

Västerås friidrottsklubb (VFK)

vad vi är, vad vi gör, hur vi gör

Inledning

Det här är ett dokument som samlar det som är Västerås friidrottsklubb (VFK) på ett sådant sätt att du som ledare, tränare, aktiv, medlem, förälder eller på annat sätt delaktig i eller intresserad av Västerås friidrottsklubb kan få kunskap om våra värderingar, mål, roller, vad du gör om det händer en olycka, vår policy kring kommunikation och lite till. Dokumentet är uppdelat i fyra tydliga delar vilket gör att du som läser kan ha allting samlat i ett dokument eller enkelt skriva ut valda delar;

- [Mål för Västerås friidrottsklubb](#)
- [Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb](#)
- [Värdegrund, kris och olycka](#)
- [Kommunikationsriktlinjer](#)

Till dessa fyra delar finns även två bilagor;

- [Korta instruktioner till laget.se](#)
- [Stadgar för Västerås friidrottsklubb](#)

Det är styrelsen för Västerås friidrottsklubb som är ansvariga för dokumentet och en översyn bör göras på hösten i samband med övergången från utomhus- till inomhussäsong. Vid denna översyn görs även en översyn och uppdatering av de olika tidssatta delmålen.

Detta dokument ersätter tidigare upprättade 'Riktlinjer för Västerås friidrottsklubb' upprättad 2014-03-26, 'Kommunikationspolicy' upprättad mars 2015, 'Om olyckan är framme' samt 'Försäkringsinfo'.

Innehåll

Inledning	1
Mål för Västerås friidrottsklubb	3
Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb	5
Roller och ansvar	5
Ungdomsverksamheten	6
Junior- och seniorverksamheten	7
Veteranverksamheten.....	8
Värdegrund, kris och olycka	9
Vid händelse av kris.....	9
Om olyckan är framme.....	9
Vem uttalar sig vid olycka eller kris?	10
Försäkrad som aktiv eller ledare	10
Kommunikationsriktlinjer	12
Kommunikationens grundstenar.....	12
Kommunikationskanaler	12
Vem får uttala sig?.....	13
Tillbud.....	13
Grafisk profil.....	13
Bilaga 1: Kort instruktion till Laget.se	14
Bilaga 2: Stadgar för Västerås Friidrottsklubb	15

Mål för Västerås friidrottsklubb

De övergripande målen för Västerås friidrottsklubb är att bidra till en positiv livsstil där såväl elit- som breddverksamheten inspirerar och lockar aktiva, ledare och föräldrar att engagera sig i friidrotten oavsett ålder, kön, bakgrund eller ursprung.

- **Västerås friidrottsklubb är en inkluderande förening som genom sitt goda rykte lockar aktiva i alla åldrar**
- **Västerås friidrottsklubb är en förening som lockar till sig nya tränare/ledare och erbjuder en utvecklande miljö för såväl befintliga som nya tränare/ledare**
- **Västerås friidrottsklubb har utom- och inomhusarenor som vi är stolta över och där vi kan bedriva utvecklade och säkra träning och anordna attraktiva tävlingar på såväl lokal som nationell nivå**
- **Västerås friidrottsklubb har en ekonomi i balans som tillåter såväl vårdande som utvecklande insatser**
- **Västerås friidrottsklubb är en förening där du är välkommen att vara med, där du kan utvecklas i din roll, och tycker det är roligt att vara med och bidra**

För att nå målen behöver olika saker finnas på plats vid olika tidpunkter. Nedan följer de viktigaste delmålen som Västerås friidrottsklubb behöver fokusera på under åren fram till 2022.

Framtidens kansli (hösten 2018)

→Kansliet har bemannats för att klara kommande utmaningar

Strategi:

- ✓ Rekrytera ny Kanslichef på grund av pensionsavgång
- ✓ Se över så att kansliet gör rätt saker på rätt sätt
- ✓ Vårda det som är bra, sluta med det som är mindre bra, börja med det som krävs

Arrangemang av hög kvalitet som lockar många deltagare (hösten 2020)

→Vi har tillsammans med andra föreningar i Västerås skapat en lopp-cup

→Stadsloppet har ett dubblerat deltagarantal mot 2017

→Blodomloppet har 5 000 startande

→Skol-DM är ett återkommande arrangemang

→Tävlingen på vår utomhusarena har 3 000 starter

→Vi anordnar två stycken inomhustävlingar (en på hösten och en på våren) med totalt 3 500 starter

Strategi:

- ✓ Arrangemangsansvarig med arrangörsgroup
- ✓ Arenor av god kvalitet (ny utomhusarena på plats)
- ✓ Sponsoransvarig som kan dra in externa pengar till verksamheten
- ✓ Större grenbredd på våra arena-arrangemang
- ✓ Se över startavgifterna

Västerås friidrottsklubb utvecklar aktiva som når en hög nationell nivå (hösten 2022)

→Västerås friidrottsklubb når upp till minst 200 SM-poäng (idag 167)

Strategi:

- ✓ Höjd kunskapsnivå hos tränarna för ungdom, junior och senior
- ✓ Hålla samman och förbättra övergångarna från barn -> ungdom -> junior -> senior -> elit

Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb

Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb består av två huvuddelar; en sportslig del och en arrangemangsdelen. Den sportsliga delen består av bredd-, elit- och veteranverksamhet.

Arrangemangsdelen innebär att klubben ordnar friidrottstävlingar och motionstävlingar.

Arrangemangen finansierar till stor del lokaler och verksamhet.

