



OIK vill

Ramprogram för hur vi bedriver Ungdoms ishockey inom
Olofströms IK



Innehållsförteckning	Sida
• Inledning	3
○ Hur vi arbetar med Ramprogrammet.	3
• Utvecklingsmål	4
○ Föreningens övergripande mål	4
○ Mål med ungdomsverksamheten	4
○ Mål vid olika stadier i utvecklingen	4
○ Skridskoskolan och Hockeyskolan	5
○ U9-U10	5
○ U11-U12	6
○ U13-U14	6
○ U15-U16	7
○ Individuellt anpassad utveckling	7
• Ansvar (U-kommitté, Tränare/ledare, Förälder)	8-9
• Ekonomi	9
○ Avgifter och åtagande för föräldrar och spelare	10
• Rekrytering	11
• Policys	11-12
• Hälsa och kost	13-14
• Avslutningsord	14
• Spelarkontrakt	15

Inledning

I detta ramprogram vill vi berätta om vår verksamhet och vad vi står för. Vi vill förtydliga våra målsättningar, våra regler och vilka förutsättningar vi har. Mål och verksamhetsidéer är, satta i linje med Svenska ishockeyförbundets skrift "Ishockeyn Vill" daterad 2013-01-25 samt "Ishockeyns lilla Blågula".

Vi vill också vara tydliga med vad som krävs av oss alla i föreningen; spelare, ledare och föräldrar för att vi skall nå målen. Det är tillsammans som vi är en förening!

Samarbete är nyckeln för att lyckas både på isen och i övrigt arbete i föreningen. Låt samarbete och omtanke bli våra ledstjärnor, liksom att vi skall ha roligt i vår förening!
-Då har vi en bra grund att utvecklas från.

När den dagen kommer då man som spelare väljer att sluta som aktiv, skall man kunna se tillbaka på en rolig och lärorik tid med vänner och en klubbgemenskap man fått för livet.

Hur arbetar vi med Ramprogrammet

Ramprogrammet skall vara ett levande dokument som stödjer utvecklingen av vår förening och dess medlemmar i olika situationer, en "röd tråd" att följa. Därför skall det i sina olika delar ligga till grund för allt vi gör i ungdomsverksamheten.

Förutom att vara ett stöd i den löpande verksamheten skall det i sin helhet gås igenom med spelare och föräldrar minst en gång per säsong. Detta sker lämpligen vid säsongsstart. I samband med detta upprättas också "Spelarkontrakt".

Vi tar tacksamt emot konstruktiv kritik på denna skrift.

Ungdomskommite och huvudstyrelse Olofströms IK

Augusti 2016.

Utvecklingsmål

Föreningens övergripande mål

Vi skall bedriva Breddishockey omfattande allt från hockeyskola t.o.m. U-16 (upp till 16års ålder). Detta innebär att alla som vill skall kunna vara med i verksamheten. Vad gäller ishockey för juniorer/vuxna är föreningens målsättning att bedriva elitinriktad ishockey. Med elitinriktad menar vi division 3 (tre) eller högre.

Målsättning med Ungdomsverksamheten

Grunden innan all uttalad målsättning är att få våra barn och ungdomar att känna en glädje och trygghet att komma till träningen eller matchen.

När denna grund är lagd börjar vi utveckla målsättningarna med verksamheten.

- Vi skall genom ett nära samarbete med föräldrar och spelare skapa en meningsfull fritidssysselsättning som bidrar till en god skolgång.
- Vi skall erbjuda barn och ungdomar som är intresserade av Ishockey en ålders och nivåanpassad utbildning.
- Upp till och med juniorlag skall vår förening erbjuda utbildning anpassad för både bredd och elit, där alla skall ges förutsättningar att tillgodogöra sig denna.
- Vår ambition är att delta med lag i seriespel fr. åldersgrupp U10. Naturligtvis måste vi dock anpassa oss utifrån det antal aktiva spelare vi har att tillgå i de olika åldersgrupperna. Det är styrelsen i samverkan med ungdomssportgruppen som beslutar vilka lag vi skall anmäla till seriespel respektive säsong. Samarbete med andra föreningar kan bli aktuellt.
- Vi skall ge en gedigen idrottslig utbildning och fostran, lära sig samarbeta och bli en lagspelare som man har nytta av både som ishockeyspelare och i skola/yrkesliv.
- Fostra våra spelare i en anda där Fair Play och respekt är ledord.
- Vi skall skapa människor som har ett stort hjärta för Olofströms IK och ishockeysporten.
- Visionen är att det genom en stor bredd av spelare, hela vägen upp till övergången till juniorspel, på lång sikt skall generera spelare till vårt senior A-lag eller ge förutsättningar att fortsätta att spela seniorhockey i annan förening.
- Ishockey på barn och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbete som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt. Vår uppfattning är att ambitiösa och träningsvilliga spelare också klarar av skolarbetet bättre.

