



Hej!

Vad kul att just ditt barn har börjat spela handboll i vår förening Rimbo HK Roslagen! Vi är en aktiv, men liten förening för barn och ungdomar med ideella ledare. Våra ledare är oftast föräldrar eller andra entusiastiska personer från vår närhet. Vi hjälps åt och blir som en familj tillsammans i klubben.

Vad är handboll?

Handboll är en lagsport för både tjejer och killar och är en väldigt rolig och relativt billig sport. Det kan både vara tufft, spännande och skapa en alldeles magisk stämning. Att träna handboll utvecklar bland annat kondition, styrka, fysik, balans, koordination och förmåga att samarbeta. Vi ser dagligen hur handbollen ger barn och unga mycket glädje, tillhörighet och engagemang i vår förening.

Vad det innebär att träna handboll

Det krävs ingen föransmälan, det finns ingen kö utan anmälan sker på plats. Varje åldersgrupp har ett lag, alternativt tränar två åldersgrupper ihop. Inom laget försöker vi omsorgsfullt bygga lagkänsla där det handlar om att hjälpa och stötta varandra på olika sätt. Det finns många studier som visar att just lagidrott är utvecklande för barn och att de får med sig erfarenheter från handbollen som de kan ha nytta av både i skolan och senare i livet. Träningarna är varierande och innehåller normalt samling, uppvärmning, olika övningar med och utan boll samt ibland en match inom laget.

Lagidrott

Att vara i en lagidrott innebär att man är en del av ett team som samarbetar för att uppnå gemensamma mål.

Samarbete: Framgång i lagidrott bygger på hur bra laget samarbetar. Det innebär att stötta varandra både på och utanför planen.

Ansvar: Alla spelare har ett ansvar för sitt eget spel och prestation men också för lagets resultat. Det betyder att man ska komma på träningar och matcher i tid och göra sitt bästa. Om man inte kommer, påverkar det hela laget. Vi vill uppmuntra till idrott och rörelse och att alla ser sin del och ansvar i laget.

Du som förälder är välkommen att vistas i träningshallen och titta på, vi ser helst att din mobiltelefon (eller motsvarande teknisk utrustning) ej används på läktaren. Barnet ska vara ombytt under träningen (t.ex. shorts och t-shirt) och måste ha inneskor på sig. Medtag också en vattenflaska som ni helst fyller på hemma. Ta av smycken och sätt upp långt hår.

Du som förälder får gärna bidra till att aktiviteten fungerar för ledare och att delta själv om du kan. Ju fler vuxna desto bättre verksamhet!

Ansvar som vårdnadshavare

När det blir dags för matcher behövs hjälp från föräldrar /vårdnadshavare för att allt ska fungera. En eller flera lagledare behöver utses. Dessa hjälper till att via hemsidan kalla till träningar och matcher, registrerar närvaro och spelare vid matcher, ansvarar för matchkläder och bollar, samt ordnar schema för skjutsning, cafeteria och funktionärer. Föräldrar/vårdnadshavare bemannar cafeteria på hemmamatcher och sammandrag, och lagledarna sitter även med på bänken för att hjälpa tränaren vid byten och eventuella händelser. Vårdnadshavare behöver också gå funktionärsutbildning för att kunna sköta matchklocka och matchprotokoll vid hemmamatcher.

Försäkring och säkerhet

Alla medlemmar är försäkrade under träning och tävling enligt föreningens försäkringspolicy.

För att bli medlem

Medlemskapet löses efter tre provträningar.

Gå in på hemsidan www.rimbohk.com, klicka på "Bli medlem". Fyll i formuläret (skyddas av GDPR) och skicka in det. När din ansökan är registrerad får du alla meddelanden direkt via mejl som gäller ditt barn och annan information från klubben.

Medlemsavgift: 400 kr/säsong per spelare alt. familjemedlemskap 1000kr/säsong

Träningsavgifter för hela säsongen:

- Senior (U20 eller äldre): 2 500 kr
- Junior (U17-U19): 1 800 kr
- U13–U16: 1 500 kr
- U11–U12: 1 100 kr
- U9–U10: 500 kr
- U4–U8: 200 kr

Avgiften baseras på det lag som spelaren tillhör, inte barnets ålder.

Halv avgift för spelare som börjar efter nyår.

Spelare utan betald medlems- och träningsavgift får ej delta från 1 oktober (eller fyra veckor efter start).

Nationellt finns fritidskortet och regionalt finns Roslagsblomman, bägge för att kunna användas för del- eller helbetalning.

Kontaktuppgifter:

Har du några frågor? Kontakta oss gärna på info@rimbohkroslagen.se

Följ oss på sociala medier: Rimbo HK Roslagen. Vi finns på Facebook och Instagram där vi uppdaterar om evenemang, matcher och andra nyheter från föreningen. Håll dig uppdaterad och följ oss!