



Mål & Riktlinjer

för
**Skellefteå AIK Hockeys
Ungdomsverksamhet**

Innehåll

Mål.....	4
Policy	5
Information.....	5
Träning.....	5
Nivåanpassning.....	6
Uppflyttning av spelare	6
Seriespel	6
Utbildning	7
Upptredande hos spelare och ledare	7
Scouting av spelare.....	7
Lagkassa.....	7
Föräldramöte.....	8
Skola	8
Samhällsfrågor, droger och tobak.....	8
Riktlinjer för ungdomslagen	9
U9 (8 år).....	9
U10 (9 år).....	10
U11 (10 år).....	11
U12 (11 år).....	12
U13 (12 år).....	13
U14 (13 år).....	14
U15 (14 år).....	15
U16 (15 år).....	16
Material- och klädpolicy i Skellefteå AIK Hockey	17
Klubbmaterial	17
Matchställ.....	18
Hockeybyxor.....	18
Målvaktsutrustning	18
Spelarmaterial	19
Lagmaterial.....	19
Förrådsregler	20
Ledar- och spelarkläder	20
Sponsring Ungdomslag.....	20

Resor för lagen i Skellefteå AIK Hockey	21
Delaktighet	21
Buss eller personbil?.....	21
Att åka buss	22
Ingen alkohol	22
Annan säkerhet att tänka på	22
Bilaga : Tvättråd Hockeyutrustning	23

Mål

- Skellefteå AIK ska bedriva ishockeyverksamhet för ungdomar.
- Träningarnas innehåll och ledarnas förhållningssätt ska vara anpassat till spelarnas ålder, utvecklingsnivå, optimal mottaglighetsålder samt Skellefteå AIKs värdegrunder:
 - Behandla din omgivning på det sätt du själv vill bli behandlad på.
 - Vi pratar med varandra och inte om varandra.
 - Vi missunnar ingen framgång och berömmar gärna varandra.
 - Vi hjälper varandra i motgång.
 - Vi är goda ambassadörer för Skellefteå AIK Hockey och Skellefteå.
 - Positiv inställning inbjuder alltid till positiva resultat.
- Det ska vara roligt att vara spelare och ledare i Skellefteå AIK Hockey. Vi ska genom kunskap, hårt arbete, goda vanor och tålamod nå mesta möjliga utveckling och lärande.

Policy

Information

I samband med säsongsupptakten ska ledare, spelare och föräldrar få ta del av föreningens dokument "Mål & riktlinjer".

Sportchef, Junioransvarig och Ungdomsansvarig ansvarar för att föreningens "Mål & Riktlinjer"-dokument är förankrat i verksamheten och att föreningens ledare känner till, har kunskap om och jobbar utifrån detta dokument.

Säsongen avslutas med att ledarna för respektive lag träffar Junioransvarig/Ungdomsansvarig för att bland annat lämna en enklare utvärdering som dokumenteras av föreningen.

Träning

Skellefteå AIK Hockey har rekommendationer för våra ungdomslag vad gäller träningsmängd samt träningarnas innehåll.

Våra yngsta spelare, som är 8 år och spelar i U9, erbjuds aktiviteter vid cirka 3 tillfällen/vecka. Föreningens spelare som är 9 år och spelar i U10, erbjuds aktiviteter vid cirka 4 tillfällen/vecka och våra 10 åringar i U11 erbjuds aktiviteter vid cirka 5 tillfällen, också vidare. Se riktlinjer för varje lag.

På våra isträningar prioriteras skridskoteknik, smålagspel och tävlingar. Detta gäller för lagen U9 till U14.

Det kan förekomma extraträningar i alla lag. Full närvaro räknas när rekommenderad träningsmängd uppnås. Cuper och träningsläger gör att antalet träningstillfällen ibland blir fler än de antal som rekommenderas.

Om inget annat anges, förväntas respektive lag mellan v.34 och fram till det datum då isen tas bort, tillhandahålla den träningsmängd som angetts från föreningen.

Ledarna i varje lag har ett ansvar att spelarna upplever det roligt att spela hockey. Ledarna ska kommunicera med spelarna om hur dom upplever vår verksamhet.

Ledare och spelare har ansvar för att passa tider, ha ett gott uppförande mot andra människor, ta bra ansvar för sin och föreningens utrustning samt att alltid göra sitt bästa.

Nivåanpassning

Med nivåanpassning menar Skellefteå AIK att nivån på träning och match anpassas till den utvecklingsnivå som spelaren befinner sig på. I praktiken betyder det att spelare som befinner sig på samma nivå t.ex. spelar tillsammans på träning samt att uttagningar till match anpassas efter motståndet.

Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och på match samt att spelarna, oavsett utvecklingsnivå, ibland tränar tillsammans. Detta ska förslagsvis ske var 4:e träning.

När spelare lånas in från andra lag gör ansvariga ledare från båda lagen, i samråd med Junior/Ungdomsansvarig, bedömningen för vilken nivå dessa spelare ska träna och spela på. Detta kan i praktiken innebära att yngre spelare från andra lag bedöms lämpliga för träning/match på det äldre lagets högsta nivå.

Uppflyttning av spelare

Om en spelare ska flyttas upp till ett högre lag ska det göras för spelarens bästa. Spelaren ska bedömas ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i det nya laget, passa in socialt i det nya laget samt att helheten bedöms som en positiv lösning för spelaren, lagen och föreningen. Denna bedömning görs av tränarna i respektive lag i samråd med föreningens ungdomsansvarige, junioransvarige samt sportchef.

Slutgiltigt beslut tas av Sportchef, Junior och Ungdomsansvarig.

Seriespel

Junior/Ungdomsansvarig tar tillsammans med alla tränare ett beslut om vilka serier resp. lag ska spela i före VIF:s seriemöte. Junior/Ungdomsansvarig har sista ordet.

Beslut om serietillhörighet fastställs i samband med VIF:s seriemöte, ev. förändringar kan ske när serierna är fastställda av förbundet.

Utbildning

Skellefteå AIKs ledare ska delta i utbildningar som anordnas av bl.a. Västerbottens Ishockeyförbund.

Skellefteå AIKs ledare ska även medverka vid interna utbildningar tillsammans med Svenska Hockeyförbundets distriktskonsulent.

Uppträdande hos spelare och ledare

Ledare och spelare ska föregå med gott exempel med sitt uppträdande.

Ledare får inte öppet framföra domarkritik. Spelare/ledare som öppet kritiserar domare, medspelare eller motspelare tillrättavisas av föreningen. Skellefteå AIK ska verka för ett vårdat språkbruk hos våra ledare och spelare.

Scouting av spelare

Det händer ibland att hockeyspelare från ca 10 års ålder scoutas, med mål att ett antal barn erbjuds delta vid hockeycamper för speciellt utvalda spelare. Detta kan exempelvis ske i form att representanter från så kallade "prospect camps" kan komma att kontakta er via telefon, e-mail eller brevlades. När det gäller detta, har Skellefteå AIK bestämt att uppgifter, uppfattningar och ranking av våra spelare i lagen U9-U14, stannar i föreningen.

Lagkassa

Varje lag ansvarar för sin egen ekonomi. De konton som finns för denna ekonomi måste tillhöra föreningen.

Spelare som av en eller annan anledning inte längre tillhör laget och därmed också lämnat föreningen, lämnar då också lagkassan utan ersättning.

När laget väljer att ta emot nya spelare, välkomnas spelaren också till lagets lagkassa utan att behöva betala några pengar för att ingå i den. Detta gäller från U9 – U14.

Föräldramöte

Alla lag U9-U14 kallas till föräldramöten minst 2ggr/säsong. I samband med dessa informeras föräldrarna bland annat om föreningens mål och riktlinjer.

Skola

Föreningen ska stödja spelarnas skolarbete. Ledarna ska uppmuntra spelarna att alltid, precis som på träning och match, göra sitt bästa när det gäller skolarbetet. Spelarna ska vara medvetna om att de representerar Skellefteå AIK även på skoltid och att det därför är viktigt att de är goda representanter för vår förening. Skellefteå AIK äger rätten att stänga av spelare från träning och spel om skolarbetet inte sköts.

Samhällsfrågor, droger och tobak

Skellefteå AIK tar avstånd från mobbning, rasism och invandrarfientlighet. Skellefteå AIK ska samarbeta med skola, andra föreningar och den kommunala fritidsverksamheten.

Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare och spelare när de aktivt representerar föreningen.

Riktlinjer för ungdomslagen

U9 (8 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid 3 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar cirka 1 timmes träning och kan innehålla isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Alla spelare har möjlighet att vara målvakt.

Antalet målvaktsutrustningar som föreningen tillhandahåller styrs av antal spelare och hur eventuella träningsgrupper är strukturerade.

Ansvarig ledare bestämmer i samråd med ungdomsansvarig om hur många utrustningar som föreningen skall tillhandahålla.

Föreningen, via Kent Andersson eller Torbjörn Lundkvist, köper in all målvaktsutrustning.

