

## STRUKTUR I LAGEN

Försök att få in så många vuxna runt laget som blir så engagerad som möjligt. Detta för att dela på arbetsbelastningen och därigenom bli hållbara på sikt.

### ALLA LAG BEHÖVER

#### Tränare

I de yngre åldrarna bör man vara 1 tränare per 4-5 barn. Tränare ansvarar för att bedriva verksamhet utifrån föreningen och förbundets policy och värdegrund

#### Lagledare

Lagledaren sköter administrativa uppgifter runt laget. Hålla laget.se uppdaterat, anmäla uppgifter kring LOK-stödet. Anmäla till ungdomsansvarig inför seriespel om serier samt om nya spelare ska licenseras. lämna in en verksamhetsberättelse efter säsongens slut till styrelsen som ska innehålla uppgifter om hur er säsong sett ut. Lämnas till styrelse senast mitten av april

#### Ekonomiansvarig

Ansvarig kring lagets ekonomi och representant i föreningens Ekonomikommitté som leds av föreningens Kassör. Ekonomiansvarig hjälper till att få ut information kring avgifter samt kring att avgifter betalas in Delaktig i egen försäljning eller sponsring som laget har

#### Representant ungdomskommitté

Lagledare, tränare eller annan person som representerar laget i ungdomskommittén som leds av föreningsansvarig. I ungdomskommitté förs dialog kring halltider, material, planering inför säsong

### BRA FUNKTIONER ATT HA

#### Arrangemangansvarig

Ansvarig vid egna arrangemang. Utse matchvärdar, kafeterialistor etc. Skriva under domarnas rapportblad efter matcher

#### Materialansvarig

Samla in och dela ut material före efter säsong. Meddela material ansvarig om kommande behov



INFORMATION TILL DIG SOM ÄR AKTIV I HÖGLANDS AIF

# HÖGLANDS AIF

## Innebandy



### HÖGLANDS AIF

Organisationsnummer: 802503-4888

E-post: hoglandsaif@gmail.com

Uppdaterad Okt 2023



## Faktaruta om föreningen



<b>Namn:</b>	Höglands AIF
<b>Organisation:</b>	Styrelse, ungdomskommitté ekonomikomite
<b>Organisationsnummer:</b>	802503-4888
<b>Kontonummer:</b>	8420-2 964304628-8
<b>Swischnummer:</b>	123 051 876 1
<b>Klubbfärger:</b>	Vit tröja, svarta shorts, vita sockar
<b>Adress:</b>	Den valda kassörens hemadress
<b>Hemsida:</b>	laget.se/Hoglandsaif
<b>E-post:</b>	hoglandsaif@gmail.com
<b>Facebooksida:</b>	ja!

# Styrelse

## Ekonomikomite Ungdoms kommite

Höglands AIF är en ideell förening som bedriver innebandyverksamhet där målet är att så många barn och ungdomar som möjligt ska få möjlighet att träna och spela innebandy. Verksamheten skall bedrivas som breddidrott dvs verksamheten skall inte präglas av ett elitänkande utan vi följer svensk innebandys rekommendationer för barn och ungdomsidrott. Dock skall målet ändå vara att nå sportsliga framgångar.

Alla vi, som på något sätt är med i verksamheten, oavsett om vi är ledare, sitter i styrelse, är spelare eller är en förälder eller på annat sätt stöttar föreningen bidrar till att föreningen blir vad vi gör den till och tillsammans hjälps vi åt för att ge våra barn och ungdomar bästa möjliga förutsättningar.

## Resultat och tabeller

Inga resultat eller tabeller kommer att redovisas i de yngre åldrarna. Vi följer Svenska Innebandyförbundets regler kring detta. Resultat och serier rapporteras från röd serie

Seriespel arrangeras av Västernorrlands innebandyförbund och ni behöver själva besöka deras hemsida för att få information om sammansdrag, utbildningar och annan info som är bra

[www.innebandy.se/vasternorrland](http://www.innebandy.se/vasternorrland)

060-56 61 22



## UTBILDNING TILL DIG SOM LEDARE

Alla utbildningar som erbjuds till föreningens ledare finns på Västernorrlands IBFs hemsida, [Västernorrland IBF](#)

Under fliken Utbildning kan ni sedan klicka er fram till aktuella utbildningar. Du som ledare anmäler dig själv till aktuell utbildning.

