

Välkommen till Järfälla Handbollsklubb!

Vi är en förening som strävar efter glädje, gemenskap och utveckling både på och utanför handbollsplanen.

Det här dokumentet ger en översikt över föreningens verksamhet och praktisk information för nya spelare och föräldrar. Här hittar du allt från kontaktvägar och rutiner till förväntningar och möjligheter att engagera dig i klubbens arbete.

Tillsammans skapar vi en miljö där barn, handboll och välmående är i centrum.

Föräldrars roll i föreningen

Du som förälder är en nyckelperson i Järfälla HK. Föreningens verksamhet bygger helt på ideellt engagemang – utan föräldrar, ingen klubb, och utan klubb, ingen handboll.

Din närvaro och insats är inte bara välkommen, utan helt nödvändig! Många föräldrar vill bidra, och det finns plats för alla att göra skillnad. Tränarna i ditt barns lag är också föräldrar som ideellt på sin fritid skapar en rolig och utvecklande miljö för barnen. Engagera sig som tränare, lagledare eller i andra roller behövs för att våra barn kan spela.

Föräldramöten är viktiga och obligatoriska. Här får du information, möjlighet att ställa frågor och chans att bidra till lagets och klubbens arbete.

Alla föräldrar förväntas bidra på något sätt – varje insats, stor som liten, är värdefull!

Är något oklart eller saknas, fråga!

Uppgifter inom varje lag

- Varje lag behöver utse personer som täcker rollerna i varje lag. Detta ansvar ligger på lagets föräldrar. Förslagsvis arrangerar laget egna föräldramöten och styr upp detta.
- Planering av träningsläger, säsongsavslutningar och roliga aktiviteter vid sidan om handbollen.
- Transport till matcher.
- Matchvärdar, kioskförsäljning, sekretariattjänst och filmning vid hemmamatcher fördelas av matchansvarig/lagledare, detta för att tränarna ska få utrymme över åt att träna barnen. Varje förälder ansvarar sedan själv för att **i god tid** ordna en ersättare vid förhinder (då det kan ställa till det för de som är på plats).
- Sköta lagkassan och organisera insamlingar eller försäljningar för cuper och aktiviteter.

Roller inom varje lag

Varje lag bör fylla följande roller, vissa av rollerna kan samma person ha och de flesta kan delas av flera. En kort beskrivning följer varje roll.

- Tränare. Leder och planerar träningar samt matcher.
- Assisterande tränare. Stöttar huvudtränaren under träningar och matcher.
- Lagansvarig. Sköter det administrativa och tar hand om laget. Hanterar kontakt med föräldrar, tränare och styrelse.
- Matchansvarig. Vid hemmamatcher, ser till att det finns bemanning för café, sekretariat, matchvärd och filmning. Samordna transporter till bortamatcher och cuper.
- Kassör, sköter lagkassan och har dialog med föreningskassör.
- Sekretariat-ansvariga. Vi strävar efter att minst en förälder till varje barn klarar detta. Det innebär att under match kunna sitta i sekretariatet.


Förväntningar på spelare

- Uppträda schysst och behandla alla med respekt.
- Komma i tid till träningar
- Lyssna på tränare
- Meddela i god tid om man inte kan delta i träning eller match.

Styrelse

Järfälla HK är en demokratisk förening där medlemmar kan påverka vid årsmöten, föräldramöten och andra sammankomster. Din närvaro är viktig för att framföra idéer och synpunkter om verksamheten.

Kommunikation

- Kallelser till träningar, matcher, cuper och aktiviteter skickas via laget.se (webb och app). **OBS:** Svara på kallelser så snart som möjligt.
- Varje lag har en WhatsApp-grupp där föräldrar och tränare/lagledare ingår.
- Utskick från lagledare, tränare och styrelsen görs via mail.
- Instruktioner (t.ex. för caféverksamhet) och många viktiga dokument finns på laget.se:
Gå till **Mina sidor -> Jakobsbergs Golf** och välj sedan **Mer -> Dokument** i menyn.
Mina sidor hittas längst upp i menyn genom att klicka på .
- Kontaktuppgifter till ledare, tränare och styrelse hittas i laget.se

Förberedelser för träning och match

Träningar

- Kom i regel 10-15 minuter före träningsstart.
- Anmäl ditt deltagande i laget.se så snart som möjligt.
- Ta med vattenflaska och träningskläder.

Matcher

- Kom i regel **1 timma före matchstart** (se kallelse för exakt tid).
- Viktigt! Anmäl ditt deltagande på laget.se, och om du får förhinder, avanmäl dig **och meddela tränaren omgående**.
- Se till att matchtröjan är med.
- Vid längre matcher, ha med eller köp mat och dryck.

Träningsupplägg

Träningarna följer dokumentet "**Röda tråden**", som finns tillgängligt på **laget.se** under **Dokument**.

Medlems- och aktivitetsavgifter

- Se under **Dokument** på laget.se. Missa inte information ang Fritidskortet.

Laganda och samarbete

- Se [Handbollsförbundet Öst Schysst Handboll](#).

Länkar och bra information

- Majblomman. En barnrättsorganisation som delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett kollektivtrafikkort, avgiften till en fritidsaktivitet eller en jacka i rätt storlek.
- Twitch
Vi sänder våra hemmamatcher via Twitch.
- TeamSales
Det går att köpa träningsmaterial med föreningens logga på Stadium Team sales.
<https://www.stadium.se/foreningar/1465205>

Saknas information i dokumentet kontakta styrelsen.