

FÖRENINGSDOKUMENT



DVIF – din lokala idrottsförening

Innehållsförteckning

1.	DVIF – din lokala idrottsförening	3
2.	Värdegrund	3
3.	DVIF värnar om att	3
4.	Att vara aktiv i DVIF innebär att	4
5.	Att vara förälder i DVIF innebär att	4
6.	Att vara ledare i DVIF innebär att	5
6.1.	Sektionen	5
6.3.	Möten för föreningens sektioner	6
6.4.	Utbildning	6
6.5.	Årliga träffar & evenemang	6
6.6.	Ledarkit	6
6.7.	Kläder & övrig utrustning	6
7.	Kontaktuppgifter	7
8.	Inloggning & nycklar till anläggningarna	7
9.	Hemsida	7
10.	SportAdmin	7
11.	Övriga sociala medier	8
12.	Medlemsavgift	8
13.	Arvoden	8
14.	Utlägg	8
15.	Alkoholpolicy	9
16.	Svenska idrottsförbundet	11
17.	Struktur på träning och övriga tips	11
17.1.	Struktur träningstillfälle	11
17.2.	Samling	11
17.3.	Övningar	11
17.4.	Länktips	12
18.	Fotbollen	12
18.1.	Fotbollsförbundet	12
19.	Innebandy	12
19.1.	Innebandyförbundet	12
20.	Simsektionen	12
21.	Motion & Hälsa	13
22.	Friluftssektionen	13
23.	Skyttesport	13
24.	Caféverksamhet	13
25.	Första hjälpen	14
26.	Styrelsen och ansvarsområden	15

1. DVIF – din lokala idrottsförening

Djurö-Vindö IF är en ideell förening som erbjuder en meningsfull, hälsosam och utvecklande fritid för främst barn och ungdomar, men även för vuxna, med fokus på glädje, gemenskap och trygghet.

DVIF bedriver verksamhet inom innebandy, fotboll, parkour, skytte och motion med aktiviteter såsom gruppträning, gymnastik, yoga och hallhäng.

I våra sektioner innebandy och fotboll erbjuds organiserade aktiviteter på regelbunden basis för barn, ungdomar och vuxna med ledare som på sin fritid engagerar sig i föreningen.

Det står föreningen fritt att inom ramen för stadgar, principer och tillgången på resurser, engagemang och ledare – starta, driva och lägga ner aktiviteter.

Värdegrund

Djurö-Vindö IFs verksamhet är till för alla. Vi vill bereda plats för så många som möjligt. Alla som vill, oavsett etniskt ursprung, religion, ålder, sexuell läggning, kön, nationalitet, ekonomiska, fysiska och psykiska- förutsättningar ska få vara med i vår verksamhet.



Glädje

- Vi är stolta och sprider positiva värderingar.
- Ha roligt och känn glädje över att tillhöra DVIF och få lära sig någonting nytt.
- Väcka lusten att träna och lära sig mer.
- Det är kul att idrotta!



Gemenskap

- Med våra olikheter samlas vi för att utöva idrott tillsammans och känna samhörighet med andra medlemmar inom DVIF.
- Att i med- och motgång vara en del i ett kamratskap oavsett om vi är idrottare, ledare, vårdnadshavare eller supporter.



Trygghet

- Handlar om att vi visar varandra hänsyn och ser våra olikheter som tillgångar.
- Vi blir sedda, hörda och respekterade för dem vi är.
- Vi vågar uttrycka vad vi känner och tycker.
- Vi litar på att både kamrater och vuxna lyssnar och ställer upp.

BARNKONVENTIONEN

Artikel 2 – Idrotten ska vara öppen och tillgänglig för alla, oavsett kön, hudfärg, språk, sexuell läggning eller funktionsnedsättning.

Artikel 3 – Barnets bästa innebär att vuxna och barn tillsammans skapar en miljö där barnen har roligt, fokuserar och gör sitt bästa, utan att pressas för hårt av ledare och vårdnadshavare.

