



Inför Match

Björklinge BK :::::

Var med och stötta BBK 2026!





2026/27

Hemmamatch

Arrangemang

Packa fram arrangemangslådor

Välkomna funktionärer för sekretariat, entré och sorgeakter

Instruera vad som skall göras på de olika positionerna

Glöm inte eventuella priser till utlottning

Inför match

Bjud in domare och bortalag i god tid före match

Lägg in spelare i ibis, formationer & kapten

Skriv under matchprotokoll

Guldkant

Kaffetermos + muggar

Soft

Vattendunkar 2st

Choklad eller corny

Frukt som morot, äpple, banan, russin

Vagn + Boombox + flagga omklädningsrum

Match

Uppvärmningströja

Matchtröja

Matchshorts

Vattenflaskor

Kaptensbindel

Sjukvårdsväska

Coachtavla

Verktygslåda

Fixarväska

Fotboll

Bollar klubbhuset väska



2026/27

Bortamatch

Resa

Stäm av tider med buss och spelare
Packa låda 1, 2 & 3

Inför match

Lägg in spelare i ibis, formationer & kapten
Skriv under matchprotokoll

Guldkant

Kaffetermos + muggar
Saft + tillbringare
Vattendunk
Choklad eller corny
Frukt som morot, äpple, banan, russin
kniv + skärbräda + serveringsboxar
Bord, pirra, lådor + Boombox

Match

Uppvärmningströja
Matchtröja
Matchshorts
Extra strumpor
Vattenflaskor
Kaptensbindel
Sjukvårdsväska
Coachtavla
Verktygslåda
Fixarväska
Fotboll



2026/27

Träning

Guldkant

Kaffetermos + muggar

Saft 1st kanna

Vattendunkar 2st

Corny uppskuren i serveringslåda

Morot uppskuren i serveringslåda

Russin i burk

Träning

Verktygslåda

Fixarväska

Sjukvårdsväska

Bollar

Västar

Koner

Coachtavla



Innehåll

Värmestift, ormsalva heat eller linnex

Kinesiologitejp

Coachtejp

Kirurgtejp

Suturtejp, sårstrips för att tejpa sår

Dauerbinda

Engångs elastisk binda, att linda fast kompresser med, vid större sår

Kompress

Sax + pincett

Plåster

Skavsårsplåster

Kylpåse, kylpåsen får inte läggas direkt på huden

Värktabletter, Ipren och Alvedon

Resorb

Dextro

Sårservetter

Sårtvätt

Bomullsrondeller

Handsprit

Tvättservetter

Pappersservetter

Små påsar att slänga ev. skräp i

Skosnöre

Kaptensbindel

Akut omhändertagande vid t.ex. muskelskador:

Tryckförband, för att minska svullnaden. (Hårt 15 minuter sedan lättar man på förbandet.)

Högläge, för att minska svullnaden.

Kyla, för smärtlindring, har ingen betydelse för att minska skadans omfattning.

Vila, för att minska smärtan.