



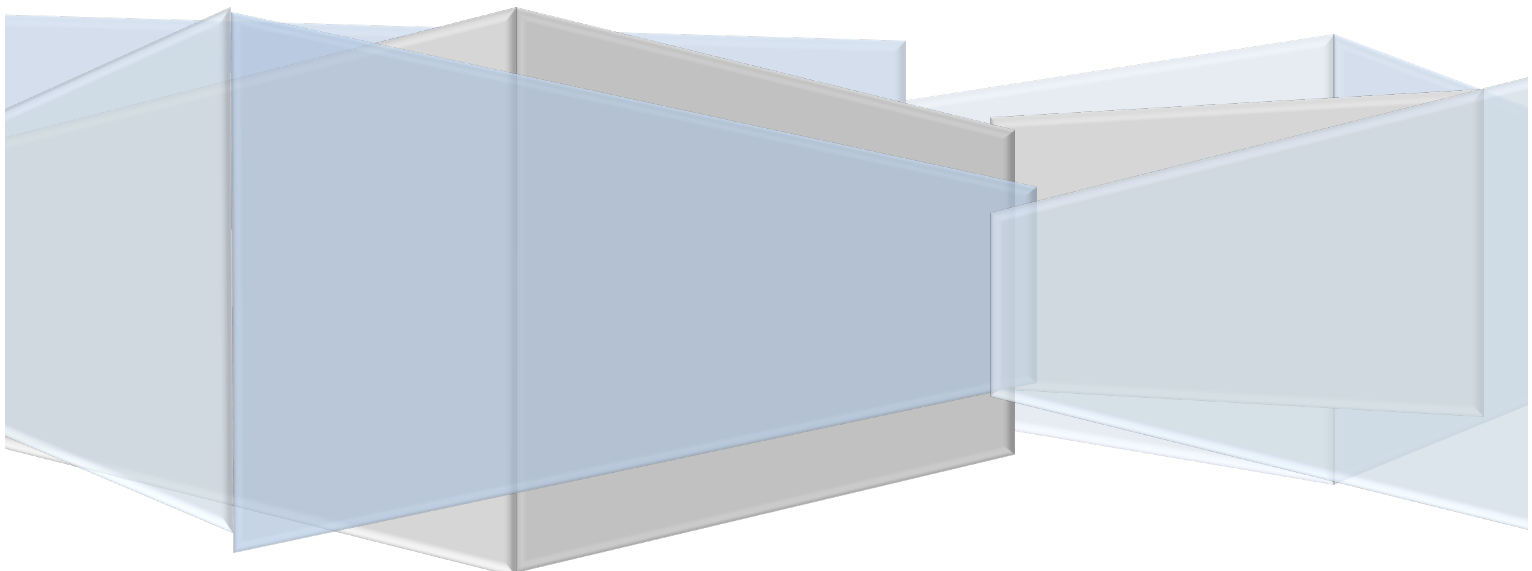
Föreningshandbok IFK Kalmar

Så här gör vi! - en handbok för ledare i IFK Kalmar

IFK Kalmar är en förening vars verksamhet bygger på ett stort antal ideella ledare och deras samverkan med anställda och arvoderade ledare.

All ungdomsfotboll och alla förtroendeuppdrag i föreningen fungerar tack vare dessa ledares förmåga, lust och engagemang. Kring damfotbollen har IFK Kalmar en liten organisation av arvoderade ledare och föreningens kansli samt anläggning sköts till största delen av ett fåtal anställda.

Varje ledare, spelare, förälder och anställd ges möjlighet att ta del av vad IFK Kalmar står för, dess policydokument, rutiner och vad som händer i föreningen. För att det ska fungera krävs lite ordning och reda. Basen för denna ordningsamhet består av två delar. Den första är hemsidan, där information om föreningsverksamhet och lagens aktiviteter uppdateras kontinuerligt. Den andra delen är denna handbok, där alla policydokument och viktiga beslut kring regler och rutiner finns samlade.



Innehåll

	<i>uppdaterad</i>
1 Historik	2
2 Verksamhetsmål	3
2.1 Föreningen	3
2.1.1 Allmänt	3
2.1.2 Idrottsligt	3
2.1.3 Ekonomi	3
2.2 Damer	4
2.2.1 Generellt	4
2.2.2 Idrottsligt	4
2.3 Ungdom	4
2.3.1 Generellt	4
2.3.2 Idrottsligt	4
3 Organisation	5

1 Historik

IFK Kalmar bildades 1970 och har sitt ursprung i Kalmar Godtemplares Idrottsförening, som då tillhörde IOGT, logen 109.

Vid starten bedrevs i huvudsak handboll, fotboll samt gymnastik i Kalmarkorpen.

Klubblokalen var ursprungligen belägen på Strandgatan 25, och flyttades några år senare till Banérgatan. I samband med nedläggningen av F12's flygflottilj 1985, så köptes en lokal av Kalmar Flygklubb och denna flyttades till Gröndal och blev nytt klubbhus. 1986 byggdes klubbhuset till, och omklädningsrum och förråd renoverades. 1990 gjorde ytterligare en tillbyggnad, innefattande såväl kök som kansli. Klubbhuset ägdes då av föreningen, medan omklädningsrum och förråd ägdes av kommunen. Efter en inledande etapp 2008, så påbörjades 2011 bygget av ett helt nytt klubbhus inklusive omklädningsrum, kansli och personalrum, kök mm. Invigning av det nya klubbhuset skedde våren 2012. I samband med bygget revs det ursprungliga klubbhuset, medan delar av dåvarande omklädningsrum behölls.