Mål vid olika stadier i utvecklingen mot en fullfjädrad Ishockeyspelare

Utvecklingsmålen för vår förening samt den träningsplan våra tränare skapar, grundar sig på Ishockeyns ABC-pärm utformad av Svenska Hockeyförbundet.

Hockeysteelers

Här är alla åldrar av barn välkomna. De äldre barnen (+9 år), slussas succesivt in i respektive lag då kunskapsförutsättningar finns. Tränare i samråd med U-sportgrupp avgör.

Mål

- Här gäller det främst att skapa ett livslångt intresse för Hockey.
- Ge barnen grunderna för att spela ishockey.
- Övervägande tid fokuseras på grundläggande träning av skridskoteknik.
- Fokus på spel och lek, så att barnen känner glädje och gemenskap.
- Ett ispass per vecka förlagt på helgtid.
- Deltaga i "Tvären-cup" inom distriktet (Upp till 9 års ålder).
- Lära barnen ta hänsyn och visa respekt för kamrater och ledare.
- Lära barnen vikten av rent spel, etik och ett sunt liv.

U9-U10 (D-Pojkar/flickor)

Mål

- 2 isträningar per vecka.
- "Prova på" fysträning.
- Mycket smålagsspel.
- Inga fasta femmor i träning eller match.
- Prova olika platser i laget.
- Spelaren skall förstå sin position och uppgift i femman.
- Alla skall få spela lika mycket (Om man själv vill!).
- Successivt börja få spela matcher.
- U9 Deltaga i "Tvären-cup" inom distriktet.
- U10 Deltar i seriespel
- Toppning får inte förekomma.
- Känna glädje för Hockey!
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman i samband med ny säsong.

U11-U12 (C-pojkar/flickor)

Mål

- 2-3 Isträningar per vecka.
- 2 Lättare Fystränings pass per vecka under is-säsongs, varav ett styrketräningspass med "kroppen som vikt". Fokus på bålstabilitet och balans.
- Delta i seriespel.
- Toppning får inte förekomma.
- Få prova olika platser i femman.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Upprättas i September.
- Uppmärksamma och informera om vikten av rätt kost.
- Teknikmärket (Bron) skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Sommarträning
- Använd teknikkulan för off-ice träning.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman i samband med ny säsong.

U13-U14 (B-pojkar/flickor)

Mål

- 3 Isträningar per vecka.
- 2 Fysträningar per vecka under is-säsongs, varav ett styrketräningspass med "kroppen som vikt". Fokus på Bålstabilitet och balans.
- Delta i seriespel.
- Delta i DM.
- Få prova på olika platser i femman.
- Teori är en naturlig del av utbildningen.
- Utpräglade övningar för målvakt, back, forward ingår i träningarna.
- Vi tränar boxplay och powerplay.
- Tränaren avgör femmor inför respektive match.
- Toppning får ske i DM samt på Cup, samt sista 2 minuterna i Seriespel.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Denna skall uppdateras i September/Oktober och Januari samt inför Off-ice säsongen.
- Under Off-ice säsongen bedriva fysträning och teknikträning 2 pass per vecka. (Fokus: Styrka/bålstabilitet samt spänst/explosivitet). Coopertest genomförs 1 ggr Maj/Juni samt 1 ggr Augusti/Sept.
- Utbildning i kost skall genomföras.
- Introduktion i mentalträning.
- Teknikmärket skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman i samband med ny säsong.

