



INFORMATION:
UPPSTART SÄSONG 25/26

För ledare inom Boll & Lek, Gymnastik,, Hopprep och Innebandy

Innehåll

- Hallschema
- Säsongens övergripande schema
- Varför behövs ett föräldramöte?
- Vad förväntas ni prata om?
- Hur förbereder ni er?
- Frågor
- Extra-material om att vara ledare i vår klubb

HALLSCHEMA

Komplett schema ligger på vår [hemsida](#)

SÄSONGENS ÖVERGRIPANDE SCHEMA

HÖSTEN 2025	
TERMINSTART	V.34 (18 AUG-24 AUG)
UPPEHÅLL	V.44 (28 OKT – 1 NOV)
TERMINSLUT	V. 50 (8 DEC – 14 DEC)
VÅREN 2026	
TERMINSTART	V. 3 (12 JAN – 18 JAN)
UPPEHÅLL	V. 8 (16 – 22 FEB) V. 14 (30 MARS – 6 APRIL)
TERMINSLUT	V. 22 (25 – 31 MAJ)

VARFÖR BEHÖVS FÖRÄLDRARMÖTET?

Det är viktigt att sätta rätt förväntningar både för föräldrar och ledare.

Starta därför varje termin med ett föräldramöte för att prata om vad ni förväntar av varandra.

VAD FÖRVÄNTAS NI PRATA OM?

- Vad klubbens värdegrund är (Glädje, Rörelse, Gemenskap) och VAD det betyder för Er tränare, för Ert lag och för barnens vuxna.
- När serien drar igång (om Ert lag spelar i en serie), hur många matcher som ingår i serien och datum för hemmamatcher/sammandrag.
- Hur tänker ni omkring samåkning? Prata om det!
- Om ni är ett lag med många spelare behöver ni informera om hur uttagning till matcher kommer att ske. OBS! Tygelsjö IK toppar INTE lag. Alla spelare som är med och tränar ska ha lika stor rätt att spela matcher, så här behöver ni ha ett fungerande system.
- Önskar ni att vara med i någon cup? Det behöver ni informera om. Kanske måste laget samla in pengar. Hur tänker ni att det ska gå till? Ska det säljas lotter eller ska ni kanske ha kioskförsäljning vid lagets hemmamatcher/sammandrag?
- Om ni önskar att driva kioskförsäljning, vem kan tänka sig att koordinera detta tillsammans med klubbens kioskansvariga, Sofia Åkerblom? Kanske ska ni ha ett kioskschema? Detta behöver ni prata om vid föräldramötet.

TIPS PÅ ANDRA BRA SAKER ATT TA UPP!

- Vilka rutiner ni önskar vid barnens träningstillfälle (t.ex. Att barnen alltid samlas i ett omklädningsrum eller att barnen alltid ses 10 min innan träningsstart, osv.)
- Hur använder ni er av SportAdmin och kallelser?
- För ledare inom Boll & Lek, vilka rutiner vill ni ha när föräldrar är med? Vad förväntas av dem? När tänker ni “fasa ut” föräldrarna, och hur ser rutinen ut då?
- När serien drar igång (om Ert lag spelar i en serie), hur många matcher som ingår i serien och datum för hemmamatcher/sammandrag.
- Vilka rutiner ni önskar vid bortamatch/sammandrag, respektive hemmamatch/sammandrag.
- Önskar ni att ha en rutin för tvätt av matchställ? I såfall berättar ni under mötet hur ni tänker er.

HUR FÖREBEREDER NI ER?

- Innan terminens första träning behöver ni prata ihop er 😊
- Kolla upp vilka cuper, läger osv. som finns (t.ex. Här: <https://innebandycuper.nu>, <https://www.gymnastik.se/regioner/region-syd/utbildningar--lager/lager>)
- Kolla upp hur er serie/sammandrag ser ut. (på IBIS <https://ibis.innebandy.se/> - obs – login krävs!))
- Vi använder oss av lagkassa via SportAdmin, och OM ni tänker ha kioskförsäljning eller annan typ av försäljning, behöver Ni utse en som är ansvarig för lagkassan (vilket innebär hantering i SportAdmin och avstämning med kanslist.) Förslagsvis är detta en förälder, och ansvaret kan vara per termin (HT/VT) eller per säsong (25/26).
- Behöver ni extra vuxna för att hjälpa till? Identifiera vilka funktioner, och be om hjälp vid mötet. T.ex lagledare, kioskansvarig, ansvarig för lagkassa, ansvarig för tvättschema, ansvarig för sekretariatschema.
- Det behövs ingen power point-presentation – det viktigaste är att ni får en bra dialog! Däremot får ni gärna skicka ut ett dokument eller mail efter mötet där ni sammanfattat vad ni tagit upp och kommit överens om.

FRÅGOR?

