



Ledarhandbok Storvreta IK fotboll

Denna ledarhandbok utgör ett stöd för dig som ledare i Storvreta IK – fotboll, i fortsättningen SIK. Vi har valt att upprätta innehållsförteckning i alfabetisk ordning för att du lätt ska hitta det du söker. Ledarhandboken innehåller kort information om olika områden du kommer i kontakt med som ledare i SIK.

Saknar du något vill vi att du informerar kansliet på stolvreta-ik@telia.com.

Innehållsförteckning

1. Administrativt arbete	Sid 2
2. Arbetsuppgifter	Sid 2
3. Avgifter	Sid 3
4. Attestregler	Sid 4
5. Cafeteria	Sid 4
6. Cupbidrag	Sid 5
7. Domare	Sid 5
8. Drog- och tobakspolicy	Sid 5
9. Ekonomiskt stöd för spelare	Sid 7
10. Fotbollslekis	Sid 7
11. Fotbollsplaner	Sid 7
12. Fotbollsskola	Sid 8
13. Information	Sid 8
14. Intersport	Sid 8
15. Kansliet	Sid 9
16. Lagkassor	Sid 9
17. Matcher	Sid 10
18. Nolltolerans	Sid 10
19. Nycklar	Sid 11
20. Närvaroredovisning	Sid 11
21. Omklädningsrum	Sid 12
22. Planskötsel	Sid 12
23. SIK-aktuellt	Sid 12
24. Skador	Sid 12
25. Trafikpolicy	Sid 13
26. Träningstider	Sid 14
27. Tränarutbildning	Sid 14
28. Utrustning till ungdomslag	Sid 15

1. ADMINISTRATIVT ARBETE (WWW.LAGET.SE)

Förutom att närvaroregistrera alla spelare och ledare (se mer under punkt 20) behöver alla ledare hålla sina lags hemsidor uppdaterade på www.laget.se.

Är man ledare för ett lag, ska man ha rollen som "ledare" i laget.se för att få all relevant information. Alla ledare ska ha egen inloggning.

Alla aktiviteter såsom träning, träffar och matcher ska läggas in i kalendern, så att samtliga kan tacka "Ja" eller "Nej" till aktiviteten.

Samtliga spelare ska vara inlagda i laget samt vara medlemmar i föreningen. Alla spelare ska också ha betalat träningsavgift för att få delta i match och träning. Kansliet ställer ut fakturor för detta, så ledare behöver kontakta kansliet vid nyttkomna spelare.

För de lag som startar med att spela sju mot sju krävs det registrering av spelare. Från nio mot nio börjar officiella övergångar att gälla. . Läs mer på UFF:s hemsida:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/forening/spelarovergangar/registrera-spelare/>

2. ARBETSUPPGIFTER

5 mot 5 (F/P18)	UNT-cupen	1 gång/år
	Klubbrabatten	2 ggr/år
	Planarbetsdag (vår och UNT)	2 ggr/år
5 mot 5 (F/P17)	Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
	UNT-cupen	1 gång/år
	Klubbrabatten	2 ggr/år
	Nattvandring Storvreta	2 ggr/år
	Planarbetsdag (vår och UNT)	2 ggr/år
7 mot 7 och 9 mot 9 (F/P16 – F/P12)	Dela ut SIK-aktuellt	1-3 ggr/år
	Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
	UNT-cupen	1 gång/år
	Klubbrabatten	2 ggr/år
	Planarbetsdag (höst och UNT)	2 ggr/år
	Nattvandring Storvreta	2 ggr/år
11 mot 11 (F11, P11, P10)	Dela ut SIK-aktuellt	1-3 ggr/år
	Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
	UNT-cupen	1 gång/år
	Klubbrabatten	2 ggr/år
	Planarbetsdag (höst och vår)	2 ggr/år
	Nattvandring Storvreta	2 ggr/år
Senior/juniorlag	Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
	Klubbrabatten	2 ggr/år
	UNT-cupen	1 gång/år
	Planarbetsdag (höst och vår)	2 ggr/år

Övriga insatser:

För att skapa möjligheter för lagen att få ihop pengar till lagkassan kan lagen erbjudas att sälja bl.a. bingoletter och annat i SIK:s namn. Detta skapar inkomst för såväl klubben som för laget. Maxantal klubbbratthäften att sälja är sex häften/familj.

För att arbetsuppgifterna ska kunna genomföras så krävs det att samtliga lag har tilldelade personer som har ansvar för uppgifterna. Samtliga lag ska tillsätta en eller fler personer till dessa roller och ledare är ansvarig att det följs upp.

- **Ansvarig lagkassa**
Läs mer under Lagkassor
- **Ansvarig nattvandring (gäller ej det yngsta laget samt junior- och seniorlag).**
Ansvarar för att tillsätta personer som nattvandrar. Sker en gång per år under hösten. Mer info skickas ut separat.
- **Ansvarig arbetsdagar (gäller ej det yngsta laget)**
Ansvarar för att tillsätta personer som arbetar på arbetsdagar.
- **Ansvarig cafeteria (gäller ej det yngsta laget)**
Ansvarar för att tillsätta personer som arbetar i cafeterian de dagar som laget har ansvar.
- **Ansvarig Klubbrabatten**
Ansvarar för att hantera försäljning av Klubbrabatten för laget två gånger per år. Mer info skickas ut separat.
- **Ansvarig UNT-cupen**
Ansvarar för att tillsätta personer som arbetar på UNT-cupen.
- **Ansvarig matchvärd**
Ansvarar för att tillsätta personer som matchvärd vid varje hemmamatch för laget.