Artikel 6 – Alla barn har rätt att utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och idrottsligt.

Artikel 12 – Alla barn har rätt till delaktighet, inflytande, komma till tals och fatta egna beslut.

BARNENS SPELREGLER

1. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
2. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
3. Alla barn har rätt till stöttande vuxna.
4. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
5. Inget barn ska bli utsatt för våld.
6. Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
7. Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening.

Vi följer riksidsrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. För mer utförliga riktlinjer för vad som gäller för föreningens verksamhet se respektive förbunds-policy.

Riksidsrottsförbundets riktlinjer för barn och idrott:

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.
- Träningen ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Träningen ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas.
- Aktiviteterna ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn/ungdomar ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Vid incident ska någon i styrelsen kontaktas direkt. All kontakt med enskilt barn ska ske tillsammans med förälder, ledare och styrelsemedlem. Samtalet ska dokumenteras.

2. DVIF värnar om att:

- Barn och ungdomar som tränar regelbundet ska få vara med och spela matcher, förutsatt att respektive specialidrottsförbunds regler medger det. För seniorlag eller lag i seniorserie avgör respektive lagledning vilka som kallas och vilka som spelar matcher.
- Våra medlemmar ska vara bra kamrater och det ska finnas en god laganda.
- Verka för ett starkt föräldraengagemang i verksamheten.
- Lära ut värdet av en god livsstil och sambandet mellan kost-hälsa-motion.
- Ha viss inblick i Värmdös övriga idrottsföreningar för att vid behov kunna rådgöra om fortsatt möjlighet till en aktiv fritid, vid exempelvis grupp eller lags upplösande.

3. Att vara engagerad i DVIF innebär att:

- Du är en bra kompis och respekterar andra.
- Du berömmar och peppar.
- Du har rätt utrustning till träning och match/tävling.
- Du är noga med din kost innan du tränar/tävlrar.
- Du tränar bara när du är frisk.
- Du kommer i tid till träning och match/tävling.
- Du lyssnar på tränare/ledare och domare.
- Du representerar DVIF på ett korrekt och föredömligt sätt.
- Du använder ett vårdat språk.

4. Att vara VÅRDNADSHAVARE i DVIF innebär att:

- Du tar aktiv del i ditt barns idrottande genom att se till att det kommer förberedda med rätt utrustning och i tid till aktiviteter, träningar och matcher.
- Du svarar på ALLA kallelser.
- Du förstår att DVIF är en ideell förening och att ledare och förtroendevalda engagerar sig på sin fritid.
- Du förstår att DVIF har ett långsiktigt perspektiv på idrottarnas utveckling-
- Du pratar positivt och stöttar vårt lag/grupp i så väl medgång som motgång.
- Du uppträder sportsligt, respekterar domarnas beslut och är trevlig mot motståndarna eftersom du representerar DVIF.
- Du ger ledarna arbetsro. Ditt barn får sina instruktioner av ledaren och bör inte få några andra av dig.
- Du hejar från läktaren.
- Du deltar aktivt vid föräldramöten.
- Du är funktionär och ställer upp vid behov.
- Du tvättar matchkläder.
- Du bemannar caféet på Sjösala och i Djurö Sporthall.
- Du är på plats vid föreningsaktiviteter såsom Sjösaladagen.

Allt arbete i föreningen bedrivs nästan uteslutande ideellt, från styrelse till tränare och lagledare. För att föreningen och aktiviteten ska fungera och för att ingen enskild individ ska bära allt ansvar och utföra allt arbete ensam så behöver alla hjälpas åt. Därför förutsätts alla medlemmar medverka med de allmänna göromålen som finns inom föreningen. Det kan till exempel vara administration, material, kassör, sjukvård, sponsringsfrågor, bemanna café med mera.

Du är viktig. Allt du säger och gör betyder något för någon annan.