Spelaren och föräldrarna har huvudansvaret för att hantera och ta på målvaktsutrustningen.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off-ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.

U10 (9 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid ca 4 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar ca 1 timmes träning och kan innehålla isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Alla spelare har möjlighet att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med match. Spelaren och föräldrarna har huvudansvaret för att hantera och ta på målvaktsutrustningen. Antalet målvaktsutrustningar som föreningen tillhandahåller styrs av antal spelare och hur eventuella träningsgrupper är strukturerade. Ansvarig ledare bestämmer i samråd med ungdomsansvarig om hur många utrustningar som föreningen skall tillhandahålla. Föreningen, via Kent Andersson eller Torbjörn Lundkvist, köper in all målvaktsutrustning.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off-ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.

U11 (10 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid ca 5 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar ca 1 timmes träning och kan innehålla såväl isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Alla spelare har möjlighet att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med match. Spelaren och föräldrarna har huvudansvaret för att hantera och ta på målvaktsutrustningen.

Antalet målvaktsutrustningar som föreningen tillhandahåller styrs av antal spelare och hur eventuella träningsgrupper är strukturerade.

Ansvarig ledare bestämmer i samråd med ungdomsansvarig om hur många utrustningar som föreningen skall tillhandahålla.

Föreningen, via Kent Andersson eller Torbjörn Lundkvist, köper in all målvaktsutrustning.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off-ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande.

Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.

U12 (11 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid ca 6 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar ca 1 timmes träning och kan innehålla såväl isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Alla spelare har möjlighet att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med match.

Antalet målvaktsutrustningar som föreningen tillhandahåller styrs av antal spelare och hur eventuella träningsgrupper är strukturerade.

Ansvarig ledare bestämmer i samråd med ungdomsansvarig om hur många utrustningar som föreningen skall tillhandahålla.

Föreningen, via Kent Andersson eller Torbjörn Lundkvist, köper in all målvaktsutrustning.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off-ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

Ingen matchning av laget får förekomma i denna ålder.

U13 (12 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid ca 7 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar ca 1 timmes träning och kan innehålla såväl isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Spelare som vill vara målvakter permanent har möjlighet till detta. Föreningen uppmuntrar till fortsatt skridskoträning och spel på egen hand.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off- ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

U14 (13 år)

Skellefteå AIK erbjuder aktiviteter vid ca 8 tillfällen per vecka (i snitt). 1 tillfälle motsvarar ca 1 timmes träning och kan innehålla såväl isträning, fysträning, match eller teori.

Skellefteå AIK har riktlinjer för vilken typ av träning som ska utföras. Detta gäller såväl isträning som fysträning.

Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar är prioriterade inslag på isträningarna.

Nivåanpassning på träning och match kan förekomma.

Matchning av laget tillåts endast i power play och box play. I DM-matcher tar huvudtränaren/huvudtränarna och möjligtvis också ungdomsansvarig ut de spelare som ska representera föreningen. Vid DM-matcher gäller fri matchning enligt coachernas bedömning. Alla spelare som har rätt ålder för att spela DM kan vara aktuella för match, oavsett vilket lag i föreningen de tillhör.

Hockeysäsongen sträcker sig normalt mellan augusti- april. Under maj- juli kan föreningen erbjuda off- ice träning.

Spelarna deltar vanligtvis på match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från det datum då sommaridrotterna slutat, vanligtvis vecka 35-36.

U14 räknas som U15 fr.o.m. april månad.

U15 (14 år)

Här startar föreningens elitsatsning.

Hockeyträning prioriteras.

Spelare från andra föreningar som vill, och bedöms kunna konkurrera om att ta en plats i laget, får delta i uttagningen av föreningens 1:a elitlag. Antalet spelare är maximerat till 30 st. Skulle fler spelare visa intresse så har SAIK mandat att välja ut dessa spelare.

Denna uttagningsprocess sker via Try-Out som startar i april med info, sedan tränar gruppen tillsammans fram till och med juni (semester Juli). Omstart ca.1 aug. uttagning vecka 32 el 33. Spelarna har 4 veckor (vanligtvis juli) där man kan åka på semester och sköta sin träning. Ev. ledighet behandlas av sportgruppen.

Matchning av laget tillåts i power play och box play samt i sista perioden och ev. förlängning.

U16 (15 år)

Från och med U16 kan föreningen aktivt erbjuda bra spelare från andra föreningar att delta på SAIKs Try-Out.

Truppen tas ut i slutet på mars alt. början av april. Trupp storlek 20-25 spelare och 2-3 målvakter. Uttagningsproceduren är densamma som föregående år.