3 AVGIFTER

I en ideellt arbetande förening måste alla hjälpas åt och ”dra sitt strå till stacken”. SIK är inget undantag, utan föräldrar och ungdomar hjälps åt att skapa förutsättningar för att vi ska kunna bedriva en bra och meningsfull verksamhet för Störvretas barn och ungdomar.

Följande avgifter gäller för SIK:

Enskilt medlemskap	350 kr
Familjemedlemskap	500 kr
Enskild pensionär	100 kr
Familjemedlemskap pensionär där minst 1 är pensionär	200 kr
Träningsavgift 3 mot 3	1000 kr
Träningsavgift 5 mot 5	1500 kr
Träningsavgift 7 mot 7	1500 kr
Träningsavgift 9 mot 9	2200 kr
Träningsavgift 9 mot 9	2200 kr

Är man ledare eller tränare för ett lag där det egna barnet spelar, blir träningsavgiften för det egna barnet reducerad med 50 %. Samma sak gäller om man är med i fotbollsstyrelse eller kommitté för UNT.

Fotbollslekis kostar 700 kr/år, 350 kr/termin (medlemskap ingår inte).

Fotbollsskolan kostar 1200 kr (en vecka).

Är man ledare i Störvreta IK, måste man även vara medlem i föreningen.

Åtgärder vid obetalda deltagaravgifter

Kansliet påminner ledaren för aktuellt lag om någon spelare inte betalar tränings- eller medlemsavgift. Ledaren kontakter då spelare/målsman. Spelaren stängs av från spel, till dess avgiften betalats. Om målsman har en svår ekonomisk situation, se stycket "Ekonomiskt stöd för spelare" samt kontakta kansliet.

4 ATTESTREGLER

Huvudstyrelsen

Företrädare för föreningen är huvudstyrelsen. Huvudstyrelsen och sektionerna utser vilka som har teckningsrätt för föreningens räkning. Detta innebär att ingen i lagen kan köpa varor/tjänster eller teckna kontrakt i föreningens namn.

Sektionsstyrelser

Sektioner ansvarar för sin budget under huvudstyrelsen.

Lagkassor

Ekonomiansvarig i varje lag ansvarar för lagets budget under huvudstyrelsen eller respektive sektion. I föreningens bokföring har varje lag tilldelats ett eget konto för sin lagkassa. Kontot öppnas med ett startkapital på 2 000kr/lag då respektive åldersgrupps flickor/pojkar startar sin verksamhet. Därefter registreras alla transaktioner som lagen utför på lagens konto. Lagen förfogar själva över sina lagkassor, men varje lag skall till kansliet registrera minst en person som har teckningsrätt för lagets lagkassa. Dessa personer registreras i laget.se genom att de får rollen "Ansvarig lagkassa".

SIK är ansvarig endast för de lagkassor som är registrerade inom klubben. Det är angeläget att lagen inte har egna kassor vid sidan om föreningens bokföring, eftersom en stor del av föreningens bidrag baseras på den totala omsättningen.

Reseräkningar

Om lagen ersätter någon för resor skall reseräkning skrivas. Blankett finns på SIK:s hemsida. Reseräkningen skall vara attesterad av den som har attesträtt. Reseräkning för våren lämnas till kansliet senast 1 juli och för hösten senast 1 december.

Inköpsregler

- För att handla material från Intersport som ska faktureras lag i SIK krävs en rekvisition från SIK:s kansli. Denna rekvisition förutsätter att det finns tillräckligt med pengar i lagkassan, vilket kontrolleras av kansliet.
- Alla övriga inköp som faktureras SIK skall redovisas med underskrivet kassakvitto, där det framgår vad inköpet avser och vilket lag som har handlat.
- Vid extern eller intern representation ska alla deltagare anges på kvittot samt syftet med representationen. Sker inköp till intern fest räcker det att antalet deltagare anges.

Samtliga fakturor skall attesteras av en person med teckningsrätt, innan utbetalning sker.

Tänk på att inga utbetalningar får ske innan ansvarig attesterat utbetalningen.

Ersättningar

Alla ersättningar i form av varor eller kontanter över 100 kr (beloppet fastlagt av Skattemyndigheten) skall följas av mottagarens namn, adress samt personnummer, så att SIK kan lämna inkomstuppgifter.

4 CAFETERIA

Under fotbollssäsong är cafeterian öppen lördagar, söndagar och röda dagar då det spelas matcher på Skogsvallen. Inkomsterna från cafeterian är en stor del av föreningens intäkter under en säsong, och därför är det viktigt att cafeterian sköts omsorgsfullt.

Lagen turas om att bemanna cafeterian veckovis. Något år kan det hända att ett lag får fler tillfällen. Cafeterian kan (liksom konferensrummet och GP-salen) bokas för lag- och föräldraträffar på SIK:s hemsida under rubriken ”hyra lokaler av SIK”.

