



LEDARE



2016-11-06

PÄRMREGISTER

1	Förord
2	Policy (Se Furulunds IK:s hemsida/ Klubbinfo/Dokument)
3	Träning Träningsplanering (Här kan du även spara noteringar om egna övningar och tips från andra.)
4	Match Sportadmin, Spelarregister, -licens och -legitimation
5	Mentorskap/ Kontaktperson Vem vänder jag mig till? (Här kan du förvara Kontaktuppgifter , Se Furulunds IK:s hemsida/Klubbinfo)
6	Föräldrar (Här kan du förvara Mötesanteckningar från föräldramöte)
7	Material och Inköp
8	Ekonomi (Aktivitetsstöd, Medlemsavgift, Lagkassa) Verksamhetsberättelse
9	Skadehantering Försäkring
10	(Här kan du förvara Mötesanteckningar från Ledarmöten)
11	Organisation (Se Furulunds IK:s hemsida/ Klubbinfo/ Organisation) Fotbollsgruppen, Evenemangsgruppen, Marknadsgruppen, Anläggningsgruppen, Framtidsgruppen Historia (Se Furulunds IK:s hemsida/ Klubbinfo/Om klubben) Stödföreningen
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	Utkast till Inbjudan för nya spelare
20	Blanketter (FIK Spelaruppgifter)



2016-11-06

FÖRORD

Vi vill börja med att hälsa dig välkommen som ledare i klubben. Ditt ideella arbete är mycket betydelsefullt för att vi ska kunna erbjuda en bra verksamhet.

Vår målsättning är att utveckla våra spelare i den ädla konsten att spela fotboll, både med fokus på spelarens individuella fotbollskvaliteter men också att förstå sin roll i ett lag. Den sociala utvecklingen är viktig och vi arbetar med att spelarna ska uppträda på ett representativt sätt mot alla. Ta ansvar, visa hänsyn, vara engagerad och delaktig är några av de ledord som präglar vår verksamhet. Vi har nolltolerans mot mobbning, våld och droger.

Vi har pojk- och flicklag i åldersgrupper från 5 år upp till seniorlag.

Under året har vi en del evenemang som är viktigt både för klubbens ekonomi men också för att skapa en gemenskap mellan lagen och för att marknadsföra Furulunds IK. Den 6 juni är det Fotbollens dag kombinerat med nationaldagsfirande. Under två veckor i juni får alla 6-13 åringar möjligheten att prova på/ spela fotboll på vår Fotbollsskola som vi arrangerar i samarbete med Svenska Fotbollsforbundet. Våra äldre ungdomar får då tillfälle att fungera som ledare/ instruktör för de yngre. I september är det dags för Kävlingetrampen, ett cykellopp som lockar deltagare både från Skåne och närliggande län. Under en helg i oktober genomför vi vår mycket uppskattade Höstcup för ungdomslag.

Ledarpärmen är tänkt att stödja och underlätta ditt arbete som ledare. Hör gärna av dig med synpunkter på innehållet, om det är något som behöver läggas till, tas bort eller revideras.

Än en gång hjärtligt välkommen som ledare,

Thomas Welander

Ordförande



2016-11-06

TRÄNING

TID och PLATS

Gräsplanerna på Ljungvalla är normalt avstängda november-april. Då hänvisas lagen till konstgräsplanerna i Dösjebro och på Högalid i Kävlinge eller planen vid Vikenbadet. Inomhusträning sker i Vikenhallen, Rinnebäckshallen, Ljungensskolan eller i Brottarhallen på Ljungvalla.

Träningsstiderna finns på klubbens hemsida under lag/träningsstider.

Lämna omklädnadsrummet i ett skick som du själv skulle uppskatta d v s sopa av golvet och se till att toaletter och duschar är fräsch.

SPELARUTBILDNING

Se Furulunds IKs policy

Att tänka på som ledare:

- Barn är barn och inte små vuxna
- Uppmuntra/uppmärksamma alla
- Beröm
- Visa på möjligheter istället för att påpeka fel. Förstärk det positiva istället för att fokusera på det negativa
- Kamratanda
- Respektera motståndare, ledare, domare, funktionärer och publik

SVENSKA FOTBOLLSFÖRBUNDETS UTBILDNINGSPLAN för unga spelare:

Ledord: MOTIVATION och PASSION. Vi vill ha så många spelare som möjligt under så lång tid som möjligt och de ska bli så bra på fotboll som möjligt.

Syftet med planen är att öka antalet goda inlärningsmiljöer där barn och ungdomar får möjlighet att lära sig idrotten fotboll. **Målet** är att ge tips kring långsiktigt idrottande och hur bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas i en förening. Spelarutbildningsplanen omfattar barn och ungdomar i åldrarna 6-19 år och består av fyra nivåer. Varje nivå har en målbild som beskriver vad spelaren har som mål att behärska före nästa nivå och utgår från vad en spelare som är 19 år bör kunna. Övningar som liknar och utgår från matchen är i fokus.

Utbildningsplanens nivåer:

6-9 år: Fotbollsglädje (upptäcka fotboll på ett lekfullt sätt)

9-12 år: Lära att träna (förståelse för vad träning innebär)

12-16 år: Träna för att lära (förståelse för vad fotboll går ut på)

16-19 år: Träna för att prestera (fokus på prestationsutveckling)

På Skånes fotbollsforbunds hemsida/ Barnfotboll/ Fotbollens Spela, lek och lär, beskrivs vad all barn- och ungdomsfotboll ska stå för och leda till. Alla som är verksamma inom barn- och ungdomsfotbollen uppmanas att arbeta efter riktlinjerna. Fotboll för barn ska vara på barnens villkor!

I det webbaserade verktyget, <http://ovningsbanken.svenskfotboll.se>, kan du ladda ner och ta del av de olika delarna i utbildningen. Här finns förslag på träningsupplägg, såsom träningspass, vecko- period- och årsplanering. Övningsbanken är praktiskt uppbyggd och går in på detaljer i övningarna, hur de ska genomföras och vad de är bra för på kort och lång sikt.

För de minsta barnen kan du hitta förslag till övningar på <http://www.kalvin.mu/lek-och-aktiviteter/kalvins-fotbollsskola.aspx>

ÖVNINGSBANK FÖR KNATTEFOTBOLL

Att tänka på:

- Knattfotboll = **Lek & lär med fotboll**
- Använd ytorna och dela gruppen i mindre grupper vid många av momenten
- Korta samlingar och undvik väntetider/köer vid övningar
- Få instruktioner och visa först övningen själv
- Ordning och reda skapar möjligheter till glädje för alla
- Uppmuntra och beröm

Ex på ett träningspass

5 min	Samling (Hälsa alla välkomna. Barnen bör hålla i bollarna)
15 min	Uppvärmning/bollek (övningsbank 1)
10 min	Teknikövningar (övningsbank 2)
15 min	Spel (övningsbank 3)
10 min	Lek (övningsbank 4)
5 min	Återsamling. Tackar alla för idag.

Övningsbank 1

Förslag på bollekar/uppvärmning i/runt kvadraten:

1 och 1 med varsin boll

- Driv omkring utan att krocka. På given signal:
 - x sätta sig på bollen,
 - x sätta ena foten på bollen,
 - x hoppa över bollen,
 - x sätta pannan på bollen osv.
- Driv omkring i en "spelarskog" där hälften av barnen är träd som inte får vidröras
- Konskog (begränsat område och en massa koner huller om buller)
 - X Driv runt konerna utan att vidröra konerna
 - X Driv runt konerna utan att vidröra. Vid signal, stanna vid en kon med foten på bollen.
 - X Driv runt konerna utan att vidröra. Vid signal, stanna vid en kon. Ta bort en kon så någon blir utan. Ta bort två osv. Alla spelare deltar hela tiden.
 - X "Pjätt i en mindre konskog". En spelare jagar utan boll. Vid tagning, byte av jägare. 4-5 koner utspridda. Pax vid konerna.
- Driv utanför kvadraten. Första sidan mellan koner – andra utan koner – tredje mellan koner – fjärde baklänges med bollen i handen

Övriga bollekar/uppvärmning

1 och 1 med varsin boll

- Driv mellan koner som står i U-bana. Spelare två börjar när spelare ett har kommit halvvägs.
- Hälften av barnen bildar en stor ring och har varsin boll. Andra hälften ställer sin inne i ringen. Deltagarna inne i ringen möter en kompis i den yttre ringen på lagom avstånd. Personen i yttre ringen passar och personen inne i ringen passar tillbaka. Personen inne i ringen letar sedan upp en ny "passningskompis", osv.

2 och 2 med varsin boll

- Följa "John" med fötterna: Den första spelaren driver runt i ett begränsat område och den andra följer efter bakom.
- Följa "John" med blandade övningar: Den första spelaren visar och den andra spelaren härmar. Ex studsa bollen med händerna, kasta upp bollen i luften eller egna varianter.

Övningsbank 2

Passningsövningar:

2 och 2 med en boll

- Passa bollen mellan varandra, stillstående. Sätt gärna ut koner så varje par får "sin" bana.
- Den första spelaren driver halva ytan o passar bollen. Denna spelare springer baklänges tillbaka. Sedan är det ombytta roller.
- Den ena spelaren joggar fram och tar emot passningen och spelar tillbaka bollen till den stillstående spelaren. Passningsspelaren springer baklänges tillbaka. Byt roller efter någon minut.
- Den ena skjuter och den andra är målvakt

Övningsbank 3

Spel

- Smålagsspel ex. 3 mot 3 på konmål
- Parboll. Spela 4 mot 4 men där varje lag bildar 2 st par. Varje par måste hålla varandra i händerna när man spelar.
- "Dribblingsboll". Spela i en rektangel där dom två mindre sidorna är stora mål. Spela ex. 3 mot 3 med 3 bollar. Det blir mål när någon driver bollen över mållinjen.
- Smålagsspel på större plan med dom stora målen

Övningsbank 4

Lekar

- Tunnelboll = Spelarna står bredbent på led förutom en spelare som står vid en kona några meter ifrån. Förste spelare slår bollen med en bredsida mellan benen på alla spelarna. När bollen kommer till sista spelare så driver denna upp till konan. Spelaren som slog första passningen ställer sig först i ledet.
- Hinderhoppning = Spelarna i varje lag lägger sig ner på linje med lagom avstånd ifrån varandra. Siste spelare startar och hoppar hinder över de andra spelarna. När siste person har kommit längst fram så lägger han sig ner och näste person som ligger sist i ledet börjar.

- Pjätt – Ryggdunk

Skapa en begränsad yta (rektangel). En spelare ställer sig i mitten och de andra spelarna ska springa från ena sidan till den andra. Spelarna som blir "pjättade" får hjälpa till att ta de kvarvarande. Ett alternativ är att alla spelare utom den i mitten har boll. Du blir "pjättad" om spelaren i mitten, utan boll, rör bollen när alla driver från ena sidan till den andra.

- Hämta boll

4 st lag med 2-6 spelare i varje lag. Banan består av en stor yttre kvadrat samt en inre kvadrat i mitten av den stora. På varje sidlinje av den stora kvadraten sitter ett lag. I den inre kvadraten ligger 1st boll till varje spelare. På signal ska bollen hämtas och drivas tillbaka till utgångspunkten. Det lag som först sitter på alla sina bollar vinner.

