

Njurunda IK – Handbok och Policydokument

För en hållbar, inkluderande och utvecklande fotbollsmiljö

1. Inledning och värdegrund – mer än att vinna

I Njurunda IK ser vi fotboll som mycket mer än en tävlingsidrott. Vår verksamhet bygger på övertygelsen att en trygg, inkluderande och positiv miljö är avgörande för att människor ska trivas, utvecklas och vilja stanna kvar i föreningen över tid.

Att spela bra fotboll handlar för oss inte om att alltid vinna matcher. Det handlar om att varje spelare ska få uppleva glädje, känna sig trygg i gruppen och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Fotbollen ska också bidra till att utveckla individer som människor – med ansvar, respekt och förmåga att samarbeta med andra.

Vår värdegrund genomsyrar hela verksamheten. I praktiken innebär det att vi aktivt arbetar för att skapa:

- Glädje i träning och match
- Gemenskap där alla känner sig inkluderade
- Respekt i alla relationer
- Ansvarstagande hos både barn och vuxna

Genom att sätta människan före resultatet skapar vi förutsättningar för både långsiktig utveckling och framtida sportsliga framgångar.

2. Fotbollens utveckling – från lek till tävling

I Njurunda IK bedrivs verksamheten utifrån en långsiktig och åldersanpassad spelarutbildning. Vi utgår från att barn utvecklas i olika takt och att fotboll i tidiga åldrar ska präglas av lek, rörelseglädje och nyfikenhet. Vi utgår från svenska fotbollsförbundets spela, lek och lär: [Fotbollens spela, lek och lär - Förening och aktiva](#)

För de yngsta spelarna, mellan 6 och 9 år, ligger fokus helt på att ha roligt. Träningarna ska vara lekfulla, innehålla mycket bollkontakt och ge alla barn möjlighet att delta på lika

villkor. Ingen toppning eller selektering förekommer, och alla får prova olika positioner. Målet är att skapa ett intresse för fotboll som håller över tid.



I åldrarna 10 till 12 år börjar spelet successivt få mer struktur. Spelarna introduceras till grundläggande teknik, spelförståelse och samarbete. Samtidigt är det fortsatt viktigt att alla får spela lika mycket och att matcherna ses som en del av lärandet, snarare än som ett resultat i sig.

När spelarna når 13 till 15 år introduceras tävlingsmomentet tydligare. Träningen blir mer strukturerad och individanpassad, och spelarna får mer återkoppling på sin utveckling. Det är också i denna ålder som möjligheten att spela med andra lag inom föreningen kan bli aktuell, för att säkerställa rätt utmaningsnivå.

För spelare i åldern 16 till 19 år handlar verksamheten om att förbereda för seniorfotboll. Här ställs högre krav på ansvarstagande, träningsnärvaro och inställning. Samtidigt är det viktigt att värdegrunden fortsatt är styrande – prestation får aldrig gå före trygghet och respekt.

3. Hållbar fotboll och hälsa

En central del av vår verksamhet är att skapa en hållbar miljö där spelare kan utvecklas utan att riskera sin hälsa. Vi arbetar därför aktivt med att balansera träning, matchspel och återhämtning.

Grundprincipen är att träning ska utgöra basen i spelarens utveckling. Som riktlinje tränar spelare minst dubbelt så ofta som de spelar match. Detta minskar skaderisken och ger bättre förutsättningar för långsiktig utveckling.

Ledarna har ett stort ansvar i detta arbete. De ska planera träningen så att belastningen är rimlig och anpassad efter individens ålder, mognad och övriga aktiviteter. Vid behov ska ledaren också kunna säga nej till spel eller träning om en spelare behöver vila.

Skadeförebyggande träning är en naturlig del av verksamheten och introduceras redan i unga åldrar. Spelarna har samtidigt ett eget ansvar att lyssna på sin kropp och meddela om de upplever smärta, trötthet eller skada.