U15-U16 (A-pojkar/flickor)

Mål

- 4 Isträningar per vecka.
- 2 Fysträningar per vecka under is-säsong.
- Delta i seriespel.
- Delta i DM.
- Toppning tillåten.
- Utpräglade övningar för målvakt, back, forward ingår i träningarna.
- Vi tränar boxplay och powerplay.
- Tränaren avgör femmor inför respektive match.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Denna skall uppdateras i September och Januari samt inför Off-ice säsongen.
- Under Off-ice säsongen bedriva fysträning och teknikträning 4 pass per vecka. (Fokus: Styrka/bålstabilitet samt spänst/explosivitet). Coopertest genomförs 1 ggr Maj/Juni samt 1 ggr Augusti/Sept.
- Vi börjar med styrketräning med lämpliga vikter anpassade för individen. Inga tunga vikter får användas för än i slutet av puberteten.
- Utbildning i kost skall genomföras.
- Mental träning är en del av utbildningen.
- Teknikmärket skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman i samband med ny säsong.

Individuellt anpassad utveckling

Vi skall erbjuda nivåanpassad träning. Med detta menar vi att man beroende på mognads- kunskaps- och utvecklingsnivå kan träna och spela match med både äldre eller yngre.

Det är tränarna i samråd med U-sportgruppen som avgör när detta är lämpligt.

Vår ambition är att regelbundet ge, spelarna från U12 åldern och uppåt, specialträning anpassad för position i laget. (Målvakt, Back, Forward). Vi skall också fokusera utvalda träningstillfällen på skridskoteknik.

Då ishockey är en fysisk idrott med i vissa fall hård kroppskontakt som en del av spelet skall detta tas hänsyn till då man individanpassar utbildningen för barnen.

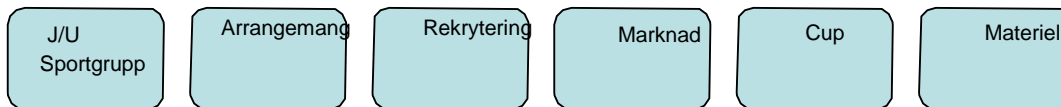
Syftet i ovanstående fall är att undvika och förebygga allvarliga skador på spelaren.

Detta kan ske genom att spelaren tränar och spelar match med yngre, endast deltar vid träning, ges en annan inriktning inom föreningen såsom exempelvis domare, tränare. Föreningen kan även ur säkerhetssynpunkt avstänga spelare.

Ansvar

Ungdomskommitténs organisation och ansvarsområde

Ungdomsverksamheten i vår klubb styrs genom en kommitté. I Ungdomskommittén är målsättningen att ha en icke namngiven tjänstemannarepresentant ingående i A-styrelsen, med uppgift att stödja ungdomsverksamheten samt rapportera till A-styrelsen. Ungdomskommittén arbetar inom nedanstående område.



Strävan är att det inom respektive lag finns någon ansvarig för ovanstående.

Ledarens/Tränarens ansvar

Vår strävan är att alla våra ledare skall ha Svenska ishockeyförbundets grundkurs. Tränare skall genomgå stegutbildning motsvarande den åldersgrupp man tränar. Utöver det ishockeytekniska är det varje ledares ansvar att agera i enlighet med följande punkter:

- Agerar i enlighet med föreningens policy och ramprogram.
- Träningarna läggs upp efter Svenska ishockeyförbundets riktlinjer.
- Informerar föräldrar i föreningens mål, verksamhetsmål och ishockeyns grunder.
- Samlar inte pokaler och segrar, utan utbildar och utvecklar spelare och människor.
- Ger alla spelare samma chans, har inga favoriter.
- Bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur spelare mår. Tar om hand spelare som kan ha det tungt, t ex dåligt självförtroende.
- Skriker inte på spelare under match, utan coachar och ger konstruktiv kritik.
- Lagets ledare/Tränare i samråd med U-kommitténs ordförande och lagets förtroendepojk/flicka avgör vilken konsekvensen ska bli om en spelare bryter mot spelarkontraktet.
Alla spelare i laget skall behandlas lika om kontraktet bryts, även om det kan vara matchavgörande.
Vid allvarigare förseelser eller om inte tränare och förtroendepojken/flickan kommer överens om konsekvens skall klubbens U-kommitté kontaktas för beslut.
- Våra ledare använder alltid hjälm på isen.
- Tänker på att man är en viktig förebild!

