Version 1.3
2026-02-02

Mål och riktlinjer

Vännäs HC

REGION NORR
ISHOCKEYFÖRBUND

swehockey.se

REGION NORR
ISHOCKEYFÖRBUND

VHC VÄNNÄS HC

Innehåll

Vision, Verksamhetsidé, Kärnvärden 3
Vännäs HC 4
Organisation & struktur 4
Styrelsen 4
Rollbeskrivningar och ansvarsområden 5
Roller i lagen 5
Arbetsgrupper 6
Ekonomiska riktlinjer 7
Resor 7
Aktivitetsstöd 7
Bidrag/Gåvor för sitt lag 8
Arbetsinsatser 8
Sponsring 8
Träningsavgift/spelaravgift 8
Policy 9
Jämställdhet 9
Alkohol, narkotika, doping, tobak och spel 10
Material och klädpolicy 11
Spelarmaterial 11
Ledar- och spelarkläder 11
Träning och match 12
Ledare/tränare 12
Riktlinjer tränare och ledare 13
Riktlinjer spelare TKH-U16 13
Riktlinjer föräldrar upp till U16 19
Riktlinjer spelare junior och senior 20
Riktlinjer föräldrar U18/U20 22
Övergångar 23
Handlingsplan 24
Psykisk ohälsa 25
Krisplan 25
Länkar: 26

Vision, Verksamhetsidé, Kärnvärden

Svensk Ishockey och Region Norr står på en fast grund när det gäller vart vi vill liksom vad vi står för, men också vilka vi är. Vännäs HC är en del av det hela.

Svensk Ishockey som har föreningsidrotten som grund innefattar den ishockeysverksamhet i Sverige som aktivt ställer upp på och verkar för att nå Svensk Ishockeys gemensamma vision samt ställer upp på, lever och verkar efter Svensk Ishockeys gemensamma kärnvärden och verksamhetsidé.

Det är Svenska ishockeyförbundets medlemmar – den demokratiska strukturen – som utarbetar och beslutar om vision, verksamhetsidé och gemensamma kärnvärden för Svensk Ishockey. Beslut som fattas på Svenska ishockeyförbundets förbundsmöte.

Medlemskap i Svenska ishockeyförbundet kan enbart beviljas till föreningar som lever upp till de kriterier för medlemskap som läggs fast i Svenska ishockeyförbundets stadgar och som därigenom ligger i linje med Riksidrottsförbundets medlemskap.

Vår vision att vara Sveriges mest engagerande idrott
Vi ska vara bäst i världen i ishockey på alla nivåer och vara den idrott som engagerar mest och flest. Svensk Ishockey ska också vara en samlande kraft och bidra till en föreningsishockey av högsta kvalitet och att bygga vårt framtida samhälle.

Vår verksamhetsidé
Svensk Ishockey - tillsammans tar vi ansvar och skapar passion, framgång och glädje i vardagen. Vi är en av de mest framgångsrika idrotterna i Sverige och en av de mest framgångsrika inom vår idrott i världen. Det ska vi fortsätta vara. Vi ger människor glädje och gemenskap, upplevelser och stolthet.

Kärnvärden
Tre kärnvärden som tillsammans bildar vår gemensamma värdegrund:

Tillsammans
Ishockeyn är den minsta gemensamma nämnaren för det vi gör. Ishockeyn binder oss samman oavsett på vilken nivå vi verkar!

Passion
Svensk ishockey skall beröra! Ishockeyn är vår passion och det är för ishockeyn vi brinner! Vi skall beröra alla vi möter på ett positivt sätt.

Ansvar
Sveriges mest engagerande idrott! Bäst i världen på ishockey på alla nivåer!

Vännäs HC

VHC bildades 1979. Föreningen hette innan dess Vännäs AIK och hockey har funnits i Vännäs sedan 1954. Under många år har VHC spelat i Hockeyettan men sedan 2024 så är Hockeytvåan vår hemvist. Ungdomsverksamheten har växt och vi har lag i alla åldrar. Det lokala hockeygymnasiet (Liljaskolan) samarbetar med VHC och de flesta spelarna i U18 och U20 Regional studerar på gymnasiet i Vännäs.

Vår inriktning är tydlig och beslutsam i att vi ska vara en förening där föräldrar vill ha sina barn sysselsatta med idrott och där alla känner sig välkomna. Samtidigt ska vi fortsätta utveckla ungdomar till bra medmänniskor och, för de som vill, till elitishockeyspelare.

Vi ska öka möjligheterna till att ge våra barn och ungdomar en meningsfull uppväxt och en gedigen hockeyutbildning. Med hjälp av kunniga och utbildade instruktörer ska vi utbilda våra ungdomar tidigt så att de fortsätter inom klubben.

Vår vision och målsättning presenteras på årsmötet i samband med verksamhetsplanen för kommande verksamhetsår. Denna ska matcha vår budget som bygger på antal spelare som finns till förfogande, antal anmälda lag i seriespel lag. Medlemmarna på årsmötet beslutar därmed vår inriktning och målsättning

Organisation & struktur

Styrelsen

(Namn - se bilaga 1)

Ordförande - Leder föreningens styrelsearbete, representerar föreningen utåt, sammankallar möten och är firmatecknare tillsammans med kassören.

Vice Ordförande - Ersätter ordföranden vid frånvaro och bör ha god kännedom om dennes arbetsuppgifter.

Kassör - Ansvarar för föreningens ekonomi, budgetering, bokföring och bokslut. Bevakar ekonomiska lagar och regler.

Vice Kassör - Ersätter kassören vid frånvaro och bör ha god kännedom om dennes arbetsuppgifter.

Sekreterare - För protokoll vid möten och ansvarar för dokumentation och arkivering.

Ledamot - Har ett utpekat ansvar eller område inom föreningen och deltar aktivt i styrelsens arbete.

Suppleant - Ersätter ordinarie ledamot vid frånvaro och följer styrelsens arbete.

Valberedning - Förbereder förslag på nya förtroendevalda inför årsmöte

Rollbeskrivningar och ansvarsområden

(Namn - se bilaga 2)

Domaransvarig i förening (DAIF) - rekryterar, utbildar och coachar domare, samt fungerar som kontaktperson mot förbundet i domarfrågor. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Målvaktsansvarig - ansvarar för specifik träning och utveckling av målvakter inom föreningen. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Sportchef - ansvarar för föreningens sportsliga verksamhet, kvalitetssäkring av spelarutbildning och rekrytering av tränare på senior och juniornivå. Utses av styrelsen för kommande säsong senast januari månads utgång.

