



IK FREJ TÄBY INNEBANDYKLUBB

VÄRDEGRUND OCH POLICY

Rev 1.0
2019-08-26

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Vision	4
Värdegrund.....	4
Att vara medlem i IK Frej Täby Innebandyklubb	4
Tränare/Ledare.....	5
Föräldrar/anhöriga	5
Aktiva.....	6
Policy toppning (rev 2019-05-28).....	7
Policy vad gäller övergångar och värvningar (rev 2019-05-28).....	8
Policy mot mobbning och trakasserier (rev 2018-12-11).....	8
Registerutdrag (rev 2019-05-28).....	10
Drogpolicy - alkohol, tobak, doping, narkotika (rev 2018-12-11)	11
Trafiksäkerhets- och miljöpolicy (rev 2018-12-11).....	13
Allmänna riktlinjer	13
Innebandyglasögon	13
Som ny i Frej Innebandy	14
Rekommendation för kostnadsfördelning inom laget	14
Ålders- och lagindelning	14
Kommunikation inom Frej Innebandy.....	14
Hur kan jag som medlem vara med att påverka?	14
Förändringar i detta dokument.....	15
Annan viktig information.....	15
Begreppsförklaringar och definitioner	16
Bra länkar – videos, dokument och hemsidor.....	18

Inledning

Det här dokumentet beskriver IK Frej Täby Innebandyklubbs (Frej Innebandy) vision, värdegrund, policy och riktlinjer. I dokumentet finns också information och länkar till andra dokument och information som klubben står för och vill förmedla.

Så många som möjligt – så länge som möjligt

Frej Innebandy vill vara en förening som genomsyras av gemenskap, sammanhållning och kamratanda. Alla individers sociala och idrottsliga utveckling, delaktighet och glädje ska vara viktigare än resultat. Vi vill vara en mötesplats i samhället som stimulerar så många som möjligt till ett livslångt intresse för idrott.

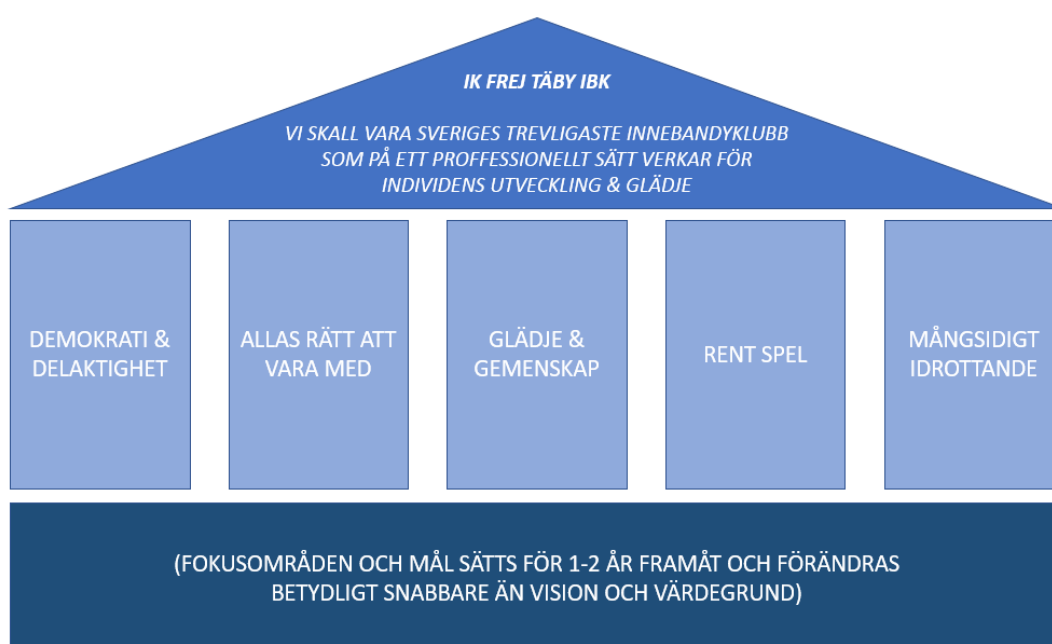
Vår värdegrund bygger på de riktlinjer som finns i dokumentet *Innebandyn Vill* och som finns att hitta på www.innebandy.se samt i dokumentet *Idrotten Vill* som finns att hitta på www.rf.se. Ett annat dokument som är viktigt för klubben att följa är Barnkonventionen <https://unicef.se/barnkonventionen>.

Som ledare och styrelsemedlem förväntas man agera och kommunicera enligt den värdegrund och de policys som återfinns i detta dokument. Alla ledare och styrelsemedlemmar skall läsa igenom dokumentet och sedan skriva upp sig i "Liggare för Värdegrund och Policy" som finns på IK Frejs kansli.

Som aktiv förväntas du genom träningar, dialog med tränare och vid andra tillfällen för informationsutbyte, ta del av och förstå dokumentets innehåll

Som förälder är det bra om du läser igenom detta dokument och du förväntas, genom föräldramöten, information via mail och hemsida samt i dialog med tränare och andra ledare, ha en levande dialog kring dokumentets innehåll.

