samtliga spelare möjlighet att träna med äldre lag.

### Permanent

Om det av olika anledningar kan vara aktuellt att lyfta spelare till en annan åldersgrupp ska frågan ställas till sektionstyrelsen, som tar diskussion med tränare och spelaren med föräldrar. Tränaren i det lag som spelaren ursprungligen tillhör skall alltid ge godkännande till att spelaren är lämplig att flytta upp. Varje aktuellt tillfälle hanteras för sig.

### Till enskilda matcher/turneringar

Om det av olika anledningar kan vara aktuellt att låna spelare är den generella principen att detta endast får ske vid brist på egna spelare. Om spelare skall lånas tas kontakt mellan respektive lags ledare. Ledaren i det lag som lånar ut spelare beslutar om vem/vilka som lånas ut samt diskuterar med aktuell spelare och dennes föräldrar. För ungdomslagen (tom P16) är principen den att erbjuda samtliga spelare möjlighet att spela match/turnering med äldre lag.

## FADDERVERKSAMHET

Fadder (spelare från A-lags truppen) skall vara med på en av ungdomslagets första träningar när säsongen börjar samt vid ytterligare 2-3 tillfällen under säsongen alternativt någon av lagets hemmamatcher. Fadder skall även hjälpa tränaren med att förevisa några enkla övningar.

## LAGKAPTEN

Varje lag har rätt att själva välja lagkapten. Det är tränaren eller av den utsedda person som väljer lagkapten. Lagkaptenen är ansvarsfull, en ledargestalt som är ett föredöme. I dom yngre åren turas man om att vara lagkapten. Som lagkapten syns man lite extra och man skall bära en lagkaptensbindel, på vänster arm. Att vara lagkapten är en stor ära. Som lagkapten skall man vara ett föredöme och föregå med gott exempel och som lagkapten representerar man hela laget och sin förening.



## UNGDOMSSPELARE OCH POSITIONER

RSK Innebandysektion anser det viktigt att ungdomsspelarna inte blir fastslåsta vid positioner i låga åldrar. Det är alltså viktigt att låta alla spelare få spela såväl back, som center och forward långt upp i åldrarna.

## MOBBNING

Om mobbningsfall uppstår i en träningsgrupp skall detta hanteras med största prioritet. Ledaren ansvarar för att prata med alla inblandade vilket innebär berörda barn/ungdomar och deras föräldrar. Ledaren skall om problem kvarstår trots diskussion med berörda lyfta frågan till sektionsstyrelsen. Om åtgärderna från ledare och innebandysektionen inte löser problemet leder mobbning till uteslutning från innebandysektionens verksamhet.

## ALKOHOL/DROGER/DOPING OCH VAPEN

RSK Innebandy skall vara en trygg miljö ur alkohol-, drog- och vapensynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i våra aktiviteter. Inga alkoholhaltiga drycker eller droger ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med innebandyverksamhet där barn- och ungdomslagen deltar tex matcher, träningsläger. Det är olovligt för aktiva medlemmar iförd kläder med föreningens logotyp uppträda påverkad på och utanför planen i samband med RSK arrangemang.

RSK innebandy följer i alla tillämpningar Riksidrottsförbundets och SIBF's antidopingspolicy. Föreningen genomför ej drogtestar på medlemmarna.

Inga vapen, såsom tex. knivar, slagträn får förekomma i anslutning till sektionens aktiviteter. Om detta sker blir spelaren direkt avstängd och kontakt tas med föräldrarna (gäller de under 18 år).

## JÄMSTÄLLDHET

RSK Innebandysektion ser jämställdhet mellan könen som något självklart och det skall genomsyra all verksamhet. RSK innebandy arbetar aktivt för att nå det mål som satts av riksidrottsförbundet på 40/60 fördelning mellan könen. Jämställdhet handlar om flickors/kvinnors och pojkars/mäns lika rätt, lika möjligheter och lika skyldigheter.

## FÖRVÄNTNINGAR OCH KRAV PÅ REPRESENTANTER FÖR FÖRENINGEN

Alla ledare, spelare, domare och övriga funktionärer är representanter för föreningen. Att vara en god representant för föreningen innebär bla att:

- Visar god klubbkänsla och att man ställer upp för varandra i föreningen.
- Komma i tid och vara väl förberedd till matcher, träningar och andra arrangemang.
- Aldrig uppträda påverkad eller berusad i samband med föreningens matcher.
- Aldrig röka eller dricka alkohol i klubbens tävlingsdräckt eller overall.
- Uppträda som en god medmänniska mot tränare, spelare och funktionärer oavsett tillfälle.