Ungdomsansvarig - ansvarar för ungdomsverksamheten, tränartillsättning, spelarutbildning och säsongsplanering för ungdomslag. Utses av styrelsen för kommande säsong senast februari månads utgång.

TKH-ansvarig (Tre Kronor Hockeyskola) - rekryterar ledare och informerar föräldrar. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Istidsläggare - planerar och schemalägger föreningens istider för träningar och matcher, samordnar med anläggningsägare. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Kommunikationsansvarig - ansvarig för föreningens inre kommunikation. Utvecklar en strategi för att tydligt kommunicera föreningens mål och värderingar. Identifierar syftet med kommunikationen: att stärka gemenskapen, nå ut till nya medlemmar och tydliggöra vår vision. Styrelsen definierar vad som ska kommuniceras, var det ska ske, när och av vem enligt föreningens strategi.

Ansvarig sociala medier - ansvarar för föreningens yttre kommunikation där syftet är att stärka gemenskapen, nå ut till nya medlemmar och tydliggöra vår vision. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Materialansvarig för hela föreningen. Varje lag har en materialansvarig men inköp ska samordnas. Utses av styrelsen för kommande säsong senast april månads utgång.

Roller i lagen

(Namn – se bilaga 3)

För att respektive lag ska fungera så bra som möjligt är det bra om laget fördelar rollerna och arbetet på flera föräldrar och gör det så tydligt som möjligt.

Lagledare - Lagledaren ser till att information från föreningen når tränare, spelare och föräldrar. Lagledaren leder laget och säkerställer att föreningen riktlinjer efterlevs och spelarutbildningen bedrivs med hög kvalitet. De sköter div administrativa uppgifter som tex kallelser.

Huvudtränare - Säsongsplanerar för laget och verkar för att laget följer dem gemensamma bestämmelser inom föreningen för spelarutbildningen (målvakt, backar, forwards). Huvudtränaren leder, tillsammans med övriga i ledarteamet, laget/gruppen vid träning, match, cuper och andra aktiviteter utanför isen genom säsongen. Coachar vid matcher och cuper.

Huvudtränare är tillsammans med övriga ledarstab ansvarig för en trygg- och utvecklingsmiljö före, under och efter träning och match. Det är viktigt att huvudtränare innehar rätt utbildning enligt SIF´s utbildningsstege för sitt uppdrag.

Assisterande tränare - Hjälper huvudtränare att planera, utföra och utvärdera träningar, matcher och cuper. Vid frånvaro av huvudtränare fyller assisterande tränare rollen som huvudtränare. Utbildning enligt SIF´s utbildningsstege för sitt uppdrag.

Off- ice tränare - Lägger upp och genomför träningspass off-ice.

Målvaktsansvarig i laget ser till målvakterna intresse, och är behjälplig med utrustning mm för målvakterna.

Materialförvaltare tar hand om lagets utrustning, inventerar, tvättar, reparerar och slipar skridskor. En viktig del i materialförvaltarens roll är att lära ut hur spelarna bäst tar hand om sina egna och lånade utrustningar.

Arbetsgrupper

Föräldragrupp
Varje lag har föräldragrupper som via WhatsApp (eller motsvarande) kommunicerar internt och via ledare för respektive lag till VHC:s styrelse.

Sponsorgrupp
(Namn – se bilaga 4)
Sponsorgruppen består av ett antal personer som via WhatsApp (eller motsvarande) kommunicerar internt och rapporterar till VHC:s styrelse.

Eventgrupper

För våra events har vi olika grupper som planerar och genomför dessa events. Den ansvarige för varje event kommunicerar med styrelsen avseende behov av resurser och rapporterar till styrelsen efter genomfört arrangemang.

Hundutställning
(Namn – se bilaga 4)

Vännäsdagarna
(Namn – se bilaga 4)

Svenska Rallyt
(Namn – se bilaga 4)

Företagscupen
(Namn – se bilaga 4)

Ekonomiska riktlinjer

Vännäs HC är en av Sveriges billigaste hockeyföreningar att spela ishockey i. För att kunna fortsätta på inslagen väg måste föreningen ställa krav på ledare och föräldrar i föreningen på att delta i inkomstbringande aktiviteter samt hjälpa till att dra in pengar till föreningen genom att sälja lotter m.m.

Föreningens målsättning att varje lag ska vara självfinansierad har sin utgångspunkt i att om varje lag tar ekonomiskt ansvar för sin verksamhet så motiverar detta till konstruktiva och drivande idéer och aktiviteter för finansiering av sitt lags hockeyverksamhet.

I träningsavgiften ingår träningar, ordinarie seriesammandrag eller seriespel, den utrustning föreningen tillhandahåller. All annan aktivitet eller inköp får laget finansiera själva via föreningens konto.

Alla pengar in och ut för respektive lag skall gå genom Vännäs HC:s bokföring.

Resor

VHC reser i stor omfattning till och från matcher och träningar. Därför är det naturligt att alla i föreningen tar ett aktivt ansvar och verkar för en ökad trafiksäkerhet. Resekostnader är den största kostnadsposten för de flesta lag. Det är därför av yttersta vikt att lagen planerar sina resor/matcher. Då buss är det mest lämpliga alternativet ska respektive lagledare planera det i linje med föreningens gällande avtal.

När personbilar ska användas ställer VHC följande krav på föraren:

• Att man har körkort och är en van bilförare.

• Att man följer trafikregler och planerar resandet så att hastighetsgränserna inte behöver överskridas.

• Att man är nykter och drogfri samt att man inte har haft något alkoholintag kvällen före man ska köra.

Aktivitetsstöd

Som en väsentlig del i självfinansieringen för varje lags budget måste maximalt aktivitetsstöd sökas. Vännäs HC har i sina kalkyler räknat med att genomsnittligt 90 % av lagets samtliga spelare deltar i planerade aktiviteter (=träningar, matcher och utbildnings-/motsv. möten). Aktivitetsstöd utgår dock enbart för en aktivitet per dag i VHC:s regi, d.v.s. två träningar en dag ger enbart ett aktivitetsstöd den dagen.

Däremot om man deltar i fler aktiviteter under en dag men i olika föreningar så godkänns även en aktivitet i VHC:s regi. För att VHC:s och därmed laget skall få in sitt aktivitetsstöd måste tränare/ledare se till att anmäla deltagande spelare senast 4 veckor efter utförd aktivitet. Information och behörighet för rapportering fås via kansliet.

Bidrag/Gåvor för sitt lag

Det finns inga hinder att ge bidrag/gåva till laget. Många bidragsgivare vill inte heller att bidraget syns i någon form av reklam.

