

Föräldramöte 2026-09-01

Flick2014 (F12)



Laganda och värdegrund

VI vill vara ett lag med en bra sammanhållning där alla får vara med

Laganda och värdegrund

- Handbollen ska vara en trygg plats...
  - Fri från problem som kan finnas i skolan, hemma eller bland kompisar.
  - På handbollen får vi känna glädje och vara oss själva

- VI stöttar och peppar varandra

- Välkomnar och hjälper varandra

- VI är en förebild och representerar föreningen på ett bra sätt på och utanför planen

- Föräldrar till handbollsspelare i VIHF 25/26 Länk



Vår värdegrund

Styr vårt sätt att vara, våra beslut, våra vägval och hur vi ska uppfattas…

Gå i luckan
Mod och utveckling

- VI är modiga, nyfikna och vågar fråga
- VI utvecklas och vågar tänka nytt och unikt
- VI strävar alltid framåt och uppåt

Ta alla lösa bollar
Engagemang och ansvar

- VI som är föreningen är engagerade och tar ansvar
- VI är lösningsorienterade
- VI tävlar i med som i motgång med respekt för med- och motspelare, domare och publik

Hjälp din kompis
Gemenskap och omtanke

- VI välkomnar alla- är bra på att välkomna och välkomnas
- VI är ***förebilder*** och representerar klubben på och utanför plan.
- VI är varandras ***trygghet.***

Spring hem
Trovärdighet och moral

- VI kämpar, även i motgång.
- VI ställer alltid upp och hjälper varandra.
- VI peppar och stöttar

Spelare/Ledare

Admingrupp

- Simon Marcusson (Alicia)
- Cecilia Kvist (Tilde)

Nytt

Tränare

Henrik Widlund (Astrid)	072-2250472
Daniel Paulin (Ellen P)	070-8692551
Edvin Berggren	076-0332002
Sandra Berggren (Nova)	070-7557296
Lisa Brandberg (Anna)	070-3507619
Ida Söderlund (Penny)	070-9797584
Emil Vesterlund	076-7925209

Ekonomiansvarig

- Hanna Öberg (Isabel Ö)

Träningar

Vi är 7 tränare totalt och har som målbild att vara minst 3 tränare på varje träning för att hinna se tjejerna och ge dem rätt stöd för att utvecklas.

Varje träning är det en av oss tränare som har huvudansvar och sköter samlingarna.

Nytt

Tisdag kl 17:15-18:30, Nybyggeskolan
Onsdag kl 16:30-18:00, Expandia Arena (Träning startar 17:00)
Fredag kl 17:15-18.30, Råbyhallen

Träningar

- Kan barnet inte delta på träning, meddela gärna orsak i SportAdmin. Är det efter sista ändringstid så meddela oss via sms eller direkt till oss tränare i WhatsApp.

- Det är bra med fler aktiviteter, men om det krockar så meddela oss, från i år så kommer vi använda oss av närvaro om vi behöver förstärka något lag inför en match.

Nytt

- Vi tränar inte om vi är sjuka eller återhämtar oss från sjukdom.

- Är man skadad, så kan man vara med och köra rehab övningar istället under träningen.
  Ta med egna träningsövningar.

Träningar

På träningen deltar vi, även om vi inte gillar övningen

Hjärnskakning och trauma mot huvudet!

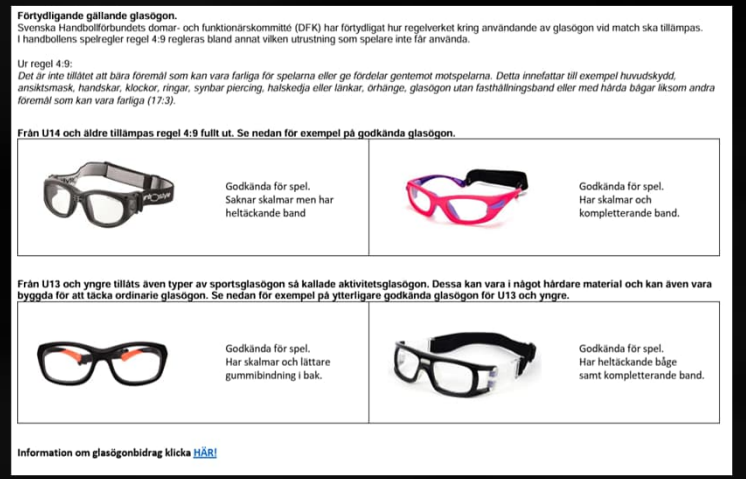
Vi kommer att plocka av det barnet som får någon form av slag eller boll mot huvudet. Detta gäller både på träning och vid match.

