



Information till föräldrar

ESK Hockey J20 25/26

2025-08-17



Agenda

1. Trupp
2. Säsongspanering
3. Föräldrastöd
4. Ekonomi
5. Kommunikation
6. Övrigt

Agenda



1. Trupp

2. Säsongspanering

3. Föräldrastöd

4. Ekonomi

5. Kommunikation

6. Övrigt



1. Trupp

- **Ledare**

- Tränare

- Gustaf Länn

- Johannes Hellsten

- Materialare

- Fredrik Lindesjö

- Marcin Marzec

- **Ledare**

- Lagledare

- Henrik Malm

- Maria Malm

- Sofia Sjöstrand

- Sportchef Junior

- Viktor Eriksson



1. Trupp

• Spelare

- 18 utespelare (8B+10F) + 2 målvakter
 - 7st spelare från fjolårets J20
 - 6st spelare från fjolårets J18
 - 7st nya spelare (välkomna till ESK Hockey)
- 9st 2007
- 10st 2006

Agenda



1. Trupp

2. Säsongspanering

3. Föräldrastöd

4. Ekonomi

5. Kommunikation

6. Övrigt



2. Säsongspanering

- **Försäsong (vecka 32-37)**
 - Ca 5 träningar per vecka (fys + is)
 - *Träningshelg hemma v 33*
 - *3 x ispass, 1 x teoripass, fyspass, träningsmatch Göta-Bromma*
 - 5 träningsmatcher
 - *Söndag 17/8 Göta Bromma hemma*
 - *Söndag 24/8 Sollentuna borta*
 - *Söndag 31/8 Strömsbro borta*
 - *Onsdag 3/9 Wings borta*
 - *Onsdag 10/9 Wings hemma*
 - *Söndag 14/9 Sollentuna hemma*
- ~~Stora Coop Cup~~



2. Säsongspanering

- **J20 Regional Östra Grundserie (september-november)**
 - Ca 4 träningar per vecka (fys + is)
 - Serierpremiär 20 september hemma mot Flemingsberg
 - 18 matcher
 - Just nu matcher måndagar och lördagar
 - 8 lag vidare till J20 Regional Östra Fortsättningsserie
 - 2 lag vidare till J20 Allettan Östra



2. Säsongspanering

- **Fortsättningsserie (december-februari)**
 - Ca 4 träningar per vecka (fys + is)
 - 18 matcher i J20 Regional Östra Fortsättningsserie
- eller
- 14 matcher i J20 Alletan Östra
- Sannolikt fortsatt matcher på måndagar och lördagar

Agenda



1. Trupp

2. Säsongspanering

3. Föräldrastöd

4. Ekonomi

5. Kommunikation

6. Övrigt



3. Föräldrastöd

- **Hemmamatcher**

- Sekretariat
 - 4 team med 4 pers i varje team (speaker, klocka, resultatrapportering OVR, musik)
 - Vem kan vad? OVR?
 - Rullande grundschema kommer finnas under "Dokument" på hemsidan
 - Byte sker mellan föräldrar om förhinder uppstår
- Kiosk
 - Obemannat swish-bord med kaffe, te, drickor, hembakat, chips, enkelt godis
 - Sköts av två föräldrar per match
 - Tar också med hembakat om möjligt, annars köpt fikabröd
 - Rullande schema kommer finnas under "Dokument" på hemsidan
 - Byte sker mellan föräldrar om förhinder uppstår
 - Instruktioner finns under "Dokument" på hemsidan
- Detaljerad statistik
 - Sköts normalt sett av J18 för J20-matcher, medans J20 sköter statistik på A-lagsmatcher
 - Om det krockar med match eller träning måste J20 lösa det själva på J20-matcherna, dvs föräldrar



3. Föräldrastöd

- **Förstärkning lagkassan**
 - Försäljningar, exvis NewBody?
 - Insättningar?
 - Sponsring?
- **Hjälp spelarna så att de äter och sover ordentligt**
- **Moraliskt stöd och support**



