



Förord

En grundförutsättning för all verksamhet är att alla vet hur den fungerar, vem som gör vad, hur och varför samt vilka riktlinjer som gäller. För en ideell förening är det ännu viktigare att dokumentera sina rutiner, då det ständigt kommer in nya medlemmar som snabbt behöver sättas in i hur allt fungerar.

Styrelsen har tillsammans med utbildnings- och ungdomsansvarige under säsongen 2005/2006 utarbetat ett nytt dokument för vår hockeyverksamhet i Lindlövens IF. Detta har i sin tur reviderats senast inför säsongen 2012-2013.

Att få med precis allt och att tillgodose allas krav och förväntningar är förstået ett önskemål, men inte så lätt att åstadkomma. Vi får dock se denna skrift som ett grunddokument att ha som utgångspunkt och allteftersom uppdatera/revidera och bygga på med nya delar med jämna intervall.

Vi hoppas att alla hjälps åt att på olika sätt sprida och informera om, samt i möjligaste mån stå bakom och verka för innehållet i detta dokument.

Mvh Styrelsen, Lindlövens IF

<i>Dokumentbeteckning</i> Verksamhetspolicy & riktlinjer		<i>Framtagen av</i> Styrelsen gn Patrik P/Ronny C 2006	
<i>Utgåva</i> 06	<i>Reviderad av</i> Henry N 2011-12-27	<i>Godkänd av</i> Peter Larsson	<i>Giltig från</i> 2012-01-08

Verksamhetspolicy och dess riktlinjer ska vara ett stöd för ledare, spelare, föräldrar och andra engagerade i föreningen.

Den visar våra resurser, vilka ramar som är uppsatta för träning, matcher och övrig verksamhet och vilka rättigheter och skyldigheter som alla inblandade parter har.

Syftet är att vi tillsammans ska skapa förutsättningar att på ett effektivt, konstruktivt, korrekt och trivsamt sätt föra vår ishockeyförening framåt.



INNEHÅLL:

Verksamhetsidé & Policy	3	Klädsel & reklam.....	18
Målsättning.....	4	Reklam.....	18
Föreningsmål.....	4	Matchkläder	18
Sportsliga mål	4	Träningsoveraller	18
Organisation & resurser	5	Ledarjackor	18
Fakta om föreningen	5	Sponsring	18
Styrelsen.....	5	Resor	19
Övriga ansvarsområden	5	Personbil	19
Lag	8	Buss.....	19
Personal.....	8	Annan säkerhet	20
Anläggning.....	8	Försäkring.....	20
Ekonomi.....	8	Skola.....	20
Finansiering	8	Etik & Moral.....	20
Intäkter	9	Droger & Doping	20
Lagspecifika kostnader	9	Andra idrotter	21
Avgifter.....	9	Goda råd.....	21
Våra roller.....	9		
Ledare	9		
Spelare	10		
Förälder/anhörig.....	10		
Lagförälder	11		
Utrustning & material.....	12		
Övriga ordningsregler	12		
Utbildning	12		
Verksamhet	13		
Principer	13		
Undantag.....	13		
SM, DM, Cuper & turneringar.....	13		
Barnhockey	14		
Ungdomshockey	15		
Juniorhockey	15		
Damhockey	16		
A-lagshockey	17		
Veteranhockey	17		
Funktionärer	17		



VERKSAMHETSIDÉ & POLICY

- ✚ Lindlövens IF ska bedriva idrottslig verksamhet inom ishockey. Omfattningen ska vara barn, ungdomar, juniorer, damlag, representationslag samt om intresse finns även veteranlag.
- ✚ All verksamhet ska utgå från tydliga och högt ställda mål, engagemang och delaktighet, konkreta handlingsprogram, ordning och reda samt en god ekonomi.
- ✚ Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt, psykiskt som socialt. För att ge så många som möjligt tillfälle att delta försöker vi att hålla medlemsavgiften på en jämförelsevis låg nivå. Detta innebär å andra sidan att mycket av vårt arbete med att bedriva hockeyverksamhet och ishockey måste ske på ideell basis där vi är beroende av såväl anhörigas frivilliga insatser som välvilliga sponsorer för att klara av ekonomin.
- ✚ Varje lag är en liten del av föreningen, vilket betyder att ledare, spelare och föräldrar måste arbeta efter de gemensamma riktlinjer styrelsen beslutat om och inte enbart se till det egna laget. Med en fungerande förening får man fungerande lag för spelarna.
- ✚ Vi är många som arbetar i verksamheten, alla med olika bakgrund, kunskap och utbildning. Ibland gör vi rätt och ibland blir det fel. Det är fullständigt mänskligt och det är av felet man, utan att klandra någon, lär sig att ständigt förbättra. Det ska vara ett av våra ledord i föreningen.
- ✚ Vi ska alltid sträva efter att ha högt i tak för nya tankar och idéer som kan gagna verksamheten.

Vi vill utforma vår idrott så att

- ✚ den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll så att alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar i möjligaste mån får vara med i föreningens idrottsverksamhet.
- ✚ den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar.
- ✚ de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet.
- ✚ den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Vi delar in vår verksamhet efter ålder och ambitionsnivå

- ✚ Barnhockey avses i allmänhet till och med tolv års ålder. I barnhockeyn är leken det viktigaste och barnets allsidiga idrottsutveckling skall vara normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och skall alltid ske på barnets villkor.
- ✚ Ungdomshockey är för tonåringar till och med 16 år. I ungdomshockeyn blir träning och tävling mer prestationsinriktad och goda resultat mer vägledande. Fortfarande ska den dock vara breddorienterad där trivsel och välbefinnande ska få ett mycket stort utrymme.
- ✚ Juniorhockey spelar man från 17 år och upp till 19 års ålder. Även yngre spelare kan delta i juniorlagen. Från juniorlaget har man också möjlighet att gå upp och träna samt spela i A-laget. För juniorlagen är träning och tävling prestationsinriktad. Lagen matchas för att vinna.
- ✚ Vuxenhockey är för dem som är 17 år och äldre och avser våra juniorlag samt vårt representationslag (A-lag).

✚ Veteranhockey är för våra f.d A-lagsspelare och andra intresserade över 35 år.

