

**TILL DIG SOM LEDARE**



## I. Välkommen till IF Göta Karlstad

Att vara ledare i friidrott är fantastiskt. Du får ta hand om, och vara en del av, en grupp av barn, ungdomar och andra ledare som vill uppleva glädjen av friidrott och rörelse och av att vara tillsammans med andra. Som ledare har du möjlighet att sprida glädje hos många, samtidigt som det är väldigt utvecklande för en själv. Att lära sig att hantera en grupp, med många olika viljor och samtidigt bidra till glädje och utveckling – mycket bättre än så blir det inte!

Kanske, har du några särskilt starka minnen från att själv ha idrottat i den ålder som dina aktiva nu är i? Minns du dina ledare? Hur gruppen var? Det är minnen precis som dessa som du nu har möjlighet att påverka hos de barn och ungdomar som ingår i din träningsgrupp. En häftig tanke!

### Du är viktig!

Som ledare i IF Göta hoppas vi att du förstår precis hur viktig och uppskattad du är. För sanningen är, att utan ledare som dig är IF Göta ingenting. Hela vår förening bygger på att vi är många som hjälps åt att skapa förutsättningar för att barn och ungdomar ska få friidrotta tillsammans. Vi vill därför tacka dig särskilt för det du kommer att göra för föreningen i framtiden och hoppas att du kommer uppleva en stor glädje i detta!

### IF Götas ledarpärm

Den här pärmen vill dels ge dig stöd i att komma igång ordentligt med verksamheten och dels bidra till din utveckling som ledare i det längre perspektivet. Här finner du bland annat information om vilka uppgifter som är viktiga att genomföra och hur ni i ledarteamet bör organisera er för att uppfylla dessa. Dessutom finner du färdiga träningsprogram att börja använda direkt samt en kortfattad träningsfilosofi för den åldersgrupp som du är ledare för. Förhoppningen är att du på så vis kommer att känna dig förberedd såväl som kunnig i rollen som friidrottsledare i IF Göta.



## II. IF Göta Karlstad som demokratisk förening

IF Göta är en demokratisk förening. Det innebär att i grund och botten finns IF Göta till därför att dess medlemmar vill ha ett sammanhang att utöva friidrott tillsammans i. Det är medlemmarna tillsammans som bestämmer hur föreningen ska organiseras, det är medlemmarna tillsammans som bestämmer vad föreningens verksamhet ska bestå av och det är medlemmarna tillsammans som skapar och genomför verksamheten.

### Alla medlemmar är viktiga

IF Göta är en förening med en över 100 år lång historia av idrottslig fostran och framgång. I föreningen har tusentals barn, ungdomar och vuxna varit aktiva genom åren. En del har varit medlemmar en kortare stund i någon av barn- eller ungdomsgrupperna medan andra har tränat länge och intensivt och i IF Göta fostrats till landslagsuppdrag och internationella mästerskapsmedaljer. Men, grundläggande att minnas är att varje medlem alltid är lika betydande i föreningen. Det är medlemmarna som tillsammans bygger upp föreningen.

Att IF Göta är en demokratisk förening innebär också att det är medlemmarna som har det styrande mandatet i föreningen. På årsmötet har varje medlem möjlighet att göra påverka genom att delta i omröstningar rörande beslut i föreningen eller själv lämna in förslag på beslut i en så kallad motion. Vid varje årsmöte väljer också medlemmarna en styrelse som får till uppgift att leda föreningens arbete under det därpå följande året.

- Vi är *tillsammans* IF Göta Karlstad.

På nästkommande två sidor finner du ett urval av föreningens stadgar, som kan vara bra att känna till. Stadgarna finner du i sin helhet på föreningens hemsida, [www.ifgota.se](http://www.ifgota.se).

**Återigenom ett varmt välkommen – som medlem – i IF Göta Karlstad!**



## ALLMÄNNA BESTÄMMELSER

### 1 § Ändamål

IF Göta Karlstad bedriver FRIIDROTT. Föreningen har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med € ← Idrottsrörelsens verksamhetsidé € ← samt med särskild målsättning att, baserat på en bred idrottslig verksamhet, höra till landets ledande friidrottsföreningar.

Inom föreningen skall alla former av friidrott rymmas.

Föreningen skall i sin verksamhet verka för dopingfri idrott.

### 2 § Sammansättning

Föreningen består av fysiska personer, som har upptagits i föreningen som medlemmar.