Barn och ungdomsverksamhet i Västerås friidrottsklubb omfattar åldrarna från och med 7 år till och med 14 år. Från och med 15 års ålder omfattas de aktiva av junior- och seniorverksamheten.

(Tävlingsmässigt så är man officiellt junior först vid 17 årsålder) Efter 35 års ålder och i de fall den aktive inte fortfarande är elitaktiv senior omfattas den aktive av veteranverksamheten.

Nyckeln till sportslig framgång är engagerade och kunniga tränare och ledare. Västerås friidrottsklubb vill därför erbjuda tränarna relevant utbildning. Sportchefen har ansvar för att tränare och ledare har utbildning som motsvarar den enskildes och gruppens behov. Månadsvis bjuder sportchefen in till tränarmöten med ungdomstränare respektive junior- och elittränare för att föra information mellan styrelse, kansli och tränare, lyssna av och möta behov och önskemål, hjälpa till med planering av verksamheten samt diskutera och samordna behov av utbildning.

Arrangemangen samordnas av arrangemangsansvarig som till sin hjälp har arrangörsgrupper för de olika tävlingarna. Har du bra idéer som du vill dela med dig av eller om du vill vara med och utveckla och anordna arrangemang kontaktar du arrangemangsansvarig; arrangemang@vasterasfriidrott.se.

Roller och ansvar

I en förening med många medlemmar, tränare och ledare behöver de olika funktionerna/rollerna och ansvarsområdena vara tydliga. Nedan redogörs för de viktigaste funktionerna/rollerna och dess ansvar.

Styrelse

- Ytterst ansvarig för verksamheten inom Västerås friidrottsklubb och styr kansliet
- Definierar mål och följer upp samt verkar för att dessa kan nås
- Som [bilaga](#) i detta dokument, finns stadgar som reglerar styrelsearbetet

Kansli

- Består minst av kanslichef/klubbdirektör och sportchef
- Kansliet leds av kanslichef/klubbdirektör
- Kansliet är styrelsens förlängda arm rörande klubbens förvaltning, träningsanläggningar, arrangemang och sportslig verksamhet

Kanslichef/klubbdirektör

- Leder och fördelar kansliets verksamhet
- Personalansvarig för personal anställda inom Västerås friidrottsklubb
- Ansvarar för att kansliet arbetar mot Västerås friidrottsklubbens övergripande och tidsatta mål
- Säkerställer att ekonomin utvecklas i enlighet med beslutad budget
- Ansvarig för förbundskontakter

Sportchef

- Utvecklingsansvarig för den sportsliga verksamheten inom Västerås friidrottsklubb
- Stötta barn-, ungdoms-, junior och seniorledare i deras arbete med träningsupplägg och kompetensutveckling
- Hantera introduktion av och vara kontaktperson för nya juniorer och seniorer
- Följa upp träningsresultat för junior- och senioraktiva genom planering och utvärdering tillsammans med junior- och seniortränare
- Länken mellan aktiva, tränare, ledare, kansli och styrelse

Tränare

- En tränare är även en ledare och ska vara ett föredöme för klubbens aktiva genom att följa värderingar, mål, riktlinjer och policys
- Ska vara medlem i Västerås friidrottsklubb
- Genom engagemang och kunskap hjälpa till att utveckla de aktiva
- Benämns ungdomstränare (barn upp till 14 år) eller junior-, senior-, teknik-, grenspecifiktränare (ungdomar från 15 år)
- Stöttar och hjälper varandra mellan grupper och nivåer genom dialog och genom att dela med sig av sina unika kunskaper
- Utbildar och vidareutvecklar sig genom utbildningar som ges av Svenska friidrottsförbundet. Detta gäller i första hand utbildningarna som riktar sig mot ålderskategorin 7-10 år samt 10-12 år. Övriga utbildningar sker i egen regi eller genom förankring med sportchefen och beslut i styrelsen.

Veteran

- Aktiv över 35 år som inte längre är seniorelitaktiv

Förälder/vårdnadshavare

- Hjälper barnet att komma i tid till träningen och med rätt utrustning
- Berömmar barnet utifrån insats inte resultat samt inställning och individuell utveckling (personliga rekord)
- Låter tränarna leda träningen
- Pratar direkt med tränarna om eventuella åsikter om tränare, träning och tävling
- Agerar enligt den policy om föräldraansvar som Västerås friidrottsklubb har
- Förankrar beslut som rör barnet med den andra föräldern/vårdnadshavaren
- Ställer upp som funktionär på klubbens arrangemang 2-3 gånger per år

Ungdomsverksamheten

Barn- och ungdomsverksamheten omfattar åldrarna från 7 upp till 14 år. Riktlinje för mängden träning de aktiva ska erbjudas vid olika åldrar är (variationer kan förekomma):

- 7-10 år 1-2 träningar per vecka om 60-90 minuter per gång
- 11-12 år 2-3 träningar per vecka om 60-105 minuter per gång
- 13-14 år 3-4 träningar per vecka om 60-120 minuter per gång

Träningen ska omfatta friidrottens samtliga grenar och anpassas efter respektive ålder. Från åldern 12-14 år kan träningen kompletteras eller utökas med grenspecifikträning.

Västeråsfriidrottsklubb står för anmälningsavgift för maximalt tre grenar per tävling vid så kallade arenatävlingar arrangerade av annan klubb. Anmälningar till tävlingar sker enligt överenskommelse med och av barnets tränare. Ungdomsdistriktmästerskap (UDM) och regionmästerskap (Svealandsmästerskapen) hanteras i särskild ordning och i dialog med barnets tränare.