4. Föreningens mål

Njurunda IK:s verksamhet utgår från två tydliga och långsiktiga mål. Det första är att alla barn och ungdomar i området ska ha möjlighet att spela fotboll i en trygg och utvecklande miljö. Det andra är att föreningen ska kunna bedriva konkurrenskraftig

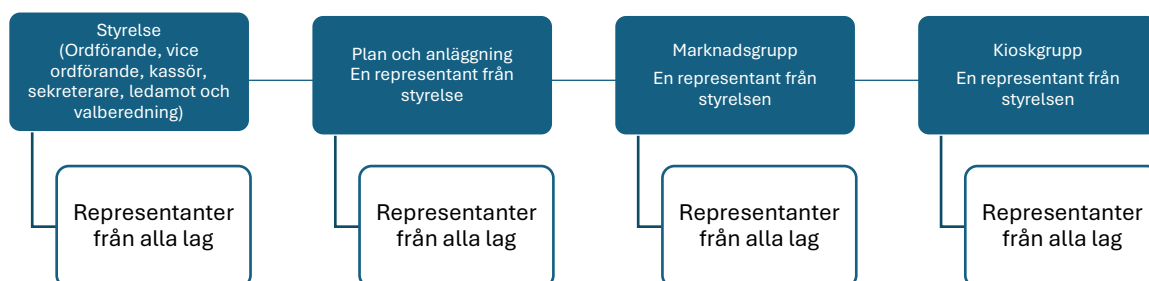
seniorverksamhet med spelare som i så stor utsträckning som möjligt är utbildade i den egna verksamheten.

För att nå dessa mål krävs ett helhetstänk där bredd och utveckling går hand i hand. Vi ser inte dessa mål som motsatser, utan som ömsesidigt beroende. En stark ungdomsverksamhet är grunden för framtida sportsliga framgångar.

5. Organisation och föreningsstruktur

Föreningen leds av en styrelse som väljs vid årsmötet, vilket är föreningens högsta beslutande organ. Styrelsen ansvarar för övergripande frågor som ekonomi, organisation och långsiktig utveckling.

Under styrelsen finns olika arbetsgrupper som ansvarar för specifika områden, såsom anläggning, kioskverksamhet och marknadsarbete. Dessa grupper gör det möjligt att fördela arbetet och skapa engagemang hos fler medlemmar.



En viktig princip i föreningen är delaktighet. Varje lag förväntas bidra till föreningsarbetet genom representation i styrelse eller arbetsgrupper, en representant till varje post. På så sätt säkerställs god kommunikation och en gemensam riktning för hela verksamheten.

6. Ekonomi och avgifter

Föreningens ekonomi bygger på ett gemensamt ansvar där alla medlemmar bidrar. Intäkterna består främst av medlemsavgifter, bidrag och olika former av försäljning.



För att delta i verksamheten krävs att medlems- och träningsavgift betalas. Avgifternas storlek beslutas årligen på årsmötet. Nya spelare erbjuds möjlighet att prova på verksamheten under fyra träningstillfällen innan avgift tas ut.

Försäljningsaktiviteter är en viktig del av föreningens ekonomi och möjliggör att verksamheten kan bedrivas med rimliga avgifter. Alla medlemmar förväntas därför delta i dessa aktiviteter. Intäkterna för dessa går alltså till föreningen och inte ett enskilt lag.

Föreningen står för vissa gemensamma kostnader, såsom en cup per lag och säsong som är närliggande (ej vid övernattnings), samt grundläggande utrustning och anläggning.

Alla lagkassor skall finnas inom föreningen, det är alltså inte tillåtet att ha den privat. Varje lag har ett eget lagkonto med kontonummer och swishnummer.

7. Spelare – ansvar och rättigheter

Att vara spelare i Njurunda IK innebär både rättigheter och ansvar. Alla spelare har rätt att känna sig trygga, bli sedda och få möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

Samtidigt förväntas spelaren ta ansvar för sitt deltagande. Det innebär att komma i tid till träningar och matcher, meddela frånvaro i god tid och alltid göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar.