### 3 § Tillhörighet mm

IF Göta Karlstad är medlem i följande specialidrottsförbund:

Svenska Friidrottsförbundet

Svenska Handikappidrottsförbundet

Svenska Skridskoförbundet

och är därigenom ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

Föreningen tillhör dessutom Värmlands Idrottsförbund samt Värmlands Friidrottsförbund, Värmlands Skridskoförbund och Värmlands Handikappidrottsförbund.

Föreningen är skyldig att följa nämnda organisationers stadgar, tävlingsbestämmelser, övriga bestämmelser och beslut fattade av överordnat idrottsorgan.

På begäran av RS eller vederbörande SF-, SDF- eller DF-styrelse är föreningen skyldig att ställa föreningens handlingar till förfogande samt lämna av dessa organ begärda uppgifter.

Ordföranden och sekreteraren skall tillse att aktuella stadgar för berörda organisationer finns att tillgå på föreningens kansli.

### 4 § Beslutande organ

Föreningens beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte och styrelsen.

## FÖRENINGENS MEDLEMMAR

### 10 § Medlemskap

Medlemskap beviljas av styrelsen eller den som styrelsen delegerat beslutsrätten till.

Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antas att vederbörande kommer att motarbeta föreningens ändamål eller intressen.

Beslut att avslå medlemsansökan skall fattas av styrelsen. I beslutet skall skälen redovisas samt anges vad den medlemssökande skall iakttaga för att överklaga beslutet. Beslutet skall inom tre dagar från dagen för beslutet skriftligen tillställas den som fått avslag på sin medlemsansökan.

Beslut om vägrat medlemskap får överklagas av den berörde enligt reglerna i RF:s stadgar. Årsmötet kan, på förslag från styrelsen eller enskild medlem/grupp av medlemmar, utse person till Hedersmedlem. Sådan medlem är under sin livstid befriad från medlemsavgift.



### 12 § Uteslutning

Medlem får inte uteslutas ur föreningen av annan anledning än att denne försummat att betala av föreningen beslutade avgifter, motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, eller uppenbart skadat föreningens intressen.

Beslutet om uteslutning får begränsas till att omfatta viss tid. Sådan tidsbegränsning får som mest omfatta sex månader från beslutsdagen.

Om tillräckliga skäl för uteslutning inte föreligger får föreningen i stället meddela medlemmen varning.

Beslut om uteslutning eller varning får inte fattas utan att medlemmen, inom viss tid, dock minst 14 dagar, fått tillfälle att yttra sig över de omständigheter som föranlett att medlemskapet ifrågasätts. I beslutet skall skälen härför redovisas samt anges vad medlemmen skall iaktta för överklagande. Beslutet skall inom tre dagar från dagen för beslutet skriftligen tillställas den berörde.

Beslut om uteslutning eller varning skall fattas av föreningens styrelse och får av den berörde överklagas enligt reglerna i RF:s stadgar.

### 13 § Medlems rättigheter och skyldigheter

Medlem

har rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna

har rätt till information om föreningens angelägenheter

skall följa föreningens stadgar och beslut som fattas av föreningsorgan samt följa i 3 § nämnda organisationers stadgar, bestämmelse och beslut

har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen  
skall betala medlemsavgift senast 28/2 samt de övriga avgifter som beslutas av föreningen

### 14 § Deltagande i den idrottsliga verksamheten

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

Medlem får inte delta i tävling eller uppvisning utan medgivande av styrelsen eller av styrelsen utsedd/a person/er. Om tävlingen eller uppvisningen arrangeras utanför Sverige, skall också vederbörande SF ge sitt samtycke, såvida inte SF beslutat om en annan ordning.

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



### III. Föreningens verksamhetsområden och organisation

Schematisk skiss över IF Götas verksamhetsområden

---

Här nedan ser du en schematisk skiss över IF Götas organisation och verksamhetsområden. I de närmaste avsnitten kommer du att få delar av denna beskriven närmare.

#### **A. Idrott**

1. Elit

2. Ledare

3. Bredd

#### **B. Arrangemang**

1. Arrangör och deltagare

2. Funktionärer

#### **C. Kansli**

#### **D. Styrelse**

#### **E. Årsmöte**



## IV. Träningsverksamheten och gruppernas organisation

Idrottsverksamheten är kärnan i IF Göta Karlstad vilket kommer klart till uttryck i föreningens verksamhetsbeskrivning. Där står att IF Göta skall bedriva friidrott på alla nivåer i syfte att skapa gemenskap, psykiskt och fysiskt välbefinnande. Att friidrott skall bedrivas på alla nivåer innebär att föreningen har ambition att erbjuda verksamhet för såväl gammal som ung och från gladaste motionär till vassaste elit. Det är en tuff målsättning och kräver ett aktivt arbete av hela föreningen.