Lagets cafeteriaansvarig

Varje lag skall ha en cafeteriaansvarig som ansvarar för att det finns personer från laget som bemannar cafeterian. Det bör vara minst en vuxen varje arbetspass. När cafeterian är öppen hela dagar på lördag/söndag, är det lämpligt att dela upp arbetspassen i flera arbetslag.

Årligen hålls en informationsträff med lagens cafeteriaansvariga för genomgång av rutiner och presentation av cafeteriapärmen, där det mesta av värde kring cafeteriaverksamheten finns beskrivet.

6 CUPBIDRAG

Det finns möjlighet för ungdomslagen att ansöka om bidrag från SIK till anmälningsavgiften för ungdomscuper. Ansökan om bidrag skall sändas via mail eller i pappersform till kansliet. Av ansökan skall framgå vilken/vilka cuper som avses samt anmälningsavgiftens storlek.

Bidrag utgår med:

max 800 kr till varje lag/åldersgrupp som spelar 3 mot 3, 5 mot 5

max 1000 kr till varje lag/åldersgrupp som spelar 7 mot 7

max 1.200 kr till varje lag/åldersgrupp som spelar 9 mot 9

max 1.600 kr till varje lag/åldersgrupp som spelar 11 mot 11

Deltagande i UNT-cupen, så länge den arrangeras av SIK, sker utan kostnad för laget. Junior- och seniorlag omfattas inte av detta cupbidrag. För lag som deltar i Gothia cup kan ett särskilt bidrag sökas. Anmälningsavgifter för deltagande i cuper skall betalas genom föreningen och bokföras på lagkassan.

7 DOMARE

Domare till 9 mot 9 samt 11 mot 11-matcher utses av UFF. Ungdomsmatcher döms av våra egna ungdomsdomare, som utbildas genom Storvreta IK. Domaransvariga i Storvreta IK för ungdomsdomarna Charlotte Thorstensson, som kallar till utbildning. Kansliet tillsätter sedan domare till våra ungdomsmatcher. På matchschemat finns noterat vem/vilka som dömer matcherna. Före match skall ledare ringa utsedd(a) domare och stämma av att plan och matchtid stämmer. Om utsedd(a) domare får förhinder och inte själv(a) lyckas byta domarpass åligger det lagledare för matchen att själv(a) skaffa domare till matchen.

Domararvoden

Domararvoden till ungdomsmatcher betalas genom kansliet. Arvode till domare som utsetts av UFF betalas av kansliet genom Fogis.

Domaransvariga

Charlotte Thorstensson 018-36 64 11

8 DROG- OCH TOBAKSPOLICY

SIK står för en kvalitativt högtstående verksamhet och arbetar för att vara en ansvarsfull och föredömlig förening. För att kvalitetssäkra verksamheten har SIK arbetat fram riktlinjer och förhållningssätt för att skapa en säker och drogfri miljö.

En god arbetsmiljö är en självklarhet för SIK. Anställda och ledare som brukar och är påverkade av droger på arbetsplatsen försämrar både den fysiska och den psykosociala arbetsmiljön, vilket medför risker i arbetet både för den som är påverkad och för kollegor, spelare samt chaufförer. Det är därför viktigt att SIK:s styrelse, ledare och medarbetare har en gemensam syn på, och ett gemensamt förhållningssätt till, droger i samband med arbete inom föreningen. SIK:s gemensamma förhållningssätt innebär att det inte är tillåtet att under tjänst/uppdrag för SIK vara påverkad av alkohol, andra droger eller av läkemedel. Med andra droger avses narkotika och anabola steroider. Tobaksbruk är ett allvarligt hot mot hälsan och är inte förenligt med idrottsverksamhet.

Allmänna riktlinjer internt

Alkohol skall alltid användas med eftertanke och ansvar. Ingen skall mot sin vilja tvingas eller känna sig tvingad att dricka alkohol i något sammanhang, och därför skall alkoholfria alternativ alltid erbjudas.

Var och en inom SIK måste verka för nykterhet och drogfrihet och medverka till att kamrater med missbruksproblem får hjälp. Missbrukare skall alltid erbjudas hjälp och det är föreningen som ansvarar för att så sker. Styrelser och ledare skall skapa ett arbetsklimat som uppmuntrar individer med drogproblem till att själva begära en rehabiliteringsutredning¹.

SIK skall ha en helt rökfri arbetsplats inomhus.

Allmänna riktlinjer externt

SIK ska verka för att samtliga ledare och aktiva som representerar klubben är drog- och tobaksfria under sina uppdrag. Detta innebär att snus och tobak inte skall brukas inför spelare, chaufförer, ledare och föräldrar. Spelare, chaufförer och ledare är representanter för SIK och skall vara goda förebilder inom den uppländska idrotten.

Tillämpning

Samtliga personer som representerar SIK lyder under denna policy och skall vara väl medvetna om vilka riktlinjer som gäller. Varje sektion ansvarar för att riktlinjerna efterlevs. Om någon bryter mot denna policy skall styrelsen kontaktas. Den drogpåverkade skall erbjudas hjälp i akutskedet, till exempel köras hem och anhörig eller arbetskamrat kontaktas. Det inträffade skall dokumenteras. Handlar det om bruk eller innehav av otillåtna, narkotikaklassade medel eller anabola steroider skall polisanmälan göras omedelbart.