Om ni har frågor går det bra att höra av sig till:

- Bengt Sandberg, kansli@tygelsjoik.se eller Eleonore Bjerstedt eleonore.bjerstedt@gmail.com

Det här är vår värdegrund



Värdegrunden har vi skapat för att ge alla aktiva samt anhöriga i föreningen en ökad trygghet och en kultur som vi kan dela och vara stolta över. Denna grund bidrar till att stärka banden mellan föreningens medlemmar och ledare. Våra värderingar förenar oss, påverkar vårt sätt att bete oss och hjälper oss i att vara en förening för alla. Våra ledord är:

Gemenskap

Grunden i gemenskap är inkludering och att alla är välkomna. Alla ska känna sig trygga och som en del av föreningen. Vi behandlar varandra med respekt och stöttar varandra och värdesätter kamratskap och laganda före individuell prestation. Föreningen arbetar aktivt mot alla former av diskriminering så att alla känner sig välkomna.

Glädje

Det ska vara roligt att träna och vara en del av laget/föreningen. Glädje inspirerar och driver prestation samt engagemang. Det är roligt att träffa våra vänner och vi hjälper och motiverar varandra till framgång. I vår förening värderar vi glädje före prestation eftersom vi vet att detta bygger långsiktigt engagemang och deltagande.

Rörelse

Vi vill bidra till att göra fysisk aktivitet och rörelse till en viktig del av livet. Med stark gemenskap och glädje kommer vi att motivera fler till att vara aktiva i föreningen. Fysisk aktivitet leder till fysiskt, psykiskt och socialt välmående och vi vill göra allt för att våra medlemmar uppnår detta.

I barn och ungdomsverksamheten värderar vi gemenskap högst. Därför är alla former av mobbing och diskriminering strängt förbjudet.

Att vara ledare i en
ideell organisation





“Utan ideella
ledare stannar
idrotten i
Sverige”

Riktlinjer från RF



RF:S VÄRDEGRUND

- Glädje & Gemenskap
- Demokrati & delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde.

3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

6: Alla barn har rätt till liv och utveckling.

12: Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Viktigast av allt är att vi
som förening har en
gemensam syn på vilka
värderingar och
förhållningssätt som ska
styra vårt arbete –
vår värdegrund



Att vara ideell ledare – vad förväntas av dig?

- Att du leder enligt RF:s värdegrunds fyra principer
- Att du har koll på Tygelsjö IKs värdegrund
- Att du verkar för att alla i ditt lag ska känna sig trygg, inkluderad och välkommen
- Att du inte missbrukar förtroendet du fått att faktiskt vara ledare – försök alltid att vara ditt bästa – men vi är också människor 😊



Att känna trygghet

- Trygg idrott är fri från diskriminering
- Trygg idrott är fri från osunda träningsmetoder
- Trygg idrott är fri från kränkningar
- Trygg idrott är fri från trakasserier, våld och övergrepp

...och om värdegrunden bryts?

Lär dig mer!

- Att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- Kunskapsportal
- Barnens Spelregler

[Länk till Trygg Idrottsmiljö](#)

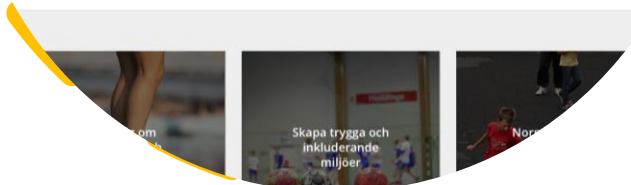
[Länk till Barnens Spelregler](#)

[Länk till Kunskapsportal](#)



Stöd och utbildningsmaterial för att skapa en trygg och inkluderande idrottsmiljö

- [Skapa trygga och inkluderande miljöer](#) består av två delar och ger vägledning i hur en förening kan ta sig an det förebyggande trygghetsarbetet. Den ena delen handlar om hur man jobbar med kultur och beteenden och den andra om att skapa struktur och rutiner för trygga och inkluderande miljöer.
- [Lär dig om trygghet och inkludering](#) kan liknas vid ett bibliotek och innehåller fakta om normer, makt, diskriminering och våld. Här finns även inspiration och verktyg som kan användas i arbetet med att skapa en trygg och inkluderande idrott.
- [Normkritik och inkludering, fördjupning](#) är en kurs som i första hand vänder sig till anställda på RF-SISU:s distrikt eller centrala kansli samt dig som verkar inom något av idrottsrörelsens alla Specialidrottsförbund.



Att vara förälder till ett barn i vår förening



Vid träning och match

- Som förälder accepterar du att det är ledarnas roll att motiverar, utbildar och coachar.
- Som förälder förväntas du ha en trevlig attityd mot domare, båda lagens ledare och utövare samt publiken.
- Som förälder fokuserar du på glädje, prestation och gemenskap framför resultat.
- Vid möjlighet och behov, hjälpa till att transportera andra barn för att reducera miljö och klimatpåverkan från våra resor.

Att vara förälder till ett barn i vår förening

Allmänt

- Som förälder bör du delta på föräldramöten föreningen arrangerar.

Som förälder förväntas du hjälpa till på föreningens arrangemang som cuper, matcher kiosk, läger eller annat som föreningen och laget behöver. Detta gäller alla föräldrar.

- Som förälder förväntas du sprida positiva kommentarer om laget och ledarna



Och en liten
påminnelse
från RF



Riksidrottsförbundet

Här pågår barnidrott, tänk på att:

- Barn är inte små elitidrottare
- Domaren är mänsklig
- Ledarna är oftast ideella
- Föräldrar hejar på alla
- Barnidrott ska bygga på lek och glädje