STORVRETA IK / FOTBOLL

LEDAR-HANDBOKEN

Stöd för ledare i Storvreta IK

2027

Digital utgåva · Uppdaterat 20 oktober 2026

Hitta rätt direkt

Klicka på ett ämne för att komma direkt till rätt avsnitt. Du kan också söka efter ord i PDF:en och använda dokumentets bokmärken.

Lagets arbetsuppgifter ↗	Närvaroredovisning ↗	Matchvärd & nolltolerans ↗
Domare ↗	Träningstider ↗	Lagkassa & attest ↗
Avgifter & ekonomiskt stöd ↗	Fotbollsplaner ↗	Kansliet & kontakt ↗

Alla avsnitt

Handboken är indelad i fem delar. Varje rubrik i innehållsförteckningen nedan är klickbar.

Innehåll

Fem delar · 28 avsnitt · alla rubriker är klickbara

01 Kom igång som ledare

Administrativt arbete →
Arbetsuppgifter →
Närvaroredovisning →
Information →
Kansliet →

02 Träning och match

Träningstider →
Fotbollsplaner →
Matcher →
Domare →
Nolltolerans →
Omklädningsrum →
Planskötsel →
Tränarutbildning →

03 Ekonomi och bidrag

Avgifter →
Attestregler →
Lagkassor →
Cupbidrag →
Ekonomiskt stöd för spelare →

04 Trygghet och säkerhet

Drog- och tobakspolicy →
Skador →
Trafikpolicy →

05 Föreningens vardag

Cafeteria →
Intersport →
Fotbollslekis →
Fotbollsskola →
SIK-aktuellt →
Nycklar →
Utrustning till ungdomslag →

DEL 01 / KOM IGÅNG SOM LEDARE

Kom igång som ledare

De viktigaste rutinerna för dig och ditt lag.

Administrativt arbete

Utöver att registrera närvaro för alla spelare och ledare (se avsnittet Närvaroredovisning) behöver alla ledare hålla lagets sida på www.laget.se uppdaterad.

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 nytillkomna spelare.

För lag som börjar spela 7 mot 7 krävs registrering av spelare. Från 9 mot 9 börjar officiella spelarövergångar gälla. Läs mer på Svenska Fotbollförbundets webbplats: https://aktiva.svenskfotboll.se/forening/spelarovergangar/registrera-spelare/

Arbetsuppgifter

5 mot 5 · F/P19

Uppgift	Omfattning
UNT-cupen (inkl. arbetsinsats)	1 gång/år
Klubbrabatten	2 gånger/år
Planarbetsdag (vår)	1 gång/år

5 mot 5 · F/P18

Uppgift	Omfattning
Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
UNT-cupen (inkl. arbetsinsats)	1 gång/år
Klubbrabatten	2 gånger/år
Nattvandring Storvreta (höst)	1 gång/år
Planarbetsdagar (vår och höst)	2 gånger/år

7 mot 7 och 9 mot 9 · F/P17–F/P13

Uppgift	Omfattning
Dela ut SIK-aktuellt	1–3 gånger/år
Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
UNT-cupen (inkl. arbetsinsats)	1 gång/år
Klubbrabatten	2 gånger/år
Planarbetsdagar (vår och höst)	2 gånger/år
Nattvandring Storvreta (höst)	1 gång/år

11 mot 11 · F12, P12, P11, P10

Uppgift	Omfattning
Dela ut SIK-aktuellt	1–3 gånger/år
Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
UNT-cupen (inkl. arbetsinsats)	1 gång/år
Klubbrabatten	2 gånger/år
Planarbetsdagar (vår och höst)	2 gånger/år
Nattvandring Storvreta (höst)	1 gång/år

Senior

Uppgift	Omfattning
Bemanna cafeterian	1 dag eller helg/år
Klubbrabatten	Ingen försäljning krävs
UNT-cupen (inkl. arbetsinsats)	1 gång/år
Planarbetsdagar (vår och höst)	2 gånger/år

De två ordinarie planarbetsdagarna (vår och höst) är skilda från arbetsinsatsen vid UNT-cupen. För yngsta laget anges en särskild vårarbetsdag i uppgiftsfördelningen. Nattvandring sker en gång om året på hösten.