Fotbollen har alltid varit föreningens huvudsakliga verksamhet, där herrfotbollen fanns med från starten. Då var också pojkfotbollen stor. Inom damfotbollen har IFK Kalmar varit pionjärer i Kalmar. När föreningen startade denna verksamhet 1972 så var det inte många som trodde på det, men med åren har verksamheten växt vilket även inkluderar flickfotbollen. IFK Kalmar har också haft stora framgångar både på dam- och flicksidan. Sedan 1 januari 2005 är IFK Kalmar en ren dam- och flickförening som satsar på bredd och elit.

En mycket stor och populär verksamhet är Idrottsskolan, som startades 1987. Den vänder sig till alla barn i årskurs 1. Barnen får under två terminer prova på olika aktiviteter som scouting, dans ridning, fäktning, fotboll mm. Idrottsskolan har mycket stor prioritet hos skola och föräldrar.

År 1988 instiftades ett stipendium med anledning av Gith Svenssons bortgång. Detta stipendium utdelades årligen till någon framstående ungdomsledare i föreningen. 2009 bytte detta stipendium namn till Arne Svenssons stipendium.

Föreningen drivs av en huvudstyrelse med i dagsläget sektioner för dam och ungdom.

Styrkan med IFK Kalmar har alltid varit den kamratskap och stämning som funnits inom föreningen.

2 Verksamhetsmål

IFK Kalmar har övergripande mål på föreningsnivå som genomsyrar hela verksamheten. Föreningen har också särskilda mål med sin damfotboll, och med sin ungdomsfotboll.

2.1 Föreningen

2.1.1 Allmänt

- Att bedriva fotbollsverksamhet för dam- och flickspelare
- Att vara en kamratförening där spelare, ledare och föräldrar är stolta över IFK Kalmar och agerar på och utanför planen som goda representanter för föreningen.
- Att alla medlemmar ska kunna känna glädje i föreningen
- Att erbjuda så många flickor som möjligt att spela och utvecklas genom fotbollsverksamheten i föreningen.
- Att verka för ett bra samarbete mellan bredd- och elitfotboll i föreningen
- Att verksamheten ska bedrivas på Gröndals IP
- Att arbeta med våra mjuka värden såsom: IFK Kalmars kamp mot droger, idrottsskola, tjejligen och fotbollsskola

2.1.2 Idrottsligt

- Att vara den ledande damfotbollsföreningen i Småland
- Att verka för ett gott samarbete med andra föreningar
- Att erbjuda utbildningar på olika nivåer i Svenska Fotbollsförbundetstränarutbildning
- Att ledare inom seriespel har genomgått tränarutbildning C och B ungdom
- Att varje spelare ska ges möjlighet att bli så bra som hon kan bli, efter sina förutsättningar.
- Att spelare, ledare och föräldrar på och utanför fotbollsplanen är goda representanter för föreningen
- Att genom satsning på ungdomar och samarbete med andra föreningar få fram spelare, som på sikt kan ta plats i vårt representationslag
- Att ha ett damlag av elitklass

2.1.3 Ekonomi

- Att ha en balanserad ekonomi
- Att ha en bra likviditet
- Att i beslut som rör ekonomin beakta miljö och hållbar utveckling
- Att inte ta några ekonomiska åtaganden som äventyrar föreningens möjlighet att ha en ekonomi i balans.

IFK Kalmar Föreningshandbok

2.2 Damer

Består av en A-trupp och en U-trupp. U-truppen består av spelare som har potential och vilja att utvecklas till en elitspelare. Här är det fokus på skolning av spelarna och det ställs högre krav på dem vad det gäller träningsnärvaro och satsning.

2.2.1 Generellt

- Att vara en sektion med trivsel och kamratskap
- Att uppträda på ett sportsligt sätt både på och utanför fotbollsplanen
- Att marknadsföra damfotbollen

2.2.2 Idrottsligt

- Att ha ett damlag av elitklass
- Att ha utbildade och engagerade ledare och tränare, som kan utveckla spelare både på ett idrottsligt och socialt sätt
- Att ge våra spelare bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas.
- Att ha ett bra samarbete med andra föreningar för att kunna få fram elitspelare.
- Att verka för en god kamrat- och föreningsanda

2.3 Ungdom

Alla som vill ska ha möjlighet att spela fotboll i föreningen. Fokus ska ligga på utbildningen av spelarna, så att alla ha möjlighet att bli så bra de kan efter deras förutsättningar. Vi följer svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan.