- Förstenad

Inom ett begränsat område har alla spelare varsin boll utom fasttagaren. Spelarna, med boll, driver runt i detta begränsade område samtidigt som fasttagaren försöker "pjätta" så många som möjligt. När någon har blivit "pjättad" ställer denna spelare sig bredbent och kan då befrias genom att någon av de andra spelar bollen mellan benen på den "förstenade" som då blir fri. Alternativ till spela bollen mellan benen kan vara att krypa mellan benen för att befria en "förstenad".

LFS-utbildning – Uppvärmning / Lek

15 min

VAD Uppvärmning, driva, bollkontroll, koordination

VARFÖR För att blir varm + träna grundläggande koordination, driva och bollkontroll

HUR -

ÖVA

Organisation

Alla spelare med var sin boll. Yta ex straffområdet.

Anvisning (välj ut lämpligt antal)

1. Driv fritt,

Alternativ:

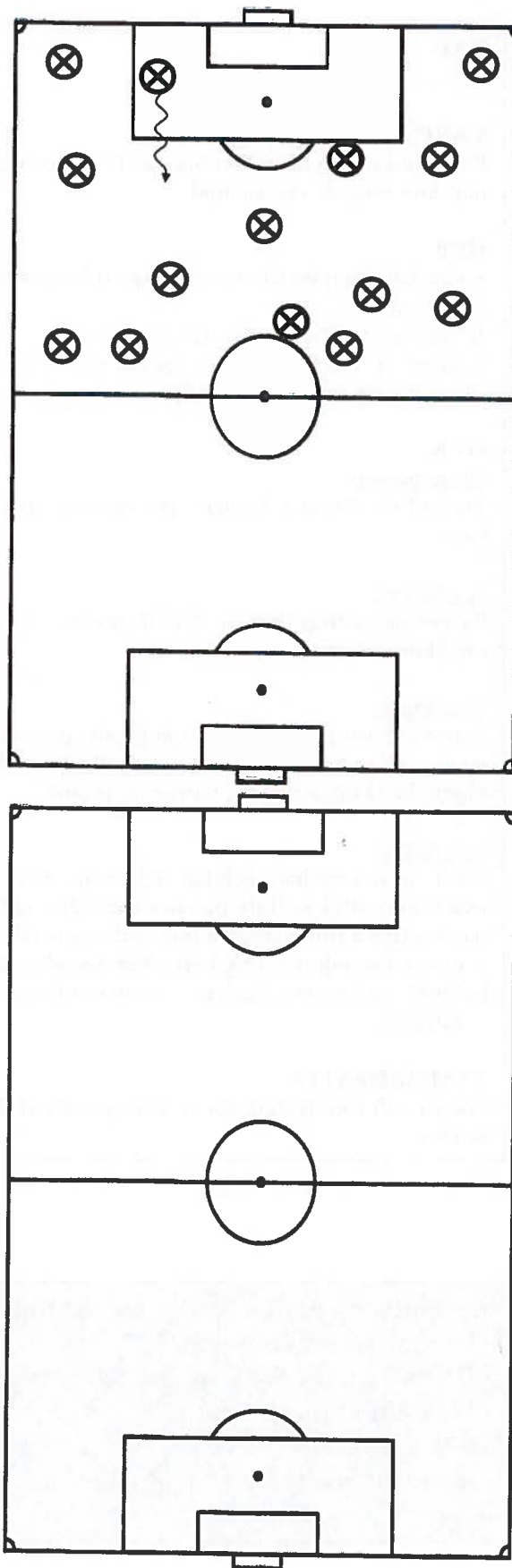
- driv med höger/vänster insida/utsida
- stanna bollen när **Tr lyfter armen**
- några spelare utan boll, sök upp dessa och lämna över bollen
- bollen i händerna, a) kasta och fånga, b) kasta högt och fånga lågt, c) kasta bollen sätt dig ner, res dig upp och fånga ståendes, d) kasta, snurra ett varv och fånga
- Studsa bollen a) vanligt, b) högt – lågt, c) vä-hö-vä, d) studsas fånga högt
- Rulla bollen a) mellan benen i en 8:a, b) fötterna ihop, rulla bredvid benen i en 1:a, c) fötterna ihop, rulla runt benen i en 0:a,
- a) Knäa bollen till dig själv, b) nicka, c) "axla", d) boxa
- sitt på bollen när **Tr lyfter en röd väst** och ta upp bollen och håll den i händerna när **Tr lyfter en gul väst**
- löp med en tempoväxling till a) den sidan **Tr pekar**, b) löp till motsatt sida
- vid en signal sök upp en fri spelyta och tempoväxla dit, vid två signaler byt boll med närmaste spelare
- **Tr ropar "1"** = lämna bollen och gör en målgest, "**2**" = låt spelarna välja vad de ska göra, "**3**" = spelarna lämnar bollarna och samlas för att ta ett lagfoto,
- Välj ut en spelare som övriga ska **härma**. När denna spelare gör en a) 180° vändning ska övriga spelare också göra detta, b) kullerbyta, c) upphopp

SAMMANFATTA

Är vi varma?

Att tänka på vid samlingen:

- Alla barn ser & hör dig
- Var kortfattad (Vid samling i början av träningen: berätta vad ni ska göra på träningen)
- Prata "barnens språk"
- Undvik störningsmoment (tråkig bakgrund, ta bort bollar, låt barnen sitta ner, ljud, solen)



LFS-utbildning – Färdighetsövningar

15 min

VAD

Driva

VARFÖR

För att kunna flytta bollen över en fri yta och komma närmare motståndarnas mål

HUR

- Vad kan du göra för att undvika att krocka med kompisarna?

1. Titta upp så att jag ser var kompisarna är

2. Ha bollen nära fötterna så att jag kan ändra riktning eller sakta ner farten när det behövs

ÖVA

Organisation

Yta ca 15 x 15 meter. 6-8 barn per övning. En boll per barn.

Anvisning

Barnen står enligt skissen. Driv över utan att krocka med kompisarna.

Stegring 1:

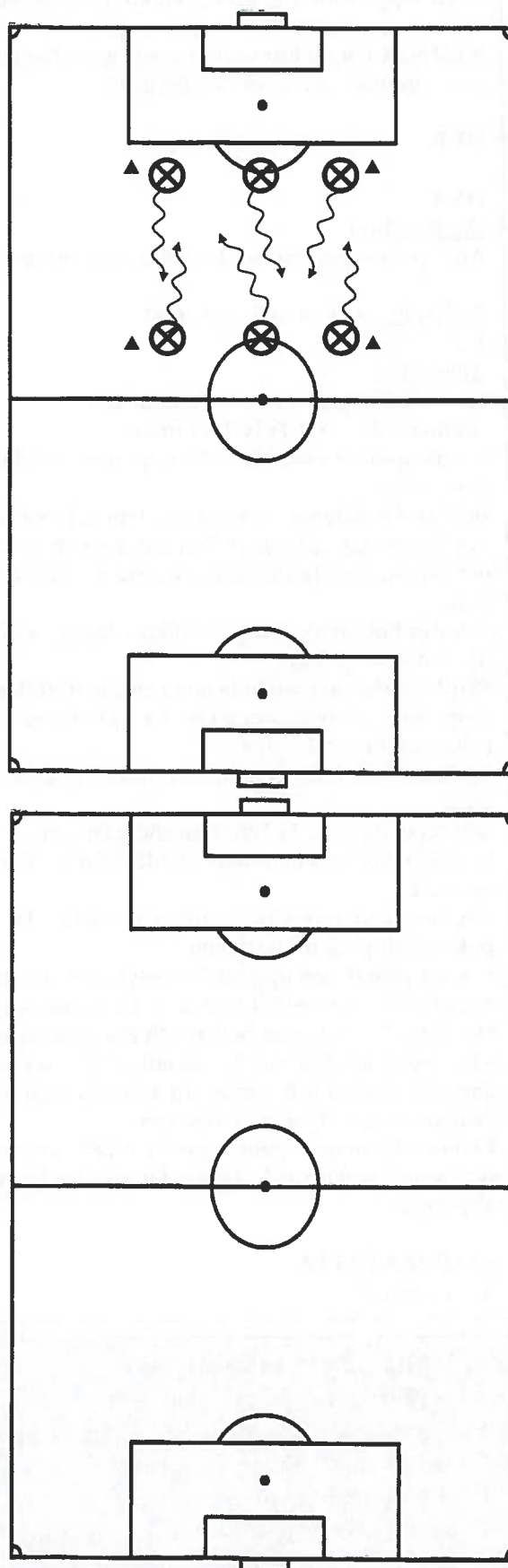
Barnen driver i ytan. Ett barn är jägare, utan boll med en väst i handen, och ska försöka kulla de andra. När någon blir kullad blir det barnet ny jägare.

Stegring 2:

Om ni är många barn och har delat upp i två kvadrater, sätt kvadraterna nära varandra. Låt barnen driva runt i sin kvadrat. Vid signal från tränaren (visselpipa, sträck upp handen eller släpp en boll till marken) ska barnen driva över till den andra kvadraten.

SAMMANFATTA

Har ni haft roligt? Vad ska vi tänka på när vi driver bollen?



Att tänka på när du startar en övning:

- Samma som vid "Samling"
- Berätta vad ni ska träna på och varför
- Visa hur övningen går till
- Börja enkelt
- Se till att alla förstår – hjälp de som behöver hjälp

LFS-utbildning - Spelövningar

30 min

VAD

Träna driva i spel

VARFÖR

För att träna på ta fri yta och avancera närmare motståndarnas mål

HUR

Se tidigare övningar +

- Var på planen är det bra att driva bollen?

Där det finns en fri yta, utan motståndare.

- Hur kan du hitta en fri yta?

Titta upp när jag driver eller innan jag får bollen

ÖVA

Organisation

Spel 3 mot 3 på yta ca 20 x 30 m (anpassa yta efter ålder på barnen) utan målvakter.