5. Att vara LEDARE inom DVIF

Du bär ett stort ansvar och har en viktig roll inom föreningen. Du förmedlar en positiv människosyn och är en god förebild för de barn, ungdomar och vuxna i din omgivning. Som ledare inom DVIF behöver du ha adekvat utbildning för den aktiviteten som du representerar. Dessa bekostas av föreningen. Kansliet hjälper dig att hitta rätt utbildning.

- Du ska känna till och arbeta efter DVIFs värdegrund.
- Du arbetar med att alla idrottare ska fortsätta med sin aktivitet så länge som möjligt.
- Du förväntas delta i ledarträffar och årsmöten.
- Du ansvarar för att aktuell information om laget/aktiviteten finns på hemsidan och att träningar och matcher läggs in i SportAdmin.
- Du som ledare förväntas att alltid uppträda korrekt mot domare, funktionärer och alla runtomkring.
- Du planerar din grupps verksamhet i stort och smått, till exempel cuper, träningar, lagkassa, närvaro och att aktuella medlemsuppgifter finns i SportAdmin.
- Du ser till att första hjälpen utrustning finns med vid träningar och matcher.
- Du ansvarar för att föreningens caféer bemannas vid matcher och andra evenemang.
- Du har kontakt med årskullarna närmast i syfte att dela med sig av träningstips, råd och träningar över åldersgränserna.
- Du som vuxen ska lämna in utdrag från belastningsregistret.

Alla idrottare, ledare, vårdnadshavare och förtroendevalda inom DVIF är föreningen. Att fråga vad föreningen gör, är detsamma som att fråga vad du gör.

5.1. Sektionen

Inom varje sektion ska ledare och ansvariga arbeta med att verksamheten fungerar önskvärt. Det innebär att planera för kommande aktiviteter, inköp med mera. Om du som tränare eller ledare har några funderingar så kan du ta med din fråga till sektionsmöte eller ta kontakt med kansliet.

5.2. Möten för föreningens sektioner

Föreningens ambition är att ha återkommande gemensamma möten med ledare i dem olika sektionerna tillsammans med styrelse och kansli.

5.3. Utbildning

Som lagledare är det din uppgift att planera för att du och övriga tränare går den utbildning som krävs för att leda ert lag. Ta gärna hjälp av utbildningsansvarig i styrelsen alternativt kansliet. På respektive förbunds hemsida finns kursprogram för varje termin. Se över kurser och planera för när utbildningar ska genomföras.

5.4. Årliga träffar & evenemang

Ambitionen är att ha ledarträff två gånger per år. Har du önskemål på vad du vill att vi diskuterar och lära oss mer om kontakta utbildningsansvarig inom styrelsen eller kontakta kansliet.

För särskilda aktiviteter och evenemang se föreningens årshjul. Föreningens återkommande evenemang är Sjösaladagen som äger rum en lördag i slutet av augusti varje år.

Lagen har möjlighet att ordna cuper, minicuper och andra aktiviteter i sporthallen på Djurö och på Sjösala.

Kansliet bistår gärna med planeringshjälp och inköp till café. I föreningens anda "alla ska med" är vår policy att våra evenemang ska vara avgiftsfria, det vill säga inga inträden.

5.5. Ledarkitt

Som ny ledare erhåller du overall, t-shirt och väska, meddela kansliet din storlek så det kan beställas.

5.6. Kläder & övrig utrustning

Respektive lag ansvarar för beställning av spelaroveraller. Föreningen har ett samarbete med ASSIST. Beställningsblankett och utförlig rutin finns på www.dvif.se under dokument. Föreningens logga och våra huvudsponsorers logo ska tryckas på overallerna och på matchstället. Lagen kan själva ordna sponsring, helt eller delvis, för kostnaden. Kvarvarande kostnad betalas av varje spelare.

Matchkläder beställs av kansliet. Inventera matchkläder inför säsong. Se om det finns matchkläder i äldre lag som yngre lag kan ta över. Vid behov av nya kläder kontakta kansliet. Övrig utrustning såsom bollar, västar och redskap beställs av kansliet.

