



Trångsund IF:s Damlag säsongen 2015/16

Välkommen till Trångsund IF:s Damlag

Här är lite information om oss som lag, vår målsättning och vad det innebär att spela i damlaget.

Trångsunds damlag startades 2013 av några entusiastiska mammor som ville prova på att spela hockey. Idag är vi drygt 30 damer i åldern från 15 till drygt 50 som tränar regelbundet. Vi spelar numera i seriespel.

Vi tror att alla som vill kan spela hockey, oavsett ålder. Det viktiga för oss är gemenskapen, skratten och den fantastiska träning som hockeyn ger.

Ledarstaben

Vår ledarstab består av följande personer:

Huvudtränare:	Patric Granath: patric.granath@telia.se , 0708-952028
Lagledare:	Josefine Svensson svenssonj72@gmail.com
Bitr lagledare:	Maria Granath Mariagranath246@gmail.com
Bitr lagledare:	Jessica Marin, marinjessica72@gmail.com
Kassör:	Ewa Bergfast: ewa.bergfast@gmail.com
Materialare:	Malin Nordström malin.nordstrom@netlight.com
Kommunikation/PR	Helen Rosander helen.rosander@hotmail.com
Webb/infoansvarig:	Åsa Rådbo: asa_radbo@yahoo.com , 076-126 71 62

Generell information

Vi är ett lag som har ambitionen att spela seriespel. Som aktiv spelare i laget finns några viktiga åtaganden som innebär;

Påförd kostnad

- Sektionsavgift (spelaravgift i vilken det ingår försäkring och spelarlicens), f.n. 500 kr. Räkning ställs ut av damlagets kassör.
- Medlemsavgift (250 kr/spelare (alt om din familj är aktiva i föreningen och kommer att ha ett familje-medlemskap à 500 kr)). Räkning ställs ut av föreningen.
- Månadsavgift att täcka seriespel, cuper, materialinköp mm. Månadsavgift är för närvarande på 200 kr/månad (dvs 2400 kr/år), men kan komma att förändras beroende på kostnader för seriespel som vi ännu ej vet. Räkning ställs ut av damlagets kassör.



- Övriga kostnader som kan tillkomma är kostnader för matchställ etc. samt frivilliga inköp av t ex vinterjacka mm. Dock beroende av hur mycket sponsorpengar vi kan få in.
- Samtliga kostnader faktureras. Om du har friskvårdsbidrag via ditt arbete så kan du troligen nyttja detta för den här typen av kostnad.

Meddelanden om frånvaro vid träning

Meddela någon av våra lagledare eller vår trängare om ni inte kommer på träning. Vi vill gärna att man kommer på så många träningar som möjligt. Kan ske via sms, mail eller även via lagets slutna grupp på Facebook.

Tider att förhålla sig till inför träning

- Vi har två organiserade träningar per vecka
- Samling är senast 30 minuter innan utsatt träningstid
- Träningstiderna kan komma att ändras – vilket är mer en regel än undantag. Använd med fördel prenumeration till kalender e.d. för att inte missa ändrade tider. Lagets planerade istider finns i föreningens webb-system www.laget.se under fliken "Damlaget".

Matcher

Om man vill vara med och spela match förväntas att man också delta på träningarna innan. Vid många anmälda och om laget mot all förmodan måste begränsas är det träningsnärvaro som styr.

- Samling 1 timme innan matchstart
- Kallelse till match skickas ut via mail. Svara inom utsatt tid (om man inte svarat inom utsatt tid ses det som ett nej-svar)
- Vid sjukdom inför match meddelas tränare via SMS.

Material och utrustning

- För att kunna prova på en träning behövs som minimum följande utrustning; Hjälmskiva med galler, handskar, byxor och knäskydd. Om man som ny vill provträna med laget och saknar utrustning finns möjlighet att låna utrustning vid dessa träningstillfällen.
- Vid mer regelbunden träning krävs full hockeyutrustning för att undvika skador. Man står själv för all utrustning utom byxor som föreningen ska tillhandahålla.

Vid frågor och funderingar, prata med någon av oss inom ledarstaben!

Vi har en rolig och utvecklande säsong framför oss!!

Varmt välkommen!

//Ledarstaben