Frej Innebandy arbetar utifrån "huset" för att förmedla vision, värdegrund samt mål/fokusområden för klubbens arbete.



Vision

Vi skall vara Sveriges trevligaste innebandyklubb som på ett professionellt sätt verkar för varje individs utveckling & glädje

Värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla vår verksamhet i Frej Innebandy så att vi ska ha roligt, må bra och spela schysst innebandy med glädje. Vi skall arbeta aktivt för att alla ska känna sig delaktiga i gemenskapen.

Demokrati och delaktighet

Demokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för Frej Innebandys verksamhet. Barn och ungdomar får förmedla sina åsikter inte bara på träning och med ledarna utan även på Barnens föreningsmöten som sker 2 gånger per år. För att alla ska känna sig hörda och delaktiga är samtal och dialog viktigt i föreningens verksamhet.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, ålder, funktionsnedsättning, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, får vara med. Vi har fokus på breddidrott där alla är välkomna att vara med att träna och tävla på lika villkor.

Mångsidigt idrottande

Mångsidigt idrottande innebär att vår förening uppmuntrar barn, ungdomar och vuxna att utöva flera olika sporter. Att träna allsidigt är viktigt för den aktives utveckling och motverkar skador. Det är också viktigt för motivation och glädje. Allsidigt idrottande ska uppmuntras även när det krockar med den egna föreningens träning/matcher.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och ha en god etik och moral. Rent spel betyder också att vi är ärliga, hjälpsamma och visar på gott kamratskap – både mot lagkamrater och andra. Vi ska verka mot fusk, doping, mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför innebandyplanen.

Vi – det är både spelare, ledare och föräldrar/anhöriga samt styrelsemedlemmar och andra aktiva i föreningen.

Att vara medlem i IK Frej Täby Innebandyklubb

Det är alla vi medlemmar som utgör Frej Innebandy. Det är vi medlemmar som tillsammans beslutar hur verksamheten ska bedrivas och hjälps åt att göra det möjligt. Det är vi medlemmar som hjälper till att skapa intäkter och besluta vilka kostnader vi ska ha.

Vi måste hjälpas åt och solidariskt ställa upp för föreningen. Det är medlemmarna som är föreningen och alla medlemmar har samma ansvar för att en förening ska fungera i ett sunt och långsiktigt perspektiv.

Tränare/Ledare

Våra ledare är närmast våra spelare - näst efter familj och skola är det ofta barn- och ungdomsledare som har den största möjligheten att uppfostra och påverka våra barn och ungdomar i en positiv och sund inriktning.

Ett stort ansvar och en fantastisk förmån!

Ledarskapsarbetet är ideellt och ju fler lagföräldrar som kan vara aktiva och stötta laget desto bättre är det. För att tränare/ledare skall få så bra möjligheter som möjligt bekostar föreningen den utbildning som rekommenderas av innebandyförbundet. Alla ledare som tränar barn eller står i båset under match skall minst ha genomgått innebandyförbundets grundutbildning.

Din främsta uppgift som ledare är att få så många som möjligt att tycka att idrottandet är roligt och att få dem att stanna kvar inom idrotten så länge som möjligt. För att uppnå det är det viktigaste att bygga en känsla av samhörighet och glädje, att alla känner att de är duktiga och att de känner sig hörda. Både match och träning ska ses som ett sätt för alla att utvecklas. Din främsta uppgift som ledare är inte att vinna matcherna eller skapa ett elitlag. Så många som möjligt så länge som möjligt.

Eftersom vi som förening uppmuntrar mångsidigt idrottande samt vill att vi tar hänsyn till olika individers förutsättningar så ser vi heller inte att lägre träningsnärvaro ska behöva leda till mindre matchspel. Om någon aktiv systematiskt uteblir från träningar men kommer på matcher så bör en dialog tas med den aktive/föräldrarna för att tillsammans hitta en bra lösning.

Tränare/Ledare förväntas bland annat att:

- Vara en god förebild, förmedla en positiv människosyn och uppträda korrekt gentemot domare, andra tränare/ledare, aktiva och föräldrar både inom den egna klubben och mot andra klubbar.
- Arbeta för att alla aktiva känner att de blir sedda och hörda – oavsett ålder eller lagtillhörighet.
- Coacha, uppmuntra och stötta varje individ och ge beröm för prestationer efter deras förutsättningar. Glädje och utveckling ska vara viktigare än resultatet.
- Planera och förbereda träningspassen så att de aktiva får givande träningar.
- Säkerställa sin egen utveckling som ledare genom att t.ex. gå på ledarutbildningar som Innebandyförbundet håller.
- Administrera det egna laget inklusive registrera närvaro vid tränings- och matchtillfällen.
- Informera och föra dialog med de aktiva och dess föräldrar. Ett föräldramöte per säsong skall hållas men styrelsen rekommenderar att åtminstone två föräldramöten hålls.
- Hålla kontakt/dialog med styrelse och andra lags ledare för informations- och erfarenhetsutbyte.
- Att ha en dialog med styrelsen för att tillsammans skapa så bra förutsättningar för dig som ledare – för att du ska kunna skapa den bästa möjliga miljö för de aktiva.
- Aktivt arbeta för att föreningens värdegrund och policys efterlevs och att en kultur av deltagande, gemenskap och glädje stärks.