MÅLSÄTTNING



Föreningsmål

- ✚ Lindlövens IF ska vara en förening som tydligt värnar om spelare, ledare, funktionärer, föräldrar, publik och sponsorer. Vi ska alltid försöka vara ett föredöme för varandra, medspelare, motspelare, domare, funktionärer och utomstående.
- ✚ Vi ska aktivt verka för att följa innehållet i Svenska Ishockeyförbundets "Lilla Blågula" om Fair Play & Respekt.
- ✚ Våra tre viktigaste resurser är engagerade spelare, ledare och föräldrar som känner till sina egna och föreningens mål och verkar för att dessa skall uppfyllas.
- ✚ Vi vill försöka knyta de aktiva som slutar som spelare till föreningen som ledare, domare, styrelsen etc.
- ✚ En god och stabil ekonomi. Föreningen ska alltid ha ett positivt eget kapital.
- ✚ Ökade publiksiffror för representationslaget, ett snitt på minst 500 personer på varje match.
- ✚ Lindlövens IF ska ha ett gott hockeyrykte i såväl närområdet som ute i landet.
- ✚ Överta drift av ishallen



Sportsliga mål

- ✚ Representationslaget ska vara bland de fyra främsta lagen i division 1 och spela i Allettan efter jul.
- ✚ Vi ska sträva efter att i första hand internrekrytera spelare från bygden. Till bygden räknas i första hand norra länsdelen och i andra hand hela Örebro län.
- ✚ Ungdomslagen och juniorlagen ska utbilda spelare med målet att nå representationslaget.
- ✚ Vår målsättning är att fylla varje årskull med tillräckligt många spelare och få dem att stanna kvar i klubben så länge som möjligt. Mindre årskullar kan dock orsaka att ledare och tränare får lösa laguppställningar med spelare från olika åldersgrupper. Målsättningen är dock att i samförstånd med alla inblandade parter hitta en lösning som blir så bra som möjligt. Vi vill genom detta sträva efter att ha ett lag i varje åldersgrupps distriktsserie.
- ✚ Målsättningen är att ha ett damlag i seriespel lägst i division 1 samt ett utvecklingslag för nybörjare. Rekrytering av spelare till föreningens dam- och utvecklingslag ska ske genom de angränsande pojklag som finns i kommunen. I föreningens samtliga nystartade pojklag är ambitionen att det bör finnas 2-3 flickor.
- ✚ Varje lag från U10 – U16 ska delta i minst en cup under varje säsong.
- ✚ Upp till junioråldern ska Lindlövens IF vara en breddförening där alla som vill spela ishockey ska få delta på träningar och matcher. Från och med U13 följer vi rekommendationer från Svenska Ishockeyförbundet – se ABC-pärmen, Allmän del, Blad 10C.
- ✚ Föreningen ska ha ett utvecklat samarbete med SISU Idrottsutbildarna.
- ✚ Alla Lindlövens ledare ska ges möjlighet till rätt utbildning för den grupp man för tillfället representerar.
- ✚ Alla ungdomar ska få spela ishockey efter "sin" utbildningsnivå. I ungdomshockeyn ska träningar och matcher planeras utifrån ungdomarnas förutsättningar och anpassas till individen och dennes förutsättningar.

ORGANISATION & RESURSER



Fakta om föreningen

Lindlövens IF har bedrivit ishockeyverksamhet i Lindesberg sedan 1976. Förutom representationslag finns det ungdomslag i föreningen, huvuddelen av lagen deltar i seriespel. Några U-lag i samarbete med GSK samt damlag med HIK.

Information om antal lag, antal spelare, antal medlemmar och ledare kan fås av Lindlövens kansli där föreningen har en anställd.

Omsättningen var ca 2,8 miljoner kronor under säsongen 2011-2012.

Styrelsen

Lindlövens styrelse har det övergripande ansvaret för Lindlövens verksamhet, där man förutom årsmötet där samtliga medlemmar är välkomna att delta, har regelbundna möten en gång per månad. Styrelsens huvudsakliga uppgift är att arbeta fram mål för verksamheten och att skaffa resurser för att förverkliga målen. Styrelsen har även det övergripande ansvaret för föreningens ekonomi, organisationsfrågor, information, administration samt arbetsgivaransvar för vår kanslistjänst. För mer information hänvisas till vår hemsida.

Övriga ansvarsområden

✚ Sportgrupp

- Ansvara för A-lagets och juniorlagens organisation samt tillse att lagets verksamhet fungerar.
- Rekrytera spelare och ledare till A-lag och juniorlag.
- Skriva kontrakt med spelare och tränare för A-lag samt tränare för juniorlag.
- Ta fram förslag till målsättningar för A-lag och juniorlag.
- Tävlingsansvar och istidsansvar för föreningen.
- Tillsammans med tränarna-lagansvariga för A-lag och juniorlag planera den kommande säsongen.
- Hålla löpande kontakt med tränarna för lagen.
- Tillsammans med utbildningsansvarig utarbeta långsiktiga utbildningsplaner så att vi kan rekrytera tränare och ledare från de egna leden till juniorlag och A-lag.
- Kontakter med andra föreningar vid spelarövergångar för juniorlag och A-lag.

✚ Marknadsgrupp

- Marknadsföring av föreningen till företag, sponsorer, massmedia, kommun och publik.
- Upprätta och teckna avtal med företag, kommunen och sponsorer.
- Sälja reklam i ishallen, på dräkter och i matchprogram.
- Ansvarar för att kundregister är korrekt.
- Ta fram förslag på matchdräkter och gemensamma föreningskläder.
- Upphandlar souvenirer.
- Utveckla matchprogram och färdigställa det inför varje säsong.
- Ansvara för annonsering och affischering inför A-lagets hemmamatcher.



- Vårda våra sponsorer.

Informations- & Föräldragrupp

- Organisation och drift av café Maxim.
- Ansvarar för att driva Maxim på ett optimalt sätt beträffande öppettider etc.
- Organisera matservering vid cuper och träningsläger.
- Schemaläggning av kringaktiviteter som vikjobb, granrisbindning etc.
- Ansvarar för servering i samband med A-lagsmatcher.
- Ansvarar för lotterier i samband med matcher.
- Ansvarar för att styrelsens information kommer ut till lagföräldrar och lagen.