## **AKTIVA SPELARE**

### **Förväntningar och krav**

Som spelare i RSK innebandy ansvarar du för att:

- Genomföra skolarbetet med samma intresse som du har för innebandyn.
- Följer idrottens regler, och de av RSK innebandy uppsatta policy och regler.
- Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina egna förutsättningar.
- Visar ödmjukhet på och utanför planen.
- Ställer upp för dina kamrater i laget och klubben både på och utanför planen.
- Respekterar dina ledare och medspelare.
- Vårdar din egen och klubbens utrustning.
- Agerar sportsligt mot domare och motståndare.
- Spelare i representationslagen ska uppträda som en förebild för de yngre spelarna i föreningen.
- Ställer upp på de arbeten och arrangemang som är obligatoriska för respektive lag.
- Är en bra representant för RSK (se ovan).

### **Utbildning för spelare**

9 år	hygien
10 år	regler
11 år	regler
12 år	kost/dryck
13 år	idrottsskador inkl HLR
14 år	sekretariat
15 år	domarutbildning
16 år	fysträning

### **Medlems- och aktivitetsavgifter**

För att få delta på tränings- och motionsverksamhet krävs att man betalar medlemsavgift i RSK. För att få delta i tävlingsverksamhet krävs att man betalar aktivitetsavgift. Om någon spelare EJ betalar avgifterna trots en påminnelse skall respektive ledare och kassören kontaktas. Om spelare ej betalar efter ytterligare påminnelse kommer spelaren att stängas av från all verksamhet inom RSK. Avstängning föregås alltid av diskussion i sektionsstyrelsen och information till huvudstyrelsen.

## **LEDARE**

RSK innebandy eftersträvar att samtliga lag har minst två tränare, en lagledare och en lagförälder knuten till laget. I första hand rekryteras ledare från respektive åldersgrupps föräldragrupp. Innebandysektionen har som målsättning att samtliga ledare (tränare, lagledare och lagföräldrar) har genomgått föreningens grundläggande föreningsutbildning. Vidare finns en utbildningstrappa som beskriver målsättningen i utbildningsnivån för ledare (tränare och lagledare) för respektive åldersgrupp.



### **Förväntningar och krav**

Som ledare inom RSK Innebandysektion är det viktigt att man:

- Följer idrottens regler, och de av RSK innebandy uppsatta policy och regler.
- Går de utbildningar som klubben förespråkar.
- Har minst ett föräldramöte per termin.
- Ställer upp på de arbeten och arrangemang som är obligatoriska för respektive lag.
- Behandlar alla spelare lika.
- Utvecklar våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt.
- Ställer upp för spelare även utanför planen.
- Uppträder på ett föredömligt sätt gentemot spelare, föräldrar, övriga ledare och ungdomar i klubben.
- Representerar klubben på ett bra sätt genom att bland annat vara föredömligt klädd vid lagets matcher och övriga arrangemang tex A-lags match (ledartröja) samt hjälpa till att marknadsföra klubbens evenemang.
- Agerar sportsligt mot domare och motståndare.
- Är en bra representant för RSK (se ovan).

### **Rekommenderad utbildningsnivå för ledare**

För att kunna garantera att den utvecklingsnivå som klubben har som avsikt att hålla sig på bör ledarna för de olika lagen ha följande att utgå ifrån:

- **Ledare för innebandyskolan**  
Föreningens interna kurs för ledare  
BUL boken
- **Ledare för lag under 10 år**  
Utbildning enligt ovan samt  
Allmän ungdomstränarutbildning (SISU)  
HLR och "akut sjukdom"  
Regelutbildning
- **Ledare för lag under 12 år**  
Utbildning enligt ovan samt  
BUL 1 eller motsvarande
- **Ledare för lag 13-16år**  
Utbildning enligt ovan samt  
BUL 1 alt Block 1  
Bör gå BUL 2 alt BLOCK 2  
Idrottsskador
- **Ledare för lag 17 år och över**  
Utbildning enligt ovan samt  
Bör kunna hålla i den interna kursen för ledare  
Minst Block 1 och block 2  
Bör eftersträva att gå resterande Block
- **A-lag**  
Utbildning enligt ovan samt  
Alla block





## **DOMARE**

### **Förväntningar och krav**

Som domare i RSK innebandy ansvarar du för att:

- Följer idrottens regler, och de av RSK innebandy uppsatta policy och regler
- Visar ödmjukhet på och utanför planen.
- Agerar sportsligt mot ledare och spelare.
- Är en bra representant för RSK (se ovan).