Likaså förekommer att man kan tänka sig att betala någon form av rese/logikostnad för ett lag. Allt detta är möjligt bara betalningen går genom VHC och där bokförs på detta lags budget. Inga pengar skall i detta fall hamna hos någon annat lag.

Arbetsinsatser

För att föreningen ska kunna ta på sig arbetsuppdrag är det viktigt att alla medlemmar ställer upp med sin arbetsinsats. När det gäller försäljning av tex bingolotter, toapapper etc där kan man få köpa sig fri motsvarande den vinst som skulle ha gått till föreningen.

All försäljning har en miniminivå som lagen ska sälja, överskottet får lagen behålla. Pengarna går in i VHC:s kassa men bokförs på respektive lag.

Samtliga lag har möjlighet att utföra arbeten och ersättningen för detta arbete bokförs då på respektive lag. Detta arbete får inte konkurrera ut VHC:s ordinarie arbetsåtagande eller göras i stället för obligatoriska ordinarie föreningsarbeten.

Alla aktiva säljer bingolotter till uppesittarkvällen 23/12. Från detta kan man köpa sig fri mot summan som motsvarar vinsten för sålda bingolotter. Det kan bli aktuellt med annan slags lottförsäljning utöver Bingolotto beroende på vad som krävs för intäkter för att vi ska klara att hålla budgeten.

Alla aktiva kan få olika säljuppdrag till exempel toapapper eller annan produkt. Även här finns det möjligheter att köpa ut sig. Summan på den totala förtjänsten kommer då att sjunka och det kommer man ta hänsyn till - när man räknat ut hur mycket man ska bidra med pengar i stället för att sälja något.

Föräldrar och aktiva ska också stå till förfogande för att sköta sekretariat och kiosk vid matcher och sammandrag.

Sponsring

All sponsring ska gå via sponsorsgruppen. Eventuell lagsponsring ska godkännas av sponsorgruppen.

Inga egna sponsringslogotyper på tröjor eller hjälmar eller annan matchutrustning får förekomma utan godkännande av styrelsen.

Föreningen har samarbetspartners som riktar intressen till olika delar av föreningen som ungdomsverksamhet, huvud-partner osv.

Träningsavgift/spelaravgift

Inför varje säsong fastställs en spelaravgift inom ungdoms- och juniorverksamheten. Storleken på denna bestämmes av styrelsen senast september månads utgång och kan ses i bilaga 5

Policy

Vännäs HC ska alltid föregå med gott exempel oavsett om vi står på planen, läktaren, sekretariatet, i restaurangen, i kiosken eller i samhället.

Som ledare ska du årligen lämna in utdrag ur belastningsregistret.
Lämnas eller skickas till Kansliet

Vi är positiva mot vår omgivning även i motgång.

Vi respekterar varandra och vår omgivning, såväl motståndare som domare, vi fokuserar på det vi kan påverka.

Att alla behandlas med samma respekt och med vårt beteende bidrar till en positiv arbetsmiljö. Vi respekterar domslut. Vi tackar motståndare och domare efter match och vi är goda ambassadörer för ishockeyn i Region Norr och Vännäs HC.

Det ska vara roligt att vara spelare och ledare i Vännäs HC. Vi ska genom kunskap, hårt arbete, goda vanor och tålamod nå mesta möjliga utveckling och lärande för att få så många som möjligt så länge som möjligt så bra som möjligt.

Om problem uppstår, tänk – 24 timmars regeln. Sov på saken och ta upp det dagen efter.

Jämställdhet

Vännäs HC jämställdhetspolicy vilar på grundtanken att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utvecklas inom föreningen. Vi tror precis som Riksidrottsförbundet på att en jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling i Region Norr.

Föreningen kan påverka jämställdhetsarbetet genom arbetet med de attityder och värderingar som styr föreningen. Genom detta arbete vill vi stärka varje individs medvetenhet om kvinnors och mäns lika rättigheter i samhället. Några grundvärderingar kring jämställdhetsarbete:

Det ska finnas möjlighet för alla att utöva ishockey.

Inom breddverksamheten värderas och prioriteras flickor- och pojkars idrottande på ett likvärdigt sätt. Resurser fördelas enligt samma principer när det gäller budget, träningsanläggningar och träningstider.

I föreningarnas ungdomsverksamhet ska alla deltagare, flickor som pojkar uppleva en kamratlig och trygg, social gemenskap.

Jämställdhetsperspektivet ska vara en naturlig del av vår dagliga verksamhet, och föreningens representanter ska påverka attityder och värderingar kring flickor och pojkars ishockeyspelande på ett positivt sätt.

Alkohol, narkotika, doping, tobak och spel

De allra flesta barn och ungdomar är någon gång aktiva i en idrottsförening. Föreningarna engagerar också många föräldrar och andra vuxna. Föreningar kan därmed fungera som en viktig uppfostringsmiljö där attityder och värderingar skapas. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping och tobak. Idag är det viktigt att också prata om och reglera vad som gäller kring spel, spelmissbruk och matchfixning.

Vi har en gemensam ståndpunkt mot alkohol, narkotika, doping, tobak och spel. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilken förening de engagerar sig i, möts av samma budskap kan vi tillsammans:

Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Bidra till att öka kunskapen om negativa effekter av alkohol, narkotika, doping, tobak och spel på såväl idrott som samhälle.

Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol, narkotika, doping, tobak och spel i samband med föreningens verksamhet.

Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDTS ett föredöme för barn och ungdomar.

Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning och eller då minderåriga är med.

Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.

Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.

Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.

Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda, till ökad alkoholkonsumtion.

Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till matcher, träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.

Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.

Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.

Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.

Material och klädpolicy

VHC lånar ut följande material till respektive lag:

Matchtröjor

Träningströjor

Målvaktsbenskydd (upp till U12)

Plockhandske och stöt (upp till U12)

Målvaktskombinat (upp till U12)

Målvaktsklubbor (upp till U10)

Målvaktsmask (upp till U10)

Ett par matchdamasker

Spelarmaterial

Varje spelare i lagen måste själv skaffa material och utrustning som anses nödvändigt för att spela ishockey. Via Bauer finns möjligheten att hyra en YTH-trunk (skridskor och klubba ingår ej). TKH kräver inte tacklingsskydd d.v.s. hockeybyxa och skulder skydd. Utrusning som anses nödvändig är:

Hjälm med galler (svart rekommenderas)

Hockeybyxa (svart rekommenderas)

Klubbor (anpassad till spelarens ålder, styrka och storlek)

Axel-, armbågs-, och benskydd -

Halsskydd

Träningsdamasker

Damaskhållare

Suspensoar

Hockeyhandskar

Underställ

Eventuella inköp rekommenderas att göras via Intersport på Mariedal i Umeå. Om ni dessutom kopplar ert bonuskort får föreningen 3% i kickback utan att er egen bonus påverkas.