Föräldrar/anhöriga

Frej Innebandy strävar efter ett bra samarbete och dialog med alla föräldrar som har barn och ungdomar i vår verksamhet. Föräldrarna är inte enbart ett stöd för sina och andras barn utan även en

hjälp i verksamheten. Vår förening behöver all hjälp vi kan få och vill du vara med att hjälpa till krävs inga förkunskaper om innebandy.

All hjälp är välkommen och belöningen är fantastisk: Glada, välmående, aktiva barn, ungdomar och vuxna!

Som förening ser vi att våra ledares/tränares främsta uppgift är att skapa en trygg och utvecklande miljö för de aktiva. En miljö som genomsyras av att alla känner samhörighet, delaktighet, behövda och inkluderade. Som förälder kan du hjälpa till att skapa denna miljö – där alla aktiva känner sig lika viktiga, lika inkluderade och lika välkomnade.

Vi ser både träning och match som tillfällen att utveckla gruppkänsla och att utveckla varje individ. Det ska inte vara fokus på matchresultatet.

Som förening vill vi motarbeta toppning men ser däremot positivt på nivåindelning som innebär att man t.ex. anpassar träningsmoment, anmäler lag i olika svåra serier och har utbyte mellan åldersgrupperna – allt för att kunna anpassa för att varje individ ska kunna utvecklas så bra som möjligt och få ett livslångt intresse för idrott.

Föreningen vill också uppmuntra till en tät och bra dialog mellan ledare och föräldrar – något som du som förälder kan ta stort ansvar för. Händelser / situationer som sker på träning eller match uppfattas ofta väldigt olika av olika personer – det går inte som ledare att säkerställa att alla spelare spelar exakt lika mycket under en match, det går heller inte att se och höra allt. Ibland pratar spelaren om problem och bekymmer med sina föräldrar – ibland med tränarna. Att du som förälder för en konstruktiv dialog med ledarna i samband med upplevd händelse är därför av yttersta vikt.

Alla barn behöver stöd och uppmuntran från sina föräldrar oavsett aktivitet. Det finns några punkter som du som förälder/anhörig särskilt bör tänka på.

Föräldrar/anhöriga förväntas bland annat:

- Hjälpa ditt barn att komma i tid till träningar, matcher och möten samt säkerställa att de har med sig den utrustning och kläder som behövs.
- Besvara inbjudningar i tid – det underlättar mycket för ledarna om alla aktiva har svarat ja eller nej.
- Som förälder och åskådare är det glada hurrarop och positiva yttringar som uttrycks. Domaren dömer, ledarna coachar, publiken hejar. Var en god representant för föreningen även mot motståndarlag.
- Stötta alla aktiva och berömma prestationer (efter varje individs förmåga) snarare än resultat.
- Låt ledarna sköta träningar och matcher – har du tips eller frågor så ta det separat med ledarna före eller efter match/träning.
- Hjälpa ditt barn att förstå vad det innebär att vara en schysst kompis och guida till ett gott uppförande mot andra medmänniskor – lagkamrater, domare, motståndare mm
- Var solidarisk mot föreningen och mot övriga föräldrar i din grupp. Vi arbetar alla ideellt och ju fler som delar på bördan desto mindre behöver var och en göra.
- Aktivt arbeta för att föreningens värdegrund och policys efterlevs och att en kultur av deltagande, gemenskap och glädje stärks.

Aktiva

Våra aktiva är anledningen till att klubben finns och vi är måna om dem och vill att de ska trivas i klubben. Att komma till träningen ska var roligt och ge en härlig känsla av att man hela tiden utvecklas som individ, i grupp och som innebandyspelare. För att ha ett bra klimat är det därför

viktigt att du som aktiv visar respekt både på och utanför plan, är en bra kompis samt ger beröm och uppmuntrar andra. På träningar och tävlingar ska du vara fokuserad och lyssna på tränaren och vi vill att du gör ditt bästa utifrån dina förutsättningar.

Aktiva förväntas även att:

- ha rätt utrustning till träning och match.
- komma i tid.
- bidra till att träningarna kan genomföras på ett så bra sätt som möjligt.
- äta och dricka ordentligt innan träning och match.
- träna och spela bara när du är fullt frisk.
- meddela ledarna om du får förhinder att medverka på match/träning. Om du har andra sporter som återkommande krockar är det bra att informera dina tränare om detta så att de vet om det och kan planera därefter. Föreningen ser positivt på att du som aktiv utövar flera sporter.
- Aktivt arbeta för att föreningens värdegrund och policys efterlevs och att en kultur av deltagande, gemenskap och glädje stärks.

Policy toppning

(rev 2019-05-28)

Inledning

Frej Innebandy vill att fokus ska vara på långsiktig utveckling av varje individ istället för kortsiktiga vinster. Det är viktigt att alla aktiva får möjlighet att träna och spela på samma villkor och efter sin förmåga.