Anvisning

Fritt spel – mål genom att driva över linjen

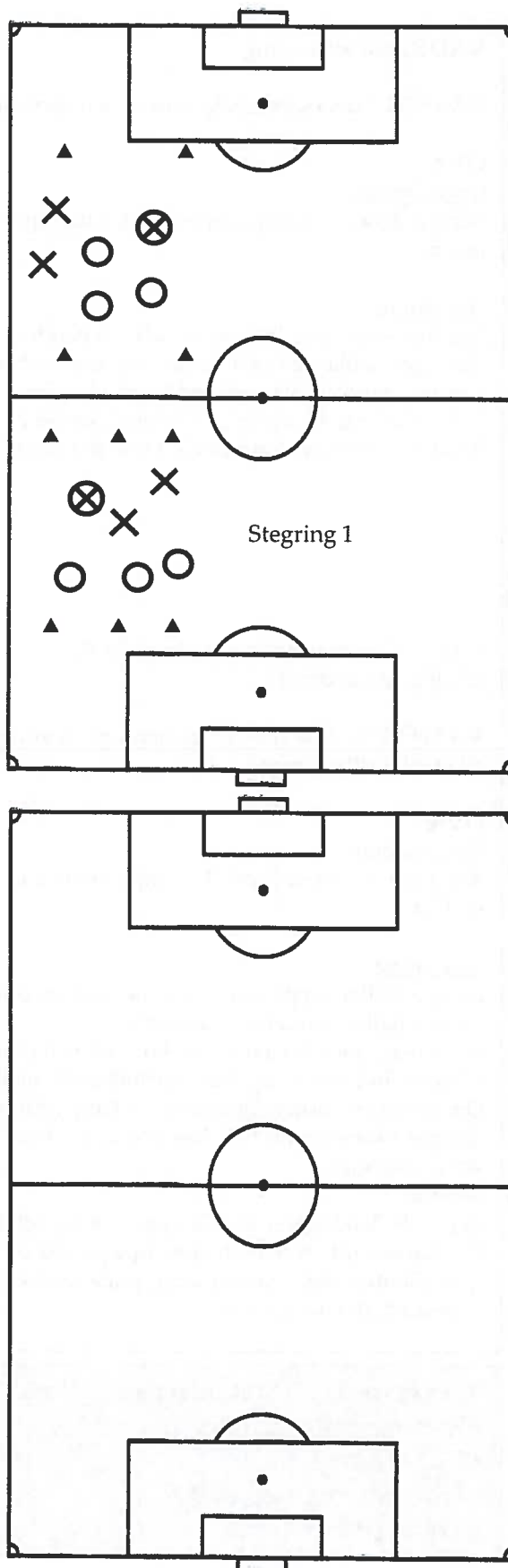
Stegring 1:

Sätt en kon mitt på varje mållinje. Spela med höga koner (eller lägg bollar på kinahattarna). Mål görs genom att skjuta ner motståndarnas koner (eller bollar på kinahattarna). När mål görs tar man konen (eller kinahatten och bollen) och sätter den på sin egen mållinje. När man flyttar konen till sin sida får man inte delta i spelet. Spela till ett lag har alla koner på sin sida eller på tid.

SAMMANFATTA

Lyckades vi driva i spelet?

Vad är viktigt att tänka på för att kunna driva bollen?



Att tänka på under en övning:

- Var positiv
- Hjälp spelarna att hitta lösningar genom att ställa frågor – Guided Discovery
- Beröm + bekräfta
- Var lagom engagerad
- Se till att alla är aktiva
- Avsluta med en kort sammanfattning

15 min

LFS-utbildning – Avslutande lekar

VAD Samarbetsövning

VARFÖR Träna samarbete, balans och koordination

ÖVA

Organisation

Barnen delas in i smågrupper. Ca 4-6 barn per lag är lagom.

Anvisning

Ledaren säger t ex "Sex fötter och två händer". Då ska lagen ställa sig så att de har sex fötter och två händer i marken. Variera vad lagen ska göra. Ex: "4 fötter & 3 händer", "6 fötter, 2 knä & 2 händer", "8 fötter, 1 armbåge, 2 knä & 1 haka"

VAD Lek: Samarbetsövning kopplat till tränings temat driva

VARFÖR Avsluta med en gemensam "tävling" där alla tävlar tillsammans.

ÖVA

Organisation

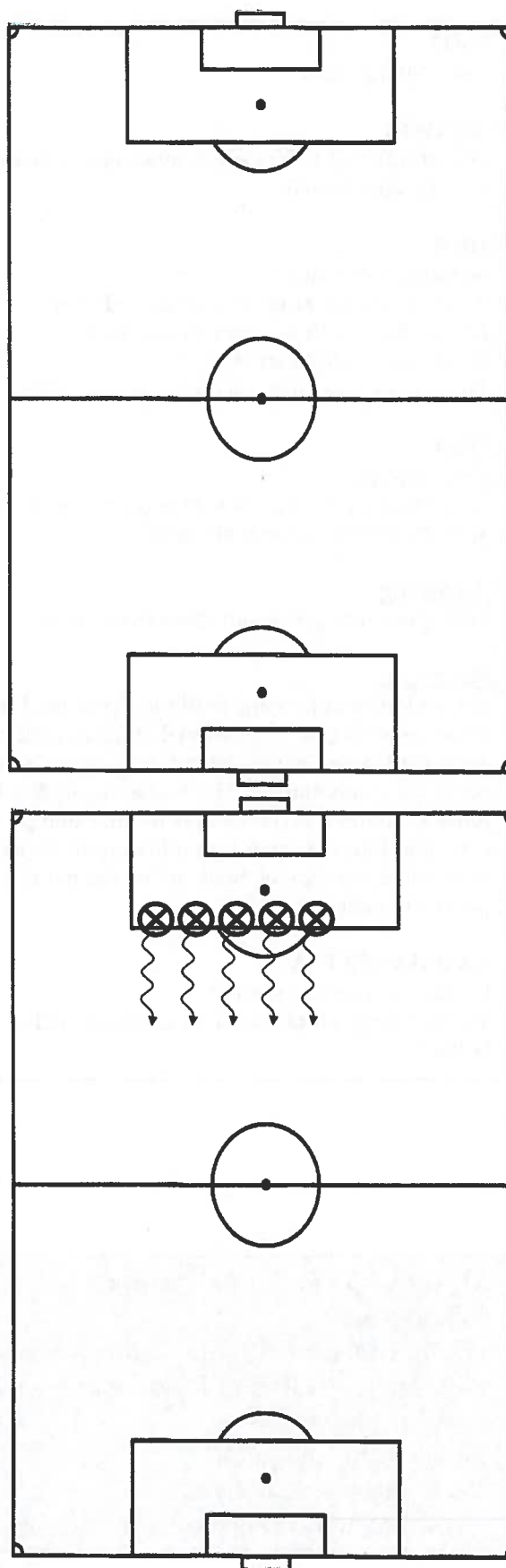
Alla barn har varsin boll. Två linjer med ca 15 m mellan.

Anvisning

Barnen ställer sig på startlinjen med bollen framför sig och håller varandra i händerna. Barnen ska med bollen under kontroll och utan att släppa händerna ta sig från startlinjen till mållinjen. Om något av barnen får bollen för långt ifrån sig eller släpper händerna får hela laget börja om från startpositionen.

Alternativ:

2) gör det baklänges. 3) dela upp i två lag och tävla. Om barnen inte lyckas, ge dem tips på vad de kan göra för att lyckas (gå långsamt, prata med varandra, titta så att alla hänger med)



Att tänka på efter träningen:

- Sammanfatta träningen
- Ge beröm
- Fråga vad barnen tyckte
- Säg hej då

TRÄNINGSPLANERING

Lag: _____

Datum: ____ / ____ - ____

VAD

VARFÖR

HUR

Instruera i:

-
-
-

ÖVA

Organisation

Anvisning

SAMMANFATTA

VAD

VARFÖR

HUR

Instruera i:

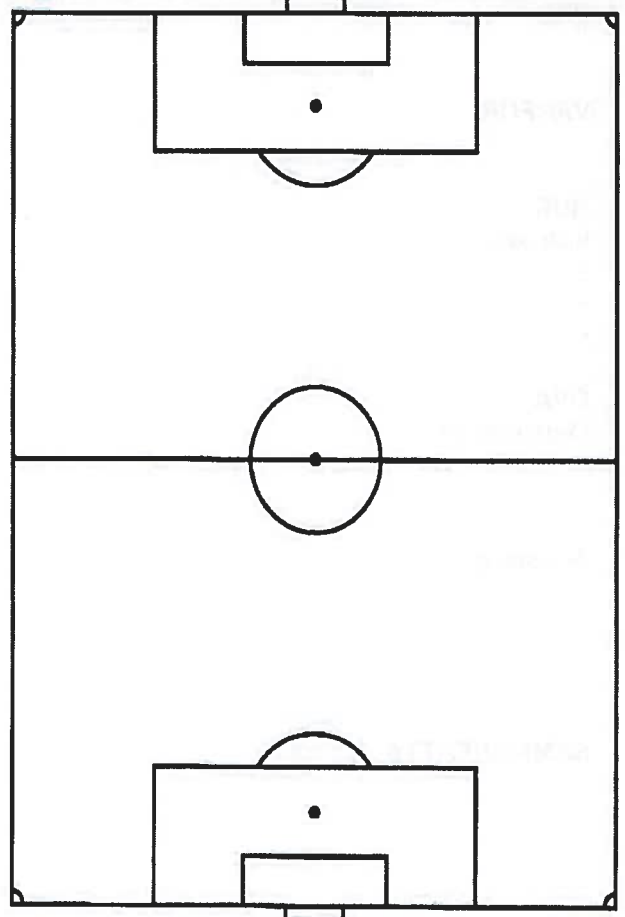
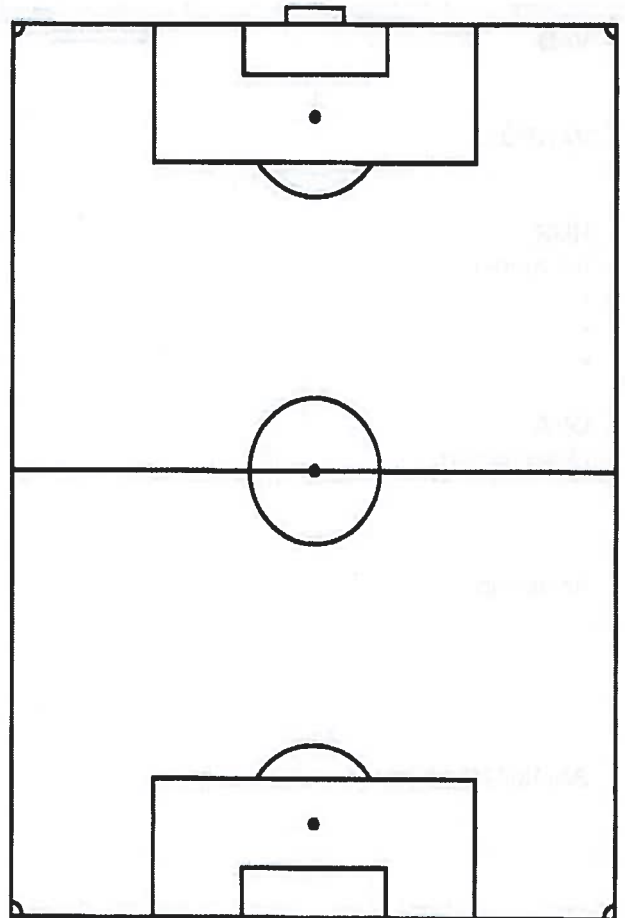
-
-
-

ÖVA

Organisation

Anvisning

SAMMANFATTA



TRÄNINGSPLANERING

VAD

VARFÖR

HUR

Instruera i:

-
-
-

ÖVA

Organisation

Anvisning

SAMMANFATTA

VAD

VARFÖR

HUR

Instruera i:

