



TUFFA BRUDAR  
**ARBRA HK**  
SPELAR HANDBOLL

---

# ATT SPELA HANDBOLL I ARBRA HANDBOLLSKLUBB!

---

Nedan hittar du det viktigaste av det man behöver känna till som spelare och vårdnadshavare till spelare i Arbrå HK. Vill du veta mer och följa vad som händer i klubben, se [www.arbrahk.info](http://www.arbrahk.info) eller följ oss på Facebook. På hemsidan hittar du också kontaktuppgifter till styrelse och ledare i föreningen.

## Vilka är Arbrå handbollsklubb?

Arbrå HK, med inriktning på flick- och damhandboll, är en helt ideell förening som funnits sedan 1970. Idag har vi drygt 200 aktiva spelare. Klubben startades i Arbrå, men idag bedrivs i stort sett all verksamhet i Bollnäs. I föreningens verksamhetsidé framgår att vi inte enbart vill lära våra tjejer att spela handboll - vi vill utbilda våra spelare till aktiva, hälsomedvetna och ansvarstagande individer. **I Arbrå HK önskar vi att alla tjejer ska känna sig välkomna och bli omtyckta, uppskattade och respekterade för den de är.**

## Medlems- och terminsavgifter

Samtliga aktiva inom Arbrå HK ska betala en **medlemsavgift på 200 kr**. Utöver den årliga medlemsavgiften tillkommer en **terminsavgift** baserad på den aktivas ålder. Terminsavgiften betalas vid två betalningstillfällen (höst och vår).

### Träningsavgift per termin:

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| • Seniorer (födda 2004 och äldre) | 700 kr |
| • Flickor födda 2005 tom 2008     | 600 kr |
| • Flickor födda 2009 tom 2013     | 500 kr |
| • Flickor födda 2014 och yngre    | 300 kr |

### Bli medlem

För att bli medlem går du in på [www.arbrahk.info](http://www.arbrahk.info) och trycker på "knappen" **Bli medlem**. Där fyller du i person- och kontaktuppgifter. Du kommer därmed också få en faktura på aktuell medlems- och träningsavgift. Du som är ny spelare har 3 veckors prova-på-tid innan fakturan skickas ut. Naturligtvis kan även du som inte själv är aktiv, men vill stödja föreningen bli medlem.

### Medlemskap innebär försäkring

Det är oerhört viktigt att alla som tränar hos oss är försäkrade – som **medlem omfattas spelaren av Svenska Handbollsförbundets försäkring**. I medlemskapet ingår också handbollsförbundets **spelarlicens**, vilket krävs från och med det år spelaren fyller 15 år.

Se [Försäkring - Svenska Handbolls förbundet \(svenskhandboll.se\)](http://Forsakring-SvenskaHandbollforbundet.svenskhandboll.se)

Via denna sida kan du också göra en eventuell skadeanmälan.



TUFFA BRUDAR  
**ARBRA HK**  
SPELAR HANDBOLL

### *Busspolicy*

Av säkerhets- och miljöskäl har klubben en policy att alla matchresor som lagen gör utanför Hälsingland sker med buss. Klubben tar inte ut några avgifter för detta utan det finansieras genom övriga avgifter och framför allt de arbeten, försäljningar och jobbuppdrag som vi gör tillsammans i klubben.

### *Information genom sportadmin*

I klubben använder vi ett administrations- och informationsverktyg som heter **Sportadmin**. Många ledare använder det för att lägga ut information om träningstider och matcher, skicka kallelser med mera. Därför kan det vara bra att ladda ner **Sportadmin medlemsapp**. I den har du som betalt medlemsavgift också ett digitalt medlemskort som du bl.a. kan använda för att gå in gratis på damlagets hemmamatcher.

### *Vårdnadshavare till spelare*

Arbrå HK är en helt ideell förening vilket innebär att varken ledare eller styrelse får någon ersättning för det arbete man gör i klubben. För att driva hela denna verksamhet förväntas därför du som förälder/vårdnadshavare att aktivt bidra i föreningens arbete. Detta är ett måste för att verksamheten i föreningen ska fungera både på kort och lång sikt, praktiskt och ekonomiskt. Den verksamhet som kostar allra mest pengar är barn- och ungdomsverksamheten där vi framför allt har kostnader för hallhyror, material, resor, domare samt anmälningsavgifter till serier och cuper. Exempelvis hade klubben under säsongen 2021/22 kostnader för hallhyror på ungefär 200 000 kr/år och för resor 300 000 kr/år.