Föreningen och dess medlemmar skall arbeta för att motverka toppning bland barn/ungdomslagen. Genom att behandla alla lika skapas gemenskap, trygghet och spelglädje.

Definition

Toppning (ibland kallad aktiv coachning) är en form av selektering som innebär att vissa spelare vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlings-sammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Toppning görs ofta för att vinna enskilda matcher eller cuper och har ett kortsiktigt fokus istället för att se till gemenskap, glädje och allas långsiktiga utveckling.

Frej Innebandys förhållningssätt

Som styrelsemedlem, ledare och förälder i föreningen spelar du en viktig roll i att skapa trygghet, gemenskap, glädje för alla aktiva. Vi vill ge alla spelare en grund för ett socialt umgänge, vilja till livslångt idrottande och individuell utveckling. Forskning visar att idrottande barn och ungdomar:
- tycker att det är mycket viktigare att ha roligt och att alla får vara med än att vinna.
- slutar med sporten om man känner för stor prestations-press, upplever sig exkluderad eller inte duktig nog samt om fokus är på resultat istället för glädje. Därför vill vi att toppning i barn och ungdomslagen ska undvikas. Till och med den säsong som avslutas det år som den aktive fyller 15 år ser vi att:

- Alla barn/ungdomar ska få spela. Detta gäller både vid uttagning till match och under själva matchen.

- Selekttera inte vilka som spelar box-/powerplay, straffläggning mm. Pressa samtidigt inget barn till att lägga en straff eller dylikt om de inte vill.
- Alla spelare skall ha samma möjligheter till att spela på "attraktiva" positioner. Det är viktigt att redan på träning säkerställa att rotation sker så att barnen inte sätts på helt nya positioner för första gången på match. Rotation av spelpositioner skall ske i framförallt de yngre åldrarna men gärna så högt upp i åldrarna som möjligt.

Frej innebandy ska vara en bredd-förening även för de äldre grupperna och fokus ska vara på glädje, delaktighet, utveckling och fortsatt idrottande för så många som möjligt.

Nivåindelning är inte toppning. Föreningen uppmuntrar att ledarna arbetar aktivt med nivåindelning inom och mellan lagen. Nivåindelning görs för att så många spelare som möjligt ska få en lagom utmaning och utvecklas så mycket som möjligt. Nivåindelning för match kan t.ex. ske genom att laget har flera serielag anmälda på olika nivåer och genom samarbete mellan åldersgrupperna. På träning kan det handla om att anpassa träningsmoment efter vad individen behöver träna på. Nivåindelning måste dock alltid göras med hänsyn för att den aktive fortfarande ska känna sig inkluderad i gruppen.

Handlingsplan

Det är allas ansvar inom föreningen att arbeta för en toppningsfri tillvaro i barn/ungdomslagen. Den som upplever att detta inte efterlevs kan:

- Påtala detta för ansvariga ledare för att få till en ändring.
- Om personen trots samtal med ledare upplever att problemet kvarstår eller om man av någon orsak inte känner att man kan prata med ledarna kan istället utsedd representant i styrelsen kontaktas (alternativt ordförande). Styrelsen tar sedan upp detta med ledarna och återkopplar till den aktive/föräldern.

Policy vad gäller övergångar och värvningar

(rev 2019-05-28)

Frej Innebandy följer förbundets policy vad gäller övergångar och värvningar. Se information på förbundets hemsida: <https://www.innebandy.se/stockholm/regler-och-direktiv/licenser-overgangar/overgangar/>

När spelarövergångar är aktuella är det viktigt att ledarna för laget blir informerade.

Policy mot mobbning och trakasserier

(rev 2018-12-11)

Inledning

Mobbning och trakasserier är ett samhällsproblem och kan förekomma i många situationer. Alla personer (föräldrar, ledare, aktiva) i Frej Innebandy skall aktivt arbeta för nolltolerans vad gäller mobbning och trakasserier.

Definition

Mobbning är kränkande behandling som upprepas vid upprepade tillfällen. Den kan vara fysisk, som till exempel slag och knuffar men även psykisk, som exempelvis elaka kommentarer, miner och utfrysning. Mobbning definieras och avgörs utifrån den utsattas upplevelser, inte den som utsätter. Att bli mobbad kan innebära stora själsliga sår som kan sitta i hela livet, både för den som utsätts och för dem som står personen nära.

Trakasserier är en form av diskriminering och ska ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion

eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Det gemensamma för trakasserier är att de gör att en person känner sig förolämpad, hotad, kränkt eller illa behandlad. Trakasserier är ett beteende som är ovälkommet. Det är den som är utsatt för trakasserier som avgör vad som är kränkande. Samma beteende kan uppfattas som trakasserier av en person medan en annan person inte alls behöver bli illa berörd.

Förebyggande arbete

Föreningen skall aktivt arbeta för att förebygga mobbning och trakasserier. Förutom dokument inom föreningen finns även vägledande material från FN:s barnkonvention samt Riksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill" och Barnens 7 spelregler.