Det är därför kul att konstatera att föreningen har allt från unga Söndagskulare till sjuttioåriga långlöpare, motionärer som tränar när andan faller på och svenska seniormästare som tränar mer än 10 pass i veckan. Alla dessa omkring 650 aktiva är alla lika goda götister, om än med mycket olika förutsättningar som kräver olika resurser.

Vår ungdomsverksamhet är öppen från sex års ålder och ser ut på följande sätt:

6-9 år

**Närfriidrott**, som är rolig och variationsrik friidrottsträning förlagd till gymnastiksalarna i Karlstad med omnejd.

**Söndagskul**, som är prova-på-träning i Våxnäshallen för 6-9-åringar.

10-12 år

**Fredagsgrupperna**, som tränar minst en gång i veckan, med utgångspunkt fredagar i Våxnäshallen

13-15-år.

**Ungdomsgrupper**, i den här åldern finns möjligheten att välja mer greninriktad träning för dem som vill och antalet träningspass som då erbjuds är minst tre per vecka.

För äldre ungdomar och seniorer som verkligen vill satsa på sin friidrott erbjuds mer individuella upplägg för träning och tävling. Det finns då också stöd att få i föreningens medicinska nätverk som inkluderar sjukgymnaster, läkare, massörer och mentala rådgivare.

Ansvariga för den dagliga idrottsverksamheten i IF Göta Karlstad är sportchef och ungdomsansvarig.

Vid frågor eller funderingar rörande idrottsverksamheten, tveka inte att kontakta dessa. Kontaktuppgifter hittar du senare i denna flik, under rubriken VIII. Kansliet.



## V. Föreningens arrangemang

Varje år genomför IF Göta Karlstad flera arrangemang. De är en viktig del av verksamheten och anledningarna är flera;

- Arrangemangen innebär en god möjlighet för klubben att visa upp sin fina verksamhet,
- Arrangemangen fungerar som rekryteringsarenor där nya medlemmar kan få kontakt med föreningen för första gången
- Arrangemangen en mycket viktig del av föreningens finansiering.

Tack vare föreningens arrangemang kan föreningen bland annat erbjuda en låg träningsavgift och stå för anmälningsavgift till tävlingar.

### Medlemmarna tillsammans

Arrangemangen är också tillfällen då föreningens alla medlemmar kommer samman för att arbeta i föreningen. Det är denna föreningsgemenskap som bygger upp arrangemangen, och tillsammans gör vi det möjligt för tusentals att uppleva löparglädje i något av motionsloppen eller friidrott i världsklass vid Grand Prix-tävlingarna på Tingvalla IP. Därför är arrangemangen såväl av medlemmarna som för medlemmarna på samma gång. Överskotten går oavkortat till föreningens idrottsverksamhet och är starkt bidragande till att vår förening har varit en av de starkaste i Sverige under lång tid.

### Vi hjälps åt

Att arrangera dessa evenemang kräver självklart sitt. På föreningens kansli arbetar arrangemangsansvarig tillsammans med de andra anställda för att organisationen av arrangemangen ska vara så effektiv som möjligt. Samtidigt ligger ett stort ansvar på oss som medlemmar. För att föreningens arrangemang ska fungera så väl som vi önskar, och fortsätta generera intäkter till oss och glädje i Karlstad, så krävs det att vi alla hjälps åt. Det innebär att varje medlem, och minst en förälder till de aktiva, ställer upp två dagar om året.

Datumen för arrangemangen varierar något från år till år, håll därför koll på aktuella datum på [www.ifgota.se](http://www.ifgota.se).





## VI. Information att ge nya aktiva och föräldrar

När det kommer nya deltagare till din träningsgrupp är det några saker som är viktiga att gå igenom:

1. Hälsa varmt välkommen till föreningen och poängtera hur roligt det är att personen vill vara med.
2. Betona att det är obligatoriskt för alla i föreningen att betala medlemsavgift. För aktiva deltagare gäller medlemsavgiften ”aktiv medlem” och för personer som inte deltar i föreningens idrottsverksamhet (exempelvis föräldrar) är det ”icke-aktiv medlem” som gäller. Medlemstalonger finns i Våxnäshallen och på kansliet på Tingvalla IP. Var noga med att dela ut dessa till nya deltagare.
3. Dela ut kontaktuppgiftslappar till alla deltagare. Dessa finns i Våxnäshallen och på kansliet på Tingvalla IP. Dessa förvarar du lämpligen under flik 13 i denna pärm. Därigenom får du in viktiga person- och kontaktuppgifter till barnet och dess föräldrar.
4. Ta barnets personnummer direkt. Så att du kan föra in detta i LOK-stödsrapporteringen, se nästa sida för en förklaring av LOK-stödet.
5. Berätta att föreningens arrangemang är en viktig del av medlemskapet, och att deltagande två gånger per år krävs av förälder och aktiv. Förklara att det är en stor anledning till att medlems- och träningsavgiften kan hållas låg.