Ekonomigrupp

- Ansvarar för att bokföringen sker på ett korrekt sätt.
- Tillse att skatter och fakturor betalas i rätt tid och att kunder betalar inom överenskommen tid.
- Ansvarar för att ta fram ett bra ekonomiskt underlag, så styrelsen kan fatta rätt beslut.
- Uppföljning av budget och rapportering av avvikelser till styrelsen.
- Ansvarar för att medlemsregistret är korrekt.
- Utskick av inbetalningskort för medlems och spelaravgifter.
- Ansvarar för bingolotter och annan bingo
- Ansvarar för kassor i samband med matcher och andra aktiviteter.
- Ansvarar för att ta fram entrépersonal i samband med entrébelagda matcher.

Inköp Maxim

- Ansvarar för att inköpen till Maxim sker på ett optimalt sätt.
- Inköp av mat till cuper och träningsläger.

Funktionärsgrupp

- Ansvarar för aktiviteter vid A-lagsmatcher som exempelvis speaker, tidtagare, protokollförare och – online-registrering av matchstatistik.
- Schemaläggning av funktionärer för A-lagets hemma matcher och övriga lags hemmamatcher eller cuper.
- Tillsammans med utbildningsansvarig tillse att funktionärerna utbildas.
- Ansvarar för testning av utrustning i speakerbås.
- Vem ska ansvara för att det finns sjukvårdare, musik- samt bildansvarig?

Hallgrupp

- Tillser att ishalls- och cafeteriautrymmen är i bra skick och följer de krav som ställs av myndigheter, förbund etc.
- Tillser att det är snyggt och prydligt i ishallen.
- Föreslå investeringar och förbättringar till styrelsen samt genomföra projekten efter beslut.
- Ansvarar för ombyggnader i samband med arrangemang.
- Iordningsställande och uppsättning av reklamskyltar

Aktivitets- & evenemangsgrupp

- Ansvarar för uthyrning av ishallen.
- Tillser att det ordnas arrangemang som kräftfest, danser, fotboll på storbild etc. samt ansvarar för * arrangemangen.
- Ansvarar för aktiviteter som granrisgirlinger, vikjobb och andra inkomstbringande jobb.
- Ansvarar för aktiviteter i samband med A-lagsmatcher.
- Ansvarar för lotterier exkl. lotterier i samband med A-lagsmatcher.
- Föreslår inkomstbringande aktiviteter/arrangemang till styrelsen.
- Aktivt arbeta för att hitta nya inkomstkällor till föreningen.

Lindloven.com hemsida

- Ansvarar för att föreningen har en fungerande webbsida.
- Ansvarar för drift och underhåll av webbsidan.
- Ansvara för att webbsidan ständigt utvecklas.

Ungdoms-, dam-, & utbildningsgrupp

- Organisera dam och ungdoms verksamheten.
- Ta fram förslag till målsättningar för ungdomslagen och damlaget.
- Tillsä till de ungdomar som är delaktiga får en bra hockeyutbildning och en bra social fostran.
- Rekrytera tränare till ungdomslagen och damlaget.
- Tillsammans med tränarna-lagensvariga för ungdomslag och damlag planera den kommande säsongen.
- Hålla löpande kontakt med tränarna för ungdomslagen och damlaget.
- Verka för att samtliga spelare, ledare, tränare, funktionärer samt föräldrar får en relevant utbildning för den nivå man är verksam på.
- Utarbeta långsiktiga utbildningsplaner så att vi kan rekrytera tränare och ledare från de egna leden.
- Inför kommande verksamhetsår lämna förslag till styrelsen på utbildningsåtgärder och kostnaden för utbildningarna.
- Kontakter med förbund och SISU i utbildningsfrågor.
- Ansvarar för att närvarolistor fylls i på rätt sätt och i rätt tid.
- Kontakter med andra föreningar vid spelarövergångar för ungdomslag och damlag.

Materialgrupp

- Ansvara för att det material som föreningen tillhandahåller är i bra skick.
- Inventera och sammanställa behovet samt kostnaden för nyanskaffningar av material till styrelsen i god tid inför varje säsong.
- Tillsä tiller att trasigt material lagas där så är möjligt.
- Ansvarar för att tvätta det som går, för god hygien.
- Information till samtliga lag om vilken typ av utrustning som är lämplig i respektive åldersgrupp
- Utbilda nya "materialare" i material och slipning.

Cuper & träningsläger

- Ansvarar för cuper och träningsläger.
- Tillsä tiller att inbjudningar skickas ut och/eller annonseras på webbsidor etc.
- Tillsammans med lagen organiserar cuperna.
- Att årligen lämna förslag till styrelsen på cupdatum och deltagaravgifter samt avgifter för träningsläger.

Domargrupp

- Organisera domarkåren inför varje säsong.
- Uttagning av domare till aktuella matcher.
- Tillsammans med utbildningsansvarig föreslå utbildningar för domarna.
- Nyrekrytering av domare.

Gemensamt

Varje grupp ansvarar för sitt verksamhetsområde inom de ekonomiska ramar som styrelsen fastställt. Avrapportering av gruppernas verksamhet ska ske till styrelsen.

Beslutsordning

Frågor från medlemmar/föräldrar och övriga hänskjuts till respektive arbetsgrupp. Är de frågor som arbetsgruppen inte kan besvara får arbetsgruppen ta upp frågan med styrelsen. Arbetsgruppen har mandat att genomföra/styra projekt inom sitt arbetsområde och godkänd budget.



Varje lag har

- ✚ **Tränare**, vars uppgift är att ansvara för träningar och matchning av laget. Flera tränare bör finnas.
- ✚ **Lagledare**, ansvarar för lagets adm. uppgifter. Kallar motståndare, domare, funktionärer mm.
- ✚ **Materialansvarig**, som ser till att laget har rätt och hel utrustning, klubbor, slipade skridskor, vattenflaskor etc.
- ✚ **Lagförälder**, ansvarar för att schemalägga kringaktiviteter som caféteriaverksamhet, matchfunktionärer, cuper, hallservice, granris- och reklamjobb etc.
- ✚ Laget har normalt även en **ekonomiansvarig**, **lotteriansvarig** samt **hallansvarig** förälder.

Personal

Den administrativa servicen sköts av en anställd **kanslist** (lönebidrag) vars uppdrag även är visst underhåll av vår ishall, varumottagning samt att bistå ledare och styrelse.

Lindesbergs kommun har personal för arbetet med ishallen under den ordinarie säsongen. De sköter anläggningen som isvård, spolning is, snöskottning, omklädningsrum mm.