Styrelsen ska:

- Kontinuerligt informera och utbilda föreningens tränare/ledare i dokumenten enligt ovan.
- Informera alla inom föreningen om "Värdegrund och policy" så att dessa vet vad mobbning, trakasserier och diskriminering är samt att alla är införstådda i vad föreningens handlingsplan innebär.

Ledare ska:

- Arbeta för sammanhållning, trygghet och glädje för alla aktiva i laget
- Ge alla aktiva positiv feedback och arbeta för att alla blir synliggjorda och hörda
- Säkerställa att alla aktiva i laget veta vad mobbning, trakasserier och diskriminering är samt vad det innebär att vara en schysst kompis.
- Kontinuerligt arbeta tillsammans med de aktiva och föräldrar för att informera, samtala och diskutera föreningens "Värdegrund och Policy".
- Återkommande hålla föräldramöten där sammanhållning, mobbning och trakasserier skall vara en av punkterna

Aktiva ska:

- Ge varandra positiv feedback
- Säg hej och hejdå till alla när träningen börjar/slutar
- Vara en schysst kompis mot alla i föreningen

Föräldrar ska:

- Vara en schysst förälder för alla barn/ungdomar inom föreningen.
- Agera som ett föredöme för föreningens aktiva under matcher, i kontakt med ledare, domare, personer från andra föreningar mm
- Prata och diskutera med sitt barn/ungdom om mobbning och trakasserier och hur man visar respekt och agerar mot varandra
- Alla föräldrar inom föreningen skall själva se till att man är väl införstådd i föreningens värdegrund, policys och handlingsplan. Som förälder förväntas man agera utifrån dessa.

Handlingsplan

Ledare

Om ledare mobbar, kränker och/eller diskriminerar kommer åtgärder att vidtas. Dessa beskrivs i 4 steg:

1. En annan ledare eller förälder samtalar enskilt med ledaren för att påtala beteendet.
2. Problemet lyfts upp till styrelsen (utsedd person inom styrelsen alternativt ordförande) samt föräldrarna om den utsatte är ett barn eller ungdom.

3. Styrelsen tar beslut om åtgärd som sedan vidarebefordras till ledaren. Övriga berörda informeras.
4. Ärendet tas vidare till socialtjänst och/eller polis.

Aktiva

Om den aktive mobbar, kränker och/eller diskriminerar andra kommer åtgärder att vidtas. Dessa beskrivs i 4 steg:

1. Ledaren tar enskilda samtal med de inblandade.
2. Problemet lyfts upp till styrelsen (utsedd person inom styrelsen alternativt ordförande) samt föräldrarna om den utsatte är ett barn eller ungdom.
3. Styrelsen tar beslut om åtgärd som sedan skall förmedlas till de berörda. Vid behov informeras andra berörda skriftligen.
4. Ärendet tas vidare till socialtjänst och/eller polis.

Föräldrar

Om föräldrar mobbar, kränker och/eller diskriminerar aktiva kommer åtgärder att vidtas. Dessa beskrivs i 3 steg:

1. En ledare tar enskilt samtal med föräldern och övriga ledare inom laget informeras.
2. Problemet lyfts upp till styrelsen (utpekad person inom styrelsen alternativt ordförande) samt föräldrarna om den utsatte är ett barn eller ungdom.
3. Styrelsen tar ett beslut om åtgärd som sedan skall förmedlas till föräldern. Vid behov informeras andra berörda skriftligen.

Registerutdrag

(rev 2019-05-28)

Frej Innebandy ska erbjuda alla medlemmar att idrottande och utveckling i en trygg miljö. Som ett led i att säkerställa det uppvisar årligen alla Frej Innebandys ledare utdrag ur belastningsregistret.

Enligt lag har en förening rätt att begära att den som ska arbeta med eller på annat sätt ha kontinuerlig och nära kontakt med barn ska uppvisa ett begränsat registerutdrag från Polisen. I detta registerutdrag går det att se om personen är dömd för något av våra allra grövsta brott: mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Process angående uppvisande av registerutdrag:

Du som ska visa upp registerutdrag behöver först beställa det från polisen. Observera att du inte får öppna brevet när du får det – kuvertet skall vara obrutet när det visas upp. Du lämnar det sedan personligen till utsedd person på kansliet. Brevet kommer att öppnas i din närvaro och det noteras i en liggare att du visat upp registerutdrag samt aktuellt datum. Brevet förstörs sedan i en dokumentförstörare eller behålls av dig.

Ett aktuellt registerutdrag (inte äldre än 2 månader) ska årligen visas upp någon gång mellan september 1 – oktober 31.

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>

Mer information om trygga miljöer och begränsat registerutdrag finns här:

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/trygg-idrott/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>

Drogpolicy - alkohol, tobak, doping, narkotika

(rev 2018-12-11)

Inledning

Föreningsverksamhetens första uppgift, när det gäller drogmissbruk, är att förebygga att missbruk av alkohol, narkotiska- eller dopingpreparat uppstår. Det är därför nödvändigt att hela verksamheten omfattas av grundinställningen att aldrig acceptera någon form av användning av droger.

Föreningen skall aktivt informera, diskutera samt utbilda ledare, aktiva och dess föräldrar kring vår drogpolicy.