## Att genomföra ett föräldramöte

Vid varje vårterminsstart ska det genomföras ett föräldramöte. Det genomförs tillsammans med ungdomsansvarig på kansliet, och föräldrar till barnen får då ta del av information om föreningen och har möjlighet att ställa frågor. Föräldramötet inkluderar följande punkter:

- Välkommen till IF Göta Karlstad
- Föreningens organisation
- Träningsgrupper
- Medlemsinformation
- Tävlingar och anmälningsinformation
- Arrangemang och funktionärsinfo
- Vill du hjälpa till som ledare?
- Svensk Friidrotts Föräldrautbildning

Inför föräldramötet ska alla nya föräldrar genomgå Svensk Friidrotts Föräldrautbildning. Det är en internetbaserad utbildning som ger alla nya föräldrar en introduktion i friidrott och vad det innebär att vara friidrottsförälder! Utbildningen finns till för att främja ett positivt friidrottsförälderskap och för att uppmuntra fler att ta steget till att bli ledare. Webbplatsen för utbildningen är (adress kommer senare)



## VII. Närvarorapportering

Att rapportera närvaro för de som deltar i föreningens verksamhet till LOK-stödet (Lokalt aktivitetsstöd) är en mycket viktig uppgift för dig som ledare. LOK-stödet är ett aktivitetsbidrag finansierat av staten som ges till verksamhet för barn och ungdomar till och med 25 års ålder. Varje år genererar detta ungefär 300 000 kronor till föreningen, så det är med andra ord enkelt att förklara hur viktigt detta är.

Att rapportera närvaro för LOK-stöd är mycket enkelt. Det görs antingen på ett närvaroformulär eller i en mobil-app. Oavsett metod handlar det om följande:

1. Samla in alla deltagares namn och personnummer (10 siffror).
2. Bokför varje träningstillfälle genom att föra in varje deltagares närvaro
  - OBS: Även ledarnas närvaro fylls i.
3. Närvarorapporterna läggs i er grupps postfack i Våxnäshallen, vilket görs två gånger per år:
  - 15 januari (närvaro för juli-december)
  - 15 juli (närvaro för januari- juni)

Det är bäst om närvaro-rapporteringen sker via RFs mobil-app. Information om denna finns på RFs hemsida: [www.rf.se](http://www.rf.se). Genom appen kan ni genomföra närvarorapporteringen snabbt och enkelt i samband med varje träningspass. Väljer ni att rapportera digitalt görs detta löpande. Om er grupp vill rapportera via mobil-app så kontaktar ni kansliet som hjälper er igång.

**Det är lämpligt att ni utser en ledare i ert ledarteam som har särskilt ansvar för närvarorapporteringen. I ett senare avsnitt i den här pärmen finns en modell för hur man organiserar ett ledarteam. Utgå ifrån den modellen och utse en ansvarig för varje roll som presenteras.**



## VIII. Kansliet

IF Götas kansli arbetar dagligen för att vår förening ska utvecklas. Här finner du kontaktuppgifter och information om de anställda.

**Kontaktuppgifter IF Göta Karlstads Kansli:**

054 – 21 23 27

info@ifgota.se

Postadress:

Regementsgatan 8

653 40 Karlstad

**Johan Engberg - Sportchef/Kanslichef**

0730 - 35 00 55

johan.engberg@ifgota.se

**Lena Calais – Marknadsansvarig**

0706 - 57 13 81

lena.calais@ifgota.se

**Ellinor Johansson – Arrangemangsansvarig**

0706 - 22 23 27

ellinor.johansson@ifgota.se

**Mikael Björemo – Arrangemangsansvarig (Vikarierande)**

0735 – 60 49 85

mikael.bjoremo@ifgota.se

**Maria Björklund - Administration/Ekonomi**

maria.bjorklund@ifgota.se

054 – 21 23 27

**Tony Harborn – Statistik**

054 – 21 23 27

tony.harborn@ifgota.se

**Simon Hidén – Administration arrangemang**

054 – 21 23 27

simon.hiden@ifgota.se

**Sanna Holm – Ungdomsansvarig**

0737 – 05 77 80

sanna.holm@ifgota.se

**Finn Oulie – Säljare**

0706 – 06 07 52

finn.oulie@ifgota.se