Övriga uppgifter hanteras av en otroligt engagerad skara eldsjälare, som lägger ner ofantligt mycket fritid på vår verksamhet. Utan dem och alla plikttrogna föräldrar skulle hockey i Lindesberg idag vara en omöjlighet.

Anläggning

Den fysiska byggnaden står på Lindesbergs kommuns mark som Lindlövens IF utan kostnad har ett nyttjanderättsavtal med. Mark, platta, kompressorer, belysning, elkraft, omklädningsbyggnad samt barack äger Lindesbergs kommun.

Lindlövens idrottsförening har med egna medel och frivilliga arbetsinsatser uppfört ishallsbyggnad, läktare, VIP/Klubbrum, materialutrymmen och pressbås. Klubben äger och ansvarar för drift och underhåll av ishall, cafeteria, inventarier för hockeyverksamheten såsom slipmaskin samt lån för hall samt sarg med publik-skydd.

EKONOMI

De största insatserna i klubben görs i form av idéellt arbete. Klubben skulle inte fungera utan dessa insatser från tränare, föräldrar, styrelse m fl.

Varje lag tilldelas vid behov medel utifrån av styrelsen framtagna och beslutad budget, där intäkter & utgifter för säsongen planerats. Intäkter tillfaller i första hand klubben förutom lotterier vid egna hemma-matcher & cuper, som tillfaller respektive lag.

Verksamheten finansieras med

- ✚ Egna arbetsinsatser vid gemensamma arrangemang
- ✚ Café Maxim
- ✚ Medlems- och spelaravgifter
- ✚ Bingo (Lotter, Bingoalliansen)
- ✚ Aktivitetsstöd ex vis SISU
- ✚ Uthyrda träningsläger, cuper



- ✚ Reklam & sponsring
- ✚ Entré & matchprogram
- ✚ Souvenirförsäljning
- ✚ Uthyrning av anläggningen

Klubbens intäkter kommer medlemmarna tillgodo i form av

- ✚ Föreningsbyggd ishall, drift, underhåll, räntor och amorteringar
- ✚ Utbildningar (av ledare)
- ✚ Anläggningar (Drift av ishall, café,)
- ✚ El, övertidsersättning vaktmästare
- ✚ Material (hockeybyxor och matchtröjor)
- ✚ Licenser och försäkringar
- ✚ Förbundskostnader

Lagspecifika kostnader

- ✚ Domare
- ✚ Cupkostnader

Avgifter

Medlemsavgiften är obligatorisk för spelare och ledare.

Medlemsavgiften för varje säsong fastställs av föreningens årsmöte och kan lösas av enskild eller familj.

Förutom obligatorisk medlemsavgift uttages en **spelaravgift**, som är ett krav från svenska ishockeyförbundet. Ålderstillhörighet avgör avgiftens storlek.

VÅRA ROLLER

Som ledare i Lindlövens IF

- ✚ deltar du i rekommenderad utbildning för ledare och tränare.
- ✚ iakttar du upprättade spelarutbildningsplaner.
- ✚ ger du ofta beröm och uppmuntran.
- ✚ visar du god etik och ger stor vikt vid "fair play".
- ✚ är du själv ett gott föredöme.
- ✚ ställer du upp på klubbens policy, står bakom styrelsens beslut och representerar LIF på ett trevligt och hedervärdigt sätt.
- ✚ är du medlem i föreningen



Som spelare i Lindlövens IF

- ✚ deltar du regelbundet i lagets aktiviteter.
- ✚ representerar du Lindlövens IF vid träningar och matcher samt övriga samlingar.
- ✚ se till att din utrustning är i ordning före träning.
- ✚ ska du vara ombytt och klar 10 minuter innan isträning börjar, så tränaren kan gå igenom träningspasset.
- ✚ vara uppvärmd innan isträning börjar om du tillhör de äldre ungdomslagen.
- ✚ är du skyldig att rätta dig efter dina ledares anvisningar på träning och match.
- ✚ ska du vid återbud, till någon form av samling, snarast kontakta din ledare.
- ✚ uppträder du alltid hövligt mot motståndare, domare och andra i anslutning till match.
- ✚ uppträder du gentemot lagkamrater som du själv vill bli behandlad.
- ✚ ska du alltid duscha dig och låta tvätta underställ efter varje träning/match för ökad trivsel och för att förhindra infektioner.
- ✚ sköter du dina ekonomiska åtaganden mot klubben och betalar in avgifter i rätt tid.
- ✚ hjälper du till i föreningens arrangemang.
- ✚ hoppas vi du tycker det är roligt med hockey!



Som förälder eller anhörig till spelare i Lindlövens IF

Som förälder/anhörig har du en viktig och värdefull funktion i vår verksamhet. Därför är vi tacksamma om du:

- ✚ skapar en trygg och harmonisk stämning genom att samarbeta med andra föräldrar, lagets ledare samt andra grupper inom Lindlövens IF. Splittring mellan ledare och föräldrar går alltid ut över barnen/ungdomarna.
- ✚ verkar för att föräldramöten blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras.
- ✚ ser till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Tala med våra ledare som gärna hjälper dig med goda råd.
- ✚ hjälper ditt barn att komma i tid till träningar och matcher med rätt utrustning.
- ✚ hjälper ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt.
- ✚ undviker att sätta negativ press på ditt barn, utan istället uppmuntrar och berömmar för den han/hon är och för det han/hon gör.
- ✚ vet du att ditt barn själv kan ta ansvar, som att bära hockeytrucken, packa, byta om, ringa till ledarna vid förhinder etc.
- ✚ från och med att ditt barn spelar i U10 är du med och praktiserar i caféteria samt lär dig hur föreningen fungerar genom att vara delaktig i övriga evenemang som Lindlöven anordnar.

