**Medlemsinformation**

**Innehåll**

[**Alkohol- och drogpolicy** 1](#_Toc517087453)

[**Sporthall – Regler** 1](#_Toc517087454)

[**Spelare – Regler** 1](#_Toc517087455)

[**Profilsortiment** 2](#_Toc517087456)

[**Till alla Idrottsföräldrar** 2](#_Toc517087457)

[**Värdegrund** 4](#_Toc517087458)

# **Alkohol- och drogpolicy**

Vi vill att idrotten ska vara drogfri. Därför är det viktigt att ungdomsverksamheten i klubben fungerar bra och att den i sin helhet är en bra social verksamhet. Vi tycker också att det är viktigt att föreningen tar ett socialt ansvar för våra ungdomar. Ett led i detta är att all ungdomsverksamhet ska vara alkohol- och drogfri.  
***Därför tillåter vi ej:***

* att våra ungdomar dricker alkohol eller använder narkotika.
* att det förekommer alkohol på träningsläger, cuper eller turneringar och på övriga resor med ungdomslag. Detta gäller såväl ledare som föräldrar och ungdomar.
* att det förekommer alkohol på fester som är arrangerade av föreningen där ungdomar är med.
* att man som seniorspelare eller ledare kommer bakfull eller berusad till träning eller match.
* att man använder narkotika eller dopingpreparat.
* att man dricker alkohol under resor till och från match, i omklädningsrum, eller när ungdomar finns med.

**Sporthall – Regler**

* Vid bokad tid i anläggningen äger ni rätt att komma in i omklädningsrummen 30 minuter innan.
* Den förening som har bokad tid, har rätt att vara i hallen själva t.o.m utgången av tiden. I klartext, vill ni inte ha in folk från andra aktiviteter, meddela styrelsen det, och de hjälper den till med att det efterlevs.
* Lås in bollarna och annan utrustning i förrådet när träningen är slut
* Plocka upp skräp, flaskor och annat från golv, läktare och omklädningsrum.
* Dörren till hallen får inte vara uppställd med en sko eller liknande. Använd ev. tidstyrning för dörrlåset för att tillfälligt ha dörren olåst.
* Se till att dörren är låst eller endast uppställd av efterföljande lag. Är laget sist ute från hallen ska dörren ALLTID vara låst när ni lämnar.

**Spelare – Regler**

* Att alltid komma i god tid (15 min) innan träning och minst (45 min) innan matchstart. Utsatta tider och samlingsplats gäller alltid.
* Meddela om du blir sen eller inte kan komma!
* Ha rätt utrustning med dig, boll, vattenflaska, skor m m.
* Lämna aldrig dina saker i omklädningsrummet, ta med allt ut i hallen p.g.a stöldrisken.
* Håll i bollen och spring till samlingsplatsen på uppmaning från tränaren.
* Lyssna noga då instruktioner ges.
* Räck alltid upp handen när du vill fråga något.
* Drick vatten för återhämtning samtidigt då coachen säger till.
* Stör inte andra lags träningar.
* Mycket viktigt är att vinna med ödmjukhet och förlora utan ursäkter.

# **Profilsortiment**

**Sigtuna Basket** kan tillsammans med **Basketshop.se**, presentera ett  **profisortiment** i vår "egen" lilla [klubshop](http://www.basketshop.se/klubbshopar/sigtuna-basket) .  
  
Ett grundutbud är framtaget och provexemplar på vissa plagg kommer att finnas i Steningehallen i slutet av mars 2017.   
*Var noga med stavningen då Basketshop av förklarliga skäl inte kan erbjuda öppet köp eller bytesrätt på tryckta produkter.*  
Tänk på att bära dessa kläder med samma värderingar som Sigtuna Basket står för. Ni är alla **ambassadörer** för vår fina klubb. Både på och utanför spelplanen!  
  
Adress:   
Butikstelefon: 08-6183310  
Adress: Adlerbethsgatan 19, 112 55 Stockholm  
E-post: info@basketshop.se  
  
Butikens öppettider:  
Ons-Fre 13.00 - 18.00  
Lör 10.00-16.00

# **Till alla Idrottsföräldrar**

Att vara idrottsförälder i allmänhet och basketförälder i synnerhet är bland det roligaste som finns. Du får möjligheten att följa ditt barn och hans/hennes kompisar på nära håll på matcher, träningar och vid många andra tillfällen. Samhörigheten med andra föräldrar i gruppen blir stark. Det är inte ovanligt att man knyter kontakter för resten av livet.  
Att vara med i en förening innebär både**rättigheter och skyldigheter.** Rättigheter i form av att man som medlem har rätt att delta i Sigtuna BBK:s verksamhet under de former som är vedertagna och på samma villkor som gäller för övriga medlemmar.   
Tänk på att vara**proaktiv** och verkligen vilja få saker att fungera runt omkring ditt barns lag. Det är det som bygger ett framgångsrikt lag och i längden en framgångsrik förening.  
  