- Årligen gå igenom OIK's ramprogram med spelare och föräldrar.
- Årligen upprätta spelarkontrakt enligt ramprogrammets mall.
- Bedriva SISU utbildningsverksamhet i laget. Sköta aktivitets och närvarorapportering.

Föräldrars ansvar

Hur stödjer jag som förälder bäst mitt barns intresse för Hockey?

- Informera dig om föreningens mål med verksamheten samt föreningens ramprogram och policy. Respektera denna och lev efter den!
- Låt inte föräldraambitioner bli en fallgrop för barnen/ungdomarna.
- Låt ungdomarna (så långt det är möjligt) uppleva sin hockey på egen hand.
- Älska ditt barn som det är, utan krav på prestationer. Var positiv och lyssna på vad ditt barn berättar om spelet och laget.
- Om du som förälder har kritik mot ledare, kommunicera med ledaren då inte barnet/ungdomen är närvarande. Splittring mellan ledare och föräldrar går oftast tyvärr ut över spelaren.
- Hetsa aldrig fram resultat och undvik att jämföra spelares utveckling. Utbildning av en ishockeyspelare tar lång tid och mognad och utveckling är väldigt varierat för olika individer. Det finns mängder av exempel på skickliga spelare som blommat ut först i de övre tonåren!
- Under träning lär sig barnen nya saker, under match praktiserar de kunskaperna. Övervärdera dock aldrig matchens betydelse under ungdomsåren!
- Hjälp ditt barn att sätta sina mål för träningen.
- Hjälp barnet finna sin motivation genom att hitta något glädjeämnen i varje match och träning.
- Coacha INTE ditt barn eller någon annan i laget från läktaren under pågående match. Det skapar enbart förvirring och frustration i laget.
- Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll. – Skrik aldrig på domaren!
- Din närvaro och att du hejar på laget är bästa stödet!
- Se till att ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd.
- Se till att ditt barn har rätt utrustning, gärna begagnad.
 - Fråga våra materialare om råd, de har utbildning i val av utrustning.
- Lägg dig inte i eller försök påverka laguttagningar.
- Delta på föräldramöte inom laget.
- Tänk på att du en viktig förebild!
- Någon vuxen förälder ska för det mesta finnas tillgänglig i omklädningsrummet tillsammans med spelarna. Mobbing kan då upptäckas och förebyggas.

Ekonomi

Ungdomshockey är en del av föreningens verksamhet. Likaså är budgeten för U-sektionen en del av föreningens budget. För att få en god översikt på verksamhetens omsättning har U-sektionen en egen budget att förhålla oss till. Denna budget är godkänd av föreningens styrelse. Målet för ungdomsishockeyns ekonomi är, att allas barn, oavsett familjeinkomst, ska ha råd att spela hockey. Vår strävan är att hålla så låga deltagaravgifter som möjligt. Del av de intjänade pengarna går direkt till U-sektionen och en del till huvudföreningen. Detta gör vi genom att rekrytera ideella tränare och funktionärer till våra ungdomslag, samt att vi alla medlemmar, spelare eller föräldrar, bidrar med olika ideella arbetsinsatser.

Avgifter och åtaganden för ungdomsföräldrar och spelare

Medlemsavgift och deltagaravgifter fastställs av styrelsen efter föreningens årsmöte.

För att få delta i seriespel och för att spelarförsäkring skall gälla, måste avgifterna vara betalda inför varje ny säsong.

I tabellen nedan ges en överblick över de avgifter och åtaganden som spelare och föräldrar förväntas bidra med i föreningen.

	Medlemsavgift	Deltagaravgift	Transport	Bemanningsfunktionärsplatser vid barnens/ungdomarnas matcher	Bemanningsfunktionärsplatser vid barnens matchen "stora kiosken"	Bemanningsfunktionärsplatser och kiosk vid föreningens cuper.	Ev. försäljning, insamling Ställa upp vid event (marknad, metalldag mm)	Bemanningsfunktionärsplatser vid stora kiosken vid A-lagsmatch (Förälder)
Hockeysteeler	X		X	X	X	X	X	
U 9/U 10	X	X	X	X	X	X	X	X
U 11	X	X	X	X	X	X	X	X
U 12	X	X	X	X	X	X	X	X
U 13	X	X	X	X	X	X	X	X
U 14	X	X	X	X	X	X	X	X
U 15	X	X	X	X	X	X	X	X
U 16	X	X	X	X	X	X	X	X
J 18	X	X	X	X	X	X	X	
J 20	X	X	X	X	X	X	X	

Not. Respektive lagledare gör upp arbetsschema och vid behov körschema och fördelar uppgifterna så jämnt som möjligt bland föräldrarna. Byten görs vid behov av enskild.