Föräldrar eller anhöriga som under föreningens aktiviteter stöttar/hjälper till ses i detta perspektiv som ledare.

Vad är droger?

Droger är substanser som är sinnesförändrande och/eller beroendeframkallande. Enligt denna definition ingår följande: tobak, alkohol, lättflyktiga lösningsmedel och gas, anabola steroider, narkotika doping och somliga läkemedel.

Förhållningsregler

- All personal (aktiva, ledare och tränare) är skyldiga att delta i arbetet mot droger genom att inte acceptera alkohol, tabletter (t ex anabola steroider) eller andra narkotiska preparat i föreningen eller i samband med aktiviteter anordnade av föreningen såsom matcher, träningar, läger och cuper.
- Att samtliga ledare, tränare samt övriga medlemmar avstår från alkoholkonsumtion som riskerar att gå ut över föreningens aktiviteter och medlemmarnas förmåga att utföra sin träning eller matchspel etc.
- Att föräldrar som deltar och engagerar sig vid träningar, läger, matcher, cuper mm avstår från alkoholkonsumtion som riskerar att gå ut över föreningens aktiviteter och medlemmarnas förmåga att utföra sin träning eller matchspel etc.
- Att som idrottsförening inte bidra till alkoholmissbruk genom att till exempel tillåta spritlotterier, langning eller annan hantering av alkohol.
- Att det inte tillåtet att använda dopningspreparat (Med dopningsmedel menas de preparat som finns upptagna i lagtexten, "Lag om förbud mot vissa dopningsmedel") som ledare/tränare, spelare eller andra medlemmar i föreningen. Föreningen uppmanar att samtliga ledare, tränare samt övriga medlemmar helt avstår från all icke-medicinsk användning av narkotikaklassade preparat. Detta gäller både på fritid såväl som inom föreningsverksamheten.

Handlingsplan

Vid misstanke om användning av droger (se definition ovan) hos någon person åligger det alla i föreningen att agera. Kontakt med föräldrar är viktigt och att man där påtalar vikten av att föräldrarna stöder föreningens konsekventa hållning att aldrig acceptera att någon form av narkotika används.

Minderårig (under 18 år)

Om aktiv ertappas använda alkohol/tobak ska:

1. Ledare informerar den aktive om föreningens policy och talar med den aktive och förklarar vad ett missbruk kan leda till.
2. Informera och kontakta målsman.
3. Om upprepningar, ska även föreningens styrelse informeras för ytterligare beslut om åtgärder/konsekvenser.

Om aktiv ertappas använda narkotika ska:

1. Ledare informerar den aktive om föreningens policy och talar med den aktive och förklarar vad ett missbruk kan leda till.
2. Ledaren ska alltid kontakta målsman vid misstanke om drogmissbruk av något slag.
3. Informera styrelsen för beslut/åtgärd. Skulle misstanken vara riktig skall den aktive stängas av från träning/matcher. Längden avgörs av ansvariga i föreningen (styrelsen). Vederbörande har även förverkat sin rätt att vistas och bedriva träning på föreningens område (lokaler, idrottsanläggning etc.). Den medlem som avstängs enligt ovan, men som insett sitt missbruk och vill ha hjälp kan få detta via sociala myndigheten. Vid grövre förseelser eller vid upprepningar kan styrelsen utesluta berörd medlem ur föreningen.

Myndig (18 år och äldre)

Om den aktive misstänkas/ertappas använda alkohol i samband med föreningens aktiviteter ska:

1. Ledare informerar den aktive om föreningens policy och talar med den aktive och förklarar vad ett missbruk kan leda till.
2. När det gäller myndig medlem kan denne förhindra att föräldrar kontaktas i ärendet.
3. Om upprepningar sker ska även föreningens styrelse informeras för ytterligare beslut om åtgärder/konsekvenser

Om aktive misstänks/ertappas använda narkotika ska:

1. Ledare informerar den aktive om föreningens policy och talar med den aktive och förklarar vad ett missbruk kan leda till.
2. Informera styrelsen för beslut/åtgärd. Skulle misstanken vara riktig skall den aktive stängas av från träning/matcher i ett antal månader. Längden avgörs av ansvariga i föreningen (styrelsen). Vederbörande har även förverkat sin rätt att vistas och bedriva träning på föreningens område (lokaler, idrottsanläggning etc.). Den medlem som avstängs enligt ovan, men som insett sitt missbruk och vill ha hjälp kan få detta via sociala myndigheten. Vid grövre förseelser eller vid upprepningar kan styrelsen utesluta berörd medlem ur föreningen.

Ledare och personal

Om ledare eller personal misstänks/ertappas använda alkohol i samband med föreningens aktiviteter ska:

1. Ledare/styrelse informerar personen om föreningens policy.
2. Om det upprepas ska även föreningens styrelse informeras för ytterligare beslut om åtgärder/konsekvenser

Om ledare eller personal misstänks/ertappas använda narkotika ska:

1. Ledare/styrelse informerar ledaren/personal om föreningens policy.

2. Informera styrelsen för beslut/åtgärd. Skulle misstanken vara riktig skall ledare stängas av från träning/matcher i ett antal månader. Längden avgörs av ansvariga i föreningen (styrelsen), även uteslutning ur föreningen kan bli aktuell i vissa fall. Vederbörande har även förverkat sin rätt att vistas och bedriva träning på föreningens område (lokaler, idrottsanläggning etc.). Den ledare som avstängs enligt ovan, men som insett sitt missbruk och vill ha hjälp kan få detta via sociala myndigheten.