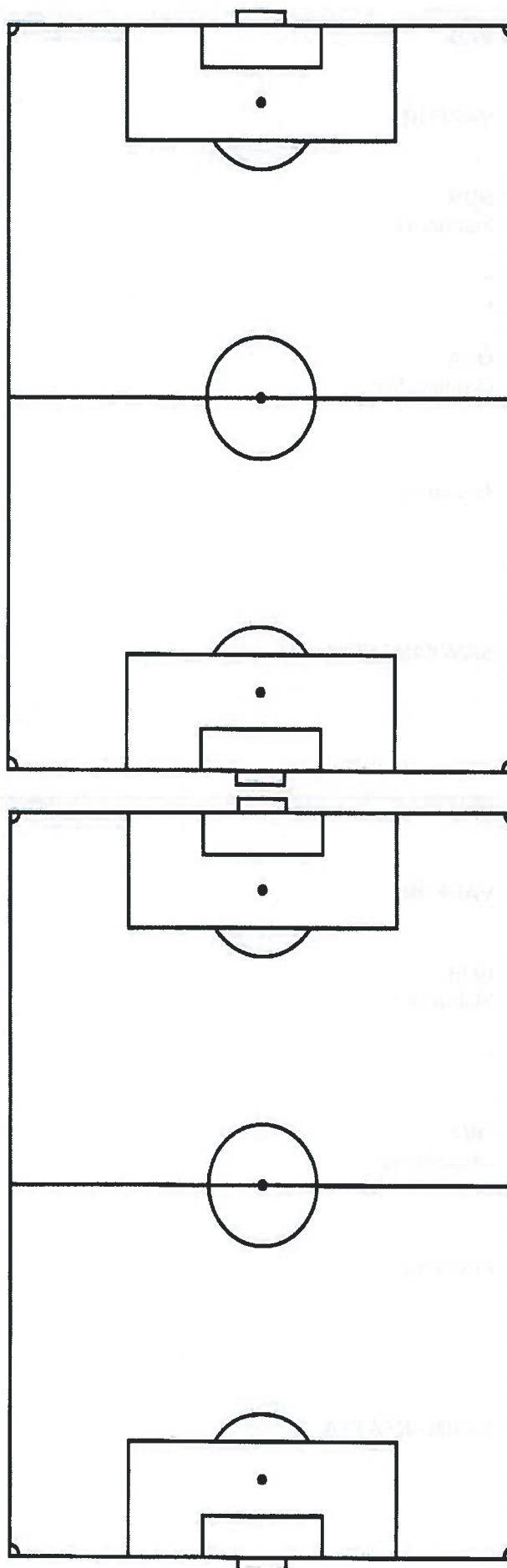
-
-
-

ÖVA

Organisation

Anvisning

SAMMANFATTA





2016-11-06

MATCH

Se Furulunds IKs policy.

Schema över matcher finns på Skånes Fotbollsförbunds hemsida, www.skaneboll.se/serier

Schema och information angående domare finns på Furulunds IK:s hemsida/ *Domare*.

Är det match bokad har den företrädare till plan och omklädnadsrum.

HEMMAMATCH

Före matchdagen

- Gör laguppställning. Registrera spelarna i FOGIS med tröjnummer
- Kalla aktuella spelare i det egna laget - tid o plats
- Kontrollera att domare är tillsatt minst 3 dagar före matchdagen, se FIKs hemsida.

På matchdagen

- Kontrollera att motståndarlagets omklädnadsrum är i ett skick som du själv skulle uppskatta.
- Kontrollera utrustningen – matchställ, målvaktsutrustning, sjukvårdsväska, fyll vattenflaskor
- Skriv ut *Spelarförteckning* från FOGIS.
- Utse en **matchvärd***, förslagsvis en förälder, och ge honom/henne en matchvärd-väst
- Samla laget i lugn och ro
- Förklara hur ni ska spela (Inte för många punkter)
- Se till att alla värmer upp ordentligt
- Hälsa motståndarna välkomna och hänvisa till omklädningsrum
- Hemmalaget håller med uppvärmningsbollar 4-6 st
- Tillhandahåll 2 bra matchbollar
- Kolla så att domaren är på plats 30 min innan match. Ta med flaggor till linjemän.
- Hälsa på domaren och visa stöd och uppskattning för hans/ hennes viktiga uppgift. Du kan be domaren förklara sina domslut för spelarna, så att spelarna förstår och utvecklas.
- Tillse att matchvärden presenterar sig innan matchen för båda lagen och domaren
- Lämna spelarförteckningen till domaren
- Se till att det finns dricka vid pausen.

Under match

- Coacha lugnt. Kritisera inte. Spelarna ska få lov att göra misstag.
- Acceptera alla domslut! Se även till att spelarna gör det.
- Se till, tillsammans med matchvärden, att lagets föräldrar och supportrar uppför sig.

Efter Match

- Tacka motståndaren och domaren
- Samla alla spelare i omklädningsrummet - stäm av och låt dem prata, kort genomgång av matchen med fokus på det positiva.
- Grovstäda omklädningsrummet och kolla så att ingen har glömt något
- Se till att spelarförteckningen/matchprotokollet är underskrivet av dig, motståndarna och domaren
- Lämna spelarförteckningen/matchprotokollet till kansliet med ifyllt namn på domaren.

- Tillse att resultatet sms:as till Skånes Fotbollsförbund.
- En blankett med båda lagens spelarförteckning ifylld lämnas till kansliet för arkivering.
- Fr.o.m. att spelarna är 15 år ska resultatet rapporteras vid serie- och cupspel på Fogis - <https://fogis.svenskfotboll.se/Fogisforeningklient/Login/Login.aspx>

Tänk dessutom på följande vid BORTAMATCH

- Kontrollera att transport till matchen är planerat
- Kalla till samlingsplats innan avfärd. Meddela var matchen ska spelas och vägbeskrivning.
- Kontrollera vilka färger motståndarna har på matchställ

REGLER

- 5- mannafotboll (5-8 år) – se Spelregler five-a-side på Skånes fotbollsförbunds hemsida
- 7- mannafotboll (9-12 år) se Svenska Fotbollsförbundets regelverk för fotboll
- 9-mannafotboll – se Skåne Fotbollförbunds riktlinjer för 9-mannafotboll inom distriktet
- 11-mannafotboll - se Svenska Fotbollsförbundets regelverk för fotboll

Tips! Gå igenom reglerna med spelarna innan första match.

MATCHÄNDRING

Se Skånes fotbollsförbunds hemsida

*MATCHVÄRD

Matchvärd ska utses till varje match, förslagsvis en förälder; och han/hon ska bära matchvärdsväst.

Matchvärden ska

- innan matchen presentera sig för båda lagen och domaren
- vara ett stöd till domaren innan, under och efter matchen
- rapportera händelser som inträffat i samband med matchen till Skånes FF
- göra en anmälan om där har varit en grov utvisning eller en avvisning på ledare. Blankett "Anmälan om grov förseelse" finns på Skånes FF hemsida.

Matchvärden har inte befogenhet att avbryta en match eller kasta ut ledare eller föräldrar från idrottsplatsen.

Sist men inte minst...

Fotboll är en kampsport med hög puls och ska så vara. Visst vill man vinna men det är mycket viktigare att som ledare/förälder och representant för föreningen uppträda på ett ansvarsfullt och fostrande sätt. Våra barn/ ungdomar gör som vi gör och inte som vi säger.

HA KUL PÅ MATCHEN!!

*Lämna omklädnadsrummen i ett skick som du själv skulle uppskatta d v s **sopa av golvet** och se till att **toaletter och duschar är fräscha**, så både våra egna och gästande lag får en angenäm vistelse hos oss.*



2016-11-06

SPORTADMIN, SPELARREGISTER, -LICENS och -LEGITIMATION

SPORTADMIN

I Sportadmin registrerar du alla träningar, matcher och andra aktiviteter som ni gör. Du kan göra mejlutskick till alla i laget, ledare i föreningen, styrelsen, kansliet osv och du hittar kontaktuppgifter till alla medlemmar i Furulunds IK.

SPELARREGISTER

I Fotbollens Gemensamma Informationssystem (FOGIS) ny- och avregistrerar du spelare, fyller i spelarförteckning, rapporterar resultat och gör matchändringar. (Ansvarig i Fotbollsgruppen anmäler lag.)

Alla spelare, oavsett ålder, som ska delta i match måste vara registrerad som spelare i FOGIS. Spelare som är **5-14** år registreras direkt i licenssystemet FOGIS eller hos licensavdelningen på Svenska Fotbollförbundet (SvFF).

Alla spelare yngre än 15 år har rätt att byta förening inför ny speltermin utan särskilt övergångsförfarande. Föreningen ska, innan ungdomsregistreringen inhämta spelarens och dennes vårdnadshavares intyg att föreningen har rätt att registrera spelaren och att spelaren samtidigt medger att dennes personuppgifter får föras in i spelarregistret. Intyget, som gäller t.o.m. det år spelaren fyller 14 år, ska förvaras hos föreningen och på anmodan uppvisas för SvFF.

Obs! Om spelaren lämnar föreningen ska han/hon strykas ur registret av föreningen varpå en eventuellt ny förening kan ungdomsregistrera spelaren. Historiken kommer att finnas kvar för att kunna fastställa vilka föreningar som varit delaktiga i spelarens fotbollsmässiga utbildning.

På Skånes Fotbollsförbunds hemsida finns blankett för vårdnadshavarens intyg i samband med registrering (se Blanketter/ Registreringsintyg ungdom) och licensiering (sök på "Licens 15 år").

För blanketter och mer information se; <http://fogis.se/overgangar/>.

Manual för uttagande av elektronisk domarrapport inför tävlingsmatch finns på <http://www.skaneboll.se/fogis/manualer/>.

LICENS

Enligt SvFF:s tävlingsbestämmelser måste alla spelare ha **licens från och med det år man fyller 15 år** för att få spela tävlingsmatcher. Första gången spelaren ska ha licens måste spelaren och spelarens vårdnadshavare skriva under ett intyg som ger föreningen rätt att ansöka om licens för spelaren. Intyget förvaras hos föreningen och ska kunna uppvisas för SvFF. Spelaren får bara spela matcher i den förening som spelaren har licens för. Om spelaren vill byta till en annan förening måste spelaren och båda föreningarna skriva på en övergångshandling som skickas till SvFF.



2016-11-06

SPELARLEGITIMATION

Spelarlegitimation ska innehas av alla licensierade spelare, **från och med det år spelaren fyller 15 år**, vid spel i Skåne FF:s administrerade tävlingar (gäller ej SvFF:s förbundsserier). **Alla spelare ska till domaren före match uppvisa** av Skåne FF utfärdad spelarlegitimation. Finns inte Skåne FF:s spelarlegitimationskort med ska **annan fotolegitimation uppvisas för att spel ska godkännas**. Spelare som uppvisar annat legitimationskort ska av domaren markeras på avsedd plats i spelarförteckningen med "S", vilket **debiteras föreningen 50kr i administrationsavgift per spelare** (och match) som saknar Skåne FF:s spelarlegitimationskort.

Beställning av spelarlegitimationskort görs på Skånes Fotbollsförbunds (SkFF:s) hemsida. För att ha korten till seriestart måste beställningen vara SkFF tillhanda senast 26/3.