Ett axplock på vad som ingår och finansieras av deltagaravgiften:

Försäkring.	Spelarlicens/registrering.
Utbildning av tränare/ledare/domare	Specialtränare (t ex Målvakts utbildning).
Lånebagar (Utrustning att låna för de yngsta).	Frikort till A-lagsmatcher för spelare.
Domarsättning.	Spelarmaterial och utrustning. (Se material policy)
Drift av ishallen	Representationsställ tränare/ 50% rabatt
Gratis skridskoslipning	Träningar enligt denna skrift

Att notera angående försäkringar.

Alla spelare som är 10 år eller äldre skall vara licensanmälda för att få spela match och träna.

Spelare som betalt deltagaravgift är försäkrade vid träning och match. Likaså vid transport till och från träning och match. Följande ersättningar ingår i försäkringen:

Akutersättning, Tandskador, Invaliditetsersättning, dödsfallsersättning.

Alla skador skall anmälas till respektive lagledare.

Rekommenderat är att också teckna en privat barn/ungdomsförsäkring, då ersättningsnivån i gruppörsäkringen är relativt låg.

Rekrytering

Vi skall arbeta med att förenkla "insteget" i hockey-världen. Detta gör vi bl.a. genom att hålla nere kostnaderna för de om vill prova på att spela ishockey. Utlåning av utrustning för de minsta som vill prova på. Arrangera bytardagar. Alltid hålla en låg nivå på deltagaravgiften.

Ungdomskommittén har en speciellt utsedd rekryteringsansvarig som aktivt arbetar med olika åtgärder, enligt en årsplan.

Vår bästa rekryteringskanal, är de barn och ungdomar som redan är aktiva i föreningen och trivs med sin hockey!

Policys

Mobbing policy

I föreningen har vi en nolltolerans mot all form av mobbing, rasism och kränkande särbehandling. Det är allas och envars ansvar att föra upp till ytan om man märker att någon blir utsatt för ovanstående. Känner man att man inte har kraft eller vågar ta tag i det själv kontaktar man någon vuxen eller kamrat man har förtroende för. Om något av detta förekommer skall ledare, spelare och föräldrar omgående ta tag i saken gemensamt. Ledarna i respektive lag ansvarar för att denna policy efterföljs. Spelare som påvisar tecken på att sluta eller har slutat i verksamheten skall av representant från U-sektionen fångas upp för att utreda om det är pga. mobbing man vill sluta.

Under säsongen 2016/2017 kommer en förtroendepojk/flicka utses i varje U-lag som är spelarnas gemensamma röst och har till uppgift att föra fram lagets åsikter samt om någon i laget inte mår bra eller betar sig på ett sätt som inte är förenligt med denna policy till någon vuxen de har förtroende för.

Alkohol och Drog policy

- Under hela ungdomstiden gäller nolltolerans mot alkohol och droger.
- All form av doping är oacceptabel!
- Som förälder dricker man inte alkohol kvällen före man skjutsar på match.
- Som förälder dricker man inte alkohol vid cup resor/läger.
- Som ledare/tränare dricker man inte alkohol kvällen före match.
- Som ledare/tränare dricker man inte alkohol vid cup resor/läger.

Klubbens Trafik policy

De bussar klubben anlitar ska vara utrustade med alkolås och säkerhetsbälten på samtliga platser. Dessa bälten används av resenärerna.

Vid behov upprättas körschema där lagets föräldrar planeras in.