Om vi misstänker ev. hjärnskakning så kommer barnet inte få fortsätta spela

Kom i tid!

När träningen börjar förväntar vi oss att man:

- *Är ombytt till rätt kläder*
- *Har ätit*
- *Tagit bort smycken och örhängen (alt öron ska vara tejpade)*
- *Håret uppsatt*
- *Knutit skorna*
- *Varit på toa*
- *Pratat av sig med kompisarna*
- *Rätt glasögon -> Länk*



Förtydligande gällande glasögon.
Svenska Handbollförbundets domar- och funktionärskommitté (DFK) har förtydligat hur regelverket kring användande av glasögon vid match ska tillämpas. I handbollens spelregler regel 4:9 regleras bland annat vilken utrustning som spelare inte får använda.

Ur regel 4:9:
Det är inte tillåtet att bära föremål som kan vara farliga för spelarna eller ge fördelar gentemot motspelarna. Detta innefattar till exempel huvudskydd, ansiktsmask, handskar, klockor, ringar, synbar piercing, halskedja eller länkar, örhänge, glasögon utan fasthållningsband eller med hårda bågar liksom andra föremål som kan vara farliga (17:3).

Från U14 och äldre tillämpas regel 4:9 fullt ut. Se nedan för exempel på godkända glasögon.

	Godkända för spel. Saknar skalmar men har heltäckande band		Godkända för spel. Har skalmar och kompletterande band.

Från U13 och yngre tillåts även typer av sportsglasögon så kallade aktivitetsglasögon. Dessa kan vara i något hårdare material och kan även vara byggda för att täcka ordinarie glasögon. Se nedan för exempel på ytterligare godkända glasögon för U13 och yngre.

	Godkända för spel. Har skalmar och lättare gummibindning i bak.		Godkända för spel. Har heltäckande båge samt kompletterande band.

Information om glasögonbidrag klicka HÄR!

Förväntningar på barnen



- Lyssna och hålla i bollen när ledarna pratar.
- Räcker upp handen när man vill prata .
- Lyssna när kompisarna pratar.
- Vara en schysst kompis, inte säga fula ord.
- Kämpar och deltar aktivt.
- Alla hejar på varandra.

- Sammanhållning är viktigast för vårat lag. Här ska man kunna få vänner för livet, alla är lika viktiga och alla ska känna sig sedda.

Förväntningar på föräldrarna

Obligatoriskt arbete vid:

- • Irstablixten 2-4 April
- • Matchvärdar (2026-10-1 13:00) *Se slide 17
- • Kiosk vid varje matchsammandrag *Se slide 19
- Hjälper till vid försäljningar för att få in pengar till lagkassan.

- Vi kommunicerar via SportAdmin och det är föräldrarnas ansvar att följa det:
  - Läsa nyheter.
  - Anmäla eller tacka nej till träning och match.
    - Har man inte svarat i tid till matcherna går turen till någon annan.

- Vi hejar på alla spelare när det är match och ropar bara positiva saker. (Sprid bra stämning från läktare, även om vi nu spelar med resultat så är det för att de ska ha kul). Länk (Förhållningsregler)

Seriespel

- Matcherna spelas med 6 utespelare + målvakt. Nytt
- ~~Vi spelar med sänkt ribba, extra ribba.~~
- Vi spelar 2 x 25 minuter + 5 min paus i halvlek. Nytt
- 1 minuts utbildningstimeout efter ca 10 minuter per halvlek.
- Poängräkning. Nytt
- Kan vara killar i lagen
- Åldersdispenser behövs om man har äldre spelar med

Matchvärd – minst en på varje hemma-match

	U12	MitTolvan
Speltid	2x25	3x15
Halvtidspaus	5 min	2 min
Utbildad funktionär	FU2	FU2
Utbildad domare	DU2	DU2
Timeouter	UTB (*)	UTB (*)
Max 16 spelare	X	X
Blått kort	X	X
Skott i huvudet	X	X
Schysst match-möte	X	X
EMP	X	X
Byte anfall/försvar	NEJ	NEJ
Klister/vax	NEJ	NEJ
Mix flickor & pojkar	NEJ	NEJ
Väst som MV-tröja	X	X
Sju utespelare	NEJ	NEJ
Passivt spel (**)	NEJ	NEJ
Punktmarkering	NEJ	NEJ
Sista 30 sek	NEJ	NEJ

(*) Utbildningstimeout tas av domarna vid ett naturligt avbrott i mitten av respektive halvlek. Timouten är en (1) minut lång. Tänk på att inte avbryta spelet som ett av lagen drar fördel av.