Agenda

1. Trupp
2. Säsongspanering
3. Föräldrastöd
- 4. Ekonomi**
5. Kommunikation
6. Övrigt

4. Ekonomi

- **Består av tre delar**
 - Till/från klubben
 - Lagkassan
 - Spelarkassan





4. Ekonomi

Till/från klubben

- Till klubben
 - Spelaravgiften
 - Försäljning Bingolottokalendrar vid jul (1 500 kr)
- Från klubben
 - Resor bortamatcher - 100 000 kr – **SE BUDGET RESOR**
 - Material – 30 000 kr (minus slipavgift)
 - Tränare
 - Planhyra
 - Domare
 - Matchutstyrsel
 - Träningskläder (tröja/damasker)



4. Ekonomi

Resor

Budget resor från ESK			100 000 kr		
			Buss	Buss + bil med km ers	Buss + bil utan km ers
Resor träningsmatcher			25 500 kr	9 036 kr	0 kr
Resor grundserien			76 073 kr	56 932 kr	45 780 kr
Resor fortsättningsserie			76 000 kr	85 884 kr	45 780 kr
Resor kvalserie			42 265 kr	28 952 kr	21 133 kr
Summa resekostnader			219 838 kr	151 852 kr	112 693 kr

Buss + bil är räknat på att vi bara åker buss till matcher söder Stockholm – Nacka, Huddinge, Flemingsberg, Tyresö, Nyköping samt bil till alla träningsmatcher inkl Strömsbro



4. Ekonomi

- Lagkassan - 18747,50kr vid kvar sedan förra säsongen
 - Går till:
 - Teambuilding/uppstart/träningshelg (5000 kr ca)
 - Avslutning (10 000 kr ca)
 - Matlådor bortamatcher (?) =40500kr (47250kr-51750kr)
 - 90kr x 25st = 2250kr
 - Grundserie = 20250kr
 - Forts serie =20250kr (Allettan = 15750, Kvalserie=11250kr)
 - Material och resor, olika mycket beroende på alternativ
 - Möjliga intäkter
 - Kiosken vid match (1 500 kr x 23 = 34 500 kr)
 - Försäljningar, t ex NewBody, kakor mm (förra året ca 21000kr på NewBody)
 - Kontantinsättningar
 - Sponsring
 - Sofia Sjöstrand ansvarar för lagkassan/lagkontot



4. Ekonomi

- Spelarkassan
 - Intäkt främst genom böter mm
 - Har senaste åren gått till avslutningsresa till Sälen (plus insats) (inte 24/25)



Agenda

1. Trupp
2. Säsongspanering
3. Föräldrastöd
4. Ekonomi
- 5. Kommunikation**
6. Övrigt

5. Kommunikation

- **Hemsidan**

- Uppdaterad kalender
- Dokument för arbetsfördelning mm

- **Whatsapp**

- Spelar/ledargrupp – info från ledare till spelare
- Föräldragrupp – info till föräldrar, samt mellan föräldrar, exvis byte av sekretariatuppgift

- **Spelarråd**

- Kommer att väljas av spelarna

- Vi försöker att lämna kommunikation avseende det sportsliga till sportchefer, tränare och spelare, men pusha spelarna att även våga ta upp om något gnager.

Agenda



1. Trupp
2. Säsongspanering
3. Föräldrastöd
4. Ekonomi
5. Kommunikation
- 6. Övrigt**



6. Övrigt

- **Kläder**

- Endast ESK-kläder eller neutrala kläder i Bahcohallen
- Finns en dress code för juniorer till matcher. Vi kommer att gå igenom den.
- Det kommer att tas in gemensam beställning på ESK-kläder
- Spelarna ges möjlighet att tvätta i Bahcohallen

- **Material**

- Lån av utrustning möjlig i begränsad omfattning. Spelarna pratar med materialarna.
- Rabatt på Sportringen i Uppsala. Instruktioner kommer.
- Sponsring på benschyddstejp, vattenflaskor mm välkomnas

- **Fotografering**

- Individuellt och i lag kommer att ske i september (?)
- Foton beställs direkt från fotografen, men levereras genom kansliet/lagledarna

6. Övrigt

• Tandskydd

- Försäkringen via spelarlicensen innehas på Gjensidige.
- Försäkringsvillkor återfinns på nedan adress, specifikt om tandskador i paragraf 4.5 (se till höger)

<https://www.gjensidige.se/partners/svenska-ishockeyforbundet/gjensidige-villkor-licens-svenska-ishockeyforbundet-maj23.pdf>

4.5 Behandlingskostnader för tandskador

Ersättning kan lämnas för nödvändiga och skäliga kostnader för tandvårdsbehandling av skadad tand eller tandprotes om vårdbehovet är en direkt följd av olycksfallsskadan.