När vi som föräldrar skjutsar våra och andras barn till träning och match har vi ett stort ansvar. Tänk därför på följande:

- Planera resandet med god tidsmarginal.
- Anpassa hastigheten efter väglaget
- Att din bil är trafiksäker (T ex min 3mm mönsterdjup i däck)
- Alltid nykter och drogfri. Även kvällen före man skall skjutsa.
- Alla bältade i bilen med trepunktsbälten.
- Lasten förankrad.
- Följer trafikregler och håller hastigheten.
- Tänk på att du kör på en dyrbar last!

Materialpolicy

Målvakter

J-18 och J-20

Klubben tillhandahåller material i den mån det finns. Dock ej klubba och skridskor.

U16-U11

Klubben tillhandahåller material i den mån det finns. Dock ej klubba och skridskor

U10-Hockeyeskola

Klubben håller med plock, stöt, benskydd, arm/bröstmatta, klubba.

Utespelare

J-18 och J-20

Klubben håller med hjälm och matchdamasker. Övrigt material i den mån det finnes.

U16-U11

Ingen fri utrustning .

U10-Hockeysteelers

Klubben har ett begränsat antal "lånebagar" med utrustning. Syftet med dessa är att ge möjlighet att prova på hockey, utan att privat behöva köpa in all utrustning. Man får låna bagen under en begränsad period som nybörjare tills man bestämt sig för om man vill fortsätta eller ej. Max 1 säsong.

- Tränings och matchtröjor håller alltid klubben med, oavsett åldersgrupp.
- Klubben bekostar ej benskyddstejp.
- Klubben bekostar ej klubbtejp. (Undantaget ett begränsat antal rullar för A-Juniorer).
- Allt ev. nyinköp för klubbens räkning görs av klubbens materialansvarige.
- Ersättning för privata utlägg görs ej i efterhand!

Hälsa och Kost

Hälsa

Ingen skall spela eller träna med en infektion i kroppen.

Inget är viktigare än spelarens hälsa.

Under vintern är det vanligt med virussjukdomar, speciellt hos barn och ungdomar. Oftast börjar det med en infektion i övre luftvägarna med symptom som snuva, halsont, trötthet och ont i kroppen samt eventuellt också feber. I detta stadium är det svårt att veta om detta är en vanlig förkylning eller starten på en mer allvarlig infektionssjukdom. Därför ska man vila och avhålla sig från träning då man känner dessa symptom.

Förkylning

Om det efter 2-3 dagar visar sig att det inte blev mer än en vanlig förkylning och ingen feber har tillstött eller svullna lymfkörtlar känns, kan man prova att träna lätt ett par tillfällen. Känns det bra, kan man träna fullt när alla förkylningssymptom är borta. Hård träning för tidigt kan förvärra och ge allvarliga komplikationer.

Allvarligare infektion i övre luftvägarna

Heshet/hosta, feber och/eller ont i svalget som inte gett med sig efter ca 3 dagar. Detta är tecken på en allvarligare infektion så som t ex influensa eller halsfluss. Ta kontakt med läkare för att få rätt behandling.

Träning i detta skede är enbart negativt och innebär nedbrytning av muskler och risk för allvarliga komplikationer så som hjärtmuskelinflammation.

Träning efter infektioner och/eller penicillinbehandling.

Man skall alltid ha minst en feberfri dag innan man börjar träna igen. Därefter gäller att; för varje dag man haft feber bör man endast ha lättare träning i två dagar. Har man således haft feber i 4 dagar skall man inte träna intensivt de följande 8 dagarna. Om man blivit behandlad med penicillin för infektion, gäller också minst en vecka med enbart lättare träning efter avslutad kur. Om man haft maginfluensa eller vinterkräksjuka skall man vara helt symptomfri i minst tre dygn innan man åter tränar.

Ovanstående text är allmänt hållna råd och riktlinjer. Du skall själv alltid ta kontakt med sjukvården om det finns misstanke om allvarligare infektioner för att få professionell bedömning.

Tips hur du håller dig frisk i förkylningstider

- De flesta virus sprids till dig via dina egna händer. Tvätta alltid händerna noga innan du äter något, samt när du varit på toaletten. Använd gärna även handsprit i influensatider.
- Dela aldrig vattenflaska med någon annan.
- Ät en sund kost. Fyll på med extra vitaminer i form av frukt och grönsaker.
- Drick rikligt med vatten! Även när du inte tränar.
- Se till att få tillräckligt med sömn på regelbundna tider.