Trafiksäkerhets- och miljöpolicy

(rev 2018-12-11)

Det innebär ett särskilt ansvar att skjutsa barn och ungdomar i privata personbilar till och från träning och tävlingsverksamhet. Att i sådana sammanhang är det viktigt att vidta extra försiktighet och så långt som möjligt färdas med fordon som har så liten miljöpåverkan och så hög säkerhet som möjligt. Frej Innebandy har utifrån arbetsmiljöverkets förslag på trafiksäkerhetspolicy skapat en egen policy för föreningen.

Definition

- Transport till och från träning, matcher, cuper och övriga föreningsaktiviteter.

Förhållningsregler

För våra medlemmar eller andra som kör fordon med föreningens medlemmar i fordonet gäller följande:

- Alla som cyklar till och från idrottsverksamhet bör ha cykelhjälm (för personer under 15 år är det ett lagkrav). Det är även lagkrav på att använda reflexer och belysning när det är mörkt.
- Skall ha den behörighet och den hälsa som krävs för att på ett trafiksäkert sätt köra fordonet.
- Fordonets chaufför skall vara nyktra och drogfria vid körningstillfället
- Planera resan i god tid för att slippa stress i trafiken
- Chauffören skall hålla sig till gällande lagstiftning
- Föreningen uppmanar att om möjligt inte ta bilen som färdmedel till Täby IP
- Föreningen uppmanar att om möjligt samåka till träningar och matcher

Handlingsplan

- Styrelsen ska informera om denna policy till ledare och föräldrar
- Informera om Täby Kommuns riktlinjer för trafikregler kring Täby IP
- Styrelsen ska årligen göra en riskbedömning och genomsyn av denna policy

Allmänna riktlinjer

Innebandyglasögon

Förbundet ställer krav på att alla b-licensierade spelare ska använda skyddsglasögon när de spelar matcher i innebandy (b-licensierad: till och med den säsong som startar det år som den aktive fyller 16 år). Dispens från detta gäller om en spelare har glasögon av medicinska skäl (synfel som korrigeras med glasögon) och som spelaren har på sig under match.

Frej Innebandy har beslutat att skyddsglasögon även ska användas vid träning, träningsmatcher och vid uppvärmning. Föreningen uppmanar och rekommenderar att även äldre spelare ska använda skyddsglasögon.

Som ny i Frej Innebandy

Du som är intresserad av att börja spela innebandy i Frej Innebandy har rätt att vara med och träna vid 3 tillfällen innan du behöver betala medlems- och sportavgift.

Rekommendation för kostnadsfördelning inom laget

En tränare/lagledare avsätter mycket tid per vecka i planering och fysisk närvaro. Dessutom reser de till alla träningar, matcher och möten och arbetet är ideellt. Föreningen föreslår att laget gemensamt alltid delar på kostnaderna för ledarnas resor, logi och avgifter.

Ålders- och lagindelning

Framförallt i de lägre åldrarna försöker föreningen basera lagen på åldersgrupper. Detta eftersom de aktiva ofta vill spela med kompisarna från skolan etc. Samarbete mellan lagen ser vi positivt på men bestående flytt till andra åldersgrupper skall tas upp med styrelsen samt med inblandade ledare innan det sker. Ett lag bör bestå av minst 15-20 spelare. Om ett lag består av för få spelare blir laget för sårbart vid frånvaro eller vid händelsen att några spelare väljer att sluta. Är gruppen något för liten är samarbete med närliggande åldersgrupper inom föreningen ett bra sätt att lösa det. Om antalet aktiva i laget är alldeles för få ser föreningen till att hopslagning med närliggande åldersgrupp sker.

Kommunikation inom Frej Innebandy

Skriftlig kommunikation med medlemmar sker företrädesvis via

<https://www.laget.se/IKFrejTabyInnebandy>

Det är viktigt att alla myndiga spelare och alla föräldrar till yngre spelare ger korrekta kontaktuppgifter till föreningen.

Hur kan jag som medlem vara med att påverka?

Barn och ungdomar som spelar i Frej Innebandy uppmanas att komma på barnens föreningsråd som sker 2 ggr/år.

Den hierarkiska strukturen i en förening är sådan att det är årsmötet som är det högsta beslutande organet. Till årsmötet är alla medlemmar inbjudna och välkomna. Årsmötet har tre huvuduppgifter:

- Att godkänna den verksamhet som bedrivits under året
- Att godkänna/forma den framtida verksamheten
- Att välja:
 - Revisor
 - Valberedning
 - Styrelse

Vill du som medlem vara med att påverka utvecklingen av Frej Innebandy är, förutom barnens föreningsråd, årsmötet ett utmärkt tillfälle att göra din röst hörd. Självklart är du också välkommen att föra fram förslag när som helst under året till föreningens ledare eller styrelse.