¹ Se 3 kapitel, § 2,4 Arbetsmiljölagen.

9 EKONOMISKT STÖD FÖR SPELARE

Ingen skall behöva säga att de inte har råd att betala medlems- och träningsavgifter till Storvreta IK, och vi vill gärna att alla skall ha möjlighet att vara med.

Det finns några alternativ för familjer att få ekonomiskt stöd;

- Lagansvariga kan besluta att lagkassan skall betala enskilda spelares avgifter, om familjen inte har möjlighet själv.
- Det finns möjlighet för familjer som får försörjningsstöd att få extra stöd för att deras barn skall kunna delta i t.ex. idrottsverksamhet. Nedanstående text är hämtad från Uppsala kommuns riktlinjer med tillämpningsregler och handlägningsordning för försörjningsstöd och ekonomiskt bistånd för livsföring i övrigt:

Fritidsaktivitet

En högre norm kan tillämpas i de fall detta är en förutsättning för att barn skall kunna delta i organiserad fritidsaktivitet, t.ex. danskurs, musikundervisning, medlemskap i idrottsförening.

Ekonomiskt bistånd beviljas till faktisk kostnad, dock maximalt 1200 kr/termin och barn för sådant ändamål inklusive utrustning.

För att komma i åtnjutande av detta stöd måste familjen kontakta sin biståndshandläggare på kommunen och framföra behovet. Kostnaden skall kunna styrkas t.ex. genom att kvitto/kontoutdrag visas på att avgiften betalats. Man kan, förutom bidrag till föreningsavgiften, även få stöd för att köpa utrustning som behövs för att kunna spela fotboll (fotbollsskor och benskydd).

SIK menar att du som ledare bör informerar alla i ditt lag om dessa möjligheter.

10 FOTBOLLSLEKIS

Fotbollslekis anordnas varje år för fem- och sexåringar en gång i veckan under en timme vår och höst, sammanlagt 12 tillfällen. Dessutom brukar barnen ha en avslutningsfest i september. Av dessa lekisbarn bildas följande år de yngsta 3 mot -3-lagen. Upplägget av lekisverksamheten följer Svenska Fotbollsverbundets råd och anvisningar i skriften *Träna och leda små lirare*. Huvudsyftet med Fotbollslekis är att väcka barnens intresse för fotboll under lekfulla och trivsamma former. Ledare för Fotbollslekis är fotbollsungdomar i åldern 13-19 år från Storvreta IK.

11 FOTBOLLSPLANER

Storvreta IK har tillgång till flera olika fotbollsplaner för sin verksamhet. Fotbollsplanerna finns på Skogsvallen, på Ärentuna konstgräs och på Vretavallen.

Skogsvallen

På Skogsvallen finns fyra olika planer, som används för matcher och träning. Vid otjänligt väder med vattensjuka planer kan det hända att matcher och träningar flyttas till konstgräset eller Vretavallen.

Plan 1 (omedelbart söder om Rosendahls arena (teknikplanen)): Huvudarena och match- och träningsplan för senior- och de äldsta ungdomslagen.

Plan 2 (norr om kansliet): Match- och träningsplan för 9 mot 9-lag.

Plan 3 (vid skjutvallen): Match- och träningsplan för 5 mot 5- och 7 mot 7-lag.

Plan 4 (mellan plan 2 och plan 1): Match- och träningsplan för 5 mot 5-lag.

Rosendahls arena (teknikplan) kan användas som träningsytor av samtliga lag.

Vretavallen

Belägen mellan Ärentunaskolan och Fyrisån. Här finns ett antal träningsplaner för samtliga lag.

Konstgräs

En konstgräsplan finns vid Ärentunaskolan.

Generellt

Varje lags ledare/tränare ansvarar för att fotbollsmålen flyttas så långt som möjligt utanför linjerna efter träningspass/match, såvida inte annat lag kommer att använda planen direkt efter. Det ska göras för att underlätta den kommunala gräsklippningen och ritsning.

12 FOTBOLLSSKOLA

Fotbollsskola anordnas en gång under året, veckan efter skolavslutningen i juni. Skolan pågår vardagar under fyra dagar mellan kl 09.00 och 15.00. Fotbollsskolan är avsedd för ungdomar i åldern 8 - 13 år, och den leds av duktiga senior- och ungdomsspelare från SIK. Syftet med skolan är att utveckla spelarnas fotbollskunnande individuellt och i lag. Varje barn får i utrustning en fotboll, T-shirt och vattenflaska samt bjuds på lunch och mellanmål.

13 INFORMATION

Information till våra ledare lämnas dels laget.se/storvretaik samt via mail. Se till att dina uppgifter är uppdaterade på laget.se. Information ges också på våra ledarmöten som normalt sker 2-4 gånger per år. Allmän information lämnas även till samtliga hushåll i Storvreta genom SIK-aktuellt, som delas ut två gånger per år.