OBS! Kontroll görs mot Fogis och legitimationskort expedieras endast för spelare som är registrerade för den beställande föreningen.

GÄLLANDE INFORMATION

Tag kontinuerligt del av SKÅNES FF:s informationsblad som skickas ut samt publiceras på www.skaneboll.se.



2013-05-01

MENTOR/ KONTAKTPERSON

För att underlätta arbetet när du är ny som ledare, finns det mentorer som du kan kontakta om du har frågor, vill ha stöd eller testa idéer.

Mentorn kan till exempel

- stödja dig vid planeringen av träningar
- delta vid det första föräldramötet
- hjälpa till vid första hemmamatchen
- visa hur du kan använda det webbaserade verktyget, <http://ovningsbanken.svenskfotboll.se>

Du har fått mentorer från lag:

Mentor 1:.....

Telefonnr:

E-mail:

Mentor 2:

Telefonnr:

E-mail:.....

Du kan också kontakta Fotbollsansvarig och representanter i Fotbollsgruppen, se Flik Kontaktlista för kontaktuppgifter.



2016-11-06

VEM VÄNDER JAG MIG TILL? Kontaktuppgifter *se FIKs hemsida/Klubbinfo*

Kansli, *se Kontakt Kansli*

Styrelse, *se Kontakt Styrelse*

Marknadsgruppen Maila marknad@furulundsik.se

- Lagets hemsida: Kansliet/ Rasmus Nilsson, *se Kontakt Kansli*
Se riktlinjer för sociala medier på FIKs hemsida/ Klubbinfo/ Dokument
- Sponsring, *se FIKs hemsida/ Sponsring*

Framtidsgruppen, Thomas Welander, *se Kontakt Styrelse*

Ekonomi & IT

- Ekonomi: Kassör, *se Kontakt Styrelse*
- Sportadmin: (Behörighet och stöd): Kansliet/ Rasmus Nilsson, *se Kontakt Kansli*
- FOGIS (Behörighet och stöd): Anders Planensten, *se Kontakt Styrelse*

Fotbollsgruppen, *se Kontakt Ledare*, Ansvarig Fotbollsgruppen: Anders Planensten

- Start-kit för ungdomsledare (Nyckel, Ledarpärm, Ledarkläder): Anders Planensten
- Funderingar eller problem kring Ditt lag: Din mentor, (se Mentorskap i ledarpärmen) alternativt Anders Planensten
- Träningsstider: Thomas Welander
- Matchläggning: Anders Planensten
- Domaransvarig: Oscar Erlandsson, *se FIKs hemsida/ Domare*

Anläggningsgruppen

- **Akuta åtgärder på Ljungvalla eller Vikenplanen: Anders Planensten**
I andra hand ordförande eller styrelsen, *se FIKs hemsida/Klubbinfo/Kontakt Styrelse*.
- Övrigt, ej akut, som behöver åtgärdas på Ljungvalla eller Vikenplanen: Maila Anders Planensten, *se Kontakt Styrelse*
- Ljungvalla - Nyckel: Tore Jönsson
- Klubblokal - Bokning: *Se FIKs hemsida/ Evenemang/ Bokning*
- Brottshallen - Bokning: *Se FIKs hemsida/ Evenemang/ Bokning*
- Furuljung – Bokning och Nyckel: *Se FIKs hemsida/ Evenemang/Bokning*
- En elektronisk nyckel till dörr på Vikenhallen och Rinnebäckshallen samt nyckel till idrottshallen på Ljungensskolan: Hämtas hos vaktmästaren på Korsbackahallen, *se Kävlinge kommuns hemsida för kontaktuppgifter. Deposition 100 kr.*



2016-11-06

FÖRÄLDRAR

Föräldrarnas ideella arbete är mycket betydelsefullt för att vi ska kunna erbjuda en bra verksamhet. De är en stor resursgrupp som vi ska bemöta så att alla känner sig välkomna att delta i verksamheten. Det innebär inte att alla föräldrar skall fungera som lagledare, domare o s v. Under match får inte föräldrarna vara vid avbytarbänken. Klargör detta från början och du kommer att undvika många framtida bekymmer. Föräldrarna har under match en stor och viktig roll, att positivt heja fram laget och, de som blir utsedda, stödja domaren som linjeman och/eller matchvärd. Något mer ska inte föräldrarna göra under matchen, om inte ni som ledare särskilt ber dem. Vi har unga pojkar och flickor som domare och vi kan aldrig acceptera påhopp från föräldrarna eller spelarna kring domsluten. Du som ledare ska föregå som ett gott exempel både för Dina spelare men tyvärr också ibland för vissa föräldrar. Säg ifrån om det behövs. Du har fått förtroendet att fungera som ledare, utöva också detta ledarskap även om det ibland kan vara svårt.

Inbjud till dialog och klargör från början vad olika roller innebär och har för ansvarsområde. Försök att skapa en organisation av föräldrar som kan hjälpa Dig att göra fotbollen till en positiv och rolig upplevelse för laget. Det har visat sig att de lag som håller ihop längst är de som har den bästa föräldraorganisationen.

Tips till Dig för att få en bra start med Ditt lag:

- Skaffa minst två föräldrar som blir lagföräldrar och som kan hjälpa dig med kringverksamhet av laget
- Sammankalla regelbundet ALLA föräldrar till möte för information, dialog och klargöra roller/fördela ansvar. Minnesanteckningar bör föras och kopia lämnas till samtliga föräldrar.
- Be föräldrarna fylla i hälsokort för barnet, med viktig information om t.ex. allergier, mediciner, tfn.nr och få skriftligt medgivande att namn och foto får läggas upp på FIKs hemsida. (Se Flik blanketter)

Genom att dela ut uppgifter blir föräldrarna mer engagerade och Du får mer tid för barnen och fotbollen. Förslag till roller:

- Tränare/lagledare - ställ Din plats till förfogande vid varje upptaktsmöte och låt spelarna och föräldrarna framföra sina synpunkter. Har Du väl fått förtroendet, var inte rädd att leda men det innebär ju naturligtvis att lyhördhet och ödmjukhet alltid skall känneteckna vår verksamhet. Förtroende får man inte - det förtjänar man.
- Materialansvarig/ Sjukvård
- Matchvärd: Hälsa bortalaget och särskilt domaren välkomna, se till att de som vistas på och runt planen uppträder så att de oftast unga domarna känner ett stöd före, under och efter matchen.
- Resansvarig: Samordna och koordinera lagets resor.
- Ansvarig för lagets sida på Furulunds IK:s hemsida
- Ansvariga för lagkassa, 2 st
- Festansvarig: anordna familjefester för laget varje säsong
- Sekreterare vid föräldramöten
- Kontaktansvarig för laget mot klubbens evenemangsgrupp



2016-11-06

För att delta i träningar och spel för Furulunds IK krävs, förutom att medlemsavgiften är betald, även att spelare och föräldrar till minderåriga spelare deltar i olika arbetsuppgifter för att fylla lagets kollektiva åtaganden mot klubben. Det gäller t.ex. att bemanna pass vid evenemang och sälja Newbody och lotter. Våra egna lag deltar i Höstcupen utan kostnad och bjuds på lunch under förutsättning att föräldrar från lagen bemannar tilldelade pass.

Föräldrar ska vara behjälpliga för sitt barns lag t ex genom att köra till bortamatcher, närvara på föräldramöten och följa med på matcher för att stödja och heja på sitt barn/laget.

De ska hjälpa sitt barn genom att, tillsammans med barnet, se till att det kommer i tid till samlingar med rätt utrustning, stötta på ett balanserat och positivt sätt genom att visa intresse och uppmuntra till träning utan att pressa.

Förslag till punkter på dagordningen för föräldramöte:

- Vision
- Träningar – tider, upplägg, frånvaro
- Matcher – samlingsplats, uttag, hur kommuniceras uttaget
- Dusch och ombyte
- Lagkassa
- Cuper/ träningsläger
- Aktiviteter med laget
- Utse lagföräldrar alt fördela roller enligt ovan
- Övrigt

Om någon förälder har synpunkter på vår verksamhet, både om det är sådant som är bra eller sådant som kan göras bättre, så är de välkomna att kontakta styrelsen. Om det rör det egna barnets aktiviteter i det enskilda laget, såsom träningar, matcher, etc., så ska de i första hand prata med lagets ledare och i andra hand med ansvarig för fotbollsgruppen.

Ett brev skickas varje år ut till föräldrarna tillsammans med medlemskortet.



2016-11-06

MATERIAL och INKÖP

MATERIAL

Inför säsongen inventerar laget sin utrustning och gör en beställning på januarimötet till materialansvarig.

Grunduppsättning till varje lag

- Matchställ ordinarie - tröja, byxor och strumpor (gäller inte 5 och 6 åringar).
- Målvaktsdräkt- tröja, byxor, strumpor och handskar (gäller inte 5 och 6 åringar).
- Sjukvårdsväska
- Bollar för träning, antal bollar efter spelare i laget. **OBS!** Varje lag ansvarar för sina bollar.
- Träningsvästar
- Träningskoner

INKÖP

Bollar, matchställ o s v ärvs neråt av respektive lag så länge dessa är representativa.

Behöver du komplettera under säsongen så kontaktar du materialansvarig.

Materialet beställs och du hämtar det hos Intersport Nova Lund.

Materialkostnaderna är en stor utgift för klubben så vi ber alla tänka över extra inköp och vårda det material vi har!



2016-11-06

EKONOMI

AKTIVITETSSTÖD

För att klubben skall erhålla kommunalt och statligt aktivitetsstöd, vilket är ett viktigt tillskott i klubbens ekonomi, måste Du fylla i närvaro i Sportadmin (se flik 4) vid ALLA era träffar. Exempelvis träning, match, bollkallar och andra gemensamma aktiviteter (t ex grillkvällar, biobesök, lag-fest o s v). Klubben får aktivitetsstöd för deltagare som är 7-20 år.

MEDLEMSAVGIFT

Medlemsavgiften är en viktig del av klubbens ekonomi. Genom ideellt arbete försöker vi hålla avgiften så låg som möjligt för att inte familjens ekonomi ska vara avgörande för om barnet/ungdomen kan vara medlem i klubben. För medlemsavgiften och föräldrarnas ideella arbetsinsats får barnet/ ungdomen träna och spela fotboll med utbildade ledare och domare d v s en vettig fritidssysselsättning både aktivt och socialt sett. Klubben tillhandahåller matchställ, bollar, västar, koner, fotbollsplaner, inomhushallar m.m. Klubben står för anmälningsavgifter och reseersättning till seriespel och cuper samt sponsrar träningsoverall. Klubben har också kostnader för löner till anställd personal på kansli och vaktmästeri.

Medlemsåret sträcker sig från april till mars nästkommande år. Faktura på medlemsavgiften skickas via mail. Medlemsavgiften ska vara inbetald tills medlemsåret börjar d v s **senast 31 mars** gällande år till klubbens Pg 433815-8. För nya medlemmar under året gäller att spelare får prova på upp till tre träningstillfällen och därefter ska medlemsavgift betalas in om spelaren önskar fortsätta. Registrering av medlemskap sker via klubbens sida för medlemsanmälan. För att spelaren ska få spela match krävs att medlemsavgiften är inbetald. Aktuella belopp för respektive åldersgrupp hittar du på klubbens hemsida.