Ledar- och spelarkläder

Ledare och spelare i VHC ska under träningar, matcher och cuper med laget vara klädda i VHC:s klädprofil. Alla inköp av värmedressar och träningsoveraller till ledare och spelare anskaffas lagvis via respektive lags materialansvarige, efter godkännande av materialansvarige i VHC. Inköpen skall göras på Intersport på Mariedal i Umeå.

Träning och match

Ledare/tränare

Varje lag skall fr.o.m. U9 utse minst en huvudtränare och lagledare. Man bör även utse minst en assisterande tränare och en ansvarig materialförvaltare. Fr.o.m. U11 rekommenderas att målvaktstränare finns i laget. Fr.o.m. U11 bör en ansvarig fystränare finnas i varje lag då detta är prioriterat från hockeyförbundet.

En ledare i Vännäs HC:s ungdomslag främsta uppgift är att få ungdomar att växa och utvecklas som spelare att väcka ett livslångt intresse av att idrotta och till sporten ishockey, genom att få till en gemenskap och glädje i gruppen. Fokus ligger inte på alla matcher skall vinnas.

Samtliga ledare skall vara medlem i Vännäs HC.

Tränarutbildning

Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege ska följas för lagens huvudtränare.

Huvudtränare ansvarar för att ha rätt utbildning för det lag man tränar. För assisterande huvudtränare rekommenderas samma utbildning. VHC uppmuntrar och ansvarar för att tränare ges möjlighet att följa utbildningsstegens krav. Klubben bekostar max. två utbildningar per lag och säsong utöver grundkursen.

Hur tränarna/ledarna disponerar rätten till utbildning avgörs i laget tillsammans med klubbens utbildningsansvarig.

Målsättningen är att VHC skall vara en öppen och till 100% jämlik och jämställd föreningen. Utbildningen inom området är obligatorisk för samtliga ledare inom ALLA grupper och lag i föreningen.

Extraträningar

De spelare som kommit längst i sin utveckling ska ges utmaningar i form av hårdare träningar med äldre lag. Denna möjlighet ges från U9 och uppåt.

Spelare med hög ambitionsnivå men som inte kommit lika långt i sin utveckling ska ges möjlighet att träna med yngre lag.

På alla nivåer under både säsong och försäsong bör därför extraträningar ske med närmaste åldersgrupp.

Det är alltid tränarna i respektive lag som kommer överens om hur extraträningarna organiseras. Det är därför inte acceptabelt att spelare tränar med andra lag utan tränarens kännedom.

Vi vet att lärande måste få ta tid och att lärprocessen ser olika ut för olika individer. Ha inte för bråttom med att gå in och korrigera och instruera kring det spelaren gör på träning.

Uppmuntra och förstärk ansträngningen och inte bara resultatet.

Ge positiv förstärkning på önskvärda beteenden. Då kommer barnen att vilja göra mer av det samtidigt som de får en ökad känsla av kompetens därmed bättre motivation.

Balansen mellan antalet träningar och matcher ska vara sådan att antalet matcher per spelare inte går ut över spelarens möjlighet till träning och utveckling. Samtidigt får inte antalet organiserade träningar vara så många att det går ut över individens möjligheter till vila och återhämtning, till deltagande i andra idrotter samt till spontanidrottande.

Det är viktigt att det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

Enligt Vännäs HC bör spelare och ledare inom föreningen inte delta i privata aktörers träningsverksamhet eller deras öppna läger där den bedöms störa den ordinarie föreningsverksamheten.

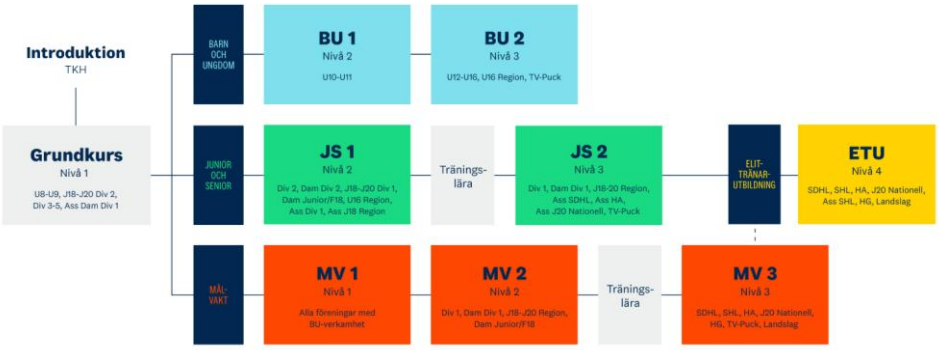
Svensk ishockey har enats om en gemensam utvecklingsmodell där vi är överens om att vi inte selekterar barn utifrån de för tillfället bästa, eller de som i framtiden bedöms bli de bästa, till matcher eller turneringsspel.

Riktlinjer tränare och ledare

Vi vill ge alla bästa möjliga förutsättningar att utvecklas som spelare och som människa.

Vi ska gemensamt med spelare få dem att känna sig motiverade och ge dem utmaningar som gör att de utvecklas. Lära dem att ta framgångar och förstå motgångar.

Våra tränare ska utbildas i sina roller och följa Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege.



Riktlinjer spelare TKH-U16

Matchspel TKH–U12

Spelas på anpassade ytor och med ett anpassat ramverk

Med spel på mindre ytor och med ett anpassat ramverk utbildar vi problemlösande och tekniskt skickliga ishockeyspelare på ett bättre sätt.

Spelformerna gör också att vi bättre optimerar utvecklingen och utbildningen av unga spelare. Dessutom knyter alla områden i spelet an till spelförståelsen och här finns sannolikt också flera av lösningarna på hjärnskakningsproblemen då vi bättre kan förbereda spelarna för det fysiska spel som kommer senare i deras karriärer.

Vi ser också att spelformerna kräver färre spelare per lag vilket gör att mindre föreningar, framför allt på mindre orter, fortsatt kan delta i seriespel samt att tillväxten inom pojk och flickishockeyn får bättre förutsättningar att gro på hemmaplan.

Tre Kronors Hockeyskola
TKH är en fortsättning på introduktionen till ishockeyn, där barnen lär ishockeyns grunder på ett lekfullt och roligt sätt.