Träningsläger är en viktig aktivitet för att stärka sammanhållning och klubbkänsla. Västerås friidrottsklubb strävar efter att erbjuda träningsläger enligt följande;

- 7-10 år endagsläger i närheten av eller i Västerås
- 11-12 år tvådagarsläger i närheten av eller i Västerås
- 13-14 år två-tredagarsläger inom 20 mil från Västerås

Vid träningsläger och gemensamma tävlingsresor utgår vanligen egenavgift som bestäms från tillfälle till tillfälle.

Tävling

Att tävla en stor del inom friidrotten och därför viktig att nivåanpassa till den aktivas ålder och mognad. Västerås friidrottsklubb rekommenderar att tävling sker enligt följande;

- 7-10 år VF-cuper, hemmatävlingar och gemensamma tävlingsresor
- 11-14 år VF-cuper, hemmatävlingar, tävlingar inom länet och grannlänerna samt gemensamma tävlingsresor.

Att tävla på hemmaplan är kostnadsfritt.

För barn 7-10 år kommer allt eventuellt tävlande som trots föreningens rekommendation sker på annan ort vara på egen bekostnad och faktureras i efterhand, i samband med att Västerås friidrottsklubb får faktura från respektive tävling.

För barn 11-14 år betalar föreningen upp till tre starter per tävling. Starter utöver dessa sker på egen bekostnad och faktureras i efterhand, i samband med att Västerås friidrottsklubb får faktura från respektive tävling. Detta gäller även om den aktive är anmäld men inte genomför grenar som den är anmäld till.

Om tävlande sker utöver rekommendationerna ovan faktureras detta i efterhand i samband med att VFK får faktura från tävlingsarrangören.

Efteranmälningar står var och en för. Avgiften betalas på plats eller på det sätt som arrangören medger. Eventuell fakturering ska se direkt till aktiv och ej till Västerås friidrottsklubb.

Junior- och seniorverksamheten

Träningen från juniorålder (från 15 år) bedrivs i nära samverkan med tränare och planeras med stöd av sportchef. Med stöd av tränare och sportchef bygger den aktive upp egen kunskap om träning och de faktorer som påverkar träningen såsom sömn och kost. Träningens omfattning är individuell och

beror på den aktives ambitioner och förutsättningar. Träningen delas in över året i perioder av grundträning, teknikträning och tävling samt återhämtning.

Från och med att de aktiva fyller 17 år kan de få ekonomiskt stöd för sin elitsatsning från Västerås friidrottsklubb. Stödets storlek beror på ålder, föregående års resultat och framtida idrottsliga satsning. Utvärdering, planering och förslag om stöd sker av sportchefen. Nivåer och det totala elitstödet beslutas av styrelsen. Elitstödet dokumenteras i ett kontrakt som upprättas av sportchefen.

Som aktiv junior och senior förväntas man själv ta allt större ansvar och stor del av kommunikationen sker direkt med den aktive istället för genom förälder/vårdnadshavare. Följande kan ses som en sammanfattning av de förväntningar som Västerås friidrottsklubb har på den aktive;

- Betala medlems- och aktivitetsavgift
- Följa de riktlinjer, policys och mål som Västerås friidrottsklubb har
- Representera Västerås friidrottsklubb i lag- och mästerskapstävlingar
- Uppvisa ett sportsligt beteende och vara en förebild för yngre aktiva
- Ställa upp som funktionär på klubbens arrangemang då man själv inte tävlar
- Respektera tränarnas anvisningar
- Informera tränarna om utebliven ledarledd träning och ha kontinuerlig dialog kring träningen

Träningsläger erbjuds minst en gång årligen av Västerås friidrottsklubb. Närvaro, omfattning och typ planeras tillsammans med tränare och sportchef. Egenavgiften för träningsläger beror på den aktives kontrakt.

Tävlingsplanering och anmälan till tävlingar sker i dialog med tränare och sportchef. Inför och under mästerskapstävlingar så ordnar sportchefen med det praktiska (anmälan, resa, boende med mera). Aktiva som tas ut till serielag förväntas delta om inte särskilda hinder föreligger. Under tävling ska klubbdräkt användas.

Individuella sponsringsavtal förankras med sportchefen.

Veteranverksamheten

Veteranträningar och andra träningsaktiviteter som resor och läger sker på initiativ och under ledning av aktiva veteraner. Kostnader för tävling, resor och läger betalas av den aktiva. Undantaget startavgifter för mästerskap utanför Sverige och då efter dialog med sportchef och eventuellt styrelsebeslut.

Värdegrund, kris och olycka

Att representera Västerås friidrottsklubb innebär att vara en god representant för Västerås friidrottsklubb både på och utanför arenan. Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Västerås friidrottsklubb arbetar för att främja en god hälsa och vill förmedla vikten av en hälsosam livsstil med balans mellan träning, sömn och mat och tar därför avstånd från alla former av doping och droger. Den aktive liksom tränare och ledare ska följa Svenska Friidrottsförbundets [regler beträffande doping](#). Vidare är användning av alkohol och tobak förbjudet i samband med träning, tävling och lägger samt i andra sammanhang som sker där du idrottsligt representerar Västerås friidrottsklubb.