Samtliga ledare i Höglands AIF skall genomgå Grundutbildningen. Det är den första utbildning man går. Utbildningen är på 3 timmar och brukar finnas i Övik. Nästa steg Grön Blå och Röd license, Minst en ledare från varje lag behöver gå den



## UTSE EN PERSON/PERSONER TILL UNGDOMSKOMMITTEN

Föreningen har en ungdomskommitté som leda av ansvarig i föreningen. Alla lag behöver ha 1 representant i kommittén som därigenom får information att sprida till laget men också själv delta i planering av framtidsfrågor i föreningen. Exempel på frågor o ungdomskommitté

- Material
- Träningstider
- Nya spelare och ledare till föreningen



### Bra att veta

Tänk på att inte belasta eluttag med mer än 10 A (2300W), går säkringarna så finns det ingen som kan ”rycka ut” och åtgärda detta och i värsta fall kommer anläggningen inte att ha ett fungerande lyse

### Sammandrag

Antal sammandrag som varje lag spelar under en säsong är ca 4-6 st. Sammandragen arrangeras av lagen själva. Varje lag tilldelas ett datum från förbundet när de ska ansvara för sammandraget och då krävs en liten arbetsinsats av barnens föräldrar. Sargen skall monteras upp före första matchen och demonteras efteråt.

2 st personer till sekretariatet behövs som håller ordning på matchtiderna och avbyttider. Obs ta med en visselpipa som kan användas vid byten. Om laget vill sälja kaffe, fikabröd, godis, varmkorv etc. så måste man också organisera det. Fikaförsäljning är mycket uppskattat under sammandragen och det ger en bra slant till egna lagkassan.

Vänd er till äldre lag i föreningen för att få tids och hjälp angående arrangemang. Finns mycket erfarenheter att dela. Använd supertextgruppen ungdomskommittén där du lätt kan få kontakt med andra ledare i föreningen



### FÖRENINGEN IDAG

Föreningen består idag av 6 lag som spelar i Västernorrlandsserie

#### FLICKOR      POJKAR

F10/11

P10

F12

P13/14

F13/14

P15

F15

#### PROFILKLÄDER



Föreningen har ett samarbete med Intersport där spelare och ledare har möjlighet att köpa profilkläder med Höglandslogga på. Alla köp är frivilliga. Finns träningskläder, matchkläder, väskor mm