6. Kontaktuppgifter

Kansliet: kansli@dvif.se, 08-571 518 48

Hemsida: www.dvif.se

Facebook: DVIF Djurö-Vindö Idrottsförening

Adress: Djurö-Vindö IF, Gammelbodavägen 1A, 139 71 Stavsnäs.

Ordförande: Per Lejoneke, per.lejoneke@telia.com

Vid driftfrågor kontakta Värmdö kommun, Idrotts- och friluftsenhet.

Vaktmästare: 070-0075208. E-post: idrott@varmdo.se

För kontaktuppgifter till respektive aktivitet eller lag, se hemsidan, alternativt kontakta kansliet.

7. Inloggning & nycklar till anläggningarna

Som ny ledare i DVIF ska du få inloggning och behörighet till både hemsida samt SportAdmin. Maila till kansliet så hjälper de dig.

I varje lag krävs att åtminstone en ledare har nyckel/koder till Sjösalavallen (grind, omklädningsrum & bollförråd) och Djurö Sporthall. Dessa erhåller ni av kansliet.

8. Hemsida

Föreningens hemsida samlar all föreningsinformation.

Varje lag (lagledare) ansvarar för att gruppen har aktuell information på hemsidan och att träningar och matcher läggs in i SportAdmin. Inlagda aktiviteter visas då per automatik i kalendern på hemsidan.

9. SportAdmin

I SportAdmin samlar föreningen all administration på ett och samma ställe. Medlemmarna registreras i laget/gruppen och inom alla aktiviteter. Det är möjligt att göra utskick och skicka kallelser direkt från verktyget. SportAdmin är föreningens huvudsakliga kommunikationskanal till föreningens medlemmar.

Det är av stor vikt att medlemsuppgifterna i SportAdmin är aktuella. I appen finns då kontakt till lagmedlem om olyckan är framme. Föreningen har inte heller möjlighet att ta ut medlemsavgift om kontaktuppgifter saknas. Ytterligare krävs att lagmedlem är noterad i verktyget och medlemsavgiften är betald för att försäkringar ska gälla vid olycksfall.

SportAdmin ligger även till grund för sammanställning av hjälpträrnas ersättningar.

10. Övriga sociala medier

Facebook kan användas som ett komplement till SportAdmin. Var medveten om att alla barn och föräldrar inte är aktiva inom Facebook. Det är ett relativt lätt sätt att kommunicera och av vissa lag används forumet för att ordna samåkning med mera. Tänk på att aldrig lägga ut personuppgifter på sociala medier. Publicera inte heller foton på personer som inte har givit sitt samtycke till det. Personuppgifter hittas i SportAdmin på varje enskild medlem.

11. Avgifter

Medlemsavgift betalas en gång per år medan aktivitetsavgifter faktureras medlemmar två gånger per år i samband med ny säsong/termin. Från höstterminen faktureras även licensavgifter till seriespelande medlemmar. Som ny medlem ges man möjligheten att prova på upp till tre tillfällen utan att bli fakturerad.

Inom motionssektionen ser betalningen annorlunda ut. För att delta på aktiviteterna krävs att man är medlem i föreningen och en avgift tas ut vid varje träningstillfälle. Avgiften swishas på plats. Det finns även möjlighet att betala dessa aktiviteter med kommunens friskvårdsapp.

Föreningen har en stödfond som kan användas om enskilda medlemmar inte kan stå för sina kostnader. När du som ledare uppmärksammar ett behov hos en medlem kontaktar du medlemsansvarig i styrelsen.

12. Arvoden

Ersättning till ungdomsledare betalas ut två gånger per år efter avslutad säsong/termin. SportAdmin används för att sammanställa totalt antal arbetade timmar. Blankett fås via kansliet. Samtliga uppgifter om betalningsmottagare och arvode ska fyllas i, därvid ska betalningsmottagare och ansvarig lagledare/sektionsansvarig skriva under blanketten. När blanketten är inlämnad till kansliet kan ersättning utbetalas. Notera sista inlämningsdatum för respektive säsong/termin på blanketten.