Cuper

Kopparcupen (Falun 3-5 Januari) — Nytt

- 3 lag (Beroende på hur många som anmäler sig)
- Övernattning

IrstaBlixten 2-4 April 2027

- 3 lag

Preliminärt Sommarcuper (Spelas på gräs)

1. Järnvägen Cup (Hallsberg) 31 Maj-1 Juni
2. Eken Cup (Stockholm) 14-16 Juni

HW1

Kläder vid matcher

Nytt

Matchklädsel
Svarta shorts, Svarta strumpor och vit matchtröja (Lånas från föreningen som tidigare)

Svart matchtröja
Borta match/träningströja (som våra sponsorer ordnat till oss)
Den ska alltid tas med på matcher, ibland är vi hemma-lag även om vi är i en annan stad.

Inköp av nya kläder
Träningsoverall, träningströjor etc träningströjor intersports teamssales.
Daniel håller koll på vilka tröjnr som finns lediga.
https://team.intersport.se/vasterasirsta-hf.

På träningar får de ha vad de vill på sig.

HW1 Inväntar svar från Angelica

Henrik Widlund; 2025-09-08T17:42:33.292

#SCHYSSTMATCH

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Tillsammans för en trygg och positiv handbollsmiljö!

#schysstmatch är vår satsning på att skapa positiva och trygga matchmiljöer inom svensk handboll. Gemensamt vill vi främja och förstärka handbollens kultur av fair play och respekt, med konkreta insatser riktade till spelare, ledare, domare och föräldrar. Vi strävar efter att stärka glädjen och gemenskapen inom handbollen, och göra varje match till en positiv upplevelse för alla.

LÄNK

MITT

#SCHYSSTMATCH - möte

Ansvarig

En lämplig person, förslagsvis matchvärden, från den arrangerande föreningen ansvarar för att sammankalla och leda mötet.

Den som genomför mötet skall helst vara över 18 år gammal.
Syftet är att främja en trygg och respektfull miljö för alla på planen, bänken och på läktaren.

Deltagare: Mötesledaren, domare, funktionärer (tidtagare och sekreterare), en (1) ledare från respektive lag, en (1) spelare från respektive lag

När och var? Femton (15) minuter före matchstart, vid sekretariatsbordet. Vid trelagssammandrag sker mötet före match 1 & match 2, men inte vid match 3.

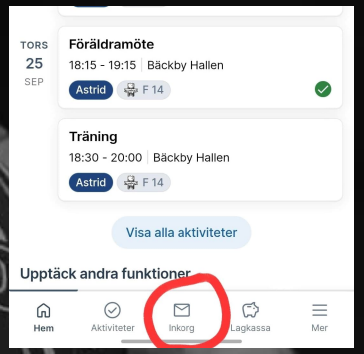
Hur

- Presentera er själva och er roll
- Beskriv kort *principen om nolltolerans, skanna QR-koden för att läsa mer.*
- Betona vikten av att respektera de beslut som tas och visa respekt för alla parter
- Påminn om att alla, inklusive publik och föräldrar, har ett ansvar att bidra till en positiv matchmiljö

Läs mer här:

Kommunikationsvägar

- VI använder mailutskick för information
  Alla utskick går att se i SportAdmin under Inkorg



- WhatsApp
  Används då vi behöver nå ut med kort varsel eller om vi behöver få bekräftelse på om infon har nått fram.

Föräldrar VIHF F14
WhatsApp-grupp

- Social media
  Instagram – Från och med förra årets föräldramöte så visades ett stort intresse för att laget ska dela sina framsteg och äventyr.
  Instagram vann omröstningen och sedan dess har Sandra drivit kontot.

@VASTERASIRSTAF2014

Lagfotografering

Lagbild och individuella bilder tas i Västerås Arena A-foajén.
Återkommer med datum och tid för detta.