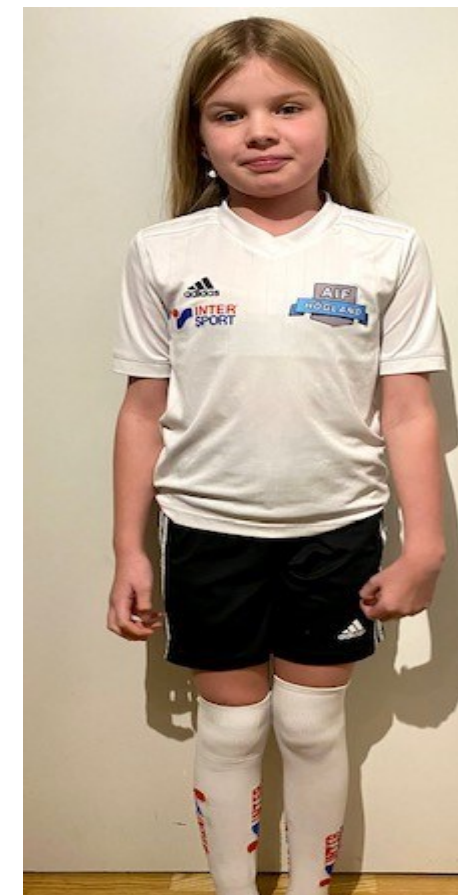
Profilkläderna hittar ni genom att

1. Klicka in på Intersports hemsida
2. Klicka på Förening
3. Sök Höglands AIF i sökrutan över föreningar

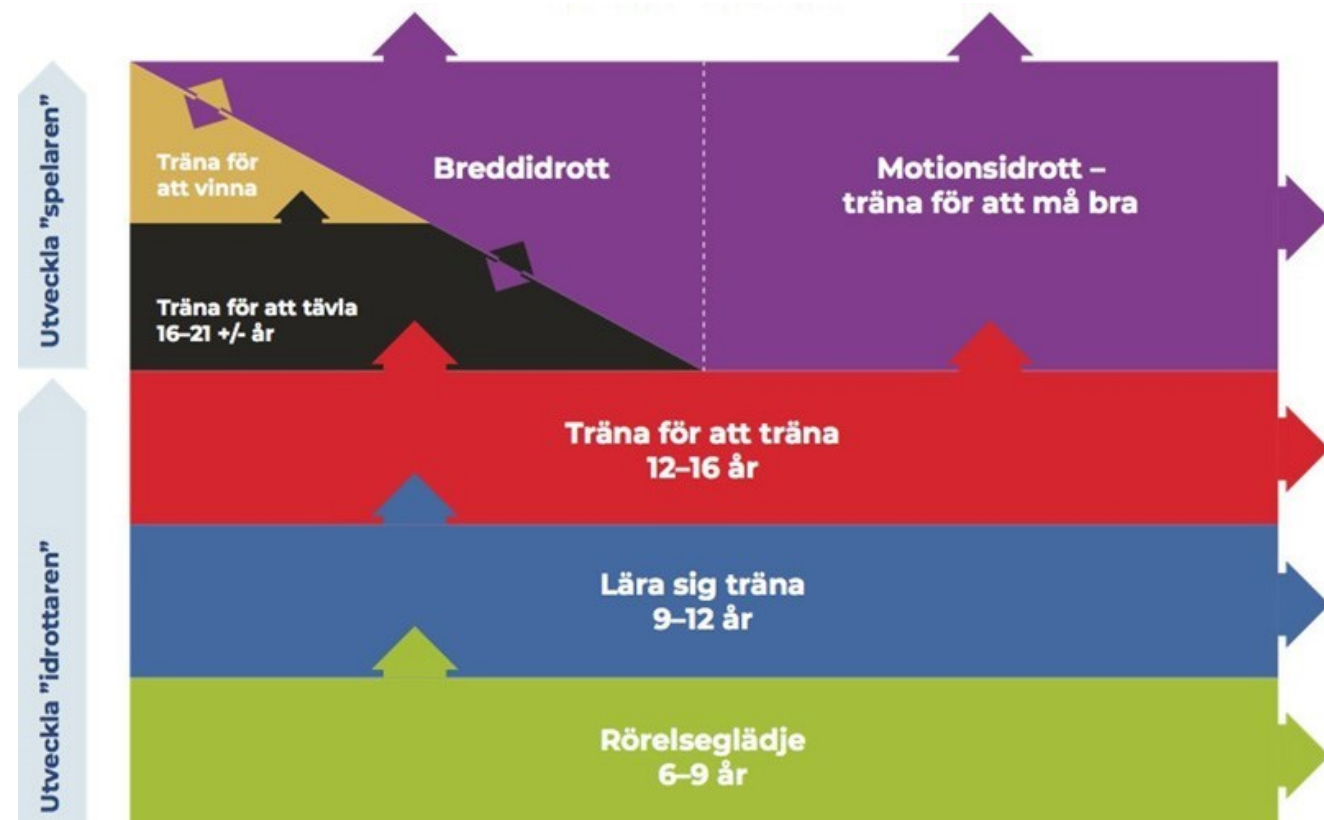
Därefter ser du de kläder som är framtagna. Man kan också gå in i butiken på Hamngatan för att prova storlekar. Profilkläderna finns på skoavdelningen

#### MATCHKLÄDER

Höglands AIFs matchställ är vit tröja, svarta shorts och vita strumpor Föreningen tillhandahåller matchtröjor och målvaktkläder medan spelare behöver egna shorts och strumpor som helst ska vara i klubbens färger.



Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) är vår långsiktiga modell för idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder. Tanken är helt enkelt att utvecklingsmodellen låter barn uppleva träning och tävling med hänsyn till din individuella utveckling



5	12-13	Seriespel VN + J/H 5 + MV	2 x 20 Effektiv	Flygande	Ja/Nej	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF (x2)	5 300 kr/Lag	P 240 kr F 220 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
6	11-12	I första hand lokala sammandrag 4+ MV	2 x 15 Effektiv	Flygande	Nej	3-min Nej	min 15x30 m	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Ja	VIBF (x2)	4 800 kr/Lag	P/F: 180 kr	GU B&U + Steg 1 Blå
7	10-11	Lokala Sammandrag 4 + MV	2 x 15 Rullande	HT: Tutbyte 90 sek VT: flygande	Nej	3-min Nej	5 x 10 sargbitar + hörn	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Ja	Föreningsdomare (x2)	4 000 kr/Lag	P/F: 140 kr	GU B&U + Steg 1 Blå
8.9	7-10	Lokala Sammandrag, div 8 3 mot 3 med MV, Div 9 utan MV	1 x 15 Rullande	Tutbyte 90 sek	Nej	Nej	3 x 6/7 sargbitar + hörn	Små (ca 60x40 cm) Med MV: 120 x 90	Tidtagare även för byten	Nej	Föreningsdomare (x1)	400 kr/Lag max 800 kr/sammandrag	P/F: 80 kr	GU B&U + Steg 1 Grön