2.3.1 Generellt

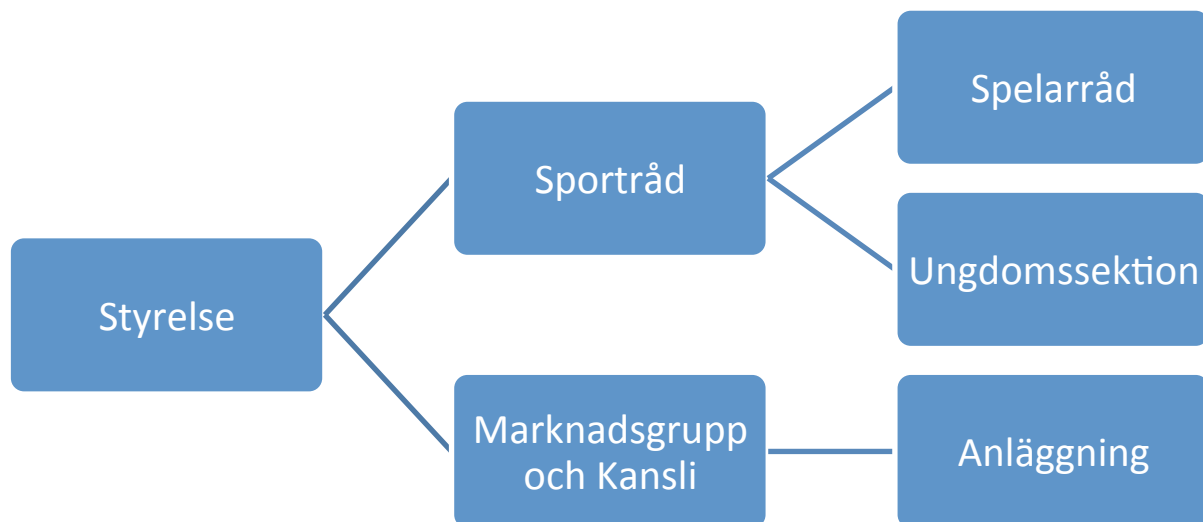
- Att fostra våra spelare till att alltid uppträda sportsligt både på och utanför planen
- Att varje individ får utvecklas efter sin egen förmåga och nå så långt som möjligt utifrån sina förutsättningar
- Att rekrytera och utbilda engagerade ledare och tränare, som kan utveckla spelare såväl idrottsligt som socialt
- Att marknadsföra ungdomsverksamheten
- Att varje år starta en ny åldersklass
- Att verka för en god kamrat- och föreningsanda
- Att verka för att det ska finnas minst en kvinnlig tränare eller ledare i varje lag

2.3.2 Idrottsligt

- Att följa Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsverksamhet ska utvecklas och bedrivas i olika åldrar
- Att genom satsning på bredd få fram spelare som kan ta plats i representationslaget
- Att fokus ligger på fotbollsutbildningen och den sociala utvecklingen som då är viktigare än fotbollsresultat
- Att alla upp till 17 års ålder ska få möjlighet att träna och spela matcher.

3 Organisation

Styrelsen består av ordförande, 4-6 ledamöter och 2-4 suppleanter. Ungdomsordförande har alltid en plats i styrelsen, han/hon utses av ungdomssektionen. Övriga styrelserepresentanter utses av medlemmarna på föreningens årsmöte.



Styrelsen

Ansvar

- Föreningens mål
- Föreningens totala ekonomi och fördelning av medel
- Föreningens policyfrågor
- Föreningens kärnverksamhet – fotbollsutveckling (huvudansvar)
- Direktiv och ramverk till sportrådet
- Verksamheten inklusive kansli
- Kontakter med fotbollsförbund och andra organ inom damfotbollen
- Beslut avseende tränare/ledare för A- och U-trupp
- Att verksamheten drivs i enlighet med föreningens stadgar

Uppgift

- Att inom styrelse utse vice ordförande, sekreterare, kassör och övriga befattningshavare som styrelsen beslutar om
- Hålla möten och där fatta beslut
- Aktivt föra dialog med sportrådet om tränare och tränarkandidater
- Aktivt föra dialog med övriga funktioner inom föreningen
- Realisera uppsatta mål och se till att föreningen utvecklas mot dessa

IFK Kalmar Föreningshandbok

Kansli

Ansvar

- Föreningens administration, ordning och reda
- Samordning av föreningens olika gruppers och organs arbete, "spindeln i nätet"
- Sprida kunskap om SmFF:s utbildningstillfällen
- Föra register över genomgångna kurser för ledare och tränare

Uppgift

- Medverkar som stöd i koordinering av föreningens olika aktiviteter och verksamheter
- Upprätthåller kansliverksamheten
- Drift av föreningens anläggning
- Vaktmästeri och dagligt underhåll
- Stöttar anläggningsgruppen med städning, tvätt etc
- Operativt ekonomiarbete
- Föreningens hemsida

Består av

- Kanslist
- Vaktmästare/Lokalvårdare

Marknadsgrupp

Ansvar

- Föreningens profil vad gäller tröjor, overaller etc
- Föreningens försäljning, lotteriverksamhet, matcharrangemang
- Fotbollsskola
- Idrottsskola
- Cuper i föreningens namn
- Föreningens tidning
- Övrigt informationsmaterial

Uppgift

- Vara sammanhållande och drivande för föreningens marknadsaktiviteter och
- Arrangemang
- Årligen ge ut en tidning samt ansvara för dess innehåll
- Funktionärer