14 INTERSPORT

Storvreta IK-fotboll har ett samarbetsavtal med Intersport när det gäller inköp av material. Vi har även angett Adidas som vår huvudsakliga märkesleverantör. Det innebär att vi i största möjliga utsträckning skall göra våra inköp hos Intersport avseende fotbollsutrustning och om möjligt köpa Adidas produkter. Vi får ett förmånligt pris på alla produkter och dessutom sign-onbonus och frivaror, som baseras på klubbens totala inköp under ett år.

När lagen ska göra inköp hos Intersport genom lagkassan ska den som är materialansvarig i laget begära att få en rekvisition av kansliet. För att en rekvisition ska lämnas ut måste lagkassan ha täckning för inköpet. Materialansvarig för herrlaget och damlaget ansvarar själv för inköp till respektive lag. Den som har teckningsrätt för laget skall attestera fakturan/följesedeln som en bekräftelse på att rätt material tagits ut på lagkassans bekostnad.

Våra medlemmar och andra privatpersoner kan skaffa Intersports klubbkort, som innebär att deras privata inköp registreras på Storvreta IK. De får då köpa varorna till rabatterat Intersportpris och får återbäring på sina köp samtidigt som deras inköp tillförs Storvreta IK:s totala inköpssumma och ökar vår återbäring från Intersport. Återbäring ges på inköp av Adidasprodukter och den totala inköpssumman på Intersport.

Sektionen bekostar en pikétröja och en regnjacka till alla ledare samt från 7 mot 7 en ryggskäck samt ett par shorts. Övrig utrustning betalas av ledaren själv eller lagkassan

Materialansvarig för ungdomslagen är kansliet, Charlotte Thorstensson, telefon 018-366411 storvreta-ik@telia.com

Kontaktperson på Intersport är Anders Bergman, telefon 018-18 59 61.

15 KANSLIET

SIK:s kansli finns på Skogsvallsvägen 15 vid Skogsvallens IP. Du når vår föreningskonsulent Charlotte Thorstensson på storvreta-ik@telia.com eller på telefon 018-36 64 11.

Kansliets besöks- och telefontider

Måndagar	Telefon/mail 09.00-15.00
Tisdagar	Besök 09.00-15.00
Onsdagar	Besök 10.00-18.00
Torsdagar	Besök 09.00-15.00
Fredagar	Telefon/mail 09.00-12.00

Reservation för ändringar.

16 LAGKASSOR

I föreningens bokföring har varje lag tilldelats ett eget konto för sin lagkassa. Kontot öppnas med ett startkapital på 2000 kr/lag, då respektive åldersgrupps flickor/pojkar startar sin verksamhet. Därefter registreras alla transaktioner som lagen genomför på deras respektive konton. Lagen förfogar själva över sina lagkassor, men varje lag skall hos kansliet registrera minst en person som har teckningsrätt för lagets lagkassa. Se även Attestregler. Ansvarig person ska också godkänna lagkassan efter årets slut.

SIK vill att lagkassorna till största delen finns i klubbens bokföring. Det är naturligt att ha en liten handkassa för mindre utgifter hos lagets ekonomiansvarig, men undvik att ha stora summor i "egna lagkassor" utanför klubbens bokföring på någon privatpersons konto. Det finns flera skäl till det. Dels är det av säkerhetsskäl. Vad händer om den som står för en privat lagkassa avlider? Lagkassan ingår då i dödsboet. Vad händer om lagkassan förskingras? SIK ansvarar inte för lagkassa som disponeras av privatperson.

17 MATCHER

Matcherna spelas framför allt på plan 1-4 på Skogsvallen eller på Ärentuna konstgräs. Vid dåligt väder kan inte bara träningar utan även matcher behöva flyttas från Skogsvallen.

Innan matchesäsongen börjar får alla lag inkomma med önskemål om veckodag och tidpunkt för sina hemmamatcher till kansliet. Kansliet gör sedan ett matchschema med så stor hänsyn som möjligt tagen till allas önskemål. När det gäller domare, nolltolerans och matchvärdar, se respektive avsnitt. Det är viktigt att lagledare eller tränare kontaktar domarna, så att det inte uppstår missförstånd om tid och plats för matcherna. Bland andra viktiga praktiska saker kan nämnas att lagen ska samlas i god tid före match så att t.ex. mål och hörnflaggor hinner ställas på plats. Målen måste ovillkorligen flyttas efter match (naturligtvis även efter träning) för att underlätta den kommunala klippningen och ritsning.

Alla spelare som deltar i match måste vara medlemmar i föreningen samt ha betalat träningsavgift.

18 NOLLTOLERANS

En fotbollsmatch blir så bra och trevlig som aktörerna gör den till. Vilka är då aktörerna?

Det är samtliga spelare, domare, ledare och publik, ofta föräldrar och anhöriga. Idrotten har ett ansvar gentemot vårt samhälle, där allmänt accepterade etiska och moraliska principer är av särskild vikt. För att leva upp till detta och skapa en trygg och trevlig miljö för vår fotbollsfamilj infördes 2008 nolltolerans inom Upplands Fotbollförbund (UFF).

Syftet med nolltolerans är att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik, som gör att de tycker det är roligt att träffas på eller vid en fotbollsplan för en fotbollsmatch.

Målet med nolltolerans är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och visa fair-play mot varandra och domaren. Nolltolerans innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar, ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

Enligt regelverket ska domaren bestraffa spelare som använder svordomar, hot och förolämpningar mot andra spelare, domare eller publik. "En spelare skall utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester".

