

Policys – Älvsjö AIK Innebandyförening

Policy för Spelarrollen

Som spelare i Älvsjö AIK Innebandy ställer du upp på att:

- Vara en god kamrat
- Ta hänsyn till ledare och kamrater och att alltid göra ditt bästa
- Lyssna på och följa ledarnas instruktioner
- Respektera motståndarna, domare och domslut
- Spela ett rent spel och inte fuska dig till fördelar
- Inte låta innebandyn gå ut över ditt skolarbete
- Hålla tider och meddela förhinder i god tid
- Ha ordning och reda, samt vara rädd om utrustningen
- Avstå från droger
- Alltid ha ett gott uppträdande, på och utanför planen
- Med stolthet representera Älvsjö AIK Innebandy

Policy för Ledarrollen

Som ledare i Älvsjö AIK Innebandy tänker du på att:

- Vara ett föredöme, som ledare och människa
- Visa glädje och engagemang, vara positiv och uppmuntrande samt skapa trygghet genom ärlighet, hänsyn, omtanke och ödmjukhet
- Utveckla alla spelare i laget
- Verka för schysst spel
- Ge klar och rak information till spelare och föräldrar
- Hålla kontakt med alla föräldrar
- Ansvara för att du själv och spelarna bär Älvsjö AIK Innebandys utrustning när ni representerar klubben
- Ha en positiv inställning till domare och motståndare
- Uppträda representativt vid och utanför planen
- Visa solidaritet och lojalitet med Älvsjö AIK Innebandy samt följa fastställda mål och riktlinjer
- Inte hindra ungdomarna att delta i andra idrotter, men samtidigt förutsätta att andra idrotter inte hindrar dem att spela innebandy

- Låta alla som är uttagna till match få spela, i mesta mån lika mycket
- Aldrig låta en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match
- Låta ungdomarna få prova på att spela på olika platser i laget
- Uppmärksamma vikten av hygien för alla spelare
- Uppträda representativt vid och utanför planen. Tänka på att man representerar Älvsjö AIK
- Medverka till att innebandyn utvecklas genom deltagande i utbildning
- Delta i Älvsjö AIK Innebandys ledarträffar
- Ställa upp på Älvsjö AIK Innebandys egna arrangemang

Policy för Föräldrarollen

För att bedriva en väl fungerande ungdomsverksamhet är föräldrarnas stöd en nödvändighet.

- Visa lojalitet mot den förening ditt barn och du har valt
- Skapa trygghet för spelaren. Att uppmuntra och stötta även vid motgång.
- Respektera ledarna och låta dessa sköta laget. Coacha inte laget från läktare eller sarg. Ledarna behöver stöd och inte kritik. Tänk på att ditt uppträdande präglar andra människor och föreningars bild av Älvsjö AIK Innebandy.
- Visa ett positivt uppträdande i samband med matcher
- Se till att skolarbetet sköts och att inte innebandyn används som ett argument för att slippa läxorna m.m.
- Delta aktivt i det som berör laget (föräldramöten, transporter till och från matcher samt Älvsjö AIK Innebandys arrangemang m.m.)
- Tänk på att även domarna och/eller matchledarna behöver stöd i sitt utövande.
- Hålla tider, meddela förhinder i god tid.
- Påtala vikten av hygien efter träning och match.

Det är vi föräldrar som tillsammans skapar möjligheterna för våra barn att få en meningsfull fritidssysselsättning. Du kan aldrig räkna med att "någon annan" skall ta hand om ditt barn. Vi måste hjälpas åt, tillsammans!

Man kan inte vinna jämt, det vet vi alla, ibland är det svårt att komma ihåg detta efter en förlust. Tänk på att man lär sig även av en förlust. Barn har också lättare än vuxna att glömma och snabbt se framåt.

Trösta, stötta och muntra upp i alla lägen är vår roll som goda föräldrar. När vi spelar matcher mot andra lag så representerar även vi föräldrar Älvsjö AIK Innebandy. Positiva och glada föräldrar som hejar fram laget och uppskattar motståndare och funktionärer ger Älvsjö AIK Innebandy ett gott anseende.

Du är alltid välkommen att ta en aktiv roll i Älvsjö AIK Innebandys verksamhet.

