

Ledarhandbok

Ullfors IK



Ullfors IK´s värderingar följer Riksidrottsförbundets värderingar:

Glädje och gemenskap är viktigt i vår förening. Ha roligt tillsammans, utvecklas och lära sig nya saker, växa - bygga självförtroende. Fotboll är glädje och ökad social kompetens och personlig utveckling. Vi vill varandras framgång.

Delaktighet, jämlikhet och demokrati innebär hos oss att alla medlemmar är lika värda oavsett bakgrund.

Alla ska bli sedda och få höras, alla kan bidra med något.

Engagemang – att få fler att vilja vara med och arbeta med föreningen.

Vi vill ge trygghet för aktiva/ledare och föräldrar genom att skapa ett klimat där alla är lika värda.

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i vår verksamhet.

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Att verka mot fusk, doping och mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenorna. Vi som förening önskar att alla följer nolltolerans och uppträder schysst mot spelare, ledare, domare och publik.

Vi är med och bidrar till bättre fysisk och psykisk folkhälsa genom aktivitet och glädjrik gemenskap. Fotboll bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel.

© 2024 Ledarhandbok Ullfors IK (4:e upplagan)

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ARBETSUPPGIFTER vi vill ha hjälp med.....	3
Valloncupen	3
Midsommar.....	3
Arbetsdagar vår och höst.....	4
AVGIFTER.....	4
Följande avgifter gäller för Ullfors IK	4
Inköpsregler	5
Utlägg gjorda av ledare för lagets räkning	5
Lagkassor	5
Cupavgifter	6
Kiosk.....	6
Domare	6
Regler på Ringvallen i samband med träning och match.....	7
Nycklar	7
Omklädningsrum	8
Närvaroregistrering	8
Laget.se.....	9
Belastningsregistret.....	9
Sjukvårdsväska	9
Utrustning	10
Bollpump.....	10
Planskötsel	10

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Tränarutbildning.....	11
Föräldrar.....	11
Kontaktinformation	12
Matchvärdar	12
Drogpolicy och riktlinjer	13
Fair play	13
Skadade spelare	15
Att tänka på i trafiken	16
Försäkring.....	17
Att vara Ledare	18

Välkommen som ideell ledare i Ullfors IK och tack för din tid och ditt engagemang!

Denna ledarhandbok utgör ett stöd för dig som är ledare i Ullfors IK. Ledarhandboken innehåller information om olika områden du kommer i kontakt med som ledare. Saknar du något vill vi att du informerar föreningens fotbollssektion/ungdomsansvarige.

ARBETSUPPGIFTER vi vill ha hjälp med

Valloncupen

Första helgen efter midsommar arrangeras Valloncupen på Ringvallen både lördag och söndag. Detta är föreningens största inkomstkälla och det är viktigt att alla lags föräldrar ställer upp och jobbar vid ett eller flera arbetspass. Följande platser ska bemannas; kiosk, servering, grill, parkering samt hålla rent på toaletter och omklädningsrum. Varje lag blir tilldelad arbetsuppgift och tider som sen ska bemannas. På fredagen innan och på söndag kväll behövs också arbetskrafter att ställa i ordning och plocka undan.

Midsommar

Ullfors IK anordnar varje år ett traditionsenligt firande av midsommar vid Ringvallen med dans runt stängen, olika aktiviteter och försäljningar. Klubbens medlemmar hjälps åt att bemanna kiosk, pil- och bollkastning, lotteriet och andra aktiviteter.

Arbetsdagar vår och höst:

Några gånger per år kallas medlemmarna i föreningen till arbetsdagar då Ringvallen ska ställas i ordning för säsongen, stängas inför vintern samt inför midsommar och Valloncupen. Det förekommer även extra arbetsdagar för att utveckla/underhålla Ringvallen.

AVGIFTER

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

Följande avgifter gäller för Ullfors IK.

Medlemsavgift 2024

Familj (gäller för familj med barn upp t.o.m 18 år) 500 kr/år

Vuxna 250 kr/år

Ungdom upp till 18 år 150kr/år

Spelaravgift 2024

15 år och uppåt (senior) 400 kr
+ sälja 5 knytlotter

Ungdomsspelare 400kr/år

Fotbollsskola - Knattar 100kr/år

Dessa avgifter måste alla betala för att försäkringar ska gälla.