Medlems rättigheter

Att vara medlem är frivilligt.

Som medlem har man

- rätt att delta i föreningens aktiviteter
- rätt till information
- rätt att bli behandlad som alla andra
- rätt att påkalla extra föreningsmöte (tillsammans med minst 10% av medlemmarna)
- rösträtt.
- förslagsrätt
- påverkansrätt

Medlems skyldigheter

Medlem är skyldig att

- betala medlemsavgift
- följa gemensamt fattade beslut
- följa angivna tävlingsregler.

Man måste vara medlem för att få tävla för föreningen.

En medlem är inte skyldig att utöver medlemsavgift och övriga stadgade avgifter bidra till föreningens ekonomi genom att t ex sälja lotter, men man har då heller inte möjlighet att kräva att få åtnjuta det som lottförsäljningen ska gå till.



2016-11-06

LAGKASSA

För att alla, oavsett föräldrarnas ekonomi, ska kunna delta i lagets alla aktiviteter, utöver det som föreningen finansierar, kan lagkassan ge en möjlighet att jämna ut eventuella utgifter för föräldrarna. Det finns möjlighet att söka bidrag från Stödföreningen (se flik 11).

Pengarna i lagkassan tillhör föreningen – inte det enskilda laget.

Principen är att alla pengar som kommer in i föreningens namn också tillhör föreningen. Aktiviteter som laget genomför för att dra in pengar till lagkassan får inte konkurrera med klubbens aktiviteter och ska godkännas av styrelsen. Vid försäljningsaktiviteter skall förtjänsten delas 80/20 mellan laget och föreningen. Efter avslutad försäljning betalas summan motsvarande 20 % in på föreningens postgiro. Inför försäljningsaktivitetens start skickas ett mail till föreningens kassör med kort beskrivning av vad laget avser sälja. Kioskverksamhet på Ljungvalla, pantinsamling och Fotbollens dag omfattas inte av denna princip.

Det är styrelsen som har beslutanderätten över vad föreningens pengar ska användas till annars uppstår redovisningsproblem för föreningen. Föreningen ansvarar för en korrekt redovisning av ekonomin. Lagkassan redovisas på ett konto som öppnas av Furulunds IK.

Två ansvariga föräldrar utses, förslagsvis vid ett föräldramöte. Namnen lämnas till styrelsen, som godkänner dem som ansvariga för lagkassan. När styrelseprotokoll med namnen på de ansvariga är undertecknat kan ansvariga öppna konto i föreningens namn med dispositionsrätt. Efter att detta är gjort ska bankkontonummer inklusive clearing-nummer samt bankuppgifter lämnas till föreningens kassör.

Ansvariga för lagkassan ska föra kassabok, redovisa lagkassan till föreningens kassör samt informera på föräldramöte. Löpande under räkenskapsåret, 1 november till 31 oktober, ska en kassabok föras i kronologisk ordning, se excel-mall, där varje år får en flik. Varje flik innehåller uppgifter om vad pengarna använts till eller var de kommer ifrån, tillskott sätts med positivt värde och använda pengar reducerar värdet i summeringen. En summeringskolumn visar behållningen för lagkassan. En gång om året redovisas en sammanställning till föreningens kassör som för in uppgifterna i föreningens bokföring. Till sammanställningen bifogas ett kontoutdrag för lagkontot samt ett intyg om belopp i eventuell handkassa.

Att tänka på: Lösningar som gagnar det enskilda laget i föreningen, innebär ett steg från föreningstanken och den klassiska "vi-känslan" inom föreningen. Inom föreningen ska alla få chansen att vara med på lika villkor. Om lagkasse-modellen dessutom används på individnivå, tar systemet ännu ett steg bort från "vi-känslan" i klubben. "Kreativa" lösningar, där varje spelare kan göra avräkningar i förhållande till utförda insatser åt laget kan skapa problem. Ett sådant system, med en avräkningsmodell på individnivå, ger med största sannolikhet skatterättsliga konsekvenser. Om pengarna direkt används för att betala någonting som tillfaller en person, det vill säga för att betala spelarens kostnader för sin fritidsverksamhet utifrån de arbetsinsatser denne utfört, så riskerar det inte följa gällande praxis för föreningar. När föreningen står för motsvarande kostnader för alla spelare i laget, uppkommer inte någon skattepliktig förmån.

En spelare som byter klubb kan inte få ut sin del av lagkassan och ett lag som läggs ned/ flyttas till en annan klubb kan inte ta med sig lagkassan.



2016-11-06

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Inför avslutningen på hösten skall Du skriva ner en berättelse om lagets upplevelser under säsongen. Roliga händelser, ljuva segrar, bittra förluster, ja allt som Du vill berätta om laget. (Se exempel nedan)

Lagets verksamhetsberättelse lämnas till Fotbollsansvarig i styrelsen. Alla lags berättelser blir tillsammans en beskrivning av Furulunds IK:s fotbollsverksamhet under den gångna säsongen.

Årsberättelse 2012 P/F _____

År XX hade en ganska mild vinter, vilket innebar att vi började med både en ute- och en inneträning. Vissa uteträningar fick vi ställa in, men vi kompenserade det med lite löpträning i spåret i samband med inneträningarna i Vikenhallen. Vi hade en trogen träningsskara på 12-14 spelare under vintern och vi ställde upp i två inomhuscuper: Romelecupen i Veberöd i januari och i den lite större Kristianstad Arena Cup i mars. Vi ställde upp med två jämnt mixade lag och hade både vinster och förluster i cuperna.

Till våren hade vi en trupp med 18 spelare och vi anmälde två lag i olika serier på nivå B. I de här serierna fick vi stor framgång och slutade på första och andra plats, vilket fick till följd att vi flyttades upp i A-serier med båda våra lag inför höstserien. Vårens stora äventyr var Halör Cup i Höllviken, inofficiellt SM för 10-åringar. Vi övernattade på Kollogårdarna i Höllviken (som flera FIK-lag gjort tidigare år) och hade en riktigt rolig och oförglömlig fotbollsupplevelse. Killarna fick möta bl. a AIK, BP och Halmstad BK och trots förluster där var det roligt att se en fläkt av den lite större fotbollsvärlden för en stund. Innan sommaren upplevde vi det som positivt att nästan alla våra spelare deltog under någon av veckorna i vår egen, för övrigt mycket bra arrangerade, fotbollskola i juni.

Höstsäsongen startade vi med Svedala Cup i augusti, en bra "uppstartscup" inför höstserierna. Vi spelade med ett lag i A-serien och ett lag i C-serien. Vi lät spelarna alternera mellan lagen, använde en viss nivågruppering, men upplevde att det systemet gjorde att alla spelare fick spela på sin egen nivå. Laget i A-serien mötte HIF, Eskilsminne 1 och andra tuffa lag, men stod upp mycket bra och lyckades till och med slå seriesegrarna Eskilsminne 1 (ett av Skånes bästa 10-årslag) i sista matchen. Laget i C-serien växte efter hand och fick till sist en säker vinst över Oxie IF med 6-0 i en mycket underhållande hemmamatch. I vår egen höstcup ställde vi upp med två jämna lag och båda lagen var nära att nå A-slutspel, trots att motståndarklubbarna ofta kom med ett enda och då lite mer toppat lag. Under hösten har det tillkommit några spelare som också fortsatt under vintern och vi har nu 20 spelare i truppen.

Vi har nu startat vinterträningen, med en inomhusträning i Vikenhallen och en utomhusträning på Högalid. Träningsnärvaron är hög, ofta minst 15st, så det bådär gott inför nästa år. Nu på söndag 16/12 kommer vi att ha en större lagavslutning med Gokart på RaceHouse i Malmö och pizza hemma på Milas i Furulund.

FIK P/F _____

Lagkassa loggbok

[illegible]



2013-05-01

SKADEHANTERING

MEDICINERING

Det är viktigt att du har en dialog med spelaren och hans/hennes föräldrar om spelaren har någon sjukdom (astma, diabetes, allergi o s v) och hur du ska agera om något händer.

SKADOR

Det finns inte någon match som är så viktig att en spelare ska spela om han/hon är skadad/ sjuk.

Vid skada:

- Ta det lugnt.
- Prata med spelaren.
- Ta ut spelaren från plan.
- **OBS!** Vid huvudskada ska spelaren inte spela mer i matchen. Lämna **INTE** en spelare med huvudskada ensam.
- Ta kontakt med spelarens förälder och informera om vad som hänt.
- Be föräldrarna hämta spelaren så att han/hon inte lämnas ensam.
- Får vi inte kontakt med föräldrarna är det viktigt att någon ledare följer med till sjukhus.

Ring 112 om det är akut fara för liv

När du ringer 112 får du många frågor från den som svarar, till exempel:

- Vad har hänt?
- Var behövs hjälp?
- Vilket telefonnummer ringer du från?
- Hur mår personen?
- Är den skadade inne eller ute?
- Vem är skadad?
- Namn, kön och ålder?

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning

1. Första hjälpen / L-ABC

De första minuterna efter en olycka är ofta avgörande för om den skadade ska överleva och hur allvarliga följderna av olyckan ska bli. Om man direkt när det händer kan lindra skador och förhindra att skador förvärras ökar sannolikheten för att den fortsatta behandlingen lyckas.

Första hjälpen är samlingsnamnet för de livräddande insatser du gör vid en olycka/skada eller då någon blir plötsligt sjuk. Syftet med första hjälpen är att, i väntan på att ambulansen kommer, kunna upprätthålla livsfunktionerna, att hjälpa till med det som den skadade inte klarar själv t ex att skapa fri luftväg och stoppa blödning.

När du träffar en tillsynes livlös person måste du ta reda på hur allvarligt tillståndet är. Det gör du genom tre undersökningar:

Kontrollera: 1. medvetande 2. andning 3. puls.

Undersökningarna ligger till grund för vilken första hjälp du ska ge.

Bild 1 KONTROLLERA MEDVETANDE

Låt personen om möjligt ligga kvar i den ställning du finner honom/henne. Skaka försiktigt i skuldrorna och ropa: Hur mår du? Om personen reagerar vid tilltal eller beröring är han/hon vid medvetande, stanna hos personen, tillståndet kan försämrats. **RING 112 VID BEHOV!**

Om personen inte svarar eller reagerar är det ett tecken på medvetslöshet. Ropa på hjälp. Om du har sällskap, låt den andra personen hämta hjälp.

Bild 2 KONTROLLERA ANDNINGEN

Låt den skadade ligga kvar. Lägg din ena hand på pannan. Placera därefter två av handens fingrar på underkäken. Sträck försiktigt huvudet bakåt och lyft underkäken. Böj dig ner. Håll din kind nära munnen och titta på bröstkorgen.

- Se om den höjer sig.
- Lyssna efter andningsljud.
- Känn efter andning mot din kind.