Klädsel som vid match

Aktiviteten kommer läggas till i SportAdmin.

?

Fråga:
Vill ni ha möjlighet att köpa/sälja föreningens lagkalender?
Inget säljkrav men med hänsyn till miljö
så vill vi inte behöva återlämna för många.



Matchvärd

F14 är matchvärd Lördag den 1 Oktober ca kl 13.00, då spelar damernas A-lag mot IF Hallby HK.

Tränare i föreningen brukar inte bli involverade i arbetsuppgifterna utan det är föräldrarnas ansvar. Tränarna är tillsammans med barnen.

VÄLKOMMEN SOM MATCHVÄRD SÄSONGEN 2025/2026

MÖTESPLATS: I foajén utanför kiosken. Ansvarig person möter upp och delar ut uppgifter.

TID: 2 timmar innan matchstart

ANTAL PERSONER: minst 15 personer

SYSSLOR: Kiosk, VIP-fik, Golvreklam, arrangemangshörnan, dörrvakter

KONTAKTUPPGIFTER: Frågor, funderingar? Maila till jobba@vasterasirsta.se

INSPRING: Samtliga spelare i laget tar på sig matchtröjor och är med på planen till inspringet

TÄVLING - VINN EN EXKLUSIV TRÄNING MED A-LAGEN!

Det matchvärdskaps-lag som under säsongen har bäst TIFO, hejarklack och får igång publiken, vinner ett träningstillfälle med A-lagen.

Så gör detta som en teambuildingaktivitet inom laget, och kom och visa att just NI är bäst!

Varmt välkomna och tack för att ni ställer upp!

Irstablixten

Säsongens höjdpunkt är turneringen Irstablixten i Västerås 2-4 April 2027 (https://irstablixten.cups.nu/)

Där förväntas alla föräldrar engagera sig i diverse sysslor som vaktmästeri, matbespisning, Cafeteria, parkeringsvakt.

Vi behöver föräldrar i laget som är ansvariga för denna hantering/planering och samordning.

Sara, Ulrika och Johanna har drivit detta tidigare.



Ekonomi - lagkassa

Lagkassor inom VästeråsIrsta följer Riksidrotssförbundets regler.

Lagkassör – **Hanna Öberg**

Vi kommer har kiosk vid hemma-matcher där varje lag ansvarar för sin kiosk.
Schema kommer presenteras efter vi har fått klarhet i alla hemmamatcher.

Tidigare säsong samlade vi totalt ihop: 13 900 SEK på kioskförsälljning.



HW1

Ekonomi - lagkassa

HT 2025 – VT 2026

Partille Cuup skulle kosta 75000:-

	Förra årets kostnader/inkomster	
Bingolotter		45500
Newbody		20900
RestaurangChansen		4100
Kiosk		13900
Toapapper		200
Cupper		-43200
Overall		-22100
Sponsorer		30000
Beting föreningen		-12000
	Inköp Högtalare, Vattenflaskor	-4200
Övrig aktivitet	(BumperBall, Pizzakväll, Sponsorkväll, Middag IrstaBlixten)	-17900
Totalt:		15200
	Kvar sedan VT 2025:	74100
Totalt kvar i kassan:		89300

Slide 20

HW1 Lägg till eventuellt fler kostnader

Henrik Widlund; 2025-09-09T08:36:56.645

Ekonomi - lagkassa

HT2026 – VT2027

Partille Cuup skulle kosta 75000:-

	Årets kostnader/Förhoppning på inkomster	
Bingolotter		45500
Newbody	Tidigare försäljningar	20000
RestaurangChansen	Frivillig/Löpande	4100
Kiosk		13900
Toapapper		200
Cupper	Kopparcupen 1595/spelare-50%=	-28710
	Sommarcup =	-28710
Overall		
Sponsorer	4st x 5000	20000
Beting föreningen		-12000
Övrig aktivitet	Enligt tidigare period	-17900
Totalt:		16380
		89300
Totalt kvar i kassan:		105680

HW1

Ekonomi - lagkassa

STORT TACK till våra Sponsorer förra säsongen:

- Lekia
- NovaReko
- Prånen
- LF Invest

Någon som är intresserad av att bli sponsor?