13. Utlägg

Utlägg som inte täcks av lagkassan, som till exempel inköp av första förband och visselpipor. Detta utbetalas av kansliet efter att blankettarvoden & utlägg fyllts i med bifogat kvitto. Blankett finns på hemsidan.

14. Alkoholpolicy

Djurö-Vindö IF är en förening som ska förknippas med en tydlig inställning mot droger och alkohol. Föreningen ska engagera sig för att se till att dess medlemmar informeras och känner till var Djurö-Vindö IF står i frågan.

Syftet är att skapa tydliga riktlinjer och visa vilka förhållningsregler som gäller för medlemmar, ledare, tränare och föräldrar när de representerar Djurö-Vindö IF vid tävlingar/matcher, träningar och under lägerverksamhet.

Styrelsen ansvarar för att varje år förankra denna policy hos sina medlemmar, tränare, ledare, föräldrar och sponsorer.

Tobak

- Vi tillåter ej att barn och ungdomar under 18 år använder tobak inom vår verksamhet (träningar, matcher, tävlingar och lägerverksamhet).
- Medlemmar över 18 år är förebilder för de yngre medlemmarna och ska därmed föregå med gott exempel. Vi tillåter ej att tränande medlemmar över 18 år använder tobak inom vår verksamhet (träningar och matcher/tävlingar).
- Som barn- och ungdomsledare/tränare är det viktigt att man är en god förebild för sina barn och ungdomar. Inom vår verksamhet (träningar, matcher, tävlingar) ska man som ledare avstå från att använda tobak.

Alkohol

- Vi tillåter ej att barn och ungdomar under 18 år använder alkohol inom vår verksamhet (träningar, matcher, tävlingar och lägerverksamhet).
- Medlemmar över 18 år är förebilder för de yngre medlemmarna och ska därmed föregå med gott exempel. Vi tillåter ej att tränande medlemmar över 18 år använder alkohol inom vår verksamhet (träningar och matcher/tävlingar).
- Som barn- och ungdomsledare/tränare är det viktigt att man är en god förebild för sina barn och ungdomar. Inom vår verksamhet (träningar, matcher/tävlingar) ska man som ledare avstå från att använda alkohol.
- Föräldrar och familjemedlemmar som medföljer på matcher/tävlingar eller lägerverksamhet, föregår med gott exempel så att föreningens rykte inte skadas.
- Vi avstår från att teckna sponsoravtal med företag som kan uppfattas uppmuntra till ökad alkoholkonsumtion.
- Det är ej tillåtet, för någon av våra medlemmar, att under några omständigheter dricka alkohol eller uppträda berusad eller använda någon form av droger i föreningens profilkläder.

Narkotika och Dopingpreparat

- Allt bruk och hantering av narkotika eller dopingpreparat är förbjuden i vår verksamhet.

Handlingsplan för tobak

Om vi upptäcker att någon/några av våra barn och ungdomar under 18 år använder tobak (snus eller röker) inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Ledare/tränare samtalar med barnet/ungdomen samt kontaktar föräldrar.

Om vi upptäcker att någon av våra tränande medlemmar över 18 år använder tobak inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Ledare/tränare samtalar med medlemmen.

Om vi upptäcker att någon av våra tränare/ledare för tränande medlemmar under 18 år använder tobak inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Representant från styrelse eller sektionsledning talar med tränaren/ledaren.

Handlingsplan för alkohol

Om vi upptäcker att någon/några av våra barn och ungdomar under 18 år använder alkohol inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Ledare/tränare samtalar med barnet/ungdomen samt kontaktar föräldrar.

Om vi upptäcker att någon av våra tränande medlemmar över 18 år använder alkohol inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Ledare/tränare samtalar med medlemmen.