Kränkande särbehandling, sexuella trakasserier eller förminskande språkbruk på grund av sexuell läggning, kön ursprung eller av vilken annan anledning som helst är inte acceptabelt. Sådant beteende ska omedelbart stävjas. Stöd för agerande och hanterande kan du få inom klubben av sportchefen eller av ordförande. Stöd finns även på Svenska Friidrottsförbundet [webb](#) med [samtalsunderlag och vägledning](#). Friidrottsförbundet kan även [kontakta direkt](#). Om du som aktiv upplever kränkande situationer vänder du dig till en vuxen som du känner förtroende för och som kan hjälpa dig att hantera den uppkomna situationen tillsammans eller med stöd från Västerås friidrottsklubb eller friidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet har tillsammans med BRIS tagit fram [Barnens spelregler](#) som är ett initiativ för en tryggare barn- och ungdomsidrott. Dessa spelregler är även spelregler som ska genomsyra verksamheten inom Västerås friidrottsklubb.

Vid händelse av kris

Om en krissituation uppstår och som inte kan hanteras med hjälp av ovan nämnda stöd och kontakter kan du som medlem, aktiv, förälder och tränare kontakta och aktivera krisgruppen. Krisgruppen består av klubbens sportchef, en socionom och en polis. Krisgruppen kommer att bistå med råd och stöd samt vid behov handfast hantering vid akuta situationer. Krisgruppen ansvarar i sin tur för att på lämpligt sätt och utan dröjsmål informera styrelsen ordförande. Sportchefen är ansvarig för krisgruppen.

Kontaktuppgifter krisgruppen:

- Peter Holmroos, sportchef Västerås friidrottsklubb; 070 713 59 63
- Boel Martinsson-Astfors, socionom inom socialtjänsten Västerås stad, 076 584 12 22
- Per Malmquist, polis med polisiär utbildning inom övergrepp mot barn och ungdomar, 070-878 37 60

Om olyckan är framme

Brand

Brandsläckare finns utplacerade väl synliga i hallen.

Branddörrar finns på fem olika ställen i friidrottshallen. Ansvariga ledare kontrollerar omklädningsrum och toaletter.

Samlingsplats vid brand är på parkeringen längst ner mot Friskis & Svettis. Dit ska ALLA ta sig som är i friidrottshallen om brandlarmet ljuder eller om brand upptäcks på annat sätt.

Skada

Förbandslåda finns i förbandsskåpet under trappen upp till balkong och kansli. Koden är 357

Stukad fot behandlas omedelbart genom ett hårt tryck på den skadade delen av foten. Använd initialt handen och ersätt den sedan så fort som möjligt med en elastisk linda. Foten ska sedan upp i högläge (placerad 30 cm ovanför hjärtnivå) i cirka 20 minuter. Ta av lindan för att sedan linda på den igen, lika hårt och låt foten återigen vara i högläge 20 minuter. När 20 minuter gått för andra gången, linda av och sedan på med den igen fast denna gång ska lindningen inte vara lika hård utan mer stödjande.

Muskelbristning drabbar oftast vad och baksida lår. Vid misstanke om muskelbristning ska ett hårt tryck ske så fort som möjligt på den skadade muskeln. Använd gärna en boll, en tejprulle eller annat lämpligt föremål som tryck och fixera den med hjälp av en elastisk linda. Det skadade partiet ska sedan upp i högläge (placerad 30 cm ovanför hjärtnivå) i ca 20 minuter. Linda sedan av lindan och sen direkt på med den lika hårt igen. När 20 minuter gått för andra gången, linda av och sedan på med den igen fast denna utan tryck och inte lika hårt.

Hjärtstartare finns vid pelaren mellan höjdmattorna. Den är självinstruerande och guidar dig med hjälp av ljudinstruktioner genom hela processen.

Alvarlig olycka. Om alvarlig olycka inträffar kontaktas omedelbart SOS Alarm samt att olyckan hanteras på plast innan ambulans kommer på det sätt som närvarande har kunskap till och känner sig trygg med. Så fort som möjligt kontaktas Krisgruppen via sportchefen.

Försäkring. Alle medlemmar i Västerås friidrottsklubb omfattas av Folksam Idrottsförsäkring.

Viktiga telefonnummer;

- Ambulans/brandkår/polis: 112
- Sportchef Peter Holmroos: 070-713 59 63
- Folksam Idrottsförsäkring: 0771-950 950

Vem uttalar sig vid olycka eller kris?

Det är i första hand klubbdirektör/kanslichef som uttalar sig till media om kris eller olycka medför medieintresse. I andra hand uttalar sig styrelseordförande och sportchef. Se mer under [Kommunikationsriktlinjer](#).

Försäkrad som aktiv eller ledare

Som aktiv friidrottare i Västerås Friidrottsklubb är du via Folksam idrottsförsäkringar försäkrad i samband med aktiviteter som rör friidrotten. Detta gäller även alla ledare, funktionärer och föräldrar med flera som gör ideella uppdrag åt föreningen.

Föreningen vill dock belysa att försäkringarna man har som aktiv, ledare, funktionär etcetera innebär ett grundskydd varför det kan vara bra att komplettera med individuella försäkringslösningar.

[Här](#) hittar du all information kring försäkringen.

Om du har råkat ut för en idrottsskada eller har frågor kring försäkringens omfattning hittar du kontaktuppgifter och information om hur du anmäler en skada [här](#).

Kommunikationsriktlinjer

Syftet med detta dokument är att beskriva hur kommunikation hanteras inom Västerås friidrottsklubb. Kommunikationen är både intern och extern.

Den interna kommunikationen skall ge kunskap om vad som sker inom Västerås friidrottsklubb och har föreningens medlemmar som målgrupp.

Den externa kommunikationen ska ge en samstämd bild av klubben, våra arrangemang och träningsgrupper samt resultat från våra öppna tävlingar. Målgruppen är bred och kommunikationen riktar sig till de som är intresserade eller borde vara intresserade av Västerås friidrottsklubb.