Kost och sömn

All träning syftar till att bygga upp kroppen, men faktum är att all träning i sitt första stadium är en nedbrytning av kroppens muskler! Därför är det otroligt viktigt att du fyller på med rätt "byggstenar".

Lika viktig som kosten är regelbunden sömn. Detta för att uppbyggnad skall ske och immunförsvaret skall vara starkt. Det är under sömnen som kroppen svarar på träningen du utsatt den för genom att bygga upp ny och mer muskelvävnad.

Undvik mat och drycker innehållande mycket socker såsom läsk, energidryck, godis mm. i samband med träning och match.

Det är föreningens ambition att alla spelare skall få utbildning i kost anpassad efter åldersgrupp. (De yngsta i samverkan med föräldrar).

Avslutnings ord

Tillsammans skall vi se till att Olofströms IK är en stark förening både idag och i framtiden. Föreningen skall vara till glädje och nytta. Vi skall alla sträva efter Stark klubbkänsla, sportslighet, sammanhållning och kamratskap.

-Ingen kan allt, men tillsammans kan vi klara nästan allt!

Representant Ungdomskommittén

Representant OIK Huvudstyrelse

Björn Söderdahl

Patrik Olsson



Gemensamma regler för OIK's U-lag - Kontrakt

-för att skapa en så bra miljö och utveckling som möjligt för alla inblandade i verksamheten.

- Det är verkligen TILLÅTET att ha ROLIGT tillsammans med sina lagkamrater på och vid sidan om isen.
- Skolarbetet kommer i första hand och ska skötas på ett bra sätt.
- Använda ett välvärdat språk, svordomar och könsord är inte välkomna.
- På visselsignal, släpp puck och åk till nästa station-samling-dricka.
- Passa tider – vara ombytt och klar i tid. Genomför gärna enskild uppvärmning 10-15minuter innan ni byter om, exempelvis löpning, burpees, trappintervall mm och "jogga ner" efter.
- Lyssna! – var tyst och uppmärksam när tränaren pratar och stå still. Tränaren finns för att ni ska bli så duktiga hockeyspelare som möjligt, ta vara på det och lyssna på råd och instruktioner, det är för din skull tränaren finns.
- Håll ordning och reda på din och klubbens utrustning, dina föräldrar har betalt mycket pengar för prylarna, var tacksam och vårda och håll ordning på dessa.
- Det är inte prylarna som gör dig till en bra hockeyspelare, har du haft förmånen att få nya grejor, visa ödmjukhet mot de som inte haft den förmånen.
- Fair play på isen – spela aldrig för att skada någon annan.
- Respektera varandra utanför isen, ex. i skolan=bra kompis, barn-barn, ledare-barn, barn-ledare
- Hjälp varandra inom laget på och utanför isen, prata inte nedlåtande om varandra utan stötta varandra istället. Det ger ett starkt lag, både i med- och motgång.
- Vett och etikett, ett bra uppförande – ex. hälsa, ta av sig mössan vid maten, tacka etc.
- Göra sitt bästa utefter sina förutsättningar och dagsform. Ligga på gränsen till vad man klarar av kommer att flytta fram dina gränser hela tiden.
- Inga mobiler **medförs** i omklädningsrummet, insamlas av tränare/lagledare innan träning.
- Ingen filmning/fotografering är tillåten omklädningsrum utan lagledares/tränares tillstånd.
- Undvika godis och läsk innan träning/match, ät hellre någon frukt och drick vatten/mjölk.
- Vi använder inte alkohol, narkotika och tobak.
- Omklädningsrummet lämnas i gott skick, plocka undan skräp efter er.
- Matchmotståndare bemöts på ett värdigt och moget sätt, både före, under och efter match.
- Ordningsskille/tjej gör sitt bästa att hjälpa till med givna uppgifter och stötts av sina lagkamrater.
- Det är verkligen TILLÅTET att ha ROLIGT tillsammans med sina lagkamrater på och vid sidan om isen. Nästan ett skall krav ;)

Underlåtelse att efter bästa förmåga följa dessa regler kan medföra avstängning under viss tid.

Jag har förstått och kommer att rätta mig efter ovanstående regler som spelare i OIK's U-lag.

Ort _____ Datum _____