Övriga insatser:

För att skapa möjligheter för lagen att få ihop pengar till lagkassan kan lagen erbjudas att sälja bl.a. bingolotter och annat i SIK:s namn. Detta skapar inkomst för såväl klubben som för laget. Maxantal klubbrabatthäften 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 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 (gäller ej seniorlag)

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.

Närvaroredovisning

Redovisning av närvaro på matcher och träningar för kommunalt och statligt bidrag ska 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 LOK-stöd: En ledarledd gruppaktivitet ska ha minst tre deltagare i åldern 6–25 år. Deltagarstöd kan beräknas för högst 20 deltagare per närvarande ledare; med fler ledare kan fler deltagare omfattas. Registrera alla närvarande ledare. Två eller fler ledare kan ge extra ledarstöd.

Kommunalt aktivitets- och sammankomstbidrag: Uppsala kommun ger stöd för verksamhet med barn och unga i åldern 5–25 år. En bidragsberättigad sammankomst ska ha minst tre stödberättigade medlemmar och pågå i minst 60 minuter, inklusive gemensam samling och avslutning. Gruppledaren leder samlingen och får inte leda flera grupper samtidigt. Se Uppsala kommuns information om aktivitetsbidrag för aktuella villkor.

Registrera alla närvarande spelare och ledare med korrekta uppgifter i laget.se. Olika bidragsformer har olika villkor för bland annat ålder, medlemskap, folkbokföring och aktiviteter. Det är därför viktigt att följa de villkor som gäller för respektive stöd. Kontakta kansliet vid frågor.

Ledare ska vara utsedd av föreningen och vara lägst 13 år.

Gruppledare eller biträdande gruppledare ska vara närvarande under sammankomsten och får inte, ur bidragssynpunkt, vara ledare för flera grupper under samma tid. Ledaren intygar att uppgifterna är riktiga.

För statligt LOK-stöd ska aktiviteten pågå i minst 45 minuter. Det finns inte längre något generellt krav på gemensam samling och avslutning för just det statliga stödet. Aktiviteten ska vara planerad av föreningen, ske i föreningens regi och ledas av föreningsutsedd ledare. För Uppsala kommuns sammankomstbidrag gäller däremot minst 60 minuter inklusive gemensam samling och gemensam avslutning.

En aktivitetsgrupp ska vara naturligt sammansatt och inte konstruerad. Exempelvis kan ett fotbollslag inte delas upp i mindre grupper i syfte att öka bidragsgrundande underlag.

En deltagare kan räknas i högst en gruppaktivitet per idrott och veckodag för statligt LOK-stöd.

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

Det är mycket viktigt att lagen registrerar närvaro vid föreningens aktiviteter. Träningar och matcher, hemma och borta, är exempel på aktiviteter som kan ge bidrag när stödvillkoren är uppfyllda. Även andra sammankomster, exempelvis utflykter, måltider eller arbetsinsatser, kan dokumenteras i laget.se, men ska inte automatiskt räknas som bidragsberättigade aktiviteter.

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

Information

Information till våra ledare lämnas dels laget.se/storvretaik samt via mejl. 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.

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

Dag	Tid och kontaktform
Måndag	Telefon/mejl 09.00–15.00
Tisdag	Besök 09.00–18.00
Onsdag	Besök 09.00–15.00
Torsdag	Besök 09.00–15.00
Fredag	Telefon/mejl 09.00–15.00

Reservation för ändringar.

DEL 02 / TRÄNING OCH MATCH

Träning och match

Planer, matcher, domare och utveckling.

Träningstider

Träningstider 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 Storvreta IK betalar markeringsavgift för. Inställd träning/match ska avbokas till kansliet minst fem vardagar före aktuellt tillfälle. Kostnaden för planer/hallar som inte avbokas i tid betalas av respektive lagkassa.

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.

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 matchsäsongen 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.