Ordningsregler

Dessa regler gäller alla i tillämpliga delar:

Medlemmar skall betala medlems- och träningsavgifter i tid. Spelare som deltagit i träning från säsongstart kan nekas delta på träning och match om inte medlemsavgift erlagts före sista betalningsdag. För nytilkomna spelare ska sista betalningsdag bestämmas med ansvarig ledare. Medlemmar som ej betalat sina avgifter till klubben senast 10 dagar efter påminnelse kan komma att stängas av från klubbens verksamhet tills avgiften är betald.

Ledare har rätt (och skyldighet) att tillrättavisa och även i befogade situationer avvisa såväl spelare, föräldrar och publik från klubbens lokaler och verksamheter, om det anses dessa inte uppträder sportsligt och kamratligt eller följer av klubben fastställda ordningsregler eller riktlinjer.

Om ledare anser det vara befogat att för viss tid utestänga vederbörande från föreningens lokaler eller verksamhet, skall frågan snarast tillställas styrelsen för beslut.

Medlemmar skall medverka vid av föreningens anordnade arrangemang till exempel cuper och cafeteria-bemanning.

Äldre medlemmar skall agera så att de är föredömen för de yngre, och också vara beredda att på anmodan hjälpa till på de yngre lagens träningar. Dylig samverkan skall samordnas mellan de inblandade lagen så att de äldres träningar och matcher inte blir lidande, och så att arbetsbördan blir jämt fördelad mellan de äldre lagmedlemmarna.

Policy – Klädsel och reklam

Älvsjö AIK Innebandys ordinarie matchställ är för juniorlag, ungdomslag samt pojk- och flicklag blå tröjor, blå kortbyxor och blå strumpor, alternativt som matchställ (bortaställ) vita tröjor, blå kortbyxor och vita strumpor. A-lagens matchställ kan påverkas av sponsorer eller av andra yttre omständigheter, men bör följa samma riktlinjer.

Föreningen tillhandahåller matchtröjor. Spelare köper själv personlig utrustning som korrekta matchbyxor och matchstrumpor. Inköp kan med fördel samordnas inom lagen. Samarbetsavtal med Assist Stockholms Innebandybutik finns där föreningens medlemmar handlar enligt överenskommen rabatt.

Lagen ansvarar själva för det material de lånar från föreningen och är ersättningsskyldiga för eventuella förluster/skador framkallade av onaturligt slitage. Lagen återlämnar lånat material till ansvarig materialförvaltare vid säsongsavslutning eller vid påkallande från materialansvarige.

Älvsjö AIK Innebandy håller inte med träningsoveraller, collegetröjor, uppvärmnings t-shirt eller liknande. Vid inköp av dessa ska av föreningen framtagna kollektion användas.

Älvsjö AIK Innebandy äger reklamrättigheterna på matchställena vilket innebär att inget enskilt lag får trycka reklam på matchtröjor. Ungdomslagen har dock möjlighet att sälja reklam på matchbyxor, träningsoveraller, uppvärmnings- och collegetröjor.

Ledare ska verka för att spelarna på match använder av föreningen beslutat ordinarie matchställ.

NOTERA ATT:

Matchställ får endast användas under match.

Klubbmärket/logotyp eller klubbnamn får endast användas på av föreningen godkända produkter. Innan användande måste godkännande inhämtas av ansvarig person i styrelsen eller utsedd representant.

Godkännande av reklamtryck på matchbyxor, träningsoveraller, uppvärmningströjor- och collagetröjor måste inhämtas av ansvarig person i styrelsen eller utsedd representant.

Policy – Sociala medier

Denna policy beskriver riktlinjer och hjälp för spelare, ledare, förtroendevalda, uppdragsansvariga, anställda samt teammedlemmar i Älvsjö AIK Innebandy avseende sociala medier. Det gäller till exempel bloggar, Instagram, Twitter, Facebook, Youtube och liknande, inklusive kommentarsfält och diskussionsforum.