En viktig del av spelarens ansvar handlar om hur man beter sig mot andra. I Njurunda IK råder nolltolerans mot mobbning, diskriminering och kränkande beteende. Alla spelare ska visa respekt för lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

Spelaren förväntas också bidra till lagets gemenskap genom att stötta sina lagkamrater, både i medgång och motgång.

8. Ledare

Ledarna är avgörande för kvaliteten i verksamheten och fungerar som förebilder för spelarna. Deras uppgift är inte bara att utveckla spelare tekniskt och taktiskt, utan också att skapa en trygg och inkluderande miljö. Utgår från svenska fotbollsförbundets Trygg fotboll": [Det här är Trygg fotboll - Förening och aktiva](#) och "spela, lek och lär": [Fotbollens spela, lek och lär - Förening och aktiva](#)

Som ledare i Njurunda IK förväntas man:

- Agera som en positiv förebild
- Se och inkludera alla spelare
- Kommunicera tydligt med spelare och föräldrar
- Följa föreningens värdegrund och riktlinjer

Ledare ska också ha relevant utbildning enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer, som lägst SvFF D och delta i vidareutbildningar när tillfällen ges och vid behov. Inlämna utdrag ur belastningsregistret vartannat år.

Ett viktigt inslag i ledarskapet är samarbete. Ledare ska aktivt samarbeta med varandra över lag- och åldersgränser för att skapa en röd tråd i verksamheten.

9. Föräldrar

Föräldrar spelar en viktig roll i barnens idrottande och i föreningens verksamhet. Deras engagemang bidrar till både trygghet och gemenskap.

Som förälder förväntas man stötta sitt barn på ett positivt sätt och bidra till en god miljö kring laget. Det innebär bland annat att:

- Heja och uppmuntra – men inte coacha från sidan
- Respektera ledare, domare och andra spelare
- Hjälpa till vid aktiviteter och arbetspass

Det är också viktigt att låta barnet idrotta på sina egna villkor, utan press eller krav på prestation. Barnets glädje och utveckling ska alltid stå i centrum.

10. Matchmiljö

Matcher är en central del av verksamheten och ska vara en positiv upplevelse för alla inblandade. Det gäller spelare, ledare, domare och publik.

I Njurunda IK strävar vi efter en matchmiljö där respekt och sportligt uppträdande råder. Fokus ska ligga på prestation och utveckling, inte enbart på resultat.

Vid alla hemmamatcher ska det finnas en matchvärd. Matchvärdens uppgift är att bidra till en trygg och god stämning samt att agera om någon uppträder olämpligt.



Här finns mer information om god matchmiljö i enlighet med SvFF: [Tillsammans för ett bättre matchklimat - Förening och aktiva](#)

11. Domare

Domare är en förutsättning för att matcher ska kunna genomföras och är en viktig del av fotbollen. I vår förening är många domare unga och i början av sin utveckling.

Därför är det särskilt viktigt att de bemöts med respekt och stöd. Kritik eller ifrågasättande av domslut accepteras inte från vare sig spelare, ledare eller publik.

Ledare har ett särskilt ansvar att skydda och stötta domaren, både under och efter match.

12. Samarbete och spelarutveckling

För att skapa bästa möjliga utvecklingsmiljö arbetar vi aktivt med samarbete mellan lag och ledare.

Spelarinlån inom föreningen är ett verktyg för att ge spelare rätt utmaning och speltid. Detta ska alltid ske i dialog mellan ledare, spelare och vårdnadshavare och får aldrig användas för att toppa lag.

Grundprincipen är att spelare tillhör sin åldersgrupp, men undantag kan göras om det gynnar spelarens utveckling och sker i samråd med ansvariga. Som förankras med styrelsen.

13. Trygghet och likabehandling

Trygghet är en förutsättning för all utveckling. I Njurunda IK ska alla känna sig välkomna och respekterade.