Sportråd

Ansvar

- Helhetsansvar för den sportsliga verksamheten i föreningen inom de ramar och direktiv som styrelsen fastställer
- Strategiskt ansvar för utvecklingen av fotbollen i föreningen
- Ansvar för utveckling av tränare och ledare
- Samarbete med tränare och ledare i föreningen

IFK Kalmar Föreningshandbok

Uppgift

- Håller i tränarmöten/föräldramöten och den sportsliga delen
- Ser till att alla ledare och tränare ges möjlighet till utveckling
- Se till att ledare och tränare genomför SvFF:s utbildningar
- Fördelar träningstider för A- och U-trupp i samarbete med föreningens ledare
- Presenterar kandidater till A, B och U-lagstränare/ledare till styrelsen
- Tar tillsammans med tränarna ut en A och U-trupp inför varje säsong

Ungdomssektion

Ansvar

- Verksamheten i flicklagen F6-F17
- Starta ett nytt flicklag i åldersgruppen F6 varje år
- Skapa ett nätverk för utbyte av erfarenheter/samarbete mellan tränare/ledare för de olika lagen
- Se till att föreningens policys och rutiner är kända och följs i ungdomslagen
- Ansvarar för ungdomslagets material
- Ansvarar för ungdomslagets serieanmälan i samråd med respektive ledare
- Att det finns tillräckligt med antal lag i seriespel i förhållande till antalet spelare i åldersgruppen
- Ansvara för att ungdomslagen alltid använder yngre spelare när lånebehov uppstår vid matcher

Uppgift

- Hålla i ungdomsledarmöten för samtliga flicklag
- Arrangera lokala utbildningar i föreningen
- Stimulera rörlighet/samarbete mellan lagen

Tränare/ledare, ungdomslag

Ansvar

- Träningsgruppen
- Utveckla spelarna enligt SvFF:s spelarutbildningsplan
- Laguttagningar
- Ansvarig ledare tar beslut om vilka spelare som är redo att delta i äldre åldersgruppers matcher/träningar i samverkan med mottagande lag
- Koordinering/samverkan med andra tränare/ledare och administrativ ledares uppgifter
- Lagets deltagande i föreningsgemensamma aktiviteter
- Dialog med lagets föräldrar genom hemsida och föräldramöten minst en gång per termin
- Träningstider, spelprogram, domare, cuper etc

Uppgift

- Planera och genomföra träningar
- Genomföra genomgångar av teknik och taktik
- Kommunicera med spelarna samt sköta kommunikation och information runt laget

Administrativ ledare

Ansvar

- Det praktiska kring laget
- Arrangemang runt hemmamatcher
- Se till att kiosken hålls öppen vid varje hemmamatch
- Lagets ekonomi
- Närvarorapportering på Kalmar Kommuns webbsida för aktivitetskort

4 Policy

4.1 Drogpolicy

All användning av alkohol, narkotika och dopingklassade medel är förbjudet i IFK Kalmars lokaler och under träningar och matcher. Det är också förbjudet att komma till träningar och matcher med bakrus och lukta sprit.

Det formella ansvaret för information och åtgärder ligger på föreningen. Det är i första hand ledarnas ansvar att vidta åtgärder vid misstänkt eller uppdagat missbruk bland spelare. På samma sätt är det föreningens ansvar när misstanken eller uppdagandet berör ledare.

Varje idrottskamrat har ett medmänskligt ansvar för att påtala och stödja en annan idrottskamrat som har missbruksproblem. IFK Kalmar har som mål att förhindra utslagning från idrottslivet p.g.a. drogmissbruk.

När drogmissbruk konstateras inom förningen skall stöd och hjälp erbjudas och ges mot att spelare eller ledaren ställer upp på behandling och håller sig drogfri.

Idrottskamraten har en viktig roll i att upptäcka och agera på drogmissbruk. Där ska man agera tidigt och våga lägga sig i, även om det känns svårt. Följande förhållningsätt ska gälla:

- Reagera tidigt
- Inte dölja kännedom eller misstankar om missbruk
- Lyssna och visa medmänsklighet
- Agera – Hjälpa – Bry sig om

4.1.1 IFK Kalmar mot droger

IFK Kalmar bedriver sedan 2002 ett program för att stötta våra tjejer att inte börja med alkohol, narkotika, doping eller tobak (ANDT). Programmet innebär att våra spelare vid 14 års ålder tecknar ett avtal med föreningen och med sina föräldrar. Avtalet gäller fram till den 1 december det år spelaren börjar gymnasiet.

IFK Kalmar Föreningshandbok

Spelaren åtar sig att vara drogfri under hela avtalsperioden. Om spelaren lyckas utgår en premie på 2 000 kr, där föreningen står för halva beloppet och föräldrarna för den andra halvan. Under avtalsperioden finns också resurser för tjejgruppen att anordna gemensamma aktiviteter t ex föreläsningar, matlagningskvällar, ledarskap, studieresor etc. Föreningen har två antidrogambassadörer som hjälper till med arbetet.

Föreningens målsättning är att så många som möjligt av våra tjejer ska skriva avtal med föreningen.

4.2 Ledarpolicy

Den som verkar som tränare eller ledare i IFK Kalmar ska i samband med match, träning eller annan aktivitet vara medveten om sitt ansvar inför föreningen och att man är en representant för klubben.