TKH ska bedrivas ålders strukturerat för barn främst mellan 6 och 7 år. Ungdomsgruppen hjälper till att starta upp varje verksamhetsår och ledare rekryteras från föräldrar och ska ges möjlighet till utbildning.

Som hjälp till ledarna finns både utbildning och utbildningsmaterialet från Svenska Ishockeyförbundet.

U9–U10
Skridskoteknik är prioriterat men här börjar vi även jobba med spelförståelse och lagspel på helplan. Alla spelare har möjlighet att pröva på att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med match.

Spelaren och föräldrarna har huvudansvaret för att hantera och ta på målvaktsutrustningen. Första åren i seriespel. Vi ska behålla så många som möjligt i verk-samheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Målsättningen för U9 är att spela sammandragspel vid minst 4 tillfällen och eventuell cup.

Matcher:	Enligt SIF s ramverk för anpassade spelformer.
Antal sammandrag:	Max 6st, spelas på 1/6 plan (15x20 meter)
Ledarutbildning:	Grundkurs, nivå 1.
Aktiviteter:	2–3 isträningar/vecka (50–80 minuter rekommenderas) Ingen sommarträning
Uttagning till match	Alla spelar lika många matcher vid regelbunden träning
Speltid i match	Alla spelar lika mycket
Matchning	Nej
Övrigt:	Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras. Matchtid minst 15 minuter, 60 sekunders spelarbyte. Blå puck ska användas.

Fokusområde:	”Ishockeyns ABC”, röd flik. Skridskoteknik, smålagspel och tävlingar. Skapa aktivitet genom att undvika köer Instruera genom att visa. Barn behöver lyckas, anpassa övningarna. Utbildning i kamratskap och uppträdande.
Fysisk aktivitet:	Enklare fysträning efter vissa ispass som t.ex. armhävningar, upphopp, situps eller bara rörelselek.
Dispenser:	Inga dispenser krävs. Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.
Sommaraktivitet:	Ingen sommarträning, prioritera fotbollssäsongen.

U11–U12

Vi jobbar vidare med grunderna i skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Ökat fokus på spelförståelse och lagspel. För denna åldersgrupp gäller tacklingar. Vi pratar hockeytermer i teoripass, vid träningar och matcher.

Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Matcher:	Enligt SIF s ramverk för anpassade spelformer.
Antal sammandrag:	Max 12st, spelas på 1/3 plan (20x30 meter)
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3.
Aktiviteter:	3–4 isträningar/ vecka (50–80 minuter rekommenderas) 1–2 fysträningar/ vecka Föreningen kan erbjuda barmarksträning en gång per vecka under sommaren
Uttagning till match	Alla spelar lika många matcher vid regelbunden träning
Speltid i match	Alla spelar lika mycket
Matchning	Nej
Cuper:	Upp till varje lag att avgöra
Övrigt:	Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras. Matchtid 2x8 minuter, fria spelarbyte.

Fokusområde:	Ishockeyns ABC", blå flik (guldåldern) Prioriterade inslag är skridskoteknik med och utan puck, smålagspel och tävlingsmoment. Svårighetsgraden ökar på den individuella teknikträningen. Utveckla den individuella spelförståelsen. Enkla spelövningar, 1-1, 2-0, 2-1, 3-1 Grunder i försvars- och anfallsspelet Variera helplans- och smålagsspel. Utespelare tränar och spelar på alla platser. Särskild målvaktsträning
Fysisk aktivitet:	1–2 pass/vecka Före eller efter ispass – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens. Fokus på inlärning av rörelsemönster. Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
Dispenser:	Inga dispenser krävs. Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.
Sommaraktivitet:	Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti–april. Under april–juli kan föreningen erbjuda off-ice träning. Spelare skall uppmuntras att delta i andra fritidsaktiviteter parallellt med ishockeyn.

Matchspel U13–U16
Det finns ingen anledning att för tidigt börja spela med spelregler som är formade för vuxna. Matchspelet i dessa åldrar ska ha till syfte att i första hand utbilda och utveckla spelarna.

För att vi ska kunna göra det på ett optimalt sätt är det viktigt att spelreglerna är anpassade och stimulerar till det lärande vi vill se, så att spelreglerna gynnar och förstärker det lärande och utbildningsmoment som svensk ishockey strävar efter i dessa åldrar.

Det leder i sin tur att vi får spelare som fortsatt upplever att de utvecklas och att de som har den ambitionen kommer bättre förberedda till spel på juniornivå.

För att tränare inte ska manipulera matchutgången för att göra kortsiktiga resultatmässiga framgångar ska inte laget toppas på U13 – U15 nivå. Som tränare ska du ha spelarnas långsiktiga utveckling för ögonen och skapa ett klimat i gruppen där alla spelare gör allt de kan för att tävla och vinna varje enskild kamp och match.

Målsättningen är att alla spelar lika många matcher varje säsong och att man får så jämna matcher som möjligt, allt för att utveckla varje individ. Träning och engagemang skall premieras. Vid stora trupper, i samma ålder, skall man dela in lagen i två lag, dock ej fasta lag. Närvaro på träning räknas året runt. Deltagande i andra idrotter sommartid skall ej räknas som frånvaro oavsett årstid.

Alla spelar lika mycket vid jämt antal femmor med undantag för BP och PP. Vid ojämnt antal femmor kan t.ex. backpar få mer speltid än forwards.

Tränare har till uppgift att utbilda alla i laget i dessa spelformer även under matcher. Tränare ska därför se till att variera sammansättningen i dessa spelformer under säsongen.

För att veta vad vi pratar om när vi pratar om begreppen nedan så är det helt avgörande att vi har samma innebörd i dessa begrepp. Detta är vad vi menar:

Selektering och matchning

En form av selektering innebär att välja ut de för tillfället bästa, eller de som i framtiden bedöms bli de bästa, till matcher, läger, lag eller träningsgrupper. Följande fördelar i matchsammanhang är en form av selektering: en given plats i laget, mer speltid, spel i kritiska lägen eller mer speltid i av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget.

I Vännäs HC kan viss matchning förekomma i U16 i syfte att vinna matcher, men även där bör ambitionen vara att alla som tränar spelar match och att de spelar ungefär lika mycket.

Nivågruppering
Då lag eller träningsgrupper delas utifrån färdighets- och kunskapsnivå och permanentas över en längre tid.

Nivåanpassning
Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå samt biologisk mognad. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

VHC tillämpar nivåanpassade träningar. Med detta menas att nivån på träningen anpassas efter spelarens utveckling. Denna bedömning av spelarna görs av lagets tränare. I praktiken betyder det att spelare som befinner sig på samma nivå t.ex. tränar med och tävlar mot varandra på träningar. Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och på match samt att spelarna, oavsett utvecklingsnivå, även tränar tillsammans regelbundet.