Vi har nolltolerans mot alla former av:

- Mobbning
- Diskriminering
- Kränkande behandling

Alla vuxna i föreningen har ett ansvar att agera om något inträffar. Gäller både inom fotbollens verksamhet som utanför, då det många gånger ligger till grund för att fotbollen skall vara den trygga plats vi vill uppnå för våra barn/ungdomar/senior. Vid allvarliga händelser ska styrelsen informeras och ärendet hanteras enligt föreningens rutiner. Se under avsnitt 15 kring disciplinära åtgärder.

14. Alkohol- och drogpolicy

Föreningen har en nolltolerans mot användning av droger och ett ansvarsfullt förhållningssätt till alkohol. Syftet med policyn är att skapa en trygg, säker och inkluderande miljö för alla medlemmar, särskilt barn och ungdomar.

Alkohol

- Alkohol får inte förekomma i samband med träning, match, läger eller andra aktiviteter där barn och ungdomar deltar.
- Ledare och funktionärer ska alltid uppträda som goda förebilder och får inte vara påverkade av alkohol i föreningens verksamhet.
- Vid arrangemang där alkohol serveras (t.ex. vissa seniorevenemang) ska detta ske ansvarsfullt och i enlighet med gällande lagstiftning.

Droger

- All användning, innehav eller spridning av narkotika och dopningspreparat är förbjuden inom föreningen.
- Medlemmar som bryter mot denna regel kan bli föremål för disciplinära åtgärder, inklusive avstängning.



Tobak och nikotin

- Föreningen verkar för en tobaksfri miljö, särskilt i verksamhet som rör barn och ungdomar.
- Rökning och användning av snus eller andra nikotinprodukter bör inte förekomma i anslutning till träning, match eller i föreningens lokaler.

Ansvar och åtgärder

- Ledare har ett särskilt ansvar att agera vid misstanke om alkohol- eller drogproblem.
- Vid överträdelser ska situationen hanteras skyndsamt, med fokus på stöd, dialog och vid behov kontakt med vårdnadshavare.
- Allvarliga eller upprepade överträdelser kan leda till disciplinära åtgärder enligt föreningens stadgar.

15. Disciplinära åtgärder

För att upprätthålla trygghet och ordning finns en tydlig process vid regelbrott. Åtgärder vidtas utifrån situationens allvar och kan bestå av:

- Tillsägelse
- Varning
- Tillfällig avstängning
- Uteslutning

Syftet är inte att straffa, utan att skapa förståelse och förändring.

När eventuell tränare/lagledare/styrelse får kännedom om överträdelse, skall en dialog föras om eventuella disciplinära åtgärder. Samtal skall ske mellan styrelsen och berörda parter innan beslut fattas. För kontakt direkt med styrelsen kan man maila in ditt ärende till: Njurundaik@gmail.com. Det finns en visselblåsarfunktion via Medelpad fotbollsförbunds hemsida.



16. Medlemspolicy

Som medlem i Njurunda IK är man en del av föreningen och dess miljö. Det innebär ett ansvar att bidra till att anläggningen är trivsamt och välkött.

Medlemmar förväntas:

- Ta hand om utrustning och lokaler
- Hjälpa till vid behov
- Betala avgifter i tid

Föreningen bygger på ideellt engagemang, och allas insats är viktig.

17. Uppföljning och utveckling

Detta dokument är en levande handbok som ska användas i det dagliga arbetet i föreningen. Policyn följs upp årligen och revideras vid behov i samband med årsmötet.

Synpunkter från spelare, ledare och föräldrar är en viktig del i utvecklingen av verksamheten.

18. Sammanfattning

Njurunda IK är en förening där glädje, gemenskap och utveckling står i centrum. Genom att arbeta tillsammans och ta ansvar för våra roller skapar vi en miljö där människor trivs och växer – både på och utanför fotbollsplanen.

Tillsammans formar vi framtidens Njurunda IK.