Hur kan vi tillsammans åstadkomma nolltolerans inom fotbollen?

- Varje ordförande skall regelbundet påminna sina ledare om innebörden av nolltolerans.
- Alla ledare skall årligen påminna sina spelare om innebörden av nolltolerans.
- Vid föräldramöten skall förening/ledare informera om nolltolerans.
- Föreningen skall se till att det finns matchvärdar som bevakar att nolltolerans följs bland publiken. Matchvärdarna skall bära speciella västar som gör att de syns. Till matchvärdarnas uppgifter hör också till att ta emot gästande lag och svara på frågor.
- Upplands Fotbollförbund (UFF) har tagit fram speciella brev om nolltolerans som vänder sig till spelare, ledare och föräldrar och som finns på förbundets hemsida under "Nolltolerans". Dela ut dessa brev till alla nystartade lag och till äldre lag som påminnelse inför varje ny fotbollssäsong.

Matchvärdar

Lagen ska utse matchvärdar till varje match, gärna på ett rullande schema bland föräldrarna som de sedan själva får ansvara för att byta sinsemellan om tiden inte passar. Matchvärden har en rödfärgad väst som det står matchvärd på, som skall finnas i matchväskan, så att den hela tiden finns tillhands. Matchvärdens främsta uppgift är att vara på plats och välkomna motståndarlaget samt att hjälpa till med att tala om var toaletter, omklädningsrum, cafeteria finns och var matchen ska spelas. Under match skall matchvärden vara uppmärksam på att ingen (förälder eller lagkamrater) står bakom mål eller sitter på samma sida som lagets avbytare. Detta är för att inte störa spelet och för att främja ett bättre arbetsklimat för ledare och spelare. Matchvärden skall även, om lagledare eller tränare så önskar, vara med och stötta vid eventuell konflikt, t.ex. om det uppstår bråk eller ordväxling som bryter mot nolltoleransen.

19 NYCKLAR

Alla våra ledare får lösa ut en C-nyckel på kansliet. Den nyckeln går till vestibulen i klubblokalen där ledarfacken är belägna samt till omklädningsrummen.

20 NÄRVAROREDOVISNING

Redovisning av närvaro på matcher och träningar för kommunalt och statligt bidrag skall göras via laget.se. Mer information och hjälp finns på SIK:s hemsida, laget.se/storvretaik, och kan fås av kansliet. Här nedan kommer i korthet vilka regler som gäller för de statliga samt de kommunala redovisningarna:

- Statligt: En sammankomst skall ha minst 3 deltagare och högst 30 deltagare i åldern 7-25 år. Viktigt är att man för närvaro på alla närvarande ledare. Om man har två eller flera ledare, finns möjlighet till extra ledarstöd; se laget.se. Redovisningen skall innehålla minst 75% SvFF-idrott och max 25% kringliggande verksamhet. Kommunalt: En sammankomst skall ha minst 3 deltagare (inget maxantal finns) i åldern 5-25 år.
- Deltagare deltar aktivt i föreningens idrottsliga verksamhet. Ledare i åldern 13-25 år är också bidragsberättigad. Följande punkter bör beaktas:
 - fullständigt personnummer (10 siffror) krävs för deltagare och ledare.
 - är bosatt (folkbokförd) i Uppsala kommun (kommunala regler).
 - har betalat medlemsavgift till föreningen under närmast föregående kalenderår.
 - finns upptagen i föreningens medlemsförteckning.
- Ledare skall vara utsedd av föreningen och vara lägst 13 år.
- Gruppledare eller biträdande gruppledare skall vara närvarande under sammankomsten och får inte, ur bidragssynpunkt, vara ledare för flera grupper under samma tid. Ledaren intygar att uppgifterna är riktiga.
- Aktiviteten skall pågå minst 60 min, inberäknat ombyte, och innehålla gemensam samling och avslutning med någon form av instruktion eller dylikt. Träning kan därefter ske individuellt eller i grupp.
- En aktivitetsgrupp skall vara naturligt sammansatt och inte konstruerad. Exempelvis kan ett fotbollslag inte delas upp i mindre grupper i syfte att öka bidragsgrundande underlag.
- En deltagare får endast räknas en gång per dygn och idrott.

- Redovisningsperioderna är 1 januari-30 juni för våren och 1 juli-31 december för hösten.

Det är mycket viktigt att sektionerna genom sina lag och grupper redovisar alla sina sammankomster. En sammankomst infaller, så snart man gör något med laget/gruppen, oavsett om man tränar, spelar match hemma eller borta, tävlar på skidor, äter pizza, gör utflykter, har flygbladsutdelning etc.

Frågor om närvaroredivisning besvaras av kansliet, eller tel. 018-36 64 11.

21 OMKLÄDNINGSRUM

På Skogsvallen finns sex omklädningsrum numrerade från 1 till 6. Alla omklädningsrum kan användas av alla lag, men omklädningsrum 5 disponeras av herrlaget och äldre pojkar i första hand och omklädningsrum 6 för damer och äldre flickor. Kansliet skriver i matchschemat vilket omklädningsrum som skall användas av hemma- och bortalag.