- ✚ hjälper till som funktionär vid matcher och cuper.
- ✚ hjälper till med resor i bil till bortamatcher – se vår resepolicy.
- ✚ hjälper till i caféteria, vid lottförsäljning, bingo-lottförsäljning, A-lagsmatcher samt vid andra arrangemang som leder till intäkt för Lindlöven. Familj/förälder som har fler än 2 hockeyspelande barn i Lindlöven kan om så önskas befrias från uppgifter i det yngsta barnets lag. Kontakta alltid vederbörande lagförälder för samordning av aktiviteter.
- ✚ blir medlem i Lindlövens IF och att du så aktivt som möjligt stödjer och hjälper till i klubbens arbete.
- ✚ i tid avlägger medlems- samt spelaravgifter.
- ✚ i samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma såväl som borta, uppträder på ett för klubben hedervärt och sportsmannamässigt sätt.
- ✚ lämnar dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs till de ansvariga inom föreningen, dvs ordförande, sportansvarig eller utbildningsansvarig.
- ✚ undviker att kritisera lagledningen negativt i direkt anslutning till match eller träning. Spara i så fall kritiken till dagen efter och vänd dig då till tränaren, ordförande eller ungdomsansvarig.
- ✚ stöttar domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare. Tänk på att ungdomsdomare är under utbildning då de dömer ditt barns matcher.
- ✚ informera dig om ledarnas principer för laguttagning, samt i möjligaste mån stötta och lita på ledarna.
- ✚ deltar i de av SISU anordnade utbildningstillfällen för hockeyföräldrar.
- ✚ ställer upp på vår förenings policy och riktlinjer.



Som lagförälder:

Varje lag utser en eller två föräldrar som får till uppgift att:

- ✚ utifrån föreningens aktivitetsschema fördela uppgifter till lagets föräldrar som exempelvis caféteriavecka, mässrivningar, granrisbindning, tutbingo, matchfunktionärer (utses även av lagledare), cuper, reklamjobb etc.
- ✚ vid behov anordna föräldramöten.
- ✚ delta i lagföräldermöten.
- ✚ sprida aktuell information till lagets föräldrar.
- ✚ vara lagets kontakt gentemot styrelsen i frågor som rör lagets kringaktiviteter.

UTRUSTNING & MATERIAL

- ✚ Obligatorisk utrustning för att delta är skridskor, klubba, godkänd hjälm med galler samt godkänt halsskydd. Vi anordnar bytardag i samband med varje säsongstart där man ofta för en ringa kostnad kan utrusta sitt barn med det nödvändigaste. Håll utkik på hemsidan. Även Friluftsförbundet brukar anordna liknande evenemang. Rådfråga gärna någon av Lindlövens ledare så ger de dig tips och goda råd!
- ✚ Se alltid till att ha riktigt snörda och slipade skridskor. Slipning görs av utbildad materialansvarig i respektive lag.
- ✚ Tröjor och annan material som tillhör klubben placeras på avsedd plats. Om klubbens eller kamratens utrustning ligger på golvet ska du givetvis se till att den kommer på sin rätta plats.
- ✚ Märk din egen personliga utrustning som du äger.
- ✚ Sköt din utrustning med omsorg. Laga trasig utrustning innan du går hem.
- ✚ Torka av dina skridskor efter varje träning.
- ✚ Ta hem svettiga kläder och använda handdukar efter varje träning/match.
- ✚ Tvätta din utrustning regelbundet för att undvika eksem.
- ✚ Klubbor kapas i rätt längd – materialaren i ditt lag kan hjälpa till.

ÖVRIGA ORDNINGSGREGLER

- ✚ All tobak och alkoholförtäring i LIF:s lokaler är förbjuden. Undantag är våra officiella festarrangemang.
- ✚ Om något problem angående lokaler eller övrigt i ishallen uppstår, låter du i första hand dina ledare sköta detta med personalen. Vi i LIF är mycket angelägna om att ha en god relation med vaktmästare och annan personal i ishallen.
- ✚ Omklädningsrum ska grovstädas efter varje aktivitet.
- ✚ Ishockey är ett tufft spel som kan leda till att man känner sig orättvist behandlad. Det är dock viktigt att efter en kontrovers räcka fram handen och vara vänner. Så skapas laganda och god kamratskap – det viktigaste i lagsporten ishockey.

UTBILDNING



Utbildningen ska vara nivåanpassad. För att så många som möjligt ska få möjlighet att spela ishockey på rätt nivå har Lindlövens tränare rätt att på olika sätt göra de gruppindelningar som situationen kräver. Exempel på detta kan vara:

- ✚ Vid närkampsträning kan det vara lämpligt att spelare med samma fysiska storlek i en inlärningsfas bildar grupp.
- ✚ Vid teknikträning kan det vara lämpligt att använda teknisk färdighet i fallande skala som utgångspunkt.

- I de äldre årsgrupperna kan fördelning ske efter exempelvis olika positioner som målvakts-, back-, forwardstränning eller annan indelning.
- Se vidare under Verksamhet och respektive grupp.

VERKSAMHET



Lindlövens IF:s verksamhet omfattar barnhockey, ungdomshockey, juniorhockey, damhockey, vuxenhockey samt veteranhockey. Ledare för lagen ska godkännas av föreningens styrelse.

Principer under barn- och ungdomsåren

- Lindlövens IF försöker behålla ungdomarna så länge som möjligt oavsett hur de utvecklas som ishockeyspelare.
- Vi har som grundprincip att **följa åldersgrupperna**. Detta för att vi anser att ett lag mår bäst av en blandning av olika utvecklade spelare. Ett bra lag utvecklar också de bästa spelarna. Deltagande i annat ålderslag kan dock ske, om spelare av tränare och ungdomsansvarig anses utvecklas snabbare i en annan åldersgrupp, eller om en spelare kan tillföra en annan åldersgrupp spelmässiga kvaliteter. Deltagande i annat ålderslag ska alltid ske efter samråd med berörda parter.
- Spelare ska i första hand **tillhöra ett lag**. För att öka möjligheterna till istränning kan tränare i respektive åldersgrupp ge spelare möjlighet att träna ytterligare med annat ålderslag. Antalet spelare som ges denna möjlighet kan variera. Huvudregeln är att de som flyttas mellan olika nivåer har möjlighet att tillgodogöra sig övningarna. Tränare och berörda parter ska alltid diskutera saken tillsammans så att rätt beslut fattas. Huvudregeln att "tillhöra ett lag" gäller också vid matcher.
- För tjejer** gäller att de tränas och fostras i hockeyspel tillsammans med killar genom barnhockeygrupperna, dvs till och med U12. I samband med att den fysiska hockey'n med bl a tacklingar införs bör en dialog tas mellan tränare och spelare, där de individuella förutsättningarna ska vägas in för ett fortsatt spel med killar alternativt att ges möjlighet att successivt börja träna och spela med damhockeyns utvecklingslag.