En sista gemensamma träningen före semestern och sedan semester 4-5 veckor med eget träningsprogram och samling åter i slutet av Juli. Ev. ledighet behandlas av sportgruppen.

Matchning av laget tillåts i power play, box play och i sista perioden.

Bästa laget spelar DM.

Vid 1 cuptillfälle gäller fri matchning av laget utifrån tränaren/tränarnas bedömning.

Vid detta tillfälle kan även andra spelare lånas in från andra föreningar. Detta görs i scouting syfte inför hockeygymnasiet.

Material- och klädpolicy i Skellefteå AIK Hockey

Detta dokument är en hjälp för ledare och spelare i Skellefteå AIK Hockey om hur man beställer material till spelare och lag. Dokumentet är ett levande dokument som revideras med tiden för att anpassa sig till Skellefteå AIK Hockeys sätt att utvecklas gällande kläder och material.

All materialinformation till lag, ledare, spelare och föräldrar går via ledarna för varje lag. Ledarna får information via e-post och Skellefteå AIK Hockeys Hemsida. Ledare och spelare i varje lag ska vårda och sköta material på sådant sätt att det ej slits i onödan. Detta gäller såväl lagets som klubbens gemensamma material. Behov av lagmaterial ska ske skriftligen till de av klubben utsedda **huvudansvariga materialförvaltarna** enligt nedan i samband med den årligen återkommande materialinlämningen.

För U9 – U14:	Torbjörn Lundqvist	070-211 89 66
För U15, U16, J18 och J20:	Kent Andersson	070-655 73 84

Inga inköp för föreningens räkning får göras av lagens materialansvariga som avser ungdomssektionen och samtliga lag utan godkännande av ovan.

Samtliga inköp ska ske via Intersport, Skellefteå

Klubbmaterial

Skellefteå AIK Hockey lånar ut följande material:

- * Matchtröjor: svart hemmatröja, vit bortatröja enligt gällande designprogram
- * Träningströjor
- * Hockeybyxor, svarta, för träning och match
- * Målvakts benskydd (standardmodeller)
- * Plockhandske och klubbhandske (standardmodeller)
- * Målvaktskombinat
- * Målvaktsbyxor från U11.



Matchställ

Varje lag ska sköta sina matchställ. Detta innebär att man ska tvätta och laga dem vid behov. Om man behöver komplettera sitt matchställ ska materialansvarige i klubben kontaktas. Vid säsongen slut och innan överlämnande av matchställ ska detta tvättas och lagas samt inventeras i antal och storlek. Inventeringslista ska överlämnas till nästkommande lag.

Hockeybyxor

Varje enskild spelare ska ansvara för att hockeybyxan sköts och lagas vid behov. Vid säsongen slut ska de byxor som behöver bytas inventeras i antal och storlek utav varje lagansvarig materialare. Byxorna ska tvättas* och lagas innan inlämning.

Inventeringslista ska överlämnas till huvudansvarig materialare både över vilka byxor man behöver samt överskott.

* Se bilaga, tvättråd hockeyutrustning

Målvaktsutrustning

Varje matchlag *) ska ha två uppsättningar målvaktsutrustningar (standard). Vid säsongens slut och innan överlämnandet av målvaktsutrustning ska dessa lagas samt inventeras i antal och storlek. Inventeringslista ska överlämnas till huvudansvarig materialare vilken målvaktsutrustning man behöver samt vilket överskott man har. Vid överlämnande ska samtliga delar i utrustning överlämnas (Benskydd, plockhandske, klubbhandske och kombinat).

*) Matchlag = Antal lag i seriespel i respektive träningsgrupp.

Spelarmaterial

Det åligger varje spelare i ungdomsverksamheten att anskaffa de material som anses nödvändigt.

Materialet som anses vara nödvändigt är:

- Svart Hjälm med galler, Reebok eller CCM, gäller såväl till hemma- som bortaställ
- Klubbtor, föreningen rekommenderar CCM och Reebok klubbtor
- Axel-, armbågs-, och benskydd
- Halskydd
- Träningsdamasker
- Matchdamasker (svarta), gäller såväl till hemma- som bortaställ
- Damaskhållare
- Suspensoar
- Handskar
- Underställ

Lagmaterial

Det åligger varje lag i ungdomsverksamheten att anskaffa material som anses nödvändigt för att bedriva verksamhet.

Materialet som anses vara nödvändigt är bland annat:

- Puckar
- Vattenflaskor + ställ
- Taktiktavlor
- Förbrukningsmateriel, isso