Tänk också på att **ledarna är en förutsättning för att det ska finnas ett lag och en verksamhet** och att de lägger åtskilliga timmar varje vecka på att dina barn ska få en meningsfull och aktiv fritid. Ledarrollen är ofta väldigt rolig och givande, men långt ifrån alltid enkel då man har många barn/ungdomar och deras vårdnadshavare i laget och därmed också många viljor, åsikter och behov att ta hänsyn till. Visa ledarna den uppskattning som de så ofta förtjänar!

### *Klubbens förväntningar på dig som vårdnadshavare är framför allt*

- Att du försöker **delta i de möten för vårdnadshavare** som lagens ledare bjuder in till. Här ges viktig information.
- Att du stöttar ditt barn/ungdom i det som förväntas av hen, se nedan, och själv är en bra förebild vad gäller t.ex. att inte pratar illa om andra lag eller domare samt stöttar de egna ledarna i deras roll.
- Att du ställer upp och **skjutsar i samband med match** (inom Hälsingland).
- Att du **deltar i försäljning och andra aktiviteter** som anordnas för att stärka klubbens kassa. Återkommande försäljningar i klubben brukar vara fryspåsar, pepparkakor och New Body kläder.
- Att du **deltar i de olika jobbuppdrag** som vi sedan får ersättning för. Det kan vara städjobb, parkeringsvaktuppdrag, inventeringar på butiker och annat som alla kan hjälpa till med. Några timmars arbete kan ge värdefulla inkomster till klubben och hjälper oss att hålla medlems- och terminsavgifterna nere. Under jobbuppdragen finns samtidigt ofta möjlighet att träffas och umgås!
- Att du kontaktar aktuell ledare om du har frågor eller funderingar kring verksamheten.



TUFFA BRUDAR  
**ARBÅ HK**  
SPELAR HANDBOLL

Varje säsong behöver varje lag också några vårdnadshavare som hjälper till lite extra. Det kan framför allt vara att:

- **Hjälpa till vid träningar** genom att t.ex. plåstra knän, ta fram bollar, hjälpa till på sidan, sköta närvarorapportering och/eller uppmuntra/peppa alla tjejer.
- Vara den som **samordnar arbetet i samband med försäljningar**. Hur detta går till får man alltid information om via vår försäljningsansvarige i styrelsen.
- **Sitta i sekretariatet vid matcher**. Varje år, vanligtvis i början av säsongen, ordnas ett par timmars utbildningar i detta. Inga personer som sitter i sekretariatet= inga möjligheter att spela match

Kan du hjälpa till? Hör av dig till lagets ledare!

I klubben behöver vi också personer som kan hjälpa till med andra saker. Kanske just du kan **hjälpa till i vårt sponsorarbete, med att arrangera hemmamatcher eller vill du hellre själv bli ledare?** Oavsett vad du är intresserad av är du aldrig ensam med ditt uppdrag utan du ingår i ett gäng som hjälps åt och har trevligt tillsammans.

## Spelare

Som spelare i Arbrå HK förväntas du:

... få alla medspelare i laget att känna sig välkomna, omtyckta och respekterade

...uppträda på ett schysst sätt mot andra i klubben samt mot motspelare och domare

... göra ditt bästa och vara aktiv och engagerad både på träningar, matcher och i klubbens övriga aktiviteter

Som äldre spelare förväntas du också:

... delta i klubbens försäljningar och andra aktiviteter som stärker klubbens kassa

... vara ett föredöme för yngre spelare och bidra aktivt till en god stämning i samband med klubbens gemensamma aktiviteter

....att du som tränar eller spelar match med andra lag än ditt eget eller kanske blir uttagen till distriktslag eller liknande är ett föredöme när du är tillbaka i ditt eget lag och strävar efter att berika dina lagkompisar med allt du lärt dig.

*Varmt välkommen till Arbrå HK!*