Sociala medier ger oss en möjlighet att marknadsföra oss, att bygga vårt varumärke och att engagera oss i olika kontakter och kommunikation. Det som skrivs och läggs ut kan få stor spridning, vilket är positivt när det är bra saker som skrivs, men som kan bli väldigt negativt och helt utanför vår kontroll när det är det omvända. Syftet med denna policy är att alla i klubben ska få stöd så att vi kan använda sociala medier på ett positivt sätt.

Vi ser positivt på att medlemmar deltar på olika sätt i sociala medier, ett engagemang i sociala medier sprider vår idrott och stärker vår förening och vårt varumärke. Det stärker också bilden av organisationen som öppen och tillgänglig. Du som person är alltid närvarande som en enskild individ, men din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig utan också bilden av den förening du representerar, Älvsjö AIK Innebandy.

Det är mycket viktigt att du skiljer på när du deltar i sociala medier inom ramen för ditt medlemskap i Älvsjö AIK Innebandy och när du deltar privat. Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på eget initiativ oavsett om publiceringen skett i din egenskap som spelare, ledare, förtroendevald eller privat och där gränsen kan vara väldigt svår att dra.

När du deltar i olika sociala medier finns det vissa grundregler som vi vill att du beaktar:

- Kommentera aldrig någon nedsättande.
- Visa respekt mot motparter och konkurrenter.
- Var alltid korrekt och använd sunt förnuft.
- Tänk på att deltagande och kommentarer alltid kan komma att uppfattas som ett inlägg från Älvsjö AIK Innebandy.
- Att kritisera klubben i sociala medier utan att vi haft möjlighet att först rätta till eventuella missförhållanden utgör normalt en misstroendeförklaring.

Även om ditt svar är riktat till en viss person så kommer det att läsas av många andra, föreningar, media, sponsorer, politiker och opinionsbildare. Respektera dina medspelare, motspelare, ledare, styrelseledamöter och andra kommittémedarbetares integritet – referera inte till en viss person utan att informera denne.

Policy – Droger

Förord

För att bekämpa drogmissbruket och som ett led i arbetet för ett drogfritt samhälle, har Älvsjö AIK Innebandy utarbetat en drogpolicy. Drogmissbruket i samhället har en oroande omfattning gällande både alkohol och narkotikaklassade preparat men även missbruk av anabola steroider.

Drogpolicyn syftar till att vara ett stöd för dig som tränare och ledare i vår förening avseende:

- Hur skall jag upptäcka missbruket?
- Vad gör jag vid upptäckt?
- Vem kan jag vända mig till?
- Att informera alla aktiva i Älvsjö AIK Innebandy om klubbens policy mot alla typer av droger.
- Att se till att alla föräldrar har information om Älvsjö AIK Innebandys drogpolicy.

Vi hoppas att denna drogpolicy, tillsammans med annat arbete, skall bidra till att öka medvetandet om att motverka användning av alla typer av droger i vår förening.

Denna policy gäller såväl spelare (aktiva) som ledare/tränare i föreningen och i förekommande fall även övriga aktiva (medföljande föräldrar och anhöriga).

Drogpolicy och handlingsplan för Älvsjö AIK Innebandy

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

- All personal (aktiva, ledare och tränare) är skyldiga att delta i arbetet mot droger genom att inte acceptera alkohol, tabletter (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 spela matcher etc.
- Att som idrottsförening inte möjliggöra alkoholmissbruk genom att till exempel tillåta spritlotterier, langning eller annan hantering av alkohol.
- 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.

Mål

- Förhindra missbruk av alkohol, narkotika eller läkemedel bland medlemmar, tränare och ledare.
- Förebygga ohälsa, tillbud eller olyckor bland medlemmarna och övriga.
- Motverka konflikter och utslagning eller mobbning i föreningen på grund av alkohol, narkotika eller tablettmissbruk.
- Vår strävan är att alla som vistas i vår förening skall vara helt fria från alla former av missbruk.
- Det är inte tillåtet att använda narkotika- eller dopningspreparat som ledare/tränare, spelare eller andra medlemmar i föreningen. (Med dopningsmedel menas de preparat som finns upptagna i lagtexten, "Lag om förbud mot vissa dopningsmedel".)

Strategier

- Arbeta för att bygga upp självförtroendet och stärka självkänslan bland aktiva och ledare.
- Att med olika metoder t.ex. via föreläsare arbeta förebyggande med information och diskussion som visar hur olika droger påverkar hälsa och själ samt vad dagens droger främst innehåller och hur de påverkar.