För att ha rösträtt på årsmötet måste medlemsavgiften vara betald. För att vara medlem behöver du inte vara aktiv i föreningen. Du som medlem har möjlighet att skriva motioner till årsmötet där du ger förslag om en förändring som du vill att årsmötet ska rösta om. För medlem som inte fyllt 16 år har målsman rösträtt.

Styrelsen har också möjlighet att komma med förslag på frågor som ska upp till beslut av årsmötet, propositioner. Propositionerna och motionerna ska skickas ut till medlemmarna i god tid före årsmötet så alla har möjlighet att sätta sig in i de olika frågorna.

Frej Innebandys räkenskapsår är 1 jan – 31 dec. Vår ambition är att årsmötet ska hållas någon gång mellan i februari-mars. Kallelse till årsmötet ska ske senast tre veckor före mötesdatum och sker genom gängse kommunikationskanal.

Förändringar i detta dokument

En Föreningspolicy är ett levande dokument och ska uppdateras löpande vartefter verksamheten förändras. Har man förslag på förändringar i policyn ska de skickas till Frej Innebandys styrelse. Styrelsen har löpande under året möjlighet att besluta om förändringar. Förslag om förändring kan också skickas som en motion inför årsmötet.

1. *Förändringsförslag skickas till Frej Innebandys styrelse.*
2. *Styrelsen eller årsmötet beslutar om förändring ska ske och i så fall uppdateras Policyn.*
3. *Den nya Policyn läggs ut på laget.se och förändringen annonseras som en nyhet på laget.se.*

Det är viktigt att alla i Frej Innebandy – aktiva, ledare och föräldrar - följer riktlinjerna i vår Föreningspolicy.

Annan viktig information

Utöver vår vision, värdegrund och policy finns ett antal viktiga dokument som rör vår verksamhet och som är användbara för många av oss som på ett eller annat sätt engagerar sig eller kommer i kontakt med klubben. Dessa dokument ändras mer ofta, de byts ut och nya dokument tillkommer och försvinner och de är därför inte inkluderade i detta dokument. Du hittar dem på vår hemsida alt kontaktar vårt kansli. Exempel på sådan information är:

- GDPR: Alla i föreningen behöver, förutom att uppfylla lagkrav, ha en sund inställning till hur information och fotografier delas på sociala medier eller dylikt. Frej Innebandy har en separat integritetspolicy där mer beskrivs i detalj.
- Ekonomi: t.ex. vad som ingår i medlemsavgiften och hur och vad man får ersättning för
- Tidgruppen: hur tränings-schema sätts
- Utbildning för ledare och ungdomsledare: vilka kurser som finns, hur man anmäler sig mm
- Riktlinjer för materialinköp, föreningskläder mm

Begreppsförklaringar och definitioner

Barn

Är enligt "Idrotten vill" aktiva upp till och med 12 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder.

Ungdom

Är enligt "Idrotten vill" aktiva och ledare mellan 13 och 20 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 årsålder, i den används inget ungdomsbegrepp.

Ledare

Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen, i detta sammanhang kopplat till barn- och ungdomsverksamheten.

Barnets bästa

Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

Barnrättsperspektiv

Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

Träning

Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Tävling

En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/flera förlorare.

Lek

En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

Lekfull träning

Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Åldersanpassad träning

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

Allsidig träning

Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

Ensidig träning

Motsatsen till allsidig träning, dvs. träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

Nivågruppering

Då lag eller träningsgrupper delas upp inom utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Individanpassning

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Selektering

Att välja ut de för tillfället bästa - eller de som i framtiden bedöms bli de bästa - till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Specialisering

Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Toppning

En form av selektering som innebär att vissa spelare vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingsammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Utslagning

Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Ålder

Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

Bra länkar – videos, dokument och hemsidor

Videor:

- Rätt fokus i föreningen (Idrotten vill): <https://youtu.be/gbPx7W0diKM>
- Du som förälder – barnens idrott (Stockholmsidrotten): <https://youtu.be/3EcOkbsujro>
- Barn slutar för att de bänkas (TV4): https://youtu.be/L_uFxfzBuzc

Dokument:

- Selektion och toppning – är det vad barnen vill? (Rädda Barnen/RF):
<https://www.rf.se/globalassets/stockholms-idrottsforbund2/dokument/radda-barnen/selektering-och-toppling---ar-det-vad-barnen-vill-.pdf>
- Idrotten vill:
https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/rfs-verksamhet/idrotten_vill_2015_webb.pdf

Hemsidor:

- RF: <https://www.rf.se/>
- Svensk Idrott: <http://www.svenskidrott.se/>
- Rädda barnen: <https://www.raddabarnen.se/>
- Barnkonventionen: <https://unicef.se/barnkonventionen>
- Svensk innebandys utvecklingsmodell: <https://nya.innebandy.se/stockholm/stockholm-innebandy/svensk-innebandys-utvecklingsmodell/>
- Stockholms innebandyförbund: <https://www.innebandy.se/stockholm/>