Domare

Domare till 9 mot 9- och 11 mot 11-matcher utses av UFF. Ungdomsmatcher döms av våra egna ungdomsdomare, som utbildas genom Storvreta IK. Charlotte Thorstensson är domaransvarig för ungdomsdomarna och kallar till utbildning. Kansliet tillsätter sedan domare till våra ungdomsmatcher. Matchschemat visar vem eller vilka som dömer respektive match. Före match ska ledaren kontakta utsedd domare och stämma av plan och matchtid. Om en domare får förhinder och inte själv lyckas byta domarpass ansvarar lagledaren för att ordna 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

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 ska utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester”.

Hur kan vi tillsammans åstadkomma nolltolerans inom fotbollen?

Varje ordförande ska regelbundet påminna sina ledare om innebörden av nolltolerans.

Alla ledare ska årligen påminna sina spelare om innebörden av nolltolerans.

Vid föräldramöten ska förening/ledare informera om nolltolerans.

Föreningen ska se till att det finns matchvärdar som bevakar att nolltolerans följs bland publiken. Matchvärdarna ska 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 gulfärgad väst som det står matchvärd på. Finns i klubbens lokaler. 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 ska 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 ska 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.

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 ska 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.

Planskötsel

Ordinarie planarbetsdagar anordnas två gånger per år, på våren och hösten. Därutöver tillkommer en arbetsinsats i samband med UNT-cupen. Den insatsen är en del av cupens arbetsuppgifter och räknas inte som en av de två ordinarie planarbetsdagarna. Yngsta lagets arbetsuppgifter framgår av fördelningen under Arbetsuppgifter.

Varje lag skickar minst ett par föräldrar för att arbeta några timmar en helgförmiddag 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 hörsammar kallelsen, tar med rekommenderade redskap samt ett gott humör. Kaffe och hamburgare brukar serveras.

Tränarutbildning

En av grundpelarna för att få hög kvalitet inom fotbollen är att barn- och ungdomsledare i Storvreta 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 ska ha genomfört UEFA C samt en tränare i varje lag ska 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 ska ha genomfört Tränarutbildning B Ungdom alternativt Tränarutbildning UEFA B samt att en tränare i varje lag ska 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 Storvreta 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 ska vara roligt att spela fotboll i Storvreta IK. Det ska vara mycket lekfullt i början och först i 16 års ålder kan det börja det bli ”allvar”. Fram till dess ska inte matchresultaten ha någon hög prioritet, utan det ska vara den långsiktiga spelarutvecklingen som är det viktiga.

Ansvarig för tränarutbildning i Storvreta IK Fotboll är vakant.

DEL 03 / EKONOMI OCH BIDRAG

Ekonomi och bidrag

Avgifter, inköp, lagkassor och stöd.

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 Storvretas barn och ungdomar.

Följande avgifter gäller för SIK:

Medlemsavgifter

Medlemskap	Avgift
Enskilt medlemskap	350 kr
Familjemedlemskap	500 kr
Enskild pensionär	100 kr
Familjemedlemskap pensionär, minst en pensionär	200 kr

Träningsavgifter

Spelform	Avgift
3 mot 3	1 000 kr
5 mot 5	1 500 kr
7 mot 7	1 500 kr
9 mot 9	2 200 kr
11 mot 11	2 200 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 Storvreta 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 kontaktar 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.

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 3 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 ska 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 ska reseräkning skrivas. Blankett finns på SIK:s hemsida. Reseräkningen ska 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 ett godkännande från SIK:s kansli. Det förutsätter att det finns tillräckligt med pengar i lagkassan, vilket kontrolleras av kansliet.

Alla övriga inköp som faktureras SIK ska 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 ska 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 Skatteverket) ska följas av mottagarens namn, adress samt personnummer, så att SIK kan lämna inkomstuppgifter.

Lagkassor

I föreningens bokföring har varje lag tilldelats ett eget konto för sin lagkassa. Kontot öppnas med ett startkapital på 3000 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 ska 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.

Cupbidrag

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

Bidrag utgår med:

Spelform	Bidrag per åldersgrupp
3 mot 3 / 5 mot 5	Högst 800 kr
7 mot 7	Högst 1 000 kr
9 mot 9	Högst 1 200 kr
11 mot 11	Högst 1 600 kr

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 ska betalas genom föreningen och bokföras på lagkassan.