Om det redan vid skadetillfället förelåg ett tandbehandlingsbehov vad avser de skadade tänderna, äger Gjensidige rätt att i skälig omfattning delvis eller helt nedsätta ersättningens storlek. Implantatbehandling kan ersättas inom ramen för utbyte av ersättningsberättigat tandvårdsstöd.

Behandlingen skall utföras av legitimerad tandläkare.

För tandbehandling lämnar försäkringen ersättning för behandling som omfattas av statligt tandvårdsstöd. För tandvård hos tandläkare som inte är ansluten till Försäkringskassan kan försäkringen lämna ersättning för avgif som den försäkrade skulle ha haft om tandläkare varit anslutet till Försäkringskassan.

För försäkringen gäller Svenska Ishockeyförbundets tävlingsbestämmelser (paragraf 1:10), om att använda tandskydd som är tillverkade av tandläkare/tandklinik. I händelse av skada ska den försäkrade kunna styrka att tandskydd har används vid skadetillfället. Den försäkrade ska även kunna uppvisa ett intyg utfärdat av tandläkare som styrker innehavet av tandskydd.

Om försäkrad ej uppfyller säkerhetsföreskrift enligt ovan gäller försäkringen med en självrisk på 10% av prisbasbeloppet vid varje tillfälle.

Den försäkrade ska utan dröjsmål söka tandläkare och anmäla skadan till Gjensidige. Behandling och arvode ska godkännas av Gjensidige i förväg. För nödvändig akutbehandling ersätts kostnad även om Gjensidiges godkännande inte hunnit lämnas.

Har försäkringen lämnat ersättning för en slutbehandling av tandskadan lämnar försäkringen inte ytterligare ersättning.

Ersättning kan lämnas om försämring inträtt som inte var förutsägbar vid slutbehandlingen och beror på olycksfallsskadan.

Ersättning lämnas för kostnader som uppkommer inom fem år från det att olycksfallet inträffade.

Om slutbehandling på grund av den försäkrades ålder måste uppskjutas till senare tidpunkt än fem år efter olycksfallet, får den försäkrade även ersättning för den behandlingen, under förutsättning att vi godkänt denna innan den försäkrade fyllt 25 år. Behandlingen måste dock utföras före 30 års ålder.

Skada vid tuggning eller bitning ersätts inte.

Högsta sammanlagda ersättningsbeloppet per skada är av ett prisbasbelopp.

För försäkrad som har rätt till fri tandvård, lämnas ersättning endast för den akuta behandlingen.

6. Övrigt



- **Tandskydd (forts)**

- I tidigare samtal med försäkringsrådgivare tolkar jag det som att var och en har att avgöra om man:
 - Går till tandläkaren och köper ett godkänt tandskydd därifrån enligt villkoren
 - Spelar med ett tandskydd som inte är tillverkat av en tandläkare (dock krav på CE-märkning enligt förbundet), men har då i licensförsäkringen en självrisk på 10% av ett prisbasbelopp (=5 880 kr)
 - Spelar med tandskydd som inte är tillverkat av tandläkare, och tecknar en egen olycksfallsförsäkring som även täcker skador utan ett sådant tandskydd
- Som sagt, var och en måste bestämma detta själv. Läs igenom villkoren och bestäm hur ni/resp. spelare gör.
- Oavsett vilket är kravet från ESK Hockey att tandskydd ska bäras. Det innebär att spelare själv får betala om det skulle bli böter från Förbundet eller liknande pga att spelare inte burit tandskydd. Rekommendationen från klubben är att tandskyddet är tillverkat av tandläkare.

Spelare utan tandskydd kan bli avvisad från isen av domare.