Bild 3 KONTROLLERA PULSEN

Det är lättast att känna pulsen på halsen. Håll huvudet bakåtsträckt med en hand. Placera den andra handens pek- och långfinger över struphuvudets högsta punkt, adamsäpplet. För fingrarna rakt ner mot sidan på halsen, ca två centimeter, mot den sneda halsmuskeln. Känn efter pulsslag med fingertopparna under minst fem sekunder. Om du inte känner pulsen måste du utgå ifrån att hjärtat har stannat.

RING GENAST 112 Påbörja HLR!

2. Medvetslös

Om en person är medvetslös men har andning och puls lägger man personen i **stabilt sidoläge** för att säkerställa en fri luftväg:

Bild 1:

Lägg personens arm ut från kroppen i en rät vinkel med handflatan uppåt.

Bild 2:

Fatta tag i hans borte arm och lägg den över bröstet med handen mot den motsatta axeln.

Bild 3:

Fatta tag med din andra hand om det borte benet strax ovanför knät, böj knät i vinkel.

Bild 4:

Vänd över på sidan mot dig. Den översta armens hand på personen ska ligga som stöd under kinden. Det översta benet, på både knä och höft, ska ligga i en rät vinkel. Stanna hos den medvetslöse om det är möjligt. Be någon annan ringa ambulans. Tänk på att förhindra avkylning, t ex genom att svepa in den medvetslöse i en filt eller något klädesplagg.

LARMA ring 112!



1



2



3



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

3. Stukningar, sträckningar och smällar!

Tar du hand om en fotledsstukning omedelbart, kan spelaren bli smärtfri på någon vecka. Haltar denne iväg utan att bry sig om sin onda fot kan samma skada ta 7-8 veckor att läka. Ändå känner få människor till hur viktigt det är med snabb behandling. Detta berättar svenska fotbollförbundets sjukgymnast Inger Jacobson. - **Stukar man foten gäller det att stoppa blödningen, helst inom någon minut. Det är själva blödningen som leder till svullnad som fördröjer ledbandets läkning.**

- Lägga ett **tryckförband** runt den stukade leden. Använd händerna till dess att ett mer permanent förband kommer på plats. Lägga tryckförband med t ex **Dauerbinda** och dra åt ordentligt. Förbandet kan sitta **hårt i 20-30 minuter** innan man släpper en stund (3-5 minuter) och drar åt igen.
 - Börja linda strax ovanför tårna och **linda mot hjärtat**. • En hästskoformad mjuk bit av exempelvis skumplast under den elastiska bindan ger extra tryck över rätt ställe.
 - **Den skadade kroppsdelens ska hållas högt och vara i vila.** Det blöder som mest i ca 10 minuter men blödningen kan fortsätta i upp till 24 timmar och under denna tid ska spelaren vara i vila. Man bör hålla det skadade området högt även när man sover genom att t ex lägga en extra kudde under. Lågt läge kan medföra onödigt vätskeansamling, vilket förlänger läkningsprocessen och ger mer smärta. **OBS! undvik kryckor om det går.** 2 dagar på kryckor betyder ungefär 2 veckors rehabilitering. Efter de första 24 h kan belastning och viss rörlighetsträning påbörjas.
 - Kyla kan användas i smärtlindrande syfte. Lägga aldrig kyla, t ex en kypåse i direkt kontakt med huden. Det kan orsaka kylskador. Lägga kyla utanpå tryckförbandet! **OBS! Kyla stoppar inte blödningen.**
 - **Tänk på:** Använd aldrig massage eller någon form av värme i det akuta skedet! Tejp aldrig en akut skada!
- Kontakta sjukvården vid:** • Allvarigare stukningar med stor svullnad och smärta. • Om en led ger efter och inte klarar av att bära din egen vikt. • Om det fortfarande gör ont efter två dagar. Om det trots allt skulle röra sig om en spricka eller fraktur har du ändå nytta av att du har varit så snabb med att förebygga svullnad.

Ovanstående gäller även för sträckningar och smällar tex muskelbristningar eller lårkakor. Även då uppstår det en blödning som det gäller att stoppa så fort som möjligt.

4. Stoppa blödning

En **sprutande, pulserande blödning** tyder på att en större pulsåder blivit skadad. Då är det viktigt att snabbt få stopp på blödningen. Gör ett **tryckförband** och lägg det över såret. Placera den blödande kroppsdelens i **högläge**. Låt den skadade ligga ner, helst med huvudet lågt och benen högt. Ge ingen dryck. Lägga en filt över och under personen.

Tecken på cirkulationssvikt

När en person har en kraftig inre- eller yttreblödning kan det bli för lite blod som cirkulerar i blodkärlen och eftersom blodet transporterar det syre som våra organ behöver är detta ett allvarligt tillstånd. Hjärtat försöker hålla cirkulationen igång genom att pumpa runt det kvarvarande blodet snabbare. Kroppen omfördelar också blodet så att det når de viktigaste organen. Om detta inte räcker kan personen drabbas av cirkulationssvikt och bli medvetslös. Då är det viktigt att den skadade omedelbart tas till sjukhus. **Cirkulationssvikt förebyggs bl.a genom högläge av benen.**

Tecken på cirkulationssvikt är: • snabb puls som så småningom blir oregelbunden • gråblek och kallsvettig hud • rastlöshet och ångest, som går över i slöhet och trötthet • snabb och ytlig andning • gäspningar på grund av syrebrist • kalla händer och fötter • medvetslöshet.

Observera att det förutom vid blödningar kan uppstå cirkulationssvikt vid följande tillstånd: Brännskador, diarré, allergiska reaktioner, hjärtsvikt, vätskebrist mm. mm.

Ring 112

5. Sjukdomar

Har någon i laget någon sjukdom. Prata med spelaren och med föräldrarna om vad ni ska göra om något händer.

Epilepsi Första hjälpen

En person som får ett epileptiskt anfall på offentlig plats bör som regel av praktiska skäl föras till sjukhus, även om detta inte är nödvändigt medicinskt sett. De allra flesta epileptiska anfall är nämligen självbegränsande. Man kan som vittne därför avvakta. **Transport till sjukhus är dock nödvändig om det är första gången, om anfallet inte slutar, vid upprepade anfall, om skador uppstått eller om man är osäker på om det är frågan om ett epileptiskt anfall.** Vid stora anfall försöker man på lämpligaste sätt skydda personen mot skador, t ex genom att lägga något mjukt under huvudet. Man bör däremot inte stoppa in något i munnen, det kan skada mer än det hjälper. Man bör stanna kvar hos personen till dess att han eller hon klarar sig själv. När skakningarna upphört är personen medvetslös, lägg denne i stabilt sidoläge, för att säkerställa andningen.



Diabetes Insulinkänningar

Symtomen på fallande blodsocker är individuella, men vanligen förekommer *matthet, svettningar, darrningar, blekhet, onormalt beteende: irritabilitet, orolighet, otydligt tal, dimsyn och dubbelseende, raglande gång.*

Första hjälpen vid insulinkänningar

Ge diabetikern något att äta eller dricka som innehåller socker om blodsockret sjunkit för lågt men han eller hon är vid medvetande. Invänta reaktionen i 10–15 minuter. Om maten eller drycken inte hjälper har diabetikern drabbats av insulinchock.

- Ring på ambulans.
- Vänd den medvetlöse på sidan och se till andningsvägarna är fria.
- Ge aldrig en medvetlös person något att äta eller dricka. Risken för kvävning är stor.

Astma

Ansträngningsastma är precis vad det låter som; astmabesvär som man får när man anstränger sig. Det är vanligt att de som har astma får ansträngningsbesvär när de tränar, springer eller rör på sig mycket. Ungefär åtta av tio människor som har astma får besvär när de anstränger sig.

När man tränar ska man tänka på några saker:

Ta luftförsvidgande medicin innan man tränar eller anstränger sig på något annat sätt.

- Värma upp långsamt ungefär tio minuter.
- Växla gärna mellan att anstränga dig och ta det lugnt. Det kallas för intervallträning och anses vara bra om man har astma.

Om man ändå får problem med andningen ska man ta det lugnt en stund och kanske lite mer medicin. Om det inte hjälper med medicin eller om det är första gången det händer och personen har stora problem med andningen ring 112.

6. Skallskador

Diagnos och symptom.

OBS! *det krävs inte medvetlöshet för ställa diagnosen skallskada/hjärnskada*, utan det räcker med att det föreligger en störning av mentala funktioner orsakad av ett yttre våld. Varje form av påverkan på mentala funktioner efter ett våld mot skallen innebär att det uppkommit en skada på hjärnvävnaden. Det är av största vikt att dessa skador upptäckts för att annars finns det en risk att de kan förvärras.

De viktigaste symptomen på en skallskada är lätt förvirring/omtöckning. Nedan är de vanligaste tecknen på en skallskada uppställda. Viktigt är att påpeka att diagnosen skallskada ställs mer eller mindre omedelbart. Det finns inga specifika test för att ställa en korrekt diagnos utan den ställs på den skadades initiala symptom.

Vanliga tecken på en skallskada kan uppstå direkt eller komma senare.

Omtöckning/yrsel • Illamående/kräkning • Huvudvärk • Stirrande frånvarande blick. • Förlängsammat tal - svarar med en fördröjning

- Förvirrad
- Sluddrigt tal
- Okoordinerad
- Onormala känsloutbrott
- Minnesstörningar
- Medvetandeförlust
- Ljuskänslighet

Symtomens svårighetsgrad och hur länge de varar avgör svårighetsgraden av skadan. Svårigheten klassificeras och definieras i följande grader:

- **Grad 1:** En övergående förvirring/omtöckning utan medvetandeförlust och där symtomen försvinner på mindre än 15 minuter.
- **Grad 2:** En övergående förvirring/omtöckning utan medvetlöshet, men där symtomen kvarstår mer än 15 minuter.
- **Grad 3:** Varje skallskada med medvetlöshet.

Även om medvetlöshet inte föreligger skall spelaren genast avsluta sin aktivitet. Man ska inte fortsätta spela/träna, om man har drabbats av en skallskada. Spelaren skall tas in till omklädningsrummet, för att man där i lugn och ro skall kunna bedöma allvarigheten i skadan. Man vet idag att minnesfunktioner ofta störs vid en skallskada. Därför finns det lämpliga frågor man kan ställa om nyligen inträffade händelser såsom: Vilket lag möter vi idag? Vad heter hallen vi spelar i? Hur länge har matchen pågått? Vilka leder matchen? Vad är ditt personnummer? Etc.

Grundprincipen vid all form av behandling av skallskador och hjärnskador är att individen aldrig får återgå i fysisk aktivitet om det kvarstår det minsta symtom. Då skadan leder till försämrad reaktionstid och sämre informationsbearbetning, kan nya skador lätt inträffa om man inte är återställd efter den första.