Ekonomiskt stöd för spelare

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

Det finns några alternativ för familjer att få ekonomiskt stöd;

SIK är anslutna till Fritidskortet så vi rekommenderar samtliga att nyttja denna möjlighet.

Lagansvariga kan besluta att lagkassan ska betala enskilda spelares avgifter, om familjen inte har möjlighet själv.

Familjer som har ekonomiskt bistånd kan i vissa fall också ansöka om stöd från Uppsala kommun för barns fritidsaktiviteter. Möjligheten och villkoren prövas av kommunen enligt gällande regler.

Stöd via Uppsala kommun

Om familjen vill undersöka möjligheten till kommunalt ekonomiskt stöd kontaktar vårdnadshavaren sin handläggare på Uppsala kommun. Kommunen informerar om vad som kan ingå, hur en ansökan görs och vilka underlag som behövs. Eventuellt stöd och vilka kostnader som kan ersättas beror på kommunens aktuella regler.

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

DEL 04 / TRYGGHET OCH SÄKERHET

Trygghet och säkerhet

Föreningens gemensamma ramar och rutiner.

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 ska alltid användas med eftertanke och ansvar. Ingen ska mot sin vilja tvingas eller känna sig tvingad att dricka alkohol i något sammanhang, och därför ska 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 ska alltid erbjudas hjälp och det är föreningen som ansvarar för att så sker. Styrelser och ledare ska skapa ett arbetsklimat som uppmuntrar individer med drogproblem till att själva begära en rehabiliteringsutredning.

SIK ska 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 ska brukas inför spelare, chaufförer, ledare och föräldrar. Spelare, chaufförer och ledare är representanter för SIK och ska vara goda förebilder inom den uppländska idrotten.

Tillämpning

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

Källa i originalhandboken: Arbetsmiljölagen, 3 kap. §§ 2 och 4.

Skador

Medlemmar i Storvreta IK som skadas på träning eller match omfattas av föreningens idrottsförsäkring enligt gällande villkor. Skada anmäls till Folksam, telefon 0771-950 950. Beskriv hur skadan uppstod och vilken vård du eventuellt fått. Rätten till ersättning och handläggningstiden beror på försäkringsvillkoren och den enskilda skadan.

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 en allvarlig skada: säkra platsen, bedöm medvetande och andning och ring 112 vid behov. Om personen är medvetslös och inte andas normalt ska hjärt-lungräddning startas omedelbart enligt instruktionerna från SOS Alarm. Använd hjärtstartare om en sådan finns tillgänglig. För barn gäller särskilda HLR-råd – se Svenska HLR-rådets vägledning.

Vid kraftig blödning: lägg ett direkt tryck mot såret och sök akut hjälp. Vid misstänkt fraktur: låt den skadade kroppsdelen vara så stilla som möjligt och ordna medicinsk bedömning. Flytta inte en svårt skadad person i onödan.

Läs aktuell vägledning om barn-HLR hos Svenska HLR-rådet ↗

Om en spelare är förkyld eller har feber ska spelaren avstå från match eller träning. Det finns många exempel på idrottare som tränat/tävlat 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.

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 ska 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 ska vara godkänt vid besiktning och ha 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.

DEL 05 / FÖRENINGENS VARDAG

Föreningens vardag

Det praktiska runt verksamheten.

Cafeteria

Under fotbollssäsong är cafeterian öppen de flesta 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 enligt ett satt schema. 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 ska 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.

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 ska 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 föreningens totala inköp under ett år.

När lagen ska göra inköp hos Intersport genom lagkassan ska den som är materialansvarig i laget få ett godkännande av kansliet. För att köpet ska godkännas måste lagkassan ha täckning för inköpet. Materialansvarig för herrlaget och damlaget ansvarar själv för inköp till respektive lag. Den som har teckningsrätt för laget ska 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 ryggsäck 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.

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 Fotbollsförbundets 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.

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.

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.

Nycklar

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

Utrustning till ungdomslag

Se separat dokument om material för barn och ungdomar.

Saknar du någon information?

Kontakta Storvreta IK:s kansli via storvreta-ik@telia.com.