Styrelsen är informationsansvarig (utgivare) och ansvarar för att fastställd grafisk profil iakttas i trycksaksproduktion och annonsering. Det är styrelsens ordförande som är den formellt ansvarige utgivaren.

Kommunikationens grundstenar

Kommunikationen inom Västerås friidrottsklubb och utåt ska präglas av öppenhet, kvalitet och engagemang.

- **Öppenhet och delaktighet**
Vi har en öppen, tydlig och snabb kommunikation. Vi välkomnar synpunkter och förslag från medlemmar.
- **Kvalité och tydlighet**
Vi är måna om att uttrycka oss begripligt i vår kommunikation. Vår information, intern och extern, är saklig, korrekt och relevant för sina målgrupper
- **Engagemang**
Information innebär både rättigheter och skyldigheter genom att medlemmar och anställda ger och tar del av information som rör Västerås friidrottsklubb.

Kommunikationskanaler

Hemsidan vasterasfriidrott.se är vår primära mediekanal och skall snabbt ge tillgång till relevant information. Här ska finnas information som är av intresse utanför de egna träningsgrupperna. Styrelse och kansli ansvarar för att hemsidan uppdateras.

Träningsgrupperna rekommenderas använda plattformen laget.se för kommunikation och planering inom träningsgruppen. Tränarna i respektive grupp har ansvaret för sina respektive laget-sidor. Juniorer och seniorer som tävlar med elitfokus kan komma att använda andra verktyg efter överenskommelse med tränare och träningsgrupp. Sportchef och klubbdirektör ska ha skribenträttigheter på klubbens huvudsida på laget.se för att därmed kunna nå varje träningsgrupps laget-sida för att sprida nyheter effektivt.

Olika sociala media används som komplement. Främst rör det sig om [Instagram](https://www.instagram.com/) och [Facebook](https://www.facebook.com/). Västerås friidrottsklubb har egna öppna sidor på de respektive media men även slutna grupper på Facebook för att underlätta kommunikationer mellan och inom olika grupper.

Slutna Facebookgrupper för kommunikation:

- [VFK Veteraner](#)
- [VFK Ungdomstränare](#)
- [VFK –aktivas grupp](#)
- [Västerås friidrott – köp & sälj](#)

För att få ett Instagramflöde (som även visas på hemsidan) använder vi hash-taggen:
#vasterasfriidrott

Vem får uttala sig?

Lagen om yttrandefrihet ger alla medarbetare rätt att uttala sin mening om klubben och dess verksamhet. På klubbens vägnar har däremot endast klubbdirektör/kanslichef, sportchef och styrelseordförande rätt att uttala sig. Klubbdirektör/kanslichef är klubbens talesman i alla ärenden av policynatur och när det gäller övergripande information om verksamheten.

Informationsansvariga för Västerås friidrottsklubb är:

- Klubbdirektör/kanslichef
- Sportchef
- Styrelsens ordförande

Tillbud

Vid olycka eller allvarigare tillbud skall klubbdirektör/kanslichef och styrelseordförande informeras snarast efter det att skadan eller den skadade är under kontroll. Se mer under "[Värdegrund, kris och olycka](#)".

Grafisk profil

De dokument som vi skriver på Västerås friidrottsklubb är en viktig del av vår marknadsföring. Vi vill visa ett enhetligt utseende utåt.

Logotype

[Här](#) hittar du olika varianter av klubbens logotype.

Laget.se

På träningsgruppernas egna laget-sidor så ska man jobba med träningsgruppsspecifik information. Klubbinformation/föreningsinformation ska ligga på www.vasterasfriidrott.se Vi ska i möjligaste mån undvika dubbellagring av information, länka istället till relevant information på annat ställe.

Ytterligare information finns i Bilaga 1: [Kort instruktion till Laget.se](#)

Bilaga 1: Kort instruktion till Laget.se

Alla lag har en hemsida och det är viktigt att de sköts bra och är aktuella, de är gruppens "ansikte" utåt. Det är viktigt att ni lägger in alla medlemmar ni har i gruppen så får de automatiskt information om allt ni skriver på sidan.

Inloggning: Logga in med er e-postadress och det lösenord (detta kan ni, när ni är inloggade ändra) fått, högst upp på sidan. Har ni problem att logga in, klicka på "inloggningsproblem" högst upp på sidan. Alla administratörer ska ha inloggningsuppgifter.

Lägga till spelare (=aktiva): Logga in, ni ska vara i "administratörvy" högst upp till höger. Klicka på "medlemmar" välj "lägg till medlem". Lägga in spelaren först, ni måste ha alla 10 siffror i personnumret fyll i dessa och klicka på "sök/skapa ny". Ligger spelaren redan inne på någon annan sida på laget.se får ni upp spelaren, välj då den, kolla så allt ser rätt ut och spara. Får ni inte upp någon, fyller ni bara på med de uppgifter (räcker med för och efternamn) spelaren har och sparar. Observera att spelaren inte ska ha någon förälders epost upplagd som sin epost, förälderns nås genom att förälderns kopplas till spelaren.

Lägga till föräldrar: Logga in, ni ska vara i "administratörvy" högst upp till höger. För att lägga upp förälder klickar ni på "lägg till medlem" och fyller i **förälderns personnummer eller epost** och klickar på "sök/skapa ny". Ni kan få upp föräldern om denne ligger inne sedan tidigare, välj då denna och kolla så allt ser rätt ut. För att sedan koppla föräldern till spelaren väljer ni "förälder" längst ner och väljer sen rätt spelare i rullmenyn (spelare måste alltså vara inlagd först). Kommer inte föräldern upp, fyller ni i alla uppgifter (för och efternamn räcker) och väljer förälder längst ner och kopplar till rätt spelare (om inte systemet accepterar personnumret, ange 920101).