Elitverksamhet
En ishockeyspelare på elitnivå tävlar mot andra vuxna på elitnivå. Elitidrott är i detta sammanhang en slutprodukt och existerar inte i barn- och ungdomsishockeyn.

Elitförberedande verksamhet
En bra bedriven barn- och ungdomsverksamhet från TKH – U16/U18 div 1 är i sig förberedande för en framtida karriär inom elitishockeyn. Inom Vännäs HC har vi dessutom en tillspetsad elitförberedande verksamhet från U18 till U20-nivå.

U13–U14

Matcher:	Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3. Domarutbildning
Aktiviteter (riktlinjer):	3–4 ggr/ vecka 3st isträningar 1st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teoripass i samband med isträningen 1 – 3 sommaraktivitet
Spelarutbildning:	Obligatorisk domarutbildning, teori
Cuper:	Upp till varje lag att avgöra

Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Dispenser:	3 utbildningsplatser för spelare från U12.
Fokusområde:	”Ishockeyns ABC”, orange flik (inför pubertet) Ambition och attityd till träning och match viktigt. Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart. Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan både individuellt och i större enheter. Specifik målvakt-, back- och forwardsträning. Spelövningar ex: 3-2, 3-1, 2-1. Variera helplans- och smålagsspel. Enklare Powerplay och Boxplayträning.
Sommaraktivitet:	Erbjuda 1-3 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.

U15 - U16

Matcher:	Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3. Domarutbildning
Aktiviteter (riktlinjer):	5–6 ggr/ vecka 3–5 st isträningar 2 st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 3–5 sommaraktivitet
Cuper:	Upp till varje lag att avgöra
Spelarutbildning:	Obligatorisk uppdatering regelverket
Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Fokusområde:	”Ishockeyns ABC”, orange flik (inför pubertet) Ambition och attityd till träning och match viktigt. Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart. Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan både individuellt och i större enheter. Specifik målvakt-, back- och forwardsträning. Spelövningar ex: 3-2, 3-1, 2-1 Variera helplans- och smålagsspel. Powerplay och Boxplay träning.
Dispenser:	SB
Sommaraktivitet:	Erbjuda 3–5 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.

Tillhörighet & träning mellan åldersgrupper

Huvudtränarna kommunicerar med varandra och har möjlighet att komma överens om att temporärt låna spelare mellan lagen. Tränare i de äldre lagen avgör vid eventuell oenighet om vilka spelare som ska lånas.

Riktlinjer föräldrar upp till U16

Som förälder skall du:

I samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma så väl som borta, uppträda på ett för klubben positivt, hedervärt och sportmannamässigt sätt samt överlåter utbildningen till Vännäs HC (ledare).

Delta i föräldramöten. Vår målsättning är att ha 2 föräldramöten per säsong samt ett infomöte från klubben med obligatorisk närvaro.

Hjälpa till med försäljning och arrangemang som leder till intäkter för föreningen.

Stötta, uppmuntra och berömma ditt barn för det han/hon är och för det han/hon gör.

Respektera ledarnas laguttagning och coachning av ert barn på träning och match.

Lämna dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs till klubbledningen.

Undvika att kritisera lagledningen i direkt anslutning till match eller träning. Spara det till dagen efter och vänd dig till huvudtränaren/lagledaren.

Undvika att sätta negativ press på ditt bar. Uppmuntra och beröm i stället ditt barn för det han/ hon är och det hon/han gör.

Visa respekt och gott uppförande mot motståndare och domare.

Ha insikt i och respektera föreningens Mål och riktlinjer (detta dokument).

Skapa en trygg och harmonisk stämning genom att samarbeta med andra föräldrar, lagets ledare samt andra grupper inom Vännäs HC.

Verka för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras.

Se till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Tala med någon av våra ledare/ materialförvaltare som gärna ger dig råd.

Hjälpa ditt barn att komma i tid till träningar och matcher. Ombytt och klar 5 minuter innan träning och 20 minuter innan matchstart

Föreningen tycker det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar och från och med U9 rekommenderas att föräldrar inte är i omklädningsrum vid träning och match.

Hjälpa ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt så det har energi för att klara träning & match.

Hjälpa till som funktionär vid egna lagets matcher och cuper samt arrangemang av cup, samt att stå i kiosken vid A-lagets matcher. Totalt ca 3-5 gånger på säsongen per familj. 1 gång per ledarfamilj.

Hjälpa till med vissa resor i bil till bortamatcher.

Tänka på att du som förälder är en förebild och bidrar med god energi, samt läser föräldrafoldern som Svenska Ishockeyförbundet tagit fram.

Riktlinjer spelare junior och senior

Som junior och seniorspelare i Region Norr är du en förebild för yngre spelare och en representant för både din förening och regionen. Vi förväntar oss att du alltid visar respekt för både med- och motspelare, tränare och domare

Spel (överdrivet spelande)
Spel om pengar kan skapa ett spelberoende för individen under dygnets alla timmar! Genom mobiltelefonen, surfplattan samt datorn/internet har tillgängligheten ökat markant. Våra äldre ungdomar är i riskzonen för snabba pengar.

Därav tillämpar vi följande riktlinjer:
Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.

Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.

Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, match, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

De flesta som har spelproblem känner skam och skuld för sitt beteende och har därför svårt att söka hjälp och berätta om sina problem.

Kontakt: Kontakta Stödlinjen för råd och stöd om hur du kan bemöta personer med spelproblem på www.stodlinjen.se eller 020-81 91 00.

På Svenska spel, SPELKOLL kan ge dig en överblick över ditt spelande, hur mycket pengar du lagt och om ditt spelande är förknippat med någon risk. Här kan du se vilka gränser du satt och göra ett självtest för att lära dig mer om dina spelvanor.

U18 div 1

Träning såväl sommar som vinter, med höga krav på närvaro vid träning och match för att hålla föreningens mål om att U18 Div 1 ska vara ett breddlag som förbereder spelarna för fortsatt spel.