  
**Stöd**  
Ibland kan det vara jobbigt att vara förälder till ett barn som idrottar. Idrottslivet innebär både segrar och förluster. Man vinner inte alla matcher och givetvis är det tillåtet att förlora. Man lär sig många gånger mera av en förlust än av en vinst och barn tar aldrig en förlust lika hårt som vuxna. De glömmer fort och ser framåt i stället. Där har du mycket att lära av dina barn. Föräldrarna är den viktigaste kuggen i barnens utveckling, även idrottsmässigt. Det är därför oerhört viktigt att de **i alla lägen stöttar, uppmuntrar och lyssnar på barnen**.   
Idrottsföräldrarna är barnens största supportrar och därför behövs deras stöd!  
  
**Ställ inte för höga krav**  
Om du som förälder ställer för höga krav och vill för mycket kan det betyda att ditt barn kan känna olust inför träningar och matcher och då är inte steget långt borta från att man slutar med sin idrott.  
Kom ihåg att det handlar om barn som vill spela basket med sina kompisar för att de tycker det är roligt.  
  
**Förebilder**  
Mamma och pappa är förebilder.**Respektera alltid domaren och hjälp denne i sin roll**.   
Ha en positiv attityd till motståndarnas föräldrar och överlåt coachningen av det egna laget åt ledarna.  
  
**Hjälp till**  
Skyldigheterna i föreningen innebär tex att:  
  
**I Basketskolan:**  
• Att närvara vid träningar och stötta coacherna vid behov som tex. agera som hjälptränare.  
  
**Vid Easy Basket sammankomster:**  
• Att närvara och stötta coacherna vid behov, se tex. **rollbeskrivningen för lagledare**.  
• Hjälpa med skjuts till och från sammankomster alt. koordinera denna.  
• Föra enklare matchprotkoll på begäran av ledare/domare  
  
**Ungdomslag/Seriespel:**  
• Att vara behjälplig och stötta coachena vid behov, se tex. **rollbeskrivningen för lagledare**  
• Hjälpa med skjuts till och från sammankomster.  
• Bemanna sekretariatet vid hemmamatcher  
• Bemanna cafét vid hemmamatcher  
• Hjälpa till att göra iordning hallen inför match tex. sopa golv, ställa ut stolar och övrig utrustning.  
• Hjälpa till att tvätta och ansvara för matchställen.  
  
**Tänk på:**  
• Att uppträda på ett lämpligt sätt vid träning och match, lagledningen sköter laget i träning och match  
• Att ställa upp när föreningen/laget behöver hjälp vid turneringar eller med skjuts eller dylikt  
• Att närvara på föräldramöten  
• Att stötta laget och inte kritisera sitt eget och andras barn  
• Att heja på ett positivt sätt på hela laget. En spelare gör inget lag, men ett lag gör en spelare.  
• Att tänka på att det är barnen som spelar och inte föräldrarna  
  
**Underlätta** för ledarna att bedriva en bra verksamhet. Föräldrarna **behövs** i verksamheten. Ställ dig själv frågan:  
*Vad kan jag hjälpa till med?*  
  
*Spelarna spelar, domarna dömer, coacherna coachar & föräldrarna stöttar!*

1. **Värdegrund**

## **Värdegrund**

*"'Jag Ställer Upp” handlar om att skapa en gemensam värdegrund för samtliga som deltar i verksamhet inom Stockholms basketdistrikt genom gränsöverskridande arbeten och en öppen attityd, för att stärka, stödja och ge barn och ungdomar en trygg och utvecklande miljö!  
  
'Jag Ställer Upp' är till för ALLA som älskar basket och som vill vara med att utveckla den - spelare, ledare, domare, föreningar, funktionärer, föräldrar och publik.  
  
Ingen ska bli ojust behandlad, kränkt, hotat eller trakasserad utan att det ifrågasätts. Det ska vara fokus på positivitet, utveckling, gemenskap, ömsesidig respekt, uppmuntran, roliga minnen, trygghet, att ta ansvar och god kommunikation."*  
  
Ta gärna en titt på denna filmlänk <https://vimeo.com/90214615>