Lagledare ansvarar för att omklädningsrummen grovstädas efter match och träning (sopa golv och städa undan tape och annat skräp). Hemmalagets ledare ansvarar även för att gästande lags omklädningsrum är städat. Släck belysning i omklädningsrummet och på tillhörande toalett samt lås omklädningsrummet och stäng fönster innan arenan lämnas. Kvarglömda persedlar som t.ex. kläder, skor, väskor m.m. lämnas till kansliet.

22 PLANSKÖTSEL

Arbetsdagar anordnas tre gånger om året och angår alla lag.

Här kommer endast att nämnas några återkommande uppgifter på arbetsdagarna varje vår (vanligen sista lördagen i april), sommar (första lördagen i juli) och höst (första lördagen i oktober). Varje lag skickar minst ett par föräldrar för att arbeta några timmar en lördagsförmiddag med vissa uppgifter på IP. På våren kan det gälla att ställa fram mål och utomhusmöbler. På hösten gäller det att ställa tillbaka möblerna, låsa målen samt ofta röja sly och trimma gräs. Det är viktigt att ett par föräldrar från varje lag hörksammar kallelsen, tar med rekommenderade redskap samt ett gott humör. Kaffe och hamburgare brukar serveras.

23 SIK-AKTUELLT

SIK-aktuellt ges ut två gånger per år i hela Storvreta samt Fullerö hage.

Lagansvarig för utdelningen

Ansvarig för utdelningen kallar lagens spelare till utdelning, vilket normalt sker enligt utgivningsplan som lagen får från kansliet. På kansliet finns en karta över Storvreta med olika områden inritade. Lagen delas in i olika grupper som delar ut SIK-aktuellt inom respektive område.

Det är viktigt att det finns med vuxna som övervakar detta arbete. Det är också viktigt att alla hushåll i Storvreta får tidningen. Kolla noga på kartan.

24 SKADOR

Om du är medlem i SIK och råkar ut för en allvarigare skada på träning eller match, skall du anmäla skadan till försäkringsbolaget Folksam, så får du en schablonersättning, som sätts in direkt på ditt bankkonto. Ring Folksam på nr 0771-950950 och begär idrottsskador i växeln, så blir du kopplad till en handläggare, där du kan beskriva din skada, hur den uppkommit och om du eventuellt uppsökt sjukvården. Samtalet tar kanske fem minuter och ett belopp kommer till ditt bankkonto inom en vecka.

Skaderisker:

- Ensidiga träningar kan leda till s.k. stressfrakturer, som är ett utmattningstillstånd på skelettet och kan inträffa t.ex. vid löpning på hårt underlag. Att ha skor med bra stötdämpning är viktigt. Byte av underlag (inomhus, konstgräs, naturgräs) bör beaktas vid planeringen, så att tillvänjningen till nya underlag sker stegvis.
- Hos växande barn och ungdomar är hållfastheten i senor, ledband och muskler större än i skelettet jämfört med vuxna. Avslitningsskador i unga år är dock att beakta som riktiga benbrott och kan kräva en läkningstid på 2-6 månader.
- Hos växande barn och ungdomar ökar styrkan i senor, ledband och muskler fortare än senans etc. fäste i benet. Vanliga skadeställen är hälsenor och knäskålshinnans fäste i underbenet, s.k. slatter. Framför allt pojkar 10-16 år kan drabbas av detta. Några rekommendationer är hälinlägg, värmeskydd och vila. Den skadade bör avstå från rörelser som smärtar. Oftast läker skadan av sig själv. Se också ovan om byte av underlag.
- Vid allvarliga skador är första åtgärden att kontrollera att luftvägarna är fria och inte blockerade av t.ex. blod eller tuggummi. Om den skadade inte andas, ge konstgjord andning enligt mun-mot-mun-metoden. Första åtgärd vid alla blödande sår är högläge av den blödande kroppsdelens. Därefter läggs förband och vid kraftig blödning tryckförband. Vid mjukdelsskador, t.ex. s.k. lårkakor strävar man efter att begränsa blödningen med tryckförband (eventuell nedkylning) och högläge: tryck 15 min - lossa förbandet 15 min, tryck 15 min etc. En spelare med denna typ av skada ska inte återgå i spel när skadan blivit nedkyld. Vid minsta misstanke om skelettskada (fraktur) ska den skadade snarast läkarundersökas. Flytta inte den skadade i onödan.
- Om en spelare är förkyld eller har feber skall spelaren avstå från match eller träning. Det finns många exempel på idrottare som tränat/tävlats med en infektion i kroppen och råkat illa ut.
- När det gäller hygien ska spelaren alltid duscha efter match och träning. Träningsskorna ska vara så avpassade att de varken är för trånga eller glappar. Onödiga skavsår undviks då. För att undvika skavsår är det också viktigt att, när spelaren köper nya skor, hen går in dem ordentligt före träning/match. Naglarna ska klippas ofta för att undvika nageltrång. Vid bristande renlighet beträffande fötter och strumpor finns risk för fotsvamp.
- Ta av dig halskedja, klocka och dyl. vid match och träning. En halskedja kan haka i en annan spelare och orsaka skada. Det är dessutom förbjudet att använda halskedja på match. Vad som däremot ska användas på match (och träning) är benskydd. Det är inte tillåtet att spela match utan benskydd.
- Tänk på att goda matvanor, dricka ordentligt med vatten, undvika snus, tobak och alkohol är en del av träning och match.

