

**VÄLKOMSTBREV TILL VÅRDNADS-HAVARE**

**MALL**

**INNEHÅLL**

[INTRODUKTION 3](#_Toc76038276)

[FÖRENINGEN 3](#_Toc76038277)

[INLEDNING 3](#_Toc76038278)

[FÖRENINGENS VÄRDEGRUND 3](#_Toc76038279)

[FÖRENINGENS MÅL OCH VISION 3](#_Toc76038280)

[ÅRSMÖTE 3](#_Toc76038281)

[ANSVARSFÖRDELNING 3](#_Toc76038282)

[VI ARBETAR FÖR EN TRYGG IDROTTSMILJÖ 3](#_Toc76038283)

[KRISPLAN 4](#_Toc76038284)

[EKONOMI 4](#_Toc76038285)

[KOMMERSIELLA SAMARBETEN 4](#_Toc76038286)

[KLÄDER, BOLLAR OCH ANNAT MATERIAL 4](#_Toc76038287)

[SEKRETARIATSUTRUSTNING 4](#_Toc76038288)

[LOVVERKSAMHET OCH LÄGER 4](#_Toc76038289)

[FÖRSÄKRINGSSKYDD 4](#_Toc76038290)

[ATT VARA IDROTTSFÖRÄLDER 5](#_Toc76038291)

[DU ÄR VIKTIG 5](#_Toc76038292)

[UTBILDNINGAR 5](#_Toc76038293)

[ALLA BEHÖVS 6](#_Toc76038294)

VÄLKOMMEN TILL

[Föreningens namn]

PRAKTISK INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE

[Texterna inom klamrarna nedan är en guidning eller exempel på information som kan ligga under respektive rubrik. Ni som förening avgör själva om ni vill behålla några texter eller ersätta alla, det gäller naturligtvis även rubrikerna. Tanken är att brevet kan delas ut till nya medlemmar och/eller delas i samband med föräldramöten.]

# INTRODUKTION

[Vad kul att ditt barn/ungdom vill spela basket hos oss. Här kommer lite praktisk information om sådant som kan vara bra att känna till.]

# FÖRENINGEN

## INLEDNING

[Kort information om föreningen och dess historia]

## FÖRENINGENS VÄRDEGRUND

## FÖRENINGENS MÅL OCH VISION

## ÅRSMÖTE

[Föreningens årsmöte genomförs varje år i --- månad. Vi uppmuntrar alla medlemmar att närvara och göra sina röster hörda.]

## ANSVARSFÖRDELNING

[En kort översikt över vilka ansvarsområden och uppgifter de olika rollerna i föreningen har.]

**Styrelsen: [**Styrelsen ansvarar för…etc etc. Vilka som sitter i styrelsen och kontaktuppgifter till dem hittar du på föreningens hemsida. ]

**Kansli: [**Kansliet har hand om… etc etc. Kontaktuppgifter till kansliet hittar du på föreningens hemsida.]

**Tränarna:** [Tränarna ansvarar för…etc etc]

**Lagledare/Lagföräldrar**: [Lagföräldrarna har hand om tillsättning av sekretariat vid hemmamatcher från U13 och uppåt…etc etc]

## VI ARBETAR FÖR EN TRYGG IDROTTSMILJÖ

[Vår viktigaste uppgift som förening är att skapa en trygg utvecklingsmiljö för ditt barn/ungdom. Som ett led i det har vi tagit fram en uppförandekod som alla som har uppdrag i föreningen måste ta del av och skriva på. Vi begär också in registerutdrag från Polisens belastningsregister. Vi behöver alla hjälpas åt – ledare, förtroendevalda och föräldrar – att vara lyhörda för tecken om att något inte står rätt till].

## KRISPLAN

[Föreningen har en krisplan. Om en kris skulle inträffa, kontakta:]

## EKONOMI

**Medlemsavgift och spelaravgift**

**Fakturering av avgifter**

## KOMMERSIELLA SAMARBETEN

[T ex information om kommersiella avtal som ger förmåner åt föreningens medlemmar.]

## KLÄDER, BOLLAR OCH ANNAT MATERIAL

[Rutiner kring bollar, klubbkläder etc.]