Antal isträning/vecka:	3-4 beroende på antal matcher
Antal fysträningar/vecka:	Fysträning utförs i samband med varje ispass.
Försäsong:	Försäsongen pågår från ordinarie seriespel är avslutad till skolavslutningen. 3–4 ggr/veckan, varav minst 3 ledarledda pass.
Uttagning till match:	Tränaren/tränarna tar ut det bästa laget för dagen till match för att följa föreningens uppsatta mål. Speltiden kommer fördelas jämnt utifrån hur ledarstaben ser att spelaren visar engagemang och viljan att utvecklas. Med en grundinställning att spela alla så mycket som möjligt under matchens gång.
Uppflyttning:	Spelaren uppfyller krav för spel i högre rankat lag och deltar i det lagets trupp efter dialog med berörd spelare. Ledare i föreningen har samsyn om spelares hemvist utefter spelarens förmåga och kravuppfyllelse. Vid behov prioriteras ett lag framför det andra för att efterleva föreningens målsättning.

Uppträdande:	Vi månar om våra juniorer även utanför isen och spelare i Vännäs HC skall efterfölja dessa punkter: - Passa tider - Ha ett gott uppträdande mot andra människor - Sköta om sin och föreningens utrustning - Lyssna på genomgångar - Respektera sina ledare - Vara koncentrerade på träning och match - Våra lag är ambassadörer för föreningen
Skolan:	Vi vill inte bara utveckla hockeyspelare utan även människan. Därför lägger vi stor vikt i att samtliga spelare sköter sin skolgång och även uppför sig enligt föreningens riktlinjer under skoltid.
Arbetsinsatser:	Spelare skall följa styrelsens uppsatta arbetsinsatser likt övriga lag.

U18 – U20 Regional

Elit-inriktad träning såväl sommar som vinter, med höga krav på närvaro vid träning och match för att hålla föreningens mål om att lagen ska spela i U18 Regional respektive U20 Regional samt att förbereda spelarna till A-lagsspel.

Bedömningen för en plats i A-laget baserar sig på spelarens utvecklingsnivå, ambition och vilja att prestera i linje med av föreningen presenterad målbild. Föreningen har som målsättning att 1–4 fyra juniorer och 1–4 spelare efter junioråldern skall ta en plats i A-laget.

Innehåll:	Utbildningsplanen för juniorspelare följer A-lagets
Antal isträning/vecka:	3-6 beroende på antal matcher
Antal fysträningar/vecka:	Fysträning utförs i samband med varje ispass.
Försäsong:	Försäsongen pågår från ordinarie seriespel är avslutad till skolavslutningen. 3–5 ggr/veckan, varav minst 3 ledarledda pass.
Uttagning till match:	Tränaren/tränarna tar ut det bästa laget för dagen till match för att följa föreningens uppsatta mål. Speltiden kommer fördelas jämnt utifrån hur ledarstaben ser att spelaren visar engagemang och viljan att utvecklas. Med en grundinställning att spela alla så mycket som möjligt under matchens gång.
Uppflyttning:	Spelaren uppfyller krav för spel i högre rankat lag och deltar i det lagets trupp efter dialog med berörd spelare. Ledare i föreningen har samsyn om spelares hemvist utefter spelarens förmåga och kravuppfyllelse. Vid behov prioriteras ett lag framför det andra för att efterleva föreningens målsättning.
Uppträdande:	Vi månar om våra juniorer även utanför isen och spelare i Vännäs HC U18 och U20 skall efterfölja dessa punkter: - Passa tider - Ha ett gott uppträdande mot andra människor

- Sköta om sin och föreningens utrustning
- Lyssna på genomgångar
- Respektera sina ledare
- Vara koncentrerade på träning och match
- Våra lag är ambassadörer för föreningen samt skolan som alla ska kunna känna sig stolta över.

Skolan: Vi vill inte bara utveckla hockeyspelare utan även människan. Därför lägger vi stor vikt i att samtliga spelare sköter sin skolgång och även uppför sig enligt föreningens riktlinjer under skol-tid. Om en spelare har två ogiltiga frånvarotimmar per månad i skolan delas en varning ut. Vid nästa ogiltiga frånvarotimma stängs spelaren automatiskt av till de två nästkommande matcherna. Gällande spelare som studerar på Hockeygymnasiet så regleras detta via ett avtal mellan VHC och Liljaskolan.

Arbetsinsatser: Spelare i U18/U20 skall följa styrelsens uppsatta arbetsinsatser likt övriga lag.

Riktlinjer föräldrar U18/U20

Som förälder skall du:

I samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma så väl som borta, uppträda på ett för klubben positivt, hedervärt och sportmannamässigt sätt samt överlåter utbildningen till Vännäs HC (ledare).

Delta i föräldramöten.

Hjälpa till med försäljning och arrangemang som leder till intäkter för föreningen.

Hjälpa till som funktionär vid egna lagets matcher och cuper samt arrangemang med att stå i kiosken.

Verka för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras

Respektera ledarnas laguttagning och coachning av ert barn på träning och match.

Lämna dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs till klubbledningen.

Undvika att kritisera lagledningen i direkt anslutning till match eller träning. Spara det till dagen efter och vänd dig till huvudtränaren/lagledaren.

Hjälpa ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt så det har energi för att klara träning & match.

Visa respekt och gott uppförande mot motståndare och domare.

Ha insikt i och respekterar föreningens Mål och riktlinjer (detta dokument).

Övergångar

Överenskommelse och arbetsordning mellan föreningar i Regionförbund Ishockey norr gällande övergångar för spelare U9 –U15 flickor och pojkar.

Vi måste tillsammans värna om varje spelare vi har för att behålla lag högt upp i åldrarna. Syftet är att göra en gemensam överenskommelse mellan föreningarna för bästa möjliga klimat våra distrikt där föreningarna i Region Norr ska följa nedanstående:

Spelare på U9-U15 nivå och under ska inte aktivt värvas av annan förening
Spelare i en årskull och inom ett SDF är en del av samma ekosystem och börjar en enskild förening eller enskild ledare agera genom att aktivt värva sätts detta system i gungning. och vi riskerar att tappa många spelare. Samtliga föreningar bör fokusera på att utveckla sin spelarutbildning i hemmamiljö så att spelare och föräldrar kan känna sig lugna.

Föreningar ska aktivt sträva efter att utvecklas så att spelare vill, kan och får stanna kvar i sin nuvarande förening och hemmamiljö.
Om en förening över tid ska kunna utveckla sin verksamhet för en riktigt bra utvecklingsmiljö så behöver de behålla sina spelare och inte bli av med ett antal inför varje säsong. Ur ett individperspektiv vet vi dessutom att den sociala dimensionen, att känna tillhörighet i ett lag, spelar i viktig roll för individens trivsel och motivation som i sin tur påverkar viljan att fortsätta spela då får vi över tid får fler föreningar som kan erbjuda en högkvalitativ utvecklingsmiljö.