TRYGG IDROTT



Vid Riksidrottsförbundsmötet 2019 beslutades att från och med 1 januari 2020 behöver samtliga ledare som leder barn (under 18 år) inom idrottsrörelsen visa upp ett sk begränsat utdrag ur belastningsregister till föreningen. Det betyder att alla ledare inom Höglunds AIF behöver ha visat upp ett intyg att man inte förekommer i belastningsregistret för att kunna fullfölja uppdraget som ledare. Detta för att skydda våra barn mot sexuella o andra grova brott. Detta gör du enklast på <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/> Intyget visas upp för utsedd person i styrelsen, därefter kan du använda intyget upp till ett år om du är aktiv i fler föreningar. Uppvisande av intyget skrev i samband med kliver på ett uppdrag där du i din roll har direktkontakt med barnen. Det betyder att du inte behöver visa upp ett intyg för att ex ha uppdraget ekonomiansvarig

## INNEBANDYTRÄNINGAR

- Hallansvarig i föreningen ansvarar för att söka och fördela halltider inom föreningen.
- Taggar delas ut till ledare för att ta er in i hallarna
- Föreningen debiteras för varje enskild halltid så utgår en tid som ni har bokad behöver detta meddelas till hallansvarig via ungdomskomiteegruppen minst två dagar innan
- Försäkra er om att sargen kan lämnas uppe efter träningens slut. Lämnas sargen uppe och annan idrott hyrt hallen, debiteras vi en kostnad

### NIVÅER

Innebandy delar in olika nivåer efter olika färger beroende på ålder

**GRÖN NIVÅ** – 6-9år

**BLÅ NIVÅ** – 9-12 år

**RÖD NIVÅ** – 12-16

**SVART NIVÅ** – Junior o Senior



Tips;

- Under träning, spela minst 50% av tiden. Smålagsspel där så många som möjligt har möjlighet att delta i spelet
- Börja och avsluta gärna träningarna på liknade sätt, ex börja med samling, avsluta med raketen eller liknande
- Bryt av med mycket lek och rörelse. Allt från kull-lekar och liknade till gymnastikinslag så som kullerbyt-tor, gå på alla 4 där hela kroppen få vara med. Även stafettlekar är roliga
- I takt med att barnen blir äldre, varva in mer innebandyövningar som blir ett komplement till spelet

## KODLÅS

För att komma in i hallen behöver ni Blipp, detta finns att hämta hos föreningens materialansvarige.

Blipp hämtas vid säsongstart i samband med att lagmaterialet lämnas ut och lämnas tillbaka när säsongen är slut o

Blippen fungerar vid de tider föreningen har en bokad tid i hallen. Blippen fungerar 30 min innan träningstiden startar samt 30 minuter efter avslutad tid

Instruktioner för att komma in.

1. Blippa mot kodläsare
2. Slå koden **4 8 8 8** ( samma som sista 4 siffrorna i vårt organisationsnummer )
3. Öppna

Instruktioner för att aktivera eftersläntarkod (gäller i 30 minuter efter man aktiverat den)

1. Gör samma som ovan
2. Tryck stjärna sedan 5 två gånger

## INNEBANDYMATCHER

- Alla serier anmäls till västernorrlands innebandyförbuden av lagen. Mailas till [peter.palander@innebandy.se](mailto:peter.palander@innebandy.se)
- Minst en av ledarna i buset behöver ha gått utbildningen för rätt nivå Först grundutbildning sedan rätt ”färg”
- Alla spelare behöver en personlig licens. Alla spelare som finns under truppen på laget.se är de som licenseras vid angivet datum. Licenserna ordnas av styrelsen
- Seriespel rekommenderas från 11-12 års ålder. Dessförinnan rekommenderas sammandrag

## HEMSIDA

Föreningen använder sig av laget.se där föreningen har en föreningssida. Utöver det har varje lag en egen sida där man kan kommunicera ut information till personer som följer laget. Sidan har många användbara funktioner så som:

- Kalenderfunktion som kan kopplas till egna kalendern i mobilen
- Mail eller SMS utskick till föräldrar och så småningom till spelare
- Kallelser till match och andra aktiviteter
- Presentation av spelartrupp
- Gästbok
- Rapportering av närvaro för LOK-stöd
- Samla dokument och protokoll för laget
- Mm