Lägga in träningar: Logga in, ni ska vara i "administratörvy" högst upp till höger. Klicka på "händelser" välj "ny händelse" och fyll i aktuell info (välj upprepning så får ni in alla träningar på en gång om de är på samma tid, plats).

Lägga in nyheter: Logga in, ni ska vara i "administratörvy" högst upp till höger. Klicka på "nyheter". Klicka i rutan "toppnyhet" om ni vill att nyheten ska ligga överst (till dess en ny "toppnyhet" skapas). Alla spelare och föräldrar får nu automatiskt en notis i sin laget-app och/eller via mail att det finns en ny nyhet att läsa.

Utskick: Vill ni skicka ut e-post som inte lägger sig som en nyhet på sidan väljer ni "utskick" i vänstermenyn och klicka sedan på "e-post" och på "nästa" då får ni upp alla e-postadresser ni har inlagda på sidan. Välj till vilka ni ska skicka till och skriv meddelandet. Där kan ni även välja "SMS utskick".

Behöver ni ha hjälp med något finns en supportsida på laget.se <https://laget.zendesk.com/hc/sv>

Bilaga 2:

Stadgar för

Västerås Friidrottsklubb

Stiftad den 28 december 1998

Idrottens mål och inriktning

Definition:

Idrott är fysisk aktivitet som människor utför för att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat.

Mål och inriktning:

Idrott skall inriktas på att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt avseende.

Idrott skall utformas och organiseras så att den i någon form blir tillgänglig för alla och kan ge varje utövare tillfredställelse med hänsyn till vars och ens värderingar.

Idrott skall organiseras enligt demokratiska principer varvid individuellt inflytande och ansvarstagande eftersträvas i gemensamma angelägenheter.

Idrott skall verka som internationellt kontaktmedel och respektera alla människor lika värde.

Ändamål:

Föreningen har som ändamål att verka i enlighet med idrottens mål och inriktning.

Hemort:

Föreningen har sin hemort i Västerås.

Medlemskap

§ 1

Medlem intages i föreningen av Styrelsen efter ansökan som skall vara åtföljd av inträdesavgift om sådan avgifts fastställt av årsmötet.

Styrelsen får uppdra åt sektionstyrelse eller särskild person att intaga medlem.

Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antags att vederbörande kommer att motarbeta föreningens intresse.

Beslut varigenom ansökan om medlemskap avslås skall fattas av Styrelsen.

Genom beslut av Årsmötet får person på förslag av Styrelsen kallas till ständig medlem eller hedersmedlem i föreningen. Om rätt att kalla enskild person till hedersmedlem eller ständig ledamot i styrelsen stadgas i 9 § RF:s¹ stadgar.

§ 2

Medlem som vill utträda ur föreningen skall skriftligen anmäla detta till Styrelsen och anses därmed ha omedelbart lämnat föreningen. Har medlemmen ej betalat föreskriven avgift till föreningen bestämmer Styrelsen om avgiften skall betalas eller inte.

§ 3

Föreningsmedlem får inte uteslutas ur föreningen av annan anledning än att medlemmen har försummat att betala stadgade avgifter till föreningen, motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål eller uppenbarligen skadat föreningens intressen. Beslut om uteslutning fattas av Styrelsen.

Fråga om uteslutning får inte avgöras förrän medlemmen fått tillfälle att yttra sig inom viss av Styrelsen angiven tid (14 dagar).

I beslut om uteslutning skall skälen härför redovisas samt anges vad den uteslutne skall iaktta vid överklagande av beslutet. Detta skall inom tre dagar från dagen för beslutet avsändas till den uteslutne i betalt brev med posten eller på annat betryggande sätt.

Beslut om uteslutning får överklagas av den uteslutne enligt reglerna i 70 § punkt 1 och 80 § RF:s stadgar. Sedan beslut om uteslutning fått bindande verkan får föreningen inte kräva den uteslutne medlemmen på föreskrivna avgifter.

Medlem

§ 4

Medlem:

- har rätt att delta i möten och andra sammankomster som anordnas för medlemmar.
- har rätt till fortlöpande information om föreningens angelägenheter.
- skall följa föreningens stadgar samt beslut som i vederbörlig ordning har fattats av organ inom föreningen.
- har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen.

§ 5

Medlem skall betala den årsavgift som bestämt av Årsmötet

Ständig medlem betalar den engångsavgift som fastställts av Årsmötet.

Hedersmedlem är befriad från avgifter.

Medlemskort får inte utlånas eller överlåtas.

¹ RF = Sveriges Riksdrottsförbund. Efter stadgeändring 2013 regleras detta i RF kap 3 § 5. Paragrafen lyder: **5 § Utseende av hedersordförande och hedersledamot (ändr 2013)** RF-stämman samt årsmöte med SF, DF, SDF och förening får på förslag av styrelsen utse enskild person till hedersordförande eller hedersledamot i vederbörande organisations styrelse. Sådan ledamot får adjungeras till styrelsen enligt 4§ ovan.

§ 6

Medlem har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet under de former som är vedertagna inom idrottsrörelsen och på samma villkor som gäller för övriga medlemmar.