## SEKRETARIATSUTRUSTNING

[Från och med åldersgruppen U13 behöver hemmalaget stå för sekretariatet. Information kring var man hittar utrustningen i hallen, vikväggar etc]

## LOVVERKSAMHET OCH LÄGER

[Om föreningen brukar erbjuda lovverksamhet kan en kort beskrivning av dessa finnas med här.]

## FÖRSÄKRINGSSKYDD

[Spelare, ledare och förtroendevalda i föreningen omfattas du av FOLKSAMS idrottsförsäkring via Svenska Basketbollföreningen. Information om den försäkringen hittar du här: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/basket>

I den försäkringen ingår även tjänsten ”Vård och råd” där man kan få gratis rådgivning av en sjukgymnast. Mer information om den tjänsten hittar du här: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-vard-for-idrottsskador>]

# ATT VARA IDROTTSFÖRÄLDER

## DU ÄR VIKTIG

Du som förälder/vårdnadshavare är mycket viktig för barnets idrottsupplevelse. Det absolut bästa stöd du kan ge till ditt barn är villkorslös kärlek. Att t ex inför match säga: ”Ha kul, lycka till, jag älskar dig.” Att efter matchen säga: ”Jag blir så glad av att se dig spela.” Det räcker hur långt som helst.

Några fler tips och råd:

• Be ditt barn berätta vad hen lärt sig på träningen. Att lära sig reflektera är viktigt.

• Skippa klassiska frågor som «vann ni» eller «gjorde du några poäng». Fråga om ditt barn har haft kul istället.

• De flesta barn vill att du som förälder är med, men inte att du är styrande eller högljudd, men peppa gärna. Barnets idrottsupplevelse är i fokus.

• Idrott ska vara kul och motiverande. Motivation drivs framförallt av känslan av att klara av det man gör, känslan av gemenskap och att man blir lyssnad på. Så en tränares – och även föräldragruppens - viktigaste uppgift är att hjälpas åt att skapa en miljö där motivation kan växa.

• I basket har vi inga tabeller under 13 år. Resultat och att jobba med rätt saker i åldersgruppen hänger inte ihop, därför tog vi bort tabellerna för många år sedan. Under barn och ungdomsåren har vi fokus på en åldersanpassad utvecklingsprocess, inte resultaten.

• Tävling är adrenalinframkallande och det händer att vi säger och gör sånt som inte är OK. Om du bli frustrerad under en match, gå därifrån en stund och kom sedan tillbaka. Spelarna är under utveckling, coacher är oftast ideella och domarna mänskliga. Dessutom kan domarna vara unga och under utveckling.

• Ha förståelse för att utveckling tar tid och att alla lär sig olika snabbt. Ha också förståelse för att den biologiska mognaden ser olika ut från individ till individ; vissa barn är starka och robusta vi 7-årsåldern, medan andra fortfarande är späda vid 12. Vissa är födda tidigt på året, andra sent. Vissa kommer in tidigt i puberteten, andra sent. Allt det påverkar idrottsprestationen under barn- och ungdomsåren. Det är egentligen inte förrän i de sena tonåren som skillnaderna i biologisk mognad börjar suddas ut.

## UTBILDNINGAR

[Här kan ni tipsa om att gå RF-SISU:s kostnadsfria digitala introduktionsutbildning för tränare, eftersom även vårdnadshavare kan ha glädje av den: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/>

Kunskap och stöd kan man även få via den här sajten: <https://idrottonline.se/SISUIdrottsutbildarna/stodochverktyg/foridrottsforaldrar>

Och den här boken: <https://www.adlibris.com/se/bok/gor-det-battre-sjalv-om-du-kan-forskning-och-praktiska-rad-till-foraldrar-med-idrottande-barn-9789163950377?gclid=Cj0KCQjw1qL6BRCmARIsADV9JtYnSVamipogrNMMBbbLkNsJl8S6FjNpgOhttP0pN-D_HlUGd3a2aNcaAhqBEALw_wcB>

ALLA BEHÖVS  
[Vi är en ideell förening, det betyder att det är vi medlemmar som sköter den. Fundera över hur du kan bidra till föreningens skötsel. Du kanske vill sitta med i styrelsen eller ett utskott? Eller du kanske har kontakter eller en yrkesroll som är av värde för föreningen? Eller arbetar på ett företag som är intresserade av att bli sponsorer?]