Handlingsplan

- Vid misstanke om drogmissbruk (alkohol eller narkotika) hos någon person (aktiv eller ledare) åligger det alla i föreningen att kontakta styrelsen i föreningen. Skulle misstanken vara riktig skall aktiv/ledare stängas av från träning/matcher (enl. kontrakt) 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/ledare som avstängs enligt ovan, men som insett sitt missbruk och vill ha hjälp kan få detta via sociala myndigheten.
- För underårig medlem kontaktas alltid föräldrar/vårdnadshavare vid misstanke om drogmissbruk av något slag.
- När det gäller myndig medlem kan denne förhindra att föräldrar kontaktas i ärendet. Föreningen kan då, enligt policyn, utesluta berörd medlem ur föreningen.
- Det är också mycket viktigt, om misstanke om missbruk finns, att ledare/tränare talar med den medlemmen och förklarar vad ett missbruk kan leda till.
- Kontakt med föräldrar är också viktigt och att man där påtalar vikten av att föräldrarna stöder föreningens konsekventa hållning att aldrig acceptera att någon form av narkotika används.

Förebyggande arbete

För att det förebyggande arbetet skall fungera krävs en öppen attityd till drogproblem i föreningen, om detta skulle inträffa. Medlemmarna skall känna att ledare/tränare inte fördömer men är beredda att både ställa krav och ge stöd samtidigt som föreningen tar ett tydligt avstånd från droger. Varje ny medlem undertecknar en förbindelse där det tydligt framgår att föreningen strävar efter en drog- och dopningsfri miljö. Vid misstanke eller upptäckt av brott mot narkotikastrafflagen samt "lag om förbud mot vissa dopningsmedel" kan berörd myndighet kontaktas.

Det är många faktorer som kan betyda att någon inlett ett dopningsmissbruk. Här kommer en sammanställning av de tecken eller symptom som kan betyda att det finns ett dopningsmissbruk:

- Snabb ökning av kroppsvikt och muskelmassa
- Kroppen ser uppblåst ut, vätskesamling
- Aggressivitet, snabba humörsvägningar
- Personlighetsförändring
- Nedstämdhet, ångest, sömnproblem
- Ökad träningslust
- Oerhört kroppsfixerad
- Förändrade matvanor, äter extremt fettsnål mat (kolhydrater och protein)

Narkotika som dopningspreparat

Många förknippar inte narkotika med dopningsmissbruk – tyvärr är det allt vanligare att så är fallet. Här är några exempel på de mest använda preparaten i detta sammanhang.

- AMFETAMIN, höjer prestationsförmågan och vakenhet. Personen orkar träna mer.
- KOKAIN, höjer prestationsförmågan, vakenhet och självsäkerhet. Snabbare effekt än vid intag av amfetamin, avtar dock snabbare.
- CANNABIS, personen upplever det lättare att slappna av, dessutom infinner sig en lyckokänsla och hämningslöshet.
- LUGNANDE LÄKEMEDEL, många missbrukare får svårt att sova och koppla av, därför är det vanligt att man tar till exempel ROHYPNOL eller VALIUM.

När intresset för att delta i aktiviteter i föreningen avtar så drastiskt att man som ledare/tränare ser en tydlig skillnad är det viktigt att som ledare eller tränare ordentligt följa upp varför en medlem inte fungerar i föreningen.

Att upptäcka om en medlem/tränare/ledare använder någon form av narkotiska preparat kan följande beteendeförändringar och fysiskt påtagliga tecken kan vara följande. Viktigt att tänka på är att dessa tecken också kan ha andra förklaringar. En god regel är att lita till sin intuition.

- Uteblir från träning/matcher
- Försämrade motivation och resultat
- Snabbt förändrade attityder och värderingar när det gäller droger
- Lättretad och ombytlig i humöret
- Uppskruvad "speedad"
- Glansiga eller röda ögon
- Törst, hosta och godissug

Att använda narkotiska preparat är också en kriminell handling (Se narkotikastrafflagen) och det kan inte någon ställa upp på varken en idrottsförening eller övriga samhället.