25 TRAFIKPOLICY

- Föraren ska hålla gällande hastighetsbestämmelser samt anpassa hastigheten efter underlag och trafikintensitet. Var alltid ute i god tid vid samlingar för tävling/träning.
- Föraren och samtliga passagerare skall använda bilbälte under resan och (enligt lag) inte ta fler passagerare än vad det finns bilbälte för.
- Förare som skjutsar bör vara en erfaren trafikant.
- Framför fordonet på ett tryggt sätt, ha tillräckligt avstånd, ta hänsyn till andra trafikanter, och gör inga farliga/onödiga omkörningar. Följ i övrigt och respektera de trafikregler som finns.
- Tänk på "dagen-efter" problematiken d.v.s. framför fordonet i ett utvilat, nyktert och drogfritt tillstånd.
- Bilföraren får ej prata i mobiltelefon under färd.
- Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och försedd med godkända däck.
- Föraren är ansvarig för passagerares säkerhet under färd. Storvreta IK ersätter inte förarens eventuella självrisker, bonusförluster eller böter som har samband med fortkörning.

- Om du som förare inte kan leva upp till detta, är du inte någon lämplig förare till SIK:s barn och ungdomar.
- **Övrigt att tänka på**
- Vid cykling, inlinesåkning och rullskidåkning bör cykelhjälm eller liknande huvudskydd användas.
- Vid färd under mörker ska cykelbelysning och godkända reflexer vara monterade.
- Vid vistelse i trafiken under mörker ska gående alltid använda reflex.

26 TRÄNINGSTIDER

Träningsstider fördelas av kansliet i tätt samarbete med lagen.

Meddela alltid ändringar i matcher och träningar till kansliet. Det är särskilt viktigt att lagen meddelar kansliet, om de ställer in en träning på planer och i hallar som Störvreta IK betalar markeringsavgift för. Inställd träning/match skall avbokas till kansliet minst fem vardagar före aktuellt tillfälle. Kostnaden för planer/hallar som inte avbokas i tid betalas av respektive lagkassa.

27 TRÄNARUTBILDNING

- En av grundpelarna för att få hög kvalitet inom fotbollen är att barn- och ungdomsledare i Störvreta IK erbjuds möjlighet att kontinuerligt och stegvis utbilda sig genom tränarkurser. Förutom att du lär dig saker som du har nytta av som barn- och ungdomstränare lär du också känna andra tränare inom klubben samt tränare från andra klubbar.
- Tränarutbildningen inom fotbollen genomförs enligt Svenska Fotbollsförbundets kursplan, där de som har med barn- och ungdomsfotboll att göra bör ha genomfört tränarutbildningar enligt följande steg. Uefa C som är introduktionen till tränaren inom svensk fotboll, Uefa B ungdom som är en för fördjupning av TU C och vänder sig till 7v7 och 9v9 och sedan ligger sista steget Uefa A ungdom som vänder sig 11v11 alt avancerad ungdomsfotboll där man går in på helheten i fotbollen som tränare.
- Klubbens inriktning och målsättning för tränare i 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9 är att *minst två* tränare i varje lag skall ha genomfört UEFA C samt *en* tränare i varje lag skall ha genomfört Tränarutbildning C Målvakt.
- Klubbens inriktning och målsättning för tränare i 11 mot 11 ungdom och junior är att *minst en* tränare i varje lag skall ha genomfört Tränarutbildning B Ungdom alternativt Tränarutbildning UEFA B samt att en tränare i varje lag skall ha genomfört Tränarutbildning B Målvakt.
- Kurserna är kostnadsfria för den enskilde och betalas av klubben. Anmäl därför intresse i så god tid som möjligt, så att styrelsen har ett så bra underlag som möjligt inför budgetarbetet. Intresseanmälan görs till kansliet. Läs mer på Störvreta IK:s hemsida och Upplands Fotbollförbunds hemsida.
- Som riktlinje och stöd för dig som tränare finns kursböcker med färdiga träningsupplägg som ingår i tränarutbildningen, där du i samband med kurserna även får tillgång till SvFF webbsida via särskild inloggning. På webbsidan finns ett stort antal rekommenderade övningar anpassade för olika ålderskategorier filmade. Du får också tillgång till SvFF:s spelarutbildningsplan. Detta dokument är sammanvävt med innehållet i tränarutbildningen och

hjälper dig att skapa lämpligt innehåll i träningarna beroende på ditt lags ålder, och en långsiktig utveckling för spelarna individuellt.

- Grundfilosofin är att det skall vara roligt att spela fotboll i Störvreta IK. Det skall vara mycket lekfullt i början och först i 16 års ålder kan det börja bli ”allvar”. Fram till dess skall inte matchresultaten ha någon hög prioritet, utan det skall vara den långsiktiga spelarutvecklingen som är det viktiga.

Ansvarig för tränarutbildning i Störvreta IK Fotboll är vakant.

28 UTRUSTNING TILL UNGDOMSLAG

Se separat dokument om material för barn och ungdomar.