Om vi upptäcker att någon av våra tränare/ledare för tränande medlemmar under 18 år dricker alkohol inom vår verksamhet agerar vi på följande sätt:

- Representant från styrelse eller sektionsledning talar med tränaren/ledaren.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra ledare/tränare agerar vi på följande sätt:

- Enskilt samtal.
- Om förutsättning finns, erbjuda hjälp och stöd.
- Vid upprepade tillfällen av berusning i samband med föreningens verksamhet stängs man av från sitt tränings/ledar-uppdrag.

Handlingsplan för narkotika och dopingpreparat

Om vi misstänker/upptäcker att någon av våra medlemmar hanterar eller brukar narkotika eller dopingpreparat agerar vi som följande

- Enskilt samtal med medlemmen och kontakt med föräldrar om medlemmen är under 18 år.
- Kontakt med sociala myndigheter och/eller polis.

15. Svenska idrottsförbundet

Idrotten är en viktig del för alla barn och idrottsrörelsen har ett stort ansvar att verksamheten bedrivs på ett bra sätt.

Svenska idrottsförbundets riktlinjer i sin helhet för barn- och ungdomsidrott:

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/riktlinjer-for-barn--och-ungdomsidrott>

16. Struktur på träning och övriga tips

Planering av träning är en utmaning. Att hitta en kombination av igenkänning, kontinuitet, rutiner, lagom med utmaning och kul aktivitet är alla tränares stora uppgift.

16.1. Struktur träningstillfälle

Träningstillfällena bör ha samma struktur även om innehållet förändras. Att tänka på vid planering av träning:

- Alltid samling början, mitt och slut
- Samma/återkommande övningar (förvarna om förändring)
- Ha en tanke bakom benämningar, begrepp på övningar, tränare ska använda samma begrepp oavsett vem som leder.
- Indelning lag/grupper, tydlig och rättvis process.
- Vid slutsamling förbered inför nästa träning med vad som kommer att arbetas med samt om det är några nya övningar/lekar.

16.2. Samling

Börja och avsluta alltid träning med samling. Formen för samling bör se likadan ut från gång till gång. Vid startsamling gå igenom dagens program; uppvärmning, övningar/lekar och avslutning. Ha rutiner för frågor, födelsedagar, sång och ramsor. Samlingarna är ett bra tillfälle för att tala om hur man är mot varandra och hur man kan jobba på att vara ett lag samt även tala om kommande träningar, matcher och framtida ändringar.

16.3. Övningar

Att tänka på vid övningar:

- övertydlighet– det hjälper alla. Beskriv, visa och utöva.
- använd gärna visuella hjälpmedel såsom tavla, ipad (till exempel appen taktiktavla) eller bilder.
- namn på övningar samma från gång till gång
- tidsuppfattning - ge info om hur länge varje övning är tänkt att pågå samt räkna ner tid (till exempel 10 min, 5 min kvar).

16.4. Länktips

Här finns några länktips på bra sidor med blandade träningsidéer och övningar.

<https://aktivitetsbanken.se/>

17. Fotbollen

DVIF bedriver breddfotboll.

17.1. Fotbollsförbundet

Fotbollens spela, lek och lär (FSL) beskriver vad all barn och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till. Materialet hjälper föreningen att skapa en levande och handlingskraftig policy för barn- och ungdomsfotboll. Ambitionen är att alla ska ha en gemensam plattform att utgå ifrån när verksamheten formas. Innehållet i FSL är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning.

Fotbollsförbundets hemsida www.fogis.se

Fotbollens Spela, Lek & Lär

<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>

18. Innebandy

18.1. Innebandyförbundet

Barn/ungdomar bör spela innebandy efter egna förutsättningar.