Slide 22

HW1 Lägg till nya sponsorer

Henrik Widlund; 2025-09-09T08:36:36.128

Medlemsavgift - Fritidskortet

Fritidskortet för barn och ungdomar

Med Fritidskortet får barn och ungdomar mellan 6 och 16 år möjlighet till en meningsfull fritid tillsammans med andra. Det är viktigt för att må bra. Fritidskortet ger barn och ungdomar bättre möjligheter att delta i idrott, kultur, friluftsliv och annat föreningsliv.





Fritidskortets webbplats

En meningsfull fritid för att må bra och ha roligt tillsammans med andra. Besök Fritidskortets egna webbplats.

fritidskortet.se

💰 Belopp

- **Allmänt belopp: 550 kronor per år** för alla barn. (Gäller från det år barnet fyller 6 år till och med det år barnet fyller 16 år).
- **Högre belopp: 2 500 kronor per barn**. Detta gäller för familjer som har tagit emot bostadsbidrag eller bostadstillägg under föregående år. Fritidskortet +1

Viktiga datum

- **Sista förbrukningsdag:** Pengarna måste användas senast den **30 november** varje år. Oanvända pengar kan inte sparas till nästa år.
- **Giltighet:** Du kan betala med årets Fritidskort fram till sista november för aktiviteter som har avslutats under året, pågår just nu, eller startar senare under året/början av nästa år. Fritidskortet

Samåkning

- Vi försöker samåka så mycket vi kan, så ofta vi kan.
- Det skapar en lagkänsla för barnen och vi tänker på miljön och ekonomin.
- Vid samåkning med någon annan till bortamatch så betalas 50:- till chauffören. Chauffören får sedan själv bestämma om den behåller dem som milersättning eller om den vill ge det till lagkassan.

- Använd SportAdmin för samåkning
  - Lägg in om ni har plats i bilen eller behöver skjuts



Nytt

Kost

Se till att äta bra innan match och träning!

Tänk på vad som äts. Bra mat ger bra energi!

Vid cuper och matcher är det inga sötsaker mellan matcher utan man kan äta ordentliga mellanmål istället. Sötsaker är ok efter sista match har spelats

? *Allergier? Meddela oss tränare det så lägger vi in det i SportAdmin*

Övrigt

Mobiler - vi samlar inte in mobiler på matchsammandrag men önskar att de används bara när det verkligen behövs (ringa hem/ swisha i kiosk etc). I övrigt lämnar vi dem hos en förälder eller inlåst i omklädningsrummet.