Viktiga undantag

En "ordinarie" spelartrupp består av 25 spelare. Ofta ser verkligheten annorlunda ut, dvs det är fler eller färre aktiva spelare i ett ålderslag. Detta innebär att sammanslagning av åldersgrupper kan ske.

SM, DM, Cuper och turneringar

LIF vill lära våra ungdomar att spela, träna och leva tillsammans på andra orter genom cupdeltagande. I cuper och turneringar ska samtliga spelare i laget erbjudas att följa med och spela. Bedömningen och fördelningen av antal spelade matcher görs av tränaren i varje lag. Grundmål vid cupspel är att göra goda insatser både uppträdandemässigt och sportsligt.

- Lagen U10-U12 ska delta i cuper med relativt kort resväg och där man kan räkna med kvalitativt motstånd.
- lagen U13-U16 ska delta i minst en flerdagarscup. Tränaren tillåts här matcha laget med syfte att vinna. Tränaren måste dock vara mycket medveten om sitt ansvar för spelarnas fortsatta utveckling och självförtroende.

Målsättningen om minst en cup kan dock inte alltid garanteras, eftersom klubben måste ta hänsyn till spelarnas mognad, föreningens ekonomi etc.

Vid DM/SM-spel representeras LIF av föreningens för dagen duktigaste spelare. Laget bör alltid spela med minimalt 15 spelare och 2 målvakter. Tränaren tillåts här att matcha laget i syfte att vinna. Tränaren måste också här vara mycket medveten om sitt ansvar för spelarnas fortsatta utveckling och självförtroende.

Barnhockey (till och med 12 år)

- Skridskoskola
- Tre Kronors hockeykola
- U10
- U11
- U12

- ✚ Här ska grunden läggas för ett framtida idrottsintresse. God kamratskap betonas.
- ✚ Inläring genom lek och rörelse ska skapa rörelseglädje och nyfikenhet att lära mer.
- ✚ Syftet är att se till att alla barn får lyckas, med början med det enkla för att gå mot det svåra.
- ✚ Grunden ska vara teknikträning, framförallt skridskoteknik men även koordination – se ABC-pärmen åldrarna 7-12 år.
- ✚ Många barn ska vara i rörelse samtidigt – i bra övningar är många delaktiga.
- ✚ Alla som deltar i träning ska delta i matcher om det spelas några.
- ✚ Alla spelar lika mycket och platserna i laget alterneras.
- ✚ Upp till U10 spelas matcher på halvplan (U10 helplan efter årsskifte). Ingen serietabell tillämpas.
- ✚ U10 spelar sin första stora cup, Meritorpucken. Därutöver kan de spela en endagarscup på bortaplan med relativt kort resväg.
- ✚ U11 & U12 spelar LIF-cupen. Därutöver bör lagen delta i ytterligare en 1-2 dagars cup.
- ✚ Uppmuntra att titta på A-lagsmatcher.

- Ledare barnhockey

Alla ledare ska genomgå rätt utbildning för sin uppgift i laget.

- Istränare: Grundkurs + Barn och Ungdom 1
- Materialare: Grundkurs + Skyddsombudsutbildning
- Lagledare: Grundkurs + Lagledarutbildning

Det är också att föredra om man har en tränare som genomgått Grundkursen och Målvakt 1.

Samtliga ledare ska jobba aktivt med ABC-pärmen samt tillsammans med föreningens utbildningsansvarige och SISU Idrottsutbildarna söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklart med på de ledarträffar som föreningen anordnar.

Ungdomshockey (13-16 år)

- U13
- U14
- U15
- U16

- ✚ Här tränas mycket nivåindelad, olika situationer kan kräva olika indelningar – se under Utbildning.
- ✚ Träningsfokus ska ligga på TEKNIK samt att viss spelförståelse och koordination förs in i träningen.
- ✚ Övningar skapas så att många deltar samt att noggrannhet i genomförandet betonas.
- ✚ De spelare som jobbar bäst och uppvisar rätt ishockeyattityd får spela mest – se ABC-pärmen, Allmän del, Blad 10C. Detta ska dock inte missbrukas till begreppet "vinna till varje pris".
- ✚ Endast i U16:1 ska seriematcher ha syftet att viss matchning för seger får ske då denna serie är SM-kvalificerande. Från och med U14 får viss matchning ske i samband med cupspel och DM-spel.
- ✚ Det är bra med många kombinationsträningar exempelvis is/fys, is/teori etc.

- Ledare ungdomshockey

Alla ledare ska genomgå rätt utbildning för sin uppgift i laget.

Istränare U13 och U14:	Grundkurs + Barn och Ungdom 1 + Träningslära A
Istränare U15 och U16:	Grundkurs + Barn och Ungdom 1 & 2 + Träningslära A
Materialare:	Grundkurs + Skyddsombudsutbildning
Lagledare:	Grundkurs + Lagledarutbildning

Som istränare deltar man aktivt i Örebro Läns Ishockeyförbunds verksamhet för aktuell ålderskull. Det innebär att man deltar i de uttagningar som man kallas till samt de isträningar som hålls i Lindehov.

Det är också att föredra om man har en tränare som genomgått Grundkursen och Målvakt 1.

Samtliga ledare ska jobba aktivt med ABC-pärmen, Respekt och Attityd samt tillsammans med föreningens utbildningsansvarige och SISU Idrottsutbildarna söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklart med på de ledarträffar som föreningen anordnar.

Juniorhockey

- J18
- J20

- ✚ Här förbereds spelarna för seniorspel (A-laget) på individens nivå.
- ✚ Nu måste spelarna prioritera, vilket kan göra det svårt att hinna med annan idrott.
- ✚ Vi skall sträva efter att utbilda våra juniorer för seniorspel. Detta kan innebära att man spelar både seniorishockey och juniorishockey.
- ✚ Tränaren äger rätt att vid behov matcha laget utifrån den aktuella matchen och motståndet.

- I denna ålder förs spelsystem in i träningen, man fokuserar mer på de olika roller spelarna har i olika spelsystem.
- Man tränar såväl mentalt som fysiskt, styrka, rörlighet och syreupptagning året runt.

- Ledare juniorhockey

Ansvariga istränare ska ha lägst utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege kategori 2. (Krav enligt SIFs Tävlingsbestämmelser) Övriga ledare ska ha som målsättning att genomgå rätt utbildning för sin uppgift i laget.