## **LAGFÖRÄLDRAR**

### **Förväntningar och krav**

- Går på möten som klubbens samordnare för lagföräldrarna kallar till.
- Deltar i de arrangemang som gruppen anordnar.
- Ser till att lagets föräldragrupp utför de olika uppgifter som gruppen ska hantera. Som exempel kan anges; bemanna sekretariat och kiosk vid hemmamatcher.

## **FÖRÄLDRAR**

### **Förväntningar och krav**

- Uppträder som du vill att ditt barn uppträder.
- Framför ev kritik och åsikter till ledare på ett sakligt och korrekt sätt.
- Tar del av klubbens målsättningar och policy.
- Stöttar ditt barn och laget i med- och motgång.
- Tar del av klubbens information.
- Hejar på barnen under match, men låter ledarna sköta coachningen.
- Hjälper till vid de tillfällen som ditt barns lag behöver hjälp.

Tänk på att som förälder vara en god förebild för alla barn och ungdomar, framför allt vid matcher, där domarna många gånger är unga. Låt inte ditt sätt som förälder bredvid planen uppleva som ett övertramp där den unga domaren slutar pga pressen från föräldrarna.

## **MATERIAL**

Vi har alla, både ledare och spelare ett gemensamt ansvar för att vara aktsamma om sektionens material.



## **SÄKERHET, PÅ OCH UTANFÖR PLANEN**

### **Trafiksäkerhet**

- Vi startar i god tid så att vi inte hamnar i tidsnöd och behöver stressa.
- Vi kommer utvilade och känner oss säkra som förare.
- Vi håller hastighetsgränserna.
- Vi har inte fler barn/ungdomar i bilen än det finns bilbälte till.
- Samtliga i bilen använder bilbälte.
- Vi kör i så säkra bilar som möjligt.
- Vid dåliga trafikförhållanden ser vi det som en styrka att kunna ställa in färden.

### **Innebandyglasögon**

Vi ser med fördel att spelarna använder innebandyglasögon.

### **Brandsäkerhet i Viskaforshallen**

- Alla ledare och spelare skall en gång om året (i samband med säsongstart) gå brandsäkerhetsrond i Viskaforshallen. *Ytterligare anvisningar/checklista kommer att upprättas och därefter finnas i förrådet.*

### **Säkerhet i anslutning till och i Viskaforshallen**

- Styrelsen ansvarar för att inför varje säsong gå säkerhetsrond och vidta åtgärder vid ev risker i och o anslutning till Viskaforshallen. *Rutin inkl. checklista för säkerhetsrond kommer att upprättas.*
- Alla aktiva ansvarar för att rapportera ev risker till kansliet.

### **Hjärt- lungräddning (HLR) och första hjälpen**

- Alla ledare skall kontinuerligt erbjudas utbildning i HLR och första hjälpen. Lägstanivån dvs minimikravet för utbildningen framgår av ledarnas utvecklingstrappa.
- I Viskaforshallen skall det finnas material för första hjälpen och HLR i vårt förråd (materialansvarig ansvarar).
- Vid match ansvarar respektive lags ledare för att ta med material för första hjälpen. Lista över material som skall finnas i förbandsväskorna finns i förrådet (*kommer att upprättas*). Vid behov av påfyllnad av material kontaktas materialansvarig.

### **Tillbuds- och skaderapport**

- Vid all skada och gärna vid tillbud ansvarar alla ledare för att fylla i den av sektionen beslutade tillbuds- och skaderapporten och vidarebefordra denna till kansliet. *Rutin inkl. blankett för tillbuds- och skaderapport kommer att upprättas.*
- Alla ledare ansvarar för att hjälpa spelare att kontakta kansliet för ytterligare åtgärder vid ev skada som skall rapporteras till föreningens försäkringsbolag.