<https://www.innebandy.se/tavling/barn-och-ungdom-6-16-ar/spelformer-gron-6-9-ar-och-bla-9-12-ar-niva>

<https://innebandy.se/stockholm/forening/digitala-kickoffen?fbclid=IwAR04bgTtbipsOYpnEcz3vTCH-6242RJhMmL8ATBjh0vpDJaRBaJu-bH0BvI>

19. Simsektionen

Simsektionen är tillsvidare vilande då vi saknar simhall.

Simsektionen månar om att alla barn och ungdomar i hela kommunen skall ges möjlighet att lära sig simma tidigt. Vilket vi anser särskilt viktigt för en skärgårdskommun som Värmdö. Att kunna simma skapar trygghet i och kring vatten. Vår vision är inte att prestera bra på tävlingar utan att alla skall känna glädje och trygghet i vattnet. Vi strävar efter följande:

- Skapa vattenvana genom lek.
- Lära sig grunderna i respektive simsätt.
- Utveckla simtekniken och kondition.
- Regelbunden simträning på individuell nivå.
- Livräddning
- Bad och båtvett.

20. Motion & Hälsa

Motionssektionen erbjuder motionsinnebandy, gruppträningspass, yoga, lek & rörelse, parkour, gymnastik och hallhäng.

21. Friluftssektionen

Friluftssektionen är öppen för förslag.

22. Skyttesport

Skyttesporten är en av världens största individuella idrotter och utövas i de flesta länder. Sporten har funnits med i det olympiska programmet sedan Aten 1896.

Skytte är en av få idrotter där alla kan tävla mot varandra på samma villkor - killar och tjejer, ung som gammal, funktionsnedsatt eller ej, elit mot motionär. Eller bara mot sig själv.

Visst är egenskaper som lugn, harmoni och koncentrationsförmåga bra att ha. Men att ha roligt, stark vilja, brinnande intresse om att lära sig mer är kanske ännu viktigare för att lyckas på skjutbanan.

Luftgevär (från ca 7 år)

All utrustning (luftgevär, tavor, kulor, kläder mm) finns att låna.

Du kommer bli utbildad av kunniga ledare som är med hela tiden.

Para-Skyttesport

Skyttesporten är en utmärkt sport och fritidssysselsättning för personer med fysisk funktionsvariation. Här kan alla tävla & träna på lika villkor och med stor utvecklingspotential tillsammans.

Vi har stor erfarenhet av skyttesport för personer med fysisk funktionsvariation med ledare och aktiva som tävlar eller tävlat både nationellt och internationellt på allra högsta nivå. EM, VM & Paralympics.

Bågskytte (från ca 9 år)

Vi håller träningar ungefär två gånger i veckan som är öppna för alla medlemmar från ca 9 år och uppåt.

23. Caféverksamhet

Föreningen har ett café i Djurö sporthall och ett café på Sjösalavallen. Bemanningsansvaret för Sjösala sköts av fotbollssektionen och bemanningsansvaret för Djurö sporthall sköts av innebandysektionen.

Vid särskilda event kan sedan respektive sektion överlåta ansvaret på annan sektion i DVIF.

Grundprincipen är att caféerna alltid har öppet när det är matcher och event i hallen och på Sjösala.

Alla inköp görs av föreningen. DVIF personal ansvarar för att det finns ett standardsortiment på plats.

Utökat särskilda tillfällen och på initiativ av caféansvariga lag.

Mer utförlig information och skötselanvisningar finns i respektive café.

24. Första hjälpen

Varje lag erhåller vid uppstart ett första hjälpen kit, kontakta kansliet så köper de in väskan. Lagledare ansvarar för att första hjälpen väskan alltid finns med vid träningar och matcher. Vid behov ska innehåll i väskan kompletteras. Säg till kansliet om något tagit slut eller om något saknas.

Att tänka på:

- Vid *svimning* lägg personen ned med benen i högläge. Hjälp kroppen återhämta sig.
- Vid *hjärnskakning hos barn* sök vård direkt om barnet:
 - förlorat medvetandet, även om det är en mycket kort stund.
 - Krampar.
 - Blir sämre efter en stund ex. Får mer ont i huvudet, blir trött eller är svår att få kontakt med.
 - Börjar må illa och kräks.
 - Barnet får blåmärken runt ögonen eller bakom öronen. Det kan ta någon dag innan det syns.
 - Får en stor mjuk svullnad som inte är hård som en bula.