Istränare J18 + J20:	Grundkurs + Junior och senior 1 + Träninglära A
Materialare:	Grundkurs + Skyddsombudsutbildning
Lagledare:	Grundkurs + Lagledarutbildning

Det är också att föredra om man har en tränare som genomgått Grundkursen och Målvakt 1.

Samtliga ledare ska jobba aktivt med pärmen "Vägen till Elit", Respekt och Attityd samt tillsammans med föreningens utbildningsansvarige och SISU Idrottsutbildarna söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklart med på de ledarträffar som föreningen anordnar.




Damhockey

- Representationslag

- Träningen skall vara nivåanpassad, dvs att man delar på rutinerade spelare och nybörjare.
- Spelarna ska utbildas för att spela i div 1 eller högre.
- För spelarna i damlaget ligger träningsfokus på skridskoåkning, teknik och spelförståelse.
- Spelsystem läggs in i träningen och man fokuserar mer på de olika roller spelarna har i olika spelsystem.
- Tränaren äger rätt att vid behov matcha laget utifrån den aktuella matchen och motståndet.
- Man tränar såväl mentalt som fysiskt, styrka, rörlighet och syreupptagning året runt.
- Spelarna skall vara goda föredömen både sportsligt och etiskt för såväl föreningen som de yngre medlemmarna och alltid göra god propaganda för sporten.

- Utvecklingslag




- För utvecklingslaget gäller modellen "alla spelar lika".
- Alla tjejer som vill spela ishockey skall få vara med i utvecklingslaget vilket innebär att träningen är helt nivåanpassad.
- Grunden i träningen ska vara teknikträning, framförallt skridskoteknik men även koordination.

-  Alla som deltar i träning ska delta i matcher.
-  Matcherna spelas på helplan.
-  Målsättningen med träningen är att spelarna efter kunskap ska slussas in i damlaget.

- Ledare damhockey

Målsättningen är att istränare och övriga ledare lägst uppfyller den utbildning som vi anser att tränare/ledare för U16 ska ha. Tränaren har rätt att matcha representationslaget. För utvecklingslaget gäller modellen "alla spelar lika".

A-lagshockey

-  Då idrottsevenemang idag konkurrerar med ett stort underhållningsutbud, måste laget åstadkomma ett spel av så pass hög kvalitet att publiken finner ett underhållningsvärde och därför gärna gästar Lindehov.
-  Spelarna ska vara goda föredömen både sportsligt och etiskt för såväl föreningen som de yngre medlemmarna och alltid göra god propaganda för sporten.
-  Kostnadsersättning till spelare kan utgå efter särskilt beslut i LIF:s styrelse.




- Ledare A-lag

Vår målsättning är att ansvariga istränare har lägst utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege kategori 2. (Krav enligt SIFs Tävlingsbestämmelser). Övriga ledare ska ha lägst den utbildning som vi anser att våra ungdomsledare ska ha.

Veteranhockey

Här deltar våra spelare som uppnått "mogen ålder". Under gemytliga former träffas det gamla gardet och tränar på is under matchlika former ca 1 gång per vecka. Laget brukar även delta i någon veterancup under säsongen. Laget bidrar även med vissa arbetsinsatser i samband med föreningens matcher och evenemang.

Funktionärer

-  Vårt mål är att samtliga funktionärer (domare & övriga matchfunktionärer) skall ha rätt utbildning för aktuellt uppdrag.
-  Det rekommenderas att ha läst och känna till innebörden i Svenska Ishockeyförbundets "Kompendium för matchfunktionärer i regions- och distriktsserier"
-  De ska ges möjlighet att träna på sina uppdrag i samband med lagens träningar.

- Man ansvarar som funktionär att väl vårda den utrustning som finns ex.vis innehållet i funktionärsväskan, ljudanläggning, matchur etc. samt hålla ordning i speakerbåset. Se även Instruktion A-lagsmatch, Matchfunktionärer.

KLÄDSEL & REKLAM

Klädseln på spelare och ledare är viktig för såväl den enskilde som för klubben. Den speglar en samhörighet och identitet samtidigt som den representerar Lindlövens ansikte utåt – något att vara stolt över!

Reklam på kläder

Önskemål samt förslag om eventuell sponsring och reklam på ungdomslagets träningsoveraller, matchtröjor etc. ska alltid diskuteras med och beslutas av styrelsen.

Matchkläder

Matchtröjor är Lindlövens IF:s egendom. Tröjorna ska kunna användas under flera år och ärvas av yngre lag. Lindlövens IF:s emblem och märken ska finnas på matchtröjorna. Grundfärgerna är vitt, blått och orange.



Träningsoveraller

Träningsoverallerna betalas helt eller till största delen av spelarna (laget) och är spelarens egendom. De är samtidigt Lindlövens IF:s ansikte utåt. Det är därför viktigt att de har ett enhetligt utseende. Beslut om utseende tas av styrelsen.

- Det ska synas att det är ett lag från Lindlövens IF som bär kläderna.
- Lindlövens märke ska finnas på overallerna.

Ledarjackor

För att underlätta kontakter med utomstående lagrepresentanter i samband med matcher och cuper är det viktigt att Lindlövens ledare har en enhetlig klädsel som tydligt visar klubbtilhörigheten. Jackor till ledare erhålls till subventionerade priser.

SPONSRING

- Reklam och sponsring är föreningens största inkomstkälla. Genom våra sponsors ekonomiska tillskott har vi möjlighet att bedriva föreningens verksamhet. Det är därför viktigt att vi i föreningen gynnar våra sponsorer.
- Lagen får inte på egen hand gå ut aktivt och söka sponsorer i konkurrens med Lindlövens officiella sponsorarbete. Kontakta alltid marknadsansvarig i styrelsen!

Styrelsen är dock positiv till nya kreativa förslag och idéer vad gäller reklam och sponsring som kan utveckla och komma hela föreningen tillgodo.

RESOR

Personbil

När personbilar används till och från träningar, matcher, cuper eller andra evenemang knutna till Lindlöven bör följande regler gälla:

- ✚ Samåkning med andra spelare ska eftersträvas.
- ✚ Planera resandet i så god tid att hastighetsgränserna ej behöver överskridas.
- ✚ Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd.
- ✚ Nyktra och drogfria förare.
- ✚ Krockkudde på förarplatsen.
- ✚ Trepunktsbälten ska finnas och användas av samtliga passagerare alt. midjebälte mittsäte bak.
- ✚ Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck.
- ✚ Samtal i mobiltelefon bör undvikas under färd alt. att sk hands-free-utrustning används.
- ✚ Säker körning förutsätter att trafikregler/bestämmelser följs.