Medlem får inte delta i tävling eller uppvisning utan medgivande av Styrelsen eller, om denna så bestämt, av sektionstyrelsen. Om tävlingen eller uppvisningen arrangeras utanför Sverige skall också vederbörande SF² ge sitt samtycke.

Är arrangören inte ansluten till det SF som är organiserat för att omhänderta den idrottsgren vilken tävlingen eller uppvisning gäller får medlemmen endast delta om detta SF godkänt tävlingen eller uppvisningen.

Styrelsen

§ 7

Föreningens angelägenheter handhas av Styrelsen. Den skall – inom ramen för RF:s vederbörande SF:s och dess stadgar – verka för föreningens framåtskridande sam tillvarata medlemmarnas intressen.

Det åligger styrelsen att:

- tillse att för föreningen bindande regler iakttas.
- verkställa av Årsmötet fattade beslut.
- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen.
- ansvara för och förvalta föreningens medel och förbereda Årsmötet.

§ 8

Styrelsen består av ordförande och 6 övriga ledamöter jämte 0 (noll) suppleanter.

§ 9

Styrelseledamöter och suppleanter väljs av Årsmötet för tid som sägs i 18 § bland föreningens röstberättigade medlemmar.

Avstår vald styrelseledamot före mandattidens utgång inträder suppelant, vilken enligt den mellan suppleanterna bestämda ordningen står i tur, som styrelseledamot för tiden t.o.m nästföljande Årsmöte.

Styrelsen utser inom sig vice ordförande, sekreterare, ekonomiansvarig och de övriga befattningar som behövs.

Styrelsen får kalla enskilda person till adjungerad ledamot enligt reglerna i 9 § andra stycket RF:s stadgar³.

² SF = Specialidrottsförbund

³ Efter stadgeändring 2013 regleras detta i RF kap 3 § 4. Paragrafen lyder:

4 § Adjungering av styrelseledamöter Styrelse i organisationer inom RF får utse enskild person till adjungerad ledamot i styrelsen. Adjungerad ledamot har yttrande- och förslagsrätt men inte rösträtt.

§ 10

Föreningens firma tecknas av Styrelsen eller om Styrelsen så bestämmer av två styrelseledamöter gemensamt eller av särskild utsedd person.

§ 11

Styrelsen sammanträder när ordförande eller minst halva antalet styrelseledamöter så bestämmer.

Styrelsen är beslutsmässig om samtliga ledamöter kallats till sammanträdet och minst hälften av dem är närvarande. Vid sammanträdet skall protokoll föras. Avvikande mening skall antecknas i protokollet.

§ 12

Ordförande är föreningens officiella representant. Ordförande leder Styrelsens förhandlingar och arbete samt övervakar att såväl föreningens stadgar som övriga för föreningen bindande regler och beslut efterlevs. Har ordförande förhinder träder vice ordförande in i ordförandes ställe. I övrigt fördelas arbetsuppgifterna bland Styrelsens ledamöter enligt Styrelsen bestämmande varvid dock nedan angivna uppgifter bör ankomma på sekreteraren och ekonomiansvarige.

Det åligger sekreteraren att:

- förbereda Styrelsens sammanträden och föreningens möten.
- föra protokoll över Styrelsens sammanträden.
- registrera och förvara skrivelse.
- om ordförande inte bestämmer annat, underteckna utgående skrivelser och förvara kopior av dessa.
- årligen upprätta förslag till verksamhetsberättelse för föreningen.

Det åligger ekonomiansvarig att

- se till att medlemmarna betalar föreskrivna avgifter.
- se till att föreningen söker bidrag från stat, kommun och idrottsorganisationer m.fl som finns att få.
- driva in fodringar och verkställa utbetalningar för föreningen samt se till att det finns verifikationer över dessa.
- svara för föreningens bokföring vilket innebär skyldighet att föra kassabok över föreningens räkenskaper.
- i förekommande fall lämna särskild uppgift, upprätta deklaration samt lämna arbetsgivare-respektive kontrolluppgifter.
- årligen upprätta balans- och resultaträkningar.
- föra medlemsmatrikel och inventarieförteckning, i vilken också föreningen förvärvade priser införs.
- i den mån varken RF:s samlingsförsäkring eller vederbörande SF:s försäkringar är tillräckliga, ebligt beslut av Styrelsen, tillse att såväl föreningens medlemmar i föreningens verksamhet som föreningens idrottsmaterial, priser och övriga tillhörigheter är försäkrade till betryggande belopp.
- utarbeta förslag till budget.

Verksamhets- och räkenskapsår m m

§ 13

Verksamhetsåret och räkenskapsåret omfattar tiden 1 januari – 31 december.

Styrelsens arbetsår omfattar tiden från Årsmötet till Årsmötet påföljande år.

Revision

§ 14

Styrelsen skall tillhandahålla revisorerna föreningens räkenskaper. Årsmötes, och styrelseprotokoll, medlemsmatrikel och övriga handlingar, som revisorerna önskar ta del av, när helst de så begär, samt när det gäller revisionen av förvaltningen för det senaste räkenskapsåret, senast en månad före Årsmötet. Revisorerna skall granska Styrelsens förvaltning och räkenskaper för det senaste verksamhets- och räkenskapsåret samt till Styrelsen överlämna revisionsberättelse senast 14 dagar före Årsmötet.

Möten

Ordinarie möten

§ 15

Med föreningen hålls Årsmötet i mars månad.

Styrelsen bestämmer tidpunkt och plats för möte.

Kallelse jämte dagordning för Årsmötet översänds till medlemmarna senast 3 veckor före mötet eller kungörs inom samma tid i ortspressen samt genom anslag i klubblokalen eller dylikt.