En eller flera administratörer utses för att administrera och sköta sidan. Tänk på att i förväg få ett medgivande av målsman innan ni publicerar bilder på barn  
På laget.se finns ett avsnitt som heter Support där du kan få svar på hur sidan är uppbyggd och fungerar

## SMS-SLINGA

Via appen supertext kan man koppla en SMS slinga till laget där man lätt kan kommunicera via text, skicka bilder eller filmer. Är man inte kopplad till appen supertext kommer informationen som vanligt SMS. I appen samlas information från alla lag som man är engagerad i på ett övergripligt sätt



## LOK-STÖD

En inkomstkälla som föreningen har är LOK-stödet som finns för att stödja föreningsdriven barn- och ungdomsidrott. Förkortningen LOK står för statligt lokalt aktivitetsstöd. Det är lätt för dig som ledare att administrera kring LOK stödet. LOK-stödet är kopplat till aktiviteter ni lägger in i kalenderfunktionen i laget.se. Så var noga att lägga in alla aktiviteter i er kalender. (När aktiviteten är över kommer en notis i appen där du som är administratör enkelt kan bocka av vilka som deltagit. LOK-stödet betalas ut från barn som fyllt 7 år Styrelsen sköter som att skicka in den slutliga statistiken två gånger / år

## FÖRSÄKRING

Du som är aktiv i en förening som ingår i Svenska Innebandyförbundet omfattas av en idrottsförsäkring. Försäkringen ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning, och är framtagen i samarbete med ditt förbund.

Folksam försäkrar idag 9 av 10 idrottare i Sverige och har lång erfarenhet och engagemang inom sporten. Svenska Innebandyförbundet och Folksam arbetar för att minska antalet skador och skapa bra förutsättningar för träning. Därför har de tillsammans telefonrådgivningstjänsten Råd och Vård för idrottsskador.

## FÖRENINGSEKONOMI

Höglands AIF

ORGANISATIONSNUMMER: 802503-4888  
SWISH: 123 051 87 61  
KONTONUMMER: 8420-2 964304628-8

### Faktureringsadress:

Höglands AIF  
Frida Hallin Cedvin  
Myrängsvägen 15  
891 50 Örnsköldsvik

- Varje spelare betalar en medlemsavgift och en träningsavgift till föreningen
- Varje lag startar en egen lagkassa samt att varje lag har en egen budget i föreningen. Utse en ekonomiansvarig i laget
- I tabellen på nästa sida finns en fördelning mellan vad föreningen står för och vad lagen själva behöver bekosta samt vad spelare håller med själva

**Medlemsavgift: 250:-**

**Träningsavgift barn somerbjuds. 1 träning i veckan:**  
650:-

**Träningsavgift barn som erbjuds 2 träningar per vecka**  
850:-

**Träningsavgift barn som erbjuds 3 träningar per vecka**  
1200:-

Avgifter behöver betalas in före första tävlingsmatch för att spelare ska vara försäkrade under matchen

## EKONOMIANSVARIG

Utse en ekonomiansvarig bland föräldragruppen. Ekonomiansvarig blir också en del av ekonomikommitté som leds av kassören i föreningen. Här finns bra möjligheter för att få information och stöd i ekonomifrågor. Ekonomiansvarig är ansvarig vid försäljning som laget har. Kom ihåg att alltid ta kvitton vid utlägg vid ex inköp inför sammandrag, domararvoden eller liknande. Alla intäkter redovisas via ekonomiansvar till kassör som därefter bokför i respektive förening alt lagkassa



## Troliga intäkter

INTÄKTER	Förening	Lagkassa
LOK-stöd	x	
Sponsorer		x
Försäljning fika etc		x
Medlemsavgifter	x	
Träningsavgifter	x	
Föreningsförsäljning	x	
Egen försäljning lag		x

## Troliga utgifter

UTGIFTER	Förening	Lagkassa	Spelare
Hallhyra	x		
Licenser	x		
Försäkring	x		
Seriespel	x		
Matchtröjor	x		
Målvaktskläder x 2	x		
Shorts			x
Sockar			x
Innebandyglasögon			x
Klubbor			x
Cuper		x	
Träningsmatcher		x	
Bollar 40 st	x		
Västar	x		
Konor	x		
Väska för västar och övrigt	x		
Enklare förbandslåda	x		
Ledarkläder	x		
Domarkostnader	x		
Övrig utrustning		x	
Avslutning, fika etc		x	
Ledarutbildning	x		