Att åka buss

Lindlövens IF ställer följande krav på de bussbolag som anlitas vid föreningens transporter.

- ✚ Bussbolaget förbinder sig att följa gällande trafiklagstiftning.
- ✚ Man endast anlitar dokumenterat kvalificerade förare med minst ett års yrkesmässig erfarenhet och som ej är ålders- eller sjukpensionär.
- ✚ Vid dåligt väder bör ej s k dubbeldäckare användas. Under vintern skall det bussbolag som anlitas rådfråga Vägverkets trafikinformation om väglag.
- ✚ Vi hyr endast bussar med säkerhetsbälten som också ska användas av samtliga passagerare vid föreningens transporter.
- ✚ Dokumenterad bromstest var 6:e månad.
- ✚ De bussbolag som anlitas ska ha god kunskap om Lindlövens IF:s resepolicy och skriftligen bekräfta att våra krav tillämpas vid transporter som bolaget utför på vårt uppdrag.



Annat säkerhet att tänka på

En självklarhet är att vi använder reflexer vid mörker och hjälm vid bruk av cykel, moped eller inlines. Naturligtvis ska cykel och moped vara försedd med godkänd belysning.

FÖRSÄKRING

Spelare och ledare i Lindlövens är under säsongen försäkrade genom en kollektiv lagförsäkring i Folksam.

Om skada sker ska den anmälas till Folksam på telefon 08- 772 87 40. Folksam avgör därefter om skadeanmälan ska fyllas i eller om de bara registrerar skadan. Du kan också kontakta försäkringsansvarig i föreningen om du har frågor eller söka information på Folsams websida www.folksam.se.

Försäkringen gäller även under transport till och från träningar och matcher. LIF:s styrelse anmäler senast 31 oktober varje år lagen till Svenska Ishockeyförbundet. Nyttillkomna spelare kan anmälas i efterhand.

SKOLA

Ishockey på barn- och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså – skolarbetet ska utifrån individen skötas föredömligt!

Vi är också intresserade av hur killarna och tjejerna uppträder i övrigt i skolan och försöker att ha en återkommande dialog med skolorna i kommunen i syfte att stävja och förbygga dåligt uppträdande.

ETIK OCH MORAL

För att ungdomarna ska kunna utvecklas på isen, måste de trivas med sin omgivning. Därför lägger vi stor vikt vid att skapa en god klubbansammanhållning, där alla ska känna att de har ett värde och är av betydelse. Vi bannlyser alla former av mobbning och vi måste få veta om det är någon grabb eller tjej som känner sig utsatt. Den som upptäcker någon tendens åt det hållet bör kontakta någon av våra ledare. Allt behandlas konfidentiellt.

Vi tycker också att det är viktigt hur de uppträder, inte bara inom vår verksamhet utan också utanför. Ett hedervärdigt uppträdande byggt på sunt förnuft är vårt motto. Här är det viktigt att vi har en öppen och återkommande dialog med våra hockeyungdomar, för att visa vår ståndpunkt. Detta jobbar vi med i SISU-idrottsutbildarnas material "Respekt".

DROGER OCH DOPING

Styrelsen för Lindlövens IF ser mycket allvarligt på bruket av olika droger, narkotiska preparat och doping. Vi tillåter **ingen** användning av vare sig snus, tobak, alkohol eller narkotika inom våra barn- och ungdomsgrupper. När det gäller doping följer vi Riksförbundets listor över preparat klassade som doping. Vid användandet av olika kosttillskott ser vi idag ingen positiv verkan av dessa på spelare tillhörande barn- och ungdomssektionens verksamhet, utan rekommenderar istället en förbättrad och välplanerad allmän kosthållning. Utbildningsmaterialet Attityd skall därför genomföras, se punkten Verksamhet.

Vi kan idag inte förbjuda våra ledare att bruka vare sig snus eller tobak, **men ser naturligtvis ett stort värde ur fostranssynpunkt att inte bruka dessa i närvaro av våra ungdomar**, eller överhuvudtaget i

samband med engagemang inom Lindlövens IF. Alkoholförtäring eller användande av narkotiska preparat inom ledarkåren är inom och i samband med vår verksamhet självklart inte tillåtet.

ANDRA IDROTTER

Vi ser positivt på deltagande i andra idrotter och är öppna för enskilda lösningar vid kollisioner i samband med matcher och träningar.

GODA RÅD

Målet med varje träning är att

- + ungdomarna ska ha roligt.
- + lära ut helheten.
- + alla ska gå från träningen med ett stärkt självförtroende.
- + alla ska få delta efter sina egna förutsättningar.
- + motverka utslagning.
- + lära ut respekt för domare, motståndare och kamrater.
- + verksamheten ska vara allsidig.



Träningsråd

- + Ge beröm ofta.
- + Lär ut genom att visa.
- + Använd omväxlande övningar.
- + Belöning lönar sig bättre än straff.
- + Ge positiv kritik.
- + Gå från det lätta till det svåra.
- + Kom väl förberedd.

Visste du att

- + Styrketräning med vikter hos barn som inte växt färdigt kan leda till bestående skador.
- + Barn som idrottar har ett högre betygsgenomsnitt än de barn som inte gör det.
- + Konditionsträning har inte någon dokumenterad effekt före puberteten.
- + Före puberteten kan det skilja upp till sex år i biologisk ålder mellan två jämgamla barn, en skillnad som inte kvarstår i vuxen ålder.
- + Genom att ägna sig åt fler idrotter blir man mer allsidigt tränad, än om man väljer att specialisera sig på bara en gren.
- + Samma muskler aktiverade hos ett barn och en vuxen kan ge upphov till två helt skilda rörelser.
- + Barn måste -som en följd av sin tillväxt- på nytt lära in rörelser de tidigare behärskat.

Du är alltid välkommen att fråga oss i styrelsen om det är något du undrar över. Besök gärna vår hemsida, där du hittar mer aktuell information om vår verksamhet – www.lindloven.com

EN FÖRENING BLIR VAD DU SOM MEDLEM GÖR DEN TILL –
VI TAR TACKSAMT EMOT DINA FÖRBÄTTRINGSFÖRSLAG !