Vid övergång ska såväl mottagande som lämnande förening vara överens om övergången
Vi bör dock vara medvetna om att det ibland finns omständigheter som gör att en övergång är det bästa för den enskilda spelaren. Det kan handla om att familjen flyttat eller att spelaren av andra skäl inte bör vara kvar i sin förening. Det är då av största vikt att båda parter här värnar det enskilda barnets bästa och jobbar för att i samförstånd underlätta att individ det berör ges möjligheten att få fortsätta spela ishockey.

Arbetsordning
Dialog mellan föreningarna är centralt och inga övergångar får ske utan **personlig** kontakt mellan de två föreningarna. Spelare, föräldrar/vårdnadshavare ska inte kontaktas av ledare i andra föreningar Det samma gäller spelare, föräldrar/vårdnadshavare ska inte ta kontakt med en ny förening dialog ska alltid göras i föreningen och föreningarna mellan först.

Övergångar ska i största möjliga mån göras mellan säsongerna. Viktigt att mottagande förening inte lovar något i dialog med spelare och föräldrar, såsom speltid och bättre miljö.

1. Om en spelare/förälder önskar flytta till en ny förening ska spelarens ledare/sportchef och ordförande i nuvarande förening alltid kontaktas innan kontakt med ny förening.

2. Det är ledare/sportchef/ordförande som tar kontakt med nya föreningen, ska inte göras av spelare/förälder.

3. Eventuell övergång sker på föreningsnivå.

4. Övergångshandlingar undertecknas endast av föreningens ordförande/sportchef eller ungdomsansvarig förutsatt att ovanstående punkter genomförts.

5. Föreningarna ska ansvara för att denna överenskommelse tillkännages, levandehålls och förklaras för ledare, tränare, föräldrar och spelare i samtliga föreningens lag samt ska verka för lagens efterlevnad av densamma.

Handlingsplan

Inom VHC strävar vi efter att skapa rättvisa. Om spelare/ledare/föräldrar inte följer vad som står i detta dokument så har de förverkat sina möjligheter att delta i våra gemensamma sportsliga aktiviteter.

Om spelare/föräldrar inte betalar in träningsavgifter i tid kommer en påminnelse att skickas ut via SportAdmin.

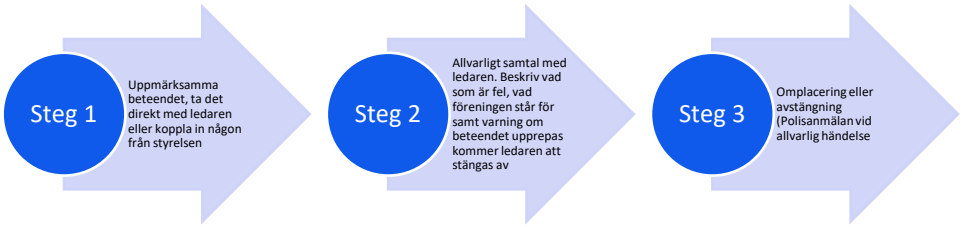
Om spelare/föräldrar inte betalar in pengar från varuförsäljning/lotter så kommer en faktura att skapas via SportAdmin.

Så länge dessa pengar inte inkommit i tid till VHC har inte spelare rätt att delta på träning och/eller match. Vi SportAdmin tas dessa spelare bort från kallelse till aktiviteter så länge skulden är oreglerad.

Om spelare blir avstängd från undervisning så kommer denna även att vara avstängd för möjlighet att träna och spela match i VHC

Spelare/tränare/ledare och eller medlem kan uteslutas från VHC. Detta regleras i VHC:s stadgar.

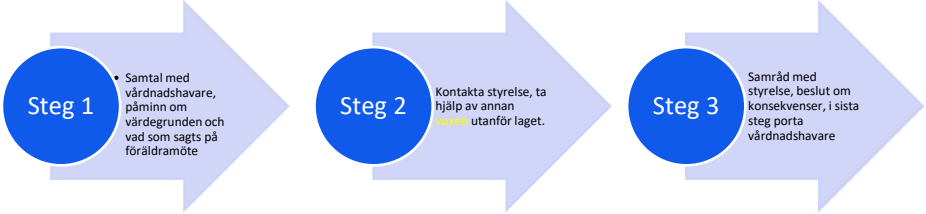
Ledare



Spelare



Föräldrar



Psykisk ohälsa

Risken för psykisk ohälsa är som störst för idrottare som är på toppen av sin tränings- och tävlingsnivå på grund av de krav som ställs på individen. Både från omgivning och från individens egen kravställning. Psykisk ohälsa påverkas även av mer av miljöer med maskulin norm och om en spelare inte får den stöttning den behöver kan det komma att påverka både prestation och mående. Uppmuntran och andra positiva attityder kan underlätta och minska stigmat kring att söka hjälp. Att agera och våga fråga är två viktiga saker när någon i din närhet mår dåligt.

Kontakt: Det här behöver du veta för att få rätt vård https://suicidezero.se/artiklar/det-har-behover-du-veta-for-att-fa-ratt-vard/. Kontakta en vårdcentral om du mår dåligt. Det gäller även om du har ångest eller om du har känt dig nedstämd under en längre tid.

På Riksidrottsförbundets webbplats kan du läsa mer om idrottspsykologi: prestation och hälsa.

Idrottspsykologi handlar till stor del om att utveckla sin förmåga att prestera i paritet med sin träningsförmåga och att kunna göra det även på större mästerskap. Det psykiska måendet är en betydande del i detta som ibland kan hamna lite i skymundan. I en utmanande idrottsmiljö är det viktigt att må bra och välmående i sig kan skapa bättre förutsättningar för att kunna prestera bra.

På webbplatsen kan du läsa mer om:

Prestation: de faktorer och färdigheter som kan påverka prestationen

Välbefinnande: hur du kan jobba aktivt med ditt psykiska mående

Idrottsspecifika utmaningar: hur du kan hantera utmaningar som karriärövergångar, perfektionism, skador och överträning

Psykisk ohälsa: om vanligt förekommande psykiska symptom och sjukdomar

Övningar: olika övningar som kan hjälpa dig att utvecklas och må bra

Vidare hjälp: guidning om vart du kan vända dig för att få hjälp

Krisplan

En krisplan finns i ishallen. Mallen om hur man ska gå tillväga finns i sekretariatet och pärmen med detaljerade instruktioner finns i kansliet.

Länkar:

Hemmaplansmodellen

Från TKH till lag

Lätt att göra rätt

Ramverk U9-U12

SIF:s tävlingsbestämmelser

SIF:s seriebestämmelser

Regionens seriebestämmelser