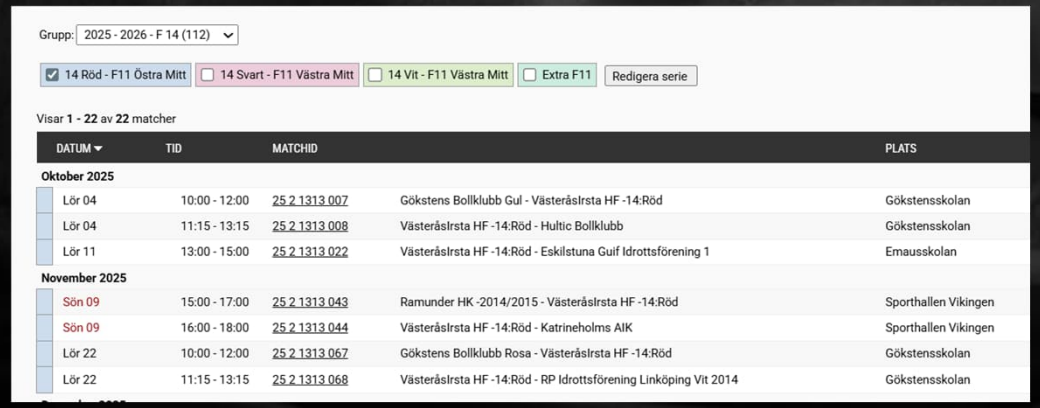
Seriespel – våra lag

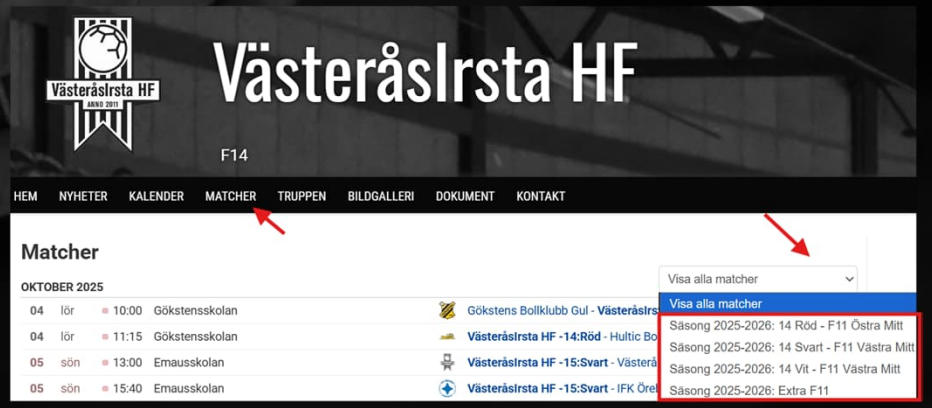
Vi kommer dela in laget i 9 grupper (grupp om 4-5 spelare) baserat på Område, Kompis, Nya, Målvakt, Barn till ledare.

3 grupper kallas till varje matchtillfälle. Nytt

Grupp	Färg
Grupp 1	Röd
Grupp 2	Blå
Grupp 3	Grön
Grupp 4	Lila
Grupp 5	Orange
Grupp 6	Turkos
Grupp 7	Brun
Grupp 8	Marinblå
Grupp 9	Grå

Vi är med i 3 serier + 1 extra serie Mittolvan.
SportAdmin via webbläsare eller på hemsidan: https://www.vasterasirsta.se/match/
Lagets hemsida - VästeråsIrsta HF - F14 (länk)
Matcherna finns inte tillgängliga ännu.





Lagen

Med reservation för justeringar under säsonen.

GRUPP 1 RÖD

- Tuva Dahlholm Svensson
- Sophia Engevik Svanbäck
- Nova Berggren Forslund
- Alva Wallen

GRUPP 2 BLÅ

- Freja Lindvall
- Olivia Lundgren
- Ida Reinerstedt
- Magda del Pino

GRUPP 3 GRÖN

- Tyra Jungell Wallin
- Astrid Widlund
- Isabel Oberg
- Wira Klippel

GRUPP 4 LILA

- Penny Soderlund
- Ebba Oljvall
- Maiya Alund
- Evelina Vikner Ahs

GRUPP 5 ORANGE

- Ellen Rydert
- Tilde Kvist
- Aisha Ljaljak
- Ellen Paulin de Woul
- Olivia Widman

GRUPP 6 TURKOS

- Alina Lamberg
- Ingrid Eliasson
- Liv Moberg Egeräs
- Maymuun Yusuf

GRUPP 7 BRUN

- Julia Hagewald
- Boel Larsson
- Nora Lindgren
- Ronja Andersson

GRUPP 8 MARINBLÅ

- Elin Arnelius
- Molly Strom
- Lovelia Pallin
- Zoe MacKenzie

GRUPP 9 GRÅ

- Ebba Wikmans
- Alicia Edberg
- Anna Brandberg
- Isabell Shala

Vad kan jag hjälpa till med?

Alla föräldrar, vi kommer behöva hjälp under säsongen.
Allt är ideellt arbete så vi behöver hjälpas åt.

Vad är min roll?

- Lagkassör
  - Hanna (Isabel Ö)

- Ansvarig för Funktionär/Sekretatiat
  - Robert (Ida)
  - Charlotte (Molly)
  - Daniel (Ebba Ö)
  - Anna (Nora)
  - Christoffer (Isabel Ö)
  - Maria (Olivia W)
  - Marie (Alina)
  - Tomas (Tyra)
  - Anders (Liv)
  - Eddie (Isabel S)
  - Emma (Tuva)

- Kiosk/fika (Schemaläggning)
  - Kazue (Maiya)
  - Charlotte (Molly)
  - Martin (Wira)

- Aktivitetsansvarig/Lagföräldrar
  - Maria (Oliva W)
  - Susanne (Sophia)

- Ansvariga för IrstaBlixten (planering)
  - Sara (Alva)
  - Ulrika (Zoe)
  - Johanna (Magda)

- Försäljningsansvarig
  - Bingolotter = Hanna (Isabel Ö)
  - Newbody = Jenny (Liv)
  - RestaurangChansen = Henrik (Ledare)

- Admingrupp
  - Cecilia (Tilde)
  - Simon (Alicia)



FRÅGOR?