- **Symtom som varar mindre än 15 min och inte återkommer:** Spelaren kan försiktigt testa full aktivitet nästa dag
- **Symtom som varar mer än 15 minuter ska leda till 1 veckas vila.** Spelaren kan försiktigt testa aktivitet 1 vecka efter första symptomfria dag.
- **Spelare som har ont i huvudet, har yrsel eller mår illa efter en smäll mot huvudet ska till läkare för bedömning.**
- **För de som är medvetlösa gäller givetvis att ringa 112.**

Fritt intervall

När man får en skallskada så kan det uppstå en blödning i hjärnan. Om det är en stor omfattande blödning så får man symptom ganska omgående. Spelaren som blir medvetlös kanske inte vaknar upp. Vad som också kan hända är att spelaren blir medvetlös och vaknar upp för att sedan åter bli medvetlös igen när blödningen blivit tillräckligt stor. Tiden mellan den första och andra medvetlösheten kallas för fritt intervall. Om blödningen är liten kan det ta timmar eller dagar innan symtomen visar sig. **Lämna därför aldrig en spelare med en befarad skallskada ensam!**

7. Infektioner

När ska man inte träna eller spela match?

När man på något sätt känner sig sjuk, eller har något av följande:

- värk i leder och huvudvärk,
- har feber (över 38°),
- irritation eller ont i halsen.
- åter penicillin (Antibiotikabehandling utgör i sig inget hinder för fysisk aktivitet och idrottsutövning. Det är infektionen som "styr". Fråga läkaren som skriver ut medicinen hur länge Du ska vila)

Hos personer med snuva utan halsont, hosta eller allmänsymtom rekommenderas försiktighet under de första en till tre dagarna, varefter träning gradvis kan återupptas, om symtom ej förvärras.

Det är vid de första infektionssymtomen som feber, allmän sjukdomskänsla, irritation i halsen etc. ofta svårt att bedöma om detta utgör starten på något allvarigt tillstånd. Detta är, en viktig orsak till att avstå från fysisk ansträngning redan vid de första symtom på en infektion i avvaktan på den fortsatta utvecklingen.

Vad kan hända om jag är sjuk och tränar och spelar

Det som kan drabba dig själv. Fysisk ansträngning kan nedsätta infektionsförsvaret och därmed försvåra infektionsförloppet och gynna uppkomsten av komplikationer. Resultatet kan bli att Du istället för att vara sjuk en vecka kan bli sjuk en längre period. Komplikationer som Du kan råka ut för kan tex vara lunginflammation, bihåleinflammation, hjärtmuskelinflammation. Hjärtmuskelinflammation är inte att leka med, den kan om Du har otur kosta Dig livet.

Musklerna och hjärtats prestationsförmågan är nedsatt vid flertalet infektioner, i synnerhet om infektionen är förenad med feber. Detta beror på en vid infektioner normal omställning av ämnesomsättningen och blodcirkulationen, som bland annat leder till minskad muskelmassa. Träning kan under infektion leda till ytterligare nedsättning av prestationsförmågan, infektionskomplikationer och andra skador. Nervsystemet påverkas generellt vid infektion och feber så att koordinationsförmågan (den "motoriska precisionen") nedsätts. Detta förhållande kan påverka prestationsförmågan. Vidare ökar risken för skador i leder, typ stukningar.

Fysiskt arbete under feber medför en ökad belastning på hjärtat jämfört med arbete hos en frisk person. Detta kan leda till problem med hjärtat. Sjukdomar eller skador som man kan ha på hjärtat, som man inte vet om, kan ge sig till känna. Det kan leda till att hjärtat slår oregelbundet eller i värsta inte slår alls. Ett stort antal olika mikroorganismer (virus och bakterier) kan infektera hjärtat och ge upphov till myokardit = hjärtmuskelinflammation. Vidare kan, exempelvis vid luftvägsinfektioner, fysisk belastning medföra att infektionen försvåras (kraftigare symtom, långvarigare förlopp, utveckling av komplikationer). Detta gäller även om feber saknas.

Magsjuka är förutom att den är smittsam förenad med vätskeförluster, vilket minskar prestationsförmågan. Vätskeförluster genom svettning i samband med fysiskt arbete snabbar på denna effekt och ökar risken för kollaps samt att odiagnostiserade hjärtsjukdomar visar sig.

Det som kan drabba laget. Du kan smitta de andra i laget. Till nästa match kanske fler har blivit sjuka. Du sabbar för laget! Du kan inte, även om du själv tror det, prestera ditt bästa. Det är bättre för laget och dig själv om någon som är frisk får spela.

Fakta hämtat från artikeln: Infektioner och idrott: Författare Göran Friman, professor, Lars Wesslén, med dr Infektionskliniken, Akademiska sjukhuset, Uppsala

8. Mindre sår

Gör rent såret så här: Tvätta händerna eller använd handskar. • Skölj rent såret under rinnande vatten. • Använd mild tvål gärna flytande, om det kommit smuts i såret. • Kontrollera att det inte finns kvar några glasbitar eller annat skräp. • Föra ihop sårkanterna och sätt på kompress eller plåster om såret är mindre än någon centimeter och glipar mindre än ett par millimeter. Man kan också teja ihop sårkanterna med särskild sårtejp.

En del sår kan behöva sys Om såret är djupt eller inte slutar blöda efter en halvtimme ska man ta kontakt med sjukvården. Det gäller också om såret är större än någon centimeter, glipar mer än ett par millimeter eller har ojämna kanter. Då kan det behöva sys. Om man tror att såret behöver sys ska man söka vård direkt, eftersom såret bör sys så fort som möjligt. **OBS! Ta aldrig bort något som sitter kvar i såret, tex glasbit, pinne, kniv eller liknande.** Det ska alltid tas bort under kontrollerade former på sjukhuset.

Näsblod De flesta näsblödningar kan man stoppa själv. Gör så här:

Sitt med huvudet framtåtlutat för att slippa få ned blod i halsen. Om du sväljer blodet kan du må illa. Ta ett stadigt tag med tumme och pekfinger om näsvingarna. Kläm åt om näsens nedre, mjuka del i minst 10 minuter. **Kontakta sjukvården** om blödningsen fortsätter mer än ca 30 minuter

9. Förbandsväskan

Det är viktigt att någon i klubben har ansvar för inköp och påfyllning. Genomgång och påfyllning bör göras minst en gång i månaden. Förbandsväskan bör innehålla följande:

Sax 1 st	Dauerlindor 2 st	Handskar 2 par	Näsdukar
Natrumklorid 2 st	Vita lindor 2 st	Andningsskydd 1 st	Bomull
Våtservetter	Stort Tryckförband 1 st	Urgostrips 10 remsor	Skavsårplatta (duoderm)
Kylpåsar 2 st	Förband för stora sår 1 st	Plåster	Plastpåse
Tejp 4 rullar	Mitella 1 st	Kompresser	Liniment



Fäst en omläppt DuoDERM-platta på torr hud. Värm fast med handen



Fäst plattan med sporrtejp



Undvik att ta tagen rullar sig genom att lägga ett litet ankare



2016-11-06

FÖRSÄKRING

Svenska Fotbollsförbundet har tecknat ett grundläggande försäkringsskydd som klubben omfattas av. Om en medlem inte är försäkrad på annat sätt, ska skada som uppstår i samband med idrottslig verksamhet i Furulunds IK:s regi anmälas.

OBS! Denna försäkring ger inte ett fullgott skydd utan bör kompletteras med egna försäkringar. Försäkringen gäller först när medlemsavgiften är betald.

Använd inte spelare som är oförsäkrade!

Vid olycksfallsskada ringer du Folksam och anmäler skada.

Aktuell försäkringsinformation hittar du på Svenska Fotbollsförbundets eller Folksams hemsida.



2013-03-23

STÖDFÖRENINGEN

I Furulund har vi en förening vars enda uppgift är att ge stöd åt ungdomsverksamheten inom Furulunds IK. Stödet kan vara i form av ekonomiska bidrag att åka på träningsläger, cuper samt ge bidrag till flitpriser och avslutningsfester. Lagen söker bidrag genom att lämna in en skrivelse, se exempel nedan, till stödföreningen, via kansliet, där du skriver vad pengarna ska användas till kompletterat med en budget.

Hur blir man medlem i FIK stödförening?

Betala in medlemsavgiften 200kr/år på bankgiro: **201-2151**. Skriv namn och adress. Förutom stöd till ungdomsverksamheten är man med sitt medlemsnummer med i en månadsutlottning av presentkort 11 månader om året + 1 årsdragning. Där är i övrigt inga andra förpliktelser i medlemskapet.

Till Furulunds IK Stödförening styrelse,

Furulund xxxx xx xx

Bidragsansökan till Halör-cup

Vi planerar att delta i årets Halör-cup i Höllviken, detta blir i så fall killarnas första turnering där vi gemensamt övernattar. Av tidigare erfarenheter är detta en av de absolut bäst arrangerade turneringarna, både på planen och vid sidan av, med olika aktiviteter. Turneringen spelas under 3 dagar (2 övernattningar) Kristi Himmelfärds-helgen med start torsdagen den 13/5 och avslutning lördagen 15/5.

Kostnadskalkyl: **kr**

Kost och logi, 11 spelare + 2 u-tränare + 2 vuxna = 15 x 500kr 7500

Resa 3 bilar Furulund - Höllviken t o r 36 mil a' 10kr 360

Summa utgifter **7860**

Finansiering:

Lagkassa 3200

Planerad insamling/lotteri + föräldrabidrag 2000

Önskat bidrag från FIK-stödförening 2660

Totalt **7860**

Med vänlig hälsning

Lisa Tränare och Kalle Lagledare

P10

Furulunds IK startar upp ett nytt lag för
flickor/ pojkar födda xx



Alla flickor/ pojkar som tycker detta låter spännande är
välkomna till vår uppstartsträning för att prova på.

Tillsammans kommer vi att ha lekar, fotbollsövningar och
spela matcher men framförallt kommer vi att ha roligt. Vi
avslutar träningen med att bjuda på saft och korv med bröd.

När: xxxdagen xx kl. xx -xx

Var: Ljungvalla idrottsplats, Furulund

Hur: Träningsklädd med glatt humör

Välkommen!

Ring oss om du har frågor eller vill ha mer information:

Ledare xx, 07xx-xxxxxxx

Ledare yy, 07xx-xxxxxxx



HEJ!

Är du född 20XX och sugen på att spela fotboll?

Kom ner till Ljungvalla (idrottsplatsen i Furulund) söndagen den XX/X kl. XX.00.

Ta med gympaskor och någon av dina föräldrar, så får du ha kul med kompisar och vi berättar mer om träningstider och annat.



Välkommen!

**Är du som förälder intresserad av att bli ledare? Hör av dig till
Anders Planensten 0704-193354**



UPPGIFTER OM SPELARE

Namn:.....

Personnummer:.....

Adress:.....

Postadress:

Hemtelefon/ Mobiltn:

Övrig information (Allergi, sjukdomar, Kost m m):

.....

Målsmans underskrift:.....

Namnförtydligande:

Tfn/Mobil:.....Mail:.....

Målsmans underskrift:.....

Namnförtydligande:

Tfn/Mobil:.....Mail:.....

Jag/ vi tillåter att mitt barns namn publiceras på Furulunds IKs hemsida ☐

Jag/ vi tillåter att foto på mitt barn namn publiceras på Furulunds IKs hemsida ☐

Datum för uppgifterna:

LÄMNAS IFYLLD TILL LEDARE