Styrelsen skall hålla redovisningshandlingarna och revisionsberättelsen tillgänglig för medlemmarna senast en vecka före Årsmötet.

§ 16

Alla medlemmar som i föreskriven ordning har betalt sina avgifter till föreningen samt hedersmedlem har rösträtt på möte. Denna är personlig och får inte överlåtas på annan. Medlem som inte har rösträtt har yttranderätt och förslagsrätt.

§ 17

Mötet är beslutsmässigt med det antal rötberättigade medlemmar som är närvarande på mötet.

§ 18

Vid Årsmötet förekommer följande ärenden:

1. Upprop och fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av dagordningen.
4. Val av ordförande samt sekreterare för mötet.
5. Val av justeringsmän som jämte ordförande skall justera mötesprotokollet samt rösträknare.

6. Styrelsens verksamhetsberättelser samt resultat- och balansräkningar för det senaste verksamhetsåret.
7. Revisorernas berättelse över Styrelsens förvaltning under det senaste räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för Styrelsen för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgifter.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt budget för det kommande verksamhetsåret.
11. Val av:
 - a) föreningens ordförande tillika Styrelsens ordförande för en tid av ett år.
 - b) halva antalet övriga ledamöter i Styrelsen för en tid av två år.
 - c) två revisorer jämte suppleant för en tid av ett år i detta val får inte Styrelsens ledamöter och ej heller sektionsstyrelsen ledamöter delta.
 - d) tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år av vilka en ska vara sammankallande.
 - e) beslut om erforderligt antal ombud till SDF⁴-möten.
12. Behandling av förslag som väckts av Styrelsen eller inlämnats till Styrelsen eller röstberättigad medlem minst 21 dagar före mötet. Förslag om stadgeändring eller upplösning av förening skall inlämnas senast 30 dagar före mötet.
13. Övriga frågor.

Frågor av ekonomisk natur får inte avgöras om den ej finns med på dagordningen för mötet.

Extra möte

§ 19

Styrelsen får kalla föreningens medlemmar till extra möte om sådant möte behövs.

Vidare är Styrelsen skyldig att kalla till extra möte när revisorerna med angivande av skäl skriftligen så kräver eller när det för angivet ändamål begärs av minst en tiondel av föreningens röstberättigade medlemmar.

Underlåter sig Styrelsen att inom 14 dagar kalla till mötet får den som krävt mötet kalla till detta.

Kallelse jämte dagordning för extra möte översänds senast 7 dagar före mötet till medlemmarna eller kungörs inom samma tid i ortspressen samt genom anslag i klubblokalen eller dylikt.

Vid extra möte får endast i dagordningen upptaget ärende avgöras.

§ 20

Om rösträtt på extra möte och om beslutsmässighet vid sådant möte gäller vad som sägs i § 16 och § 17.

Beslut, omröstning

§ 21

Beslut fattas med acklamation (dvs med ja-eller nejrop) eller efter omröstning (votering) om sådan begärs.

⁴ SDF = Specialidrottsdistriktsförbund

Med undantag för de 22 § första stycket nämnda båda fallen avgörs vid omröstning alla frågor genom enkel majoritet (se kommentaren till 8 § i RF⁵: stadgar).

Omröstning sker öppet, dock att val skall ske med slutna sedlar, om röstberättigad medlem så begär.

Vid omröstning som ej avser val gäller vis lika röstetal det förslag som biträds av ordföranden vid mötet om han är röstberättigad, Är han inte röstberättigad avgör lotten.

Vi val skall i händelse av lika röstetal lotten avgöra. Beslut bekräftas med klubbslag.

Stadgefrågor m m

§ 22

Endast Årsmötet får ändra dessa stadgar eller upplösa föreningen. I sådana fall krävs att minst 2/3 av antalet avgivna röster biträder beslutet.

Möte som utlysts för prövning av sådan fråga får besluta om bildande eller nedläggande av sektion. I sådant fall behövs endast enkel majoritet för beslutet.

§ 23

I beslut om upplösning av föreningen skall anges att föreningens tillgångar skall användas till bestämt idrottsfrämjande ändamål. Beslutet, jämte bestyrkta avskrifter av Styrelsen och Årsmötets protokoll i ärendet, samt revisionsberättelse jämte balans- och resultaträkningar skall omedelbart delges vederbörande SF.

Beslut om bildande eller nedläggande av idrottssektion skall översändas till vederbörande SF.

§ 24

Utöver dessa stadgar gäller RF:s stadgar och övriga föreskrifter och anvisningar samt vederbörande SF:s stadgar, tävlingsregementen och övriga i vederbörlig ordning utfärdade föreskrifter.

Ordförande och sekreteraren skall tillse att ovannämnda stadgar, föreskrifter och anvisningar finns tillgängliga för medlemmarna.

⁵ Efter stadgeändring 2013 regleras detta i RF kap 3 § 2. Paragrafen lyder:

2 § Beslut och omröstning Om inte annat följer av gällande stadgar avgörs vid omröstning alla frågor genom enkel majoritet. För beslut i sakfrågor erfordras absolut majoritet. Med absolut majoritet menas mer än hälften av antalet avgivna röster. Omröstning ska ske öppet, dock ska val ske slutet om röstberättigat ombud så begär. Vid omröstning, som inte avser val, ska vid lika röstetal gälla det förslag som biträds av ordföranden om denne är röstberättigad. Är ordföranden inte röstberättigad, avgör lotten. Vid val ska i händelse av lika röstetal lotten avgöra.