När ett barn slagit i huvudet är det viktigt att barnet vilar så att hjärnan får återhämta sig. Barn bör inte heller hålla på med krävande fysisk aktivitet under de två första veckorna efter en hjärnskakning. Det gäller även att undvika allt som kräver extra koncentration ex. Tv och spela på surfplatta eller dator.

- Vid *brännskador* ska utsatt område kylas 15 minuter i ljummet vatten. Använd aldrig snö eller is för att kyla det skadar mer än det hjälper. Ytliga brännskador kan du behandla med kylbalsam eller burngel efter det kylts i ljummet vatten. Stick inte håll på brännblåsor.
- Vid *näsblod* personen sitta lätt framåtlutad. Kläm med tumme och pekfinger på näsans mjuka delar i 10min. Du kan använda bomullstuss med matolja eller nässpray i näsan för att stoppa blödningsen. Det finns även blodstoppande vadd som man kan använda. Sök vård om blödningsen inte upphör inom 30min. Ta även hänsyn till varför personen börjat blöda.
- Vid *kraftig blödningsen* se till att lägga tryckförband för att stoppa blödningsen. Behåll sårskadan högt och larma 112.
- *Mindre sår* tvättas rent ordentligt med tvål och vatten. Bra att använda rinnande vatten. Därefter tejpas sårkanter ihop, plåster används vid behov. Viktigt att såret får lufta för att läka snabbare.

112 vid livshotande läge.

1177 Sjukvårdsrådgivningsen.

25. Styrelsen och ansvarsområden

Föreningens högsta beslutande organ är föreningens medlemmar och dess röster på föreningens årsmöte i mars-april varje år. Under året har sedan den av stämman valda styrelse, i uppdrag från medlemmarna, att leda och fördela den löpande verksamheten inom föreningen.

Som styrelsemedlem i DVIF åtar man sig att:

- närvara vid styrelsemöten, andra styrelsesammankomster och årsmöten.
- närvara vid ledarträffar.
- planera för och närvara vid Sjösaladagen.
- ansvara för ett specifikt område inom föreningens verksamhet.

Styrelsen består av sju (7) ordinarie ledamöter och tre (3) suppleanter. Styrelsen beslutar i demokratisk anda, varvid samtliga ledamöter är solidariskt ansvariga för de beslut som fattas i styrelsen. Styrelsens arbete är sedan indelat i ett antal ansvarsområden, som gör att respektive ledamot, har ett särskilt ansvar gentemot övriga ledamöter, att vara påläst och driva frågor inom sitt område. Styrelsens arbete leds av styrelsens ordförande.

Styrelsens möten är öppna för alla medlemmar, med viss reservation för enstaka sekretessärenden, ofta gällande bidrag eller disciplinära frågor kopplade till enskilda medlemmar.

Styrelsens sammansättning bestäms endast av föreningens medlemmar, via den av stämman utsedda valberedning. Valberedningen utses även den av medlemmarna på årsmötet. Förslag till nya aktuella styrelseledamöter lämnas av medlemmar i god tid före årsmötet.

Ansvar/roll	
Ordförande	Therese Klinga
Vice ordförande	Amanda Björnerås
Sekreterare	Frida-Stina Johansson
Kassör	Cecilia Avelin
Kansli	Johnny Feuk (anställd, ej styrelsemedlem)
Kansli	Per Wiberg (anställd, ej styrelsemedlem)
Ledamot (Sponsring)	Magnus Sundberg
Ledamot	Marcus Åberg
Ledamot	Catarina Olsson
Suppleant	Carina Ekvall
Suppleant	Frida Engström
Suppleant	Helena Öberg