Inköp material från Melins

För att ta ut material från Melins som ska faktureras Ullfors IK ska följande gång följas:

Ledare för respektive lag äskar att få ta ut det material som laget behöver, t.ex målvaktshandskar. Aktuell spelare provar ut storlek och lägger undan det i materialansvarigs namn tillsammans med vilket lag det gäller. Meddela sen materialansvarig när detta är gjort så hen kan hämta ut det. Det är endast materialansvarig som får ta ut varor från Melins.

Utlägg gjorda av ledare för lagets räkning

Utlägg som görs och ska dras från lagkassan ska redovisas och åtföljas av kvitto där det tydligt framgår vad utlägget gäller samt till vilket konto ersättningen ska betalas ut. Redovisning sker hos föreningens kassör och ska göras samma år, senast 30/11.

Lagkassor

Dessa pengar är vad laget/spelare har att röra sig med under hela säsongen från föreningen

Varje lag har per säsong:

11mot11-lag – 400kr/spelare och ledare

9mot9-lag – 350kr/spelare och ledare

7mot7-lag - 200kr/spelare och ledare

5mot5-lag – 150kr/spelare och ledare

Pengarna fås ut mot kvitto hos kassören. Senaste dag att få ut pengar är 30/11. Pengar som inte är uttagna efter säsongens slut går inte att spara till kommande säsong.

Cupavgifter

Alla lag har en cup/säsong betald av föreningen. Övriga utgifter till cupen betalas av laget själv genom någon försäljning eller av föräldrar.

Deltagande i Valloncupen sker utan kostnad för våra lag.

Kiosk

Under fotbollssäsong är kiosken öppen i samband med att det spelas matcher.

Inkomsterna från kiosken är en stor del av föreningens intäkt under säsongen och därför är det viktigt att kiosken sköts omsorgsfullt. En eller två föräldrar ansvarar för kiosken och att den bemannas av föräldrar/anhöriga från respektive lag. Lagen som spelar 5mot5, 7mot7 och 9mot9 nyttjar kiosken vid konstgräsytan, lag som spelar 11mot11 nyttjar kiosken vid klubblokalen. Kioskanvisningar finns i kiosken i en pärm.

Domare

Ledare för lag som spelar 5mot5 och 7mot7 ansvarar för att ordna domare till respektive hemmamatch. På ullforsik.se finns en lista med tänkbara domare att kontakta, denna lista uppdateras inför varje säsong.

Domararvoden till 5mot5 och 7mot7 betalas med swish av kassören.

Arvodet ska kvitteras på särskild domarblankett, där det är viktigt att domaren tydligt fyller i namn/personnummer/adress/match/datum/e-post och telefonnummer. Domaren får sedan betalt inom en vecka efter dömd match.

Domare för 9mot9 och 11mot11 tillsätts av Upplands fotbollförbund och dessa domare betalas via Fogis

Domartröja finns att låna i domarrummet. Visselpipa, tidtagarur och block finns i kiosken.

Kurs för domare i spel 5mot5 och 7mot7 kan arrangeras av föreningen.

Regler på Ringvallen i samband med träning och match

A-planen är matchplan för 11mot11.

Uteplanerna (9mot9, 7mot7 och 5mot5) används till träning och match för ungdomslagen.

Målburar skall placeras på anvisade platser efter varje match och träning för att förenkla för klipp- och ritslaget att sköta våra planer. Bollar och övrig material såsom västar, konor, hörnflaggor etc som använts skall in i bollboden efter användande. Ledare ansvarar för att lika många bollar etc som tas ut skall in i boden efter träningen.

Bollbodar skall hållas låsta under träningar och matcher.

Om det är trångt på planer vid träningar så passa på att använda helplan vid de tider ni har möjlighet.

Omklädningsrum får gärna användas vid träning. Kom ihåg att låsa och grovstäda (sopa) efter avslutad aktivitet.

Kom ihåg att låsa upp toaletterna inne vid klubblokalen vid match (lyset tänds i bollboden). Förbränningstoaletten vid ungdomsplanerna är bara till för nödfall för ledare, spelare, domare och andra funktionärer, alla föräldrar och övrig publik hänvisas till vattentoaletterna inne på området.

Nycklar

Alla våra lag/ledare får lösa ut en nyckel hos kassören. Den nyckeln går till i klubblokalen på Ringvallen samt till omklädningsrummen, toaletterna och bollförråden.

Omklädningsrum

På Ringvallen finns tre omklädningsrum. Omklädningsrum ”Hemmalag” används kontinuerligt av herr/damlag, men får även disponeras av andra lag. Ledarnyckeln passar till alla omklädningsrum. Längst bort finns ett domarrum, där domaren kan låna domartröja.

Ledare ansvarar för att omklädningsrummen grovstädas (sopa golv och städa undan tejp och annat skräp). Släck belysning i omklädningsrummet och på tillhörande toalett samt lås omklädningsrummet och stäng fönster innan arenan lämnas.

Närvaroregistrering

Redovisning av närvaro på matcher, träningar och andra sammankomster för kommunalt och statligt bidrag är en viktig del av föreningens ekonomi. Närvaro registreras enklast i appen laget.se på lagets egna sida.

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

Det är **mycket viktigt** att alla ledare redovisar ALLA sina sammankomster snarast efter 30 juni resp 31 december. Om man gör det löpande, efter varje sammankomst, blir det inte så mycket jobb vid halvårsskiftet.

En sammankomst infaller så snart ni gör något med laget/gruppen, oavsett om ni tränar, spelar match hemma eller borta, äter pizza, gör utflykter etc.

Laget.se (ullforsik.se)

Varje lag har en egen flik som används som lagets kommunikationskanal. Utskick kan göras via sms eller mejl. Närvaro ska registreras och kalender fyllas i med matcher och träningar så alla föräldrar kan se vad som är på gång. En smidig funktion för kallelse till träning och match, där föräldrar i förväg kan meddela om deras barn kommer eller inte, finns att nyttja fritt.

För hjälp och support med hemsidan kontakta ungdomsansvarig.

Belastningsregistret

Alla ledare måste uppvisa utdrag ur belastningsregistret (från polisen) när man arbetar med barn och ungdomar upp till 18 år. Denna ska visas upp inför/till starten av varje säsong. Det öppnade kuvertet lämnas till någon i styrelsen som sedan öppnar brevet, prickar av att hen läst och sedan lämnar tillbaka till ledaren.

Sjukvårdsväska

Varje lag får en sjukvårdsväska som bör innehålla följande:

Dauerbindor (elastisk binda), sårtvätt, kompresser/tvättlappar, bomull, sax, pincett, plåster.

Utrustning

Ullfors IK tillhandahåller matchställ bestående av tröja, shorts och fotbollsstrumpor.

För inköp av träningskläder/ fritidskläder för privat bruk ordnas tillfälle på våren hos Melins eller vid träning där alla spelare får prova ut överdragskläder samt träningsställ.

Klubben ger bidrag till spelare som betalat sina medlems- och deltagaravgifter. Bidraget är upp till 30% av inköpssumman, dock max 300kr i bidrag och vid ett enskilt tillfälle. Utöver Ullfors IK's bidrag lämnar även Melins 15% rabatt på kläderna. Kopia på kvitto skickas sedan till ekonomi@ullforsik.se tillsammans med bankuppgifter för utbetalning från klubben. Frågor till klubben angående bidraget besvaras av Mattias Knutsson (e-post mattiasknutsson@bamit.se), frågor angående klädbeställningar hänvisas till Melins.

OBS! Glöm inte benskydd under träning. Detta krävs för att försäkringar ska gälla. Benskydd måste alltid användas vid träning som match.

Bollpump

Finns i båda bollförråden på Ringvallen.

Planskötsel

I föreningen finns en grupp som ansvarar för klippning och ritsning av planerna. Arbetet fördelas ut så alla klipp- och ritslag har ett antal arbetsveckor under säsongen. Vid ändrade matcher, kom ihåg att kontakta ansvarig för att säkerställa att planerna är klara för match.

Tränarutbildning

En av grundpelarna för att få kvalitet inom fotbollen är att engagerade och motiverade barn- och ungdomsledare inom Ullfors IK erbjuder 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.

Tränarutbildning inom fotbollen genomförs enligt Svenska Fotbollförbundets kursupplägg.

Kurserna är kostnadsfria för den enskilde och betalas av klubben. Läs mer på Upplands Fotbollsförbunds hemsida.

Grundfilosofin är att det skall vara roligt att spela fotboll. Det skall vara mycket lekfullt i barnfotboll upp till 12 år och endast fokus på prestation och utveckling. Fram till dess skall inte matchresultaten ha någon prioritet utan det skall vara den långsiktiga spelarutvecklingen som är det viktiga.

Föräldrar

Föräldramöte BÖR hållas minst en gång per säsong med information om policy och Fair Play samt annan information gällande laget. Utan engagemang från föräldrar, ledare, spelare och styrelse finns inte den ideella idrotten i Sverige. Vi ska sträva efter att alla föräldrar ska ha kunskap om fotbollens spela, lek och lär. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor, vi vill att alla föräldrar tänker på detta i vår förening. Vi vill att våra föräldrar behandlar våra barn schysst och inte använder "föräldrahets".

Kontaktinformation

Kontaktinformationsblankett ska fyllas i med adress, telefonnummer m.m. inför varje ny säsong där även spelare/föräldrar ska kryssa i om spelare får fotograferas och att fotona får användas på sociala medier. Mat och allergier ska även anges. Delas ut till alla föräldrar av ledare.

Matchvärdar

Lagen ska utse matchvärdar till varje match. Matchvärden har en gulfärgad väst som det står matchvärd på, som ska finnas förvaras i ungdomskiosken/klubblokalen så att den hela tiden finns tillhands. Den främsta uppgiften 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 (t.ex. 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, domare 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.

”Tillsammans gör vi skillnad”

Drogpolicy och riktlinjer

På våra anläggningar gäller rökförbud

Barn och ungdomar under 18 år

Vi *vill inte* att våra barn och ungdomar röker, dricker alkohol eller andra droger inom vår verksamhet t.ex. träning, matcher, läger, fester.

Ledare/tränare/styrelse *ska samtala* enskilt och kontakt tas med förälder.

Aktiva och 18 år och äldre

Aktiva/ledare och äldre ska föregå med gott exempel och uppmanas att undvika rökning, alkohol och andra droger i direkt anslutning till föreningens idrottsaktiviteter.

Ledare/tränare/styrelse samtalar med den/de berörda.

Allt bruk och hantering av narkotika och dopingpreparat är förbjudet enligt svensk lag, så även inom vår förening. Om vi skulle upptäcka att någon av våra barn/ungdomar eller spelare/ledare hanterar eller brukar något av detta agerar vi på följande sätt:

Enskilt samtal och kontakt med föräldrar om personen inte är myndig.

Upptäckt av narkotikainnehav skall polisanmälas.

Fair play

Nolltolerans Uppland (UFFs hemsida)

Inom fotbollen i Uppland gäller nolltolerans. Vi alla i fotbollsfamiljen har ett viktigt ansvar för att skapa ett trevligt och bra klimat kring fotbollen för att få så många som möjligt att vilja spela så länge som möjligt.

Syftet med nolltoleransen är att skapa ett bättre arbetsklimat för våra spelare, ledare och domare så att fler ska tycka att det är roligt att spela, leda, döma och titta.

Målet är att få alla spelare, ledare och föräldrar/publik i Uppland att uppträda medmänskligt och med Fair Play mot varandra samt gentemot domaren.

Det gör vi genom att:

- arbeta för att skapa ett bra klimat kring våra matcher.
- uppmuntra och stötta domarna i deras jobb.
- jobba för Fair Play i respektive lag samt de matcher var och en medverkar i.
- jobba för att det finns en matchvärd på våra hemmamatcher och försäkra oss om att matchvärden är väl insatt i sina uppgifter.
- följa vår förenings policy.

Dokument finns på vår laget.se att hämta för att dela ut till alla nystarta de lag och till äldre lag som påminnelse inför varje ny fotbollssäsong.

Skadade spelare

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, grus, 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. schlatter. 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 kroppsdelen. 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, han/hon 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, örhängen, klocka och dyl. vid match och träning. En halskedja eller örhängen kan haka i en annan spelare och orsaka skador. 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.

Att tänka på i trafiken

Följ de trafikregler som finns. Föreningarna står inte för några eventuella skador/kostnader.

Tänk på att du ansvarar för andras liv.

Försäkring

Alla spelare och ledare som är med i Ullfors IK har en olycksfallsförsäkring genom UFF – Upplands fotbollförbund som gäller.

- till och från träning/match
- när man tränar/spelar match

Denna försäkring är endast en grundolycksfallsförsäkring.

Se försäkringsavtal från FOLKSAM

Försäkringsperiod 1 april – 31 mars

Kom ihåg att:

- försäkringen gäller först när medlemsavgiften är betald.
- Från 10-års ålder eller äldre är registrerad

Vid eventuell fotbollsskada finns **SPELKLAR** att få hjälp med råd och vård vid idrottsskador genom Svenska Fotbollsförbundet/Folksam 020-44 11 11. Informationsdokument finns på ullforsik.se.

Att vara Ledare

När representerar jag min förening?

- vid träning/match
- när jag använder kläder/blem
- möten, träffar
- representation

Var är viktigt att tänka på när jag gör det?

- Uppträda korrekt
- Gott uppförande
- Vara en god förebild genom att vara rättvis, ansvarsfull mm

Vikten av att respektera fotbollsregler & domarbeslut

- Fotbollens grundidé
- Att vara ett gott föredöme - för barn gör som vi gör & inte som vi säger

Hur skall jag som ledare agera om en spelare fuskar till sig en matchfördel?

- Prata med spelaren/-na efter matchen
- Diskutera igenom händelsen och förklara att det är att fuska
- Vidta ev. åtgärder som spelarna på förhand känner till

Vem har ansvar för att sätta gränser för vad som är rätt eller fel i vår verksamhet?

- Alla vi tillsammans (spelare, ledare, tränare, föräldrar) har det ansvaret

Vad skall jag som ledare göra om dåligt språkbruk förekommer?

- Säga till & få alla att ta eget ansvar att det blir bättre

Hur kan vi som ledare stötta & uppmuntra varandra?

- Genom att vara lyhörda
- Ge varandra beröm
- Jobba åt samma håll
- Genom ledarträffar

Hur skall föreningen uppmuntra & belöna goda insatser?

- ge en klapp på axeln, tala om att man gör ett bra arbete
- föräldrarna uppmuntrar & stöttar
- samkväm

Ledardeltagande vid möten/träffar?

- Alla bör delta

Mötesinnehåll

- info om vilka beslut som skall tas/har tagits
- Att man kan komma med förslag
- Att möten är på förutbestämda datum
- Erfarenhetsutbyte
- Bjuda in meriterade tränare-föreläsning-diskussion ev.
- Genomgång av ledarhandboken för att hålla innehållet levande
- Dela ut dokument som ska delas vidare till spelare/föräldrar

Hur skall en bra ledare vara?

- Vara rättvis
- Vara engagerad
- Vara konsekvent
- Vara uppmuntrande
- Vara omtyckt/respekterad
- Vara en tusenkonstnär
- Vara motiverad
- Vara positiv
- Vara lyhörd
- Skapa laganda
- Väl förberedd
- Kunna se varje individ

Hur skall vi sprida kunskaper, idéer & övningar till/mellan varandra?

- Genom tränarträffar
- Söka information
- Mentorskap inom lagen
- Bytlånas tränare mellan lagen
- Titta på andras träningar ibland

Hur får vi till ett bättre samarbete lagen emellan?

- genom tränarträffar
- genom att spelarna kan träna med andra lag också, både äldre & yngre
- genom att killar & tjejer kan träna tillsammans