Ledare och tränare ska respektera och följa de mål, regler och riktlinjer som fastställts av föreningen. För att få verka som ledare eller tränare krävs medlemskap i IFK Kalmar.

IFK Kalmar eftersträvar ett ledarskap som bygger på engagemang, glädje, rättvisa och respekt för varje individ. Ledaren ska göra sitt yttersta för att se och bekräfta varje enskild individ i samband med lagets sammankomster. Det handlar om att grundlägga en fin gemenskap och kamratanda i laget och att stärka spelarnas självförtroende.

Uppmuntran och positiva kommentarer ska komma före konstruktiv kritik. Fokus i återkopplingen ska ligga på det som är positivt i lagets och individernas spel.

I samband med matcher, turneringar och andra aktiviteter i föreningens regi ska ledare uppträda som ett gott föredöme för andra, såväl för spelare, ledare i andra lag som föräldrar.

Inför träningar och matcher ska ledare och tränare vara väl förberedda och syftet med övningar och spelmoment ska vara tydliga för spelare.

Tränare och ledare har inte bara ett ansvar för vad som händer på fotbollsplanen utan också i omklädningsrummet.

Tränare och ledare för F6-F12 ska ha minst ett möte per år i ledargruppen där föreningshandbok, rollfördelning, kommunikation med föräldrar/vårdnadshavare och lagets målsättningar på lång och kort sikt diskuteras. För tränare och ledare F13-17 ska motsvarande möte hållas två gånger per år. Inför föreningens årsmöte sammanställer varje lag en verksamhetsberättelse.

Tränare och ledare för barn- och ungdomsverksamheten ska minst en gång per år samla spelarna och deras föräldrar/vårdnadshavare. Vid dessa möten ska ledarna presentera IFK Kalmar och vilka regler och uppförandekoder som gäller inom föreningen. Det är oerhört viktigt att ha en öppen dialog med föräldrar/vårdnadshavare och att vara tydlig med vilka roller de olika personerna i ledarstaben har. Föräldrar/vårdnadshavare ska informeras om att under träning och matcher är det tränarens ord som gäller. Råd och synpunkter från föräldrar och övriga diskuteras efteråt.

IFK Kalmar Föreningshandbok

Konflikter mellan ledare, spelare och föräldrar ska utredas och åtgärdas så snabbt som möjligt. Om ledarstaben bedömer att konflikten inte kan lösas av de inblandade ska andra ledare eller representanter för föreningen kontaktas och fungera som förmedlande part.

Ledare för ungdomslag upp till och med 12 år ska tillgodose att alla spelare ska ges möjlighet att spela matcher och att alla spelare får spela ungefär lika mycket. För att säkerställa detta i samband med cuper ska ledare i första hand anmäla det antal lag som krävs för att i möjligaste mån försäkra speltid för samtliga. I de fall det endast går att anmäla ett lag till en turnering ska ledarna överväga skälen för och betydelsen av att delta för laget. Från och med 10 års ålder kan träningsnärvaro användas som grund för att kalla spelare till matcher och cuper (för riktlinjer, se kapitel 5). För äldre ungdomslag F13-17 gäller att alla tillgängliga spelare får spela, förutsatt att de deltar på träningarna i tillräcklig omfattning.

För seniorfotbollen (A-trupp och F19) gäller det att försöka få fram ett så bra representationslag som möjligt. Inom detta sammanhang verkar spelare i en elitförberedande miljö eller elitmiljö och där gäller principen att utbilda för att nå så stora fotbollsmässiga framgångar som möjligt. Mer konkret innebär detta för F19 att det är fokus på utveckling mot A-lag.

Tränare och ledare ska varje år från att spelare fyller 13 år ha utvecklingssamtal med samtliga spelare. Ledare ska se till att övergången från tjejfotboll till damfotboll sker successivt och att denna sker utifrån spelarens villkor och förutsättningar. Dialog ska ske med inblandade parter: spelare, ledare och i förekommande fall föräldrar/vårdnadshavare.

Föreningens strävan är att hålla klubbens lag intakta så långt det är möjligt men samverka och utbyte mellan åldersklasser uppmuntras. I de fall där tränare och ledare uppfattar att en spelare behöver utmaningar för att komma vidare i sin fotbollsutveckling ska spelare – efter att ledaren haft ett individuellt samtal med spelare och kontakt med föräldrar/vårdnadshavare – erbjudas extraträning och där det bedöms lämpligt också speltid med äldre lag. *Lån av spelare* ska i första hand ske från yngre till äldre lag för att främja spelarens utveckling. *Uppflyttning av spelare* till annat lag i ungdomsverksamheten ska ske med omtanke om den individuella spelaren och efter omdömesgillt övervägande samt efter att ha diskuterats med ungdomsordförande, berörda ledare och föräldrar/vårdnadshavare.

För frågor som rör träningsupplägg, cupdeltagande och riktlinjer för spelares lärande och utveckling hänvisas till utvecklingsplanen under punkt 5 i denna handbok.

4.3 Utbildningspolicy

För föreningens ideella ungdomstränare är all utbildning som kan knytas till ledaruppdraget kostnadsfri. Vi strävar efter att alla våra fotbollsledare skall ha gått minst motsvarande Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning för C-diplom. För minst en tränare i F7-F12 är C-diplom ett krav. För F13- är kravet att minst en tränare har B-diplom för Ungdom.

För våra arvoderade/anställda tränare ska önskad utbildning finnas med i det avtal som upprättats mellan föreningen och ledaren.

IFK Kalmar Föreningshandbok

Spelarutbildningen rymmer såväl fotbollsutbildning som värdegrundsfrågor. Det är därför föreningens ambition att till tränare och ledare frekvent erbjuda utbildningar inom bl a ledarskap (t ex för fotbollsskolan), domarutbildning, kost, näringslära inklusive ätstörningar samt andra typer av temautbildningar som erbjuds och anordnas i närområdet. Föreningen följer och föreslår utbildningar som erbjuds av Svenska Fotbollförbundet och SISU.

4.4 Om Kränkande särbehandling

Alla medlemmar i IFK Kalmar har rätt till samma bemötande, till integritet och respekt för sin person.

Föreningen accepterar inte kränkande särbehandling, d.v.s. att återkommande klandervärda eller negativt präglade handlingar riktas mot enskilda personer, där följden t.ex. kan bli att någon ställs utanför föreningens gemenskap. Med kränkande särbehandling menas mobbning, psykiskt våld, social utstötning, trakasserier eller handlingar som medför psykisk eller fysisk ohälsa. I ovanstående ingår även sociala medier såsom facebook, twitter etc. Exempel på kränkande särbehandling är bland annat:

- Förtal
- Nätmobbing
- Förolämpningar eller omotiverat negativt bemötande
- Sexuella trakasserier
- Förföljelse, hot eller förnedring
- Uttalanden och handlingar som nedvärderar personer utifrån etnisk bakgrund, religiös hemvist eller sexuell läggning.
- Personkonflikter som övergår i handlingar som bryter mot föreningens värderingar och allmänna heders- och moralbegrepp

Tillfälliga meningsmotsättningar, konflikter och relationsproblem är inte att anse som kränkande särbehandling, men ska likväl hanteras av respektive ledare när de uppstår.

4.4.1 Mål

IFK Kalmar ska skapa en medvetenhet kring att kränkande särbehandling kan förekomma, och därigenom skapa en handlingsberedskap för att stävja och på ett tidigt stadium upptäcka tendens till kränkande särbehandling.

4.4.2 Alla medlemmars ansvar

Alla ledare ska väl känna till föreningens policy kring kränkande särbehandling. Spelare och ledare ska informeras om policyn och vad den innebär för den dagliga verksamheten.

IFK Kalmar Föreningshandbok

Alla medlemmar i föreningen ska medverka till att den eller de som trots allt utsätts för kränkande särbehandling snabbt får hjälp och stöd. Ett särskilt ansvar vilar på föreningens ledare, som bör föregå med gott exempel och genom sitt uppträdande främja positiva attityder och en samarbetsvänlig kultur i föreningen.

4.4.3 Styrelsens ansvar

Om kränkande särbehandling förekommer ska styrelsen alltid informeras. Föreningen ska genomföra en ordentlig undersökning av vad som har hänt och vidta åtgärder för att en liknande situation inte ska uppstå igen.

Den person som utsätts för kränkande särbehandling har rätt till råd och stöd utifrån var och ens individuella behov. De åtgärder som genomförs ska alltid följas upp av föreningen.

Det åligger styrelsen att i samråd med berörda ledare, fatta beslut kring eventuella åtgärder mot den eller de som utfört kränkande särbehandling.

4.4.4 Råd till ledare

- Sök inte fel hos enskilda individer
- Diskutera inte problem med fler än vad som är absolut nödvändigt för att finna lösningar

När situationen uppstår:

- Agera omgående
- Visa en klar och tydlig vilja till förändring
- Skaffa kunskap om den uppkomna situationen genom samtal med all berörda
- Informera styrelsen och diskutera om erinran eller andra åtgärder är aktuella
- Vänd dig till styrelsen för handledning och stöd

4.4.5 Råd till den som blivit utsatt för kränkande särbehandling

- Försök först att tala med den som du anser har utsatt dig för kränkande särbehandling. Den personen kanske inte är medveten om effekterna av sitt handlande
- Tala med din ledare, alternativt någon i styrelsen om den som kränkt dig är ledare, och kom överens om hur ni går vidare
- Tala med någon "neutral" person som du har förtroende för, och som kan hjälpa dig med hur situationen kan lösas

4.5 Policy avseende olycksfall och kris

Inom IFK Kalmar ska ledare och förtroendevalda känna till de rutiner som finns vid olycksfall och kris, så att drabbade får ett så bra omhändertagande som kan krävas inom en ideell förening.

Skador kan inträffa på många sätt. I samband med match eller träning kan någon skadas både lindrigt och allvarligt. En olycka kan leda till kris då den bedöms som allvarlig, då den behöver hanteras genom larm till ambulans eller andra stödresurser. En olycka vid sidan om själva fotbollen kan också leda till kris. Någon kamrat kan ha dött, någon har utsatts för våld eller en bilolycka har inträffat i samband med något lags bortamatch.

Oavsett graden av olycka/kris ska ledare inom IFK Kalmar känna till hur olycka och kris hanteras. I samband med att ledare får första hjälpen-utbildning ges information om denna policy och handlingsplan.

4.5.1 Allmänt

Alla lag har en egen förbandslåda som finns tillgänglig i samband med träning/match. Det finns också förbandslåda och hjärtstare innanför dörren i klubbhuset, där också telefon finns tillgänglig (med telefonnummer 0480-236 28).

Ansvariga för olycksfall i samband med träning/match är lagets ledare. Finns behov av ytterligare stöd, t ex vid kris, är styrelsen ansvarig för att nödvändiga kontakter tas. Ledare och styrelsen har vid sådana situationer stöd från det samhälleliga (se checklista – telefonlista larm).

Kontaktpersoner för media är klubbens ordförande samt sportchefen.

4.5.2 Handlingsplan vid olycka och/eller kris

Checklista – telefonlista/ larm

Larm – ring 112

Närmaste sjukhus	0480-810 00
Ambulans	112
Brandkår	0480-45 75 10
Hälsocentral	0480-818 70
Sjukvårdsupplysningen	1177
Polis	114 14
Präst	0480-42 14 00
Kalmar kommun	0480-45 00 00

IFK Kalmar Föreningshandbok

4.5.3 Checklista – emotionell första hjälp

Omedelbart efter händelsen befinner sig den drabbade i ett chocktillstånd vilket oftast innebär reaktioner som förvirring och hjälplöshet.

Även om man inte har formell kompetens kan man hjälpa människor i kris. Den akuta första hjälpen ligger på ett emotionellt plan. Det handlar om att vara en omsorgsperson. "Förstahjälparens" uppgift är att finnas nära, ge trygghet och att lyssna.

Närma dig den du vill hjälpa med försiktighet och lugn. Om han eller hon inte känner dig tala om vem du är och att du erbjuder din hjälp.

- Skapa en så lugn och trygg miljö som möjligt
- Visa medmänsklighet, sympati, omsorg och förståelse
- Lyssna till den/de drabbade, ge den information du har och håll inte undan obehaglig information
- Låt den/de drabbade beskriva skeendet och korrigera uppenbara missuppfattningar eller förvrängningar
- Hjälp den/de drabbade att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och ilska
- Känn och godta din egen begränsning som hjälpare

4.5.4 Checklista – akuta åtgärder

Åtgärder för ledare

- Larma 112 – ambulans, brandkår, polis
Var beredd på att svara på följande frågor
Vad har hänt?
När?
Var?
Hur många är inblandade/berörda?
Någon skadad/tillstånd för vederbörande?
Vem/vilka är kontaktade och larmade?
- Ge första hjälpen
- Ordna så att någon följer med den/de skadade till sjukhus
- Ta hand om dem som varit vittne till händelsen
- Informera någon i styrelsen
- Anmäl i efterhand till försäkringsbolag

Åtgärder för styrelsen

- Vilka stödresurser behövs?
- Kontakta anhöriga
- Var förberedd på kontakt från polis och media
- Ordna vid behov socialt stöd
- Informera andra om händelsen för att motverka ryktesspridning och nödiga fantasier kring händelsen

4.6 Policy avseende resor

IFK Kalmar förutsätter att alla ledare, föräldrar och anlidade chaufförer uppträder på ett sådant sätt att både individen själv och andra trafikanter inte utsätts för faror eller risker. Den enskildes sätt att framföra sitt fordon ska vara på det sättet att IFK Kalmars anseende inte skadas eller förknippas med ovarsamt uppträdande.

Körningen ska bidra till att individens, föreningens och samhällets mål beträffande hälsa, minskat antal olycksfall och miljöpåverkan uppfylls.

Förarens ansvar innefattar följande:

- Inneha nödvändig utbildning/tilstånd och erfarenhet av det fordon som används
- Ansvara för att samtliga i bilen alltid använder bilbälte
- Ansvara för att det aldrig ha fler i bilden än vad reglerna tillåter
- Respektera och följa hastighetsbestämmelserna
- Planera sin körning med hänsyn till väglag och trafiksituationen
- Inskränka användandet av mobiltelefon i samband med bilkörning
- Alltid köra opåverkad av alkohol, droger, läkemedel och trötthet
- Ansvara för att fordonet är i trafiksäkert skick.

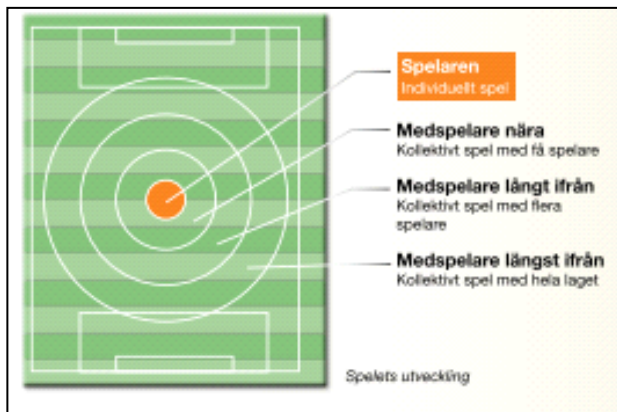
5 Utvecklingsplan

Utvecklingsplanen ska följa Svenska Fotbollförbundets direktiv och rekommendationer i Spelarutbildningsplanen version 2.1.

I spelarutvecklingsplanen följer vi fotbollsförbundets nivå och åldersindelning

5.1 Nivå 1 6-9 år Fotbollsglädje

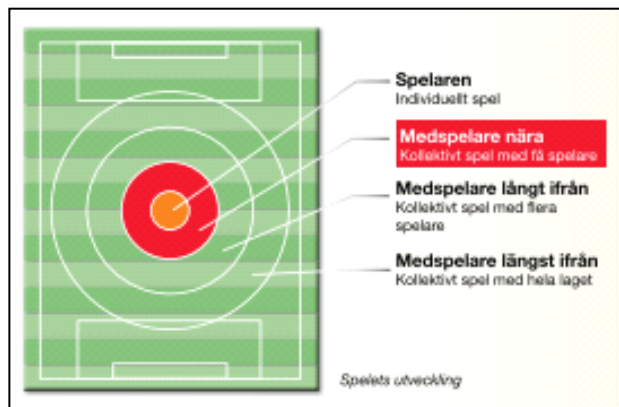
Se mer sidan 22-35



- Spelar i Tjejligan. För att spela matcher krävs att medlemsavgift och träningsavgift är betald (annars gäller inte försäkring)
- Toppning är inte tillåten
- Alla skall få möjlighet att spela match
- Träningstillfällen 1-2 gånger per vecka
- Det ska finnas så många anmälda lag att alla inom åldersintervallet har möjlighet att spela matcher

5.2 Nivå 2 9-12 år Lära för att träna

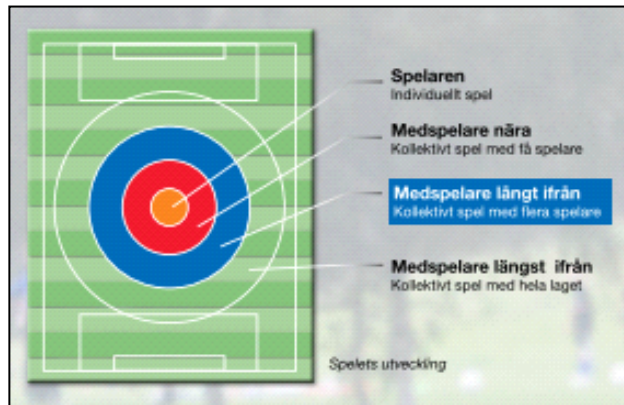
Se mer sidan 36-47



- Spelar 7-mannafotboll i Smålandsserie. För att spela matcher krävs att medlemsavgift och träningsavgift är betald (annars gäller inte försäkring)
- Det ska finnas lag representerade i varje åldersklass
- Toppning är inte tillåten
- Alla ska få möjlighet att spela match. För ny spelare krävs minst åtta träningstillfällen före deltagande i match. I de fall som ledare och tränare bedömer att truppen blir alltför stor och svår att hantera i samband med match och/eller cup samt för att kunna erbjuda rimlig och rättvis speltid för alla spelare kan träningsnärvaro användas som grund för urval. Från och med 10 års ålder är riktlinjen att spelare ska ha närvaro på minst hälften av veckans träningar under den senaste månaden.
- Träningstillfällen 2-3 gånger per vecka
- Knäkontrollövningar ska finnas med under minst ett träningspass per vecka
- Vi representerar med minst ett lag i varje åldersgrupp i Barometern cup, alla skall ges möjlighet att spela.
- F12 representerar IFK Kalmar i Bullerby cup, alla ges möjlighet att vara med. Föreningen ger ett ekonomiskt bidrag för deltagande.
- Det ska finnas så många anmälda lag att alla inom åldersintervallet har möjlighet att spela matcher

5.3 Nivå 3 12-16 år Träna för att lära

Se mer sidan 48-59



- Spelar 9- och 11-mannafotboll i Smålandsserie. För att spela matcher krävs att medlemsavgift och träningsavgift är betald (annars gäller inte försäkring)
- Träningstillfällen minst 3 gånger per vecka
- Alla som tränar skall ges möjlighet att spela match. I de fall som ledare och tränare bedömer att truppen blir alltför stor och svår att hantera i samband med match och/eller cup samt för att kunna erbjuda rimlig och rättvis speltid för alla spelare kan träningsnärvaro användas för urval. Från och med 13 års ålder är riktlinjen att spelare ska ha närvaro på minst två tredjedelar av veckans träningar under den senaste månaden.
- Knäkontrollövningar ska ingå i varje träningspass
- Deltar i DM för F14 och F15 med bästa tillgängliga laget, vilket innebär att uttagning sker
- F14 representerar IFK Kalmar i Gothia Cup, alla ges möjlighet att delta. Föreningen ger ett ekonomiskt bidrag för deltagande.

5.4 Nivå 4 16-19 år Träna för att prestera

Se mer sidan 60-71

- För att spela matcher krävs att medlemsavgift och träningsavgift är betald (annars gäller inte försäkring)
- Deltar i DM för F17 med bästa tillgängliga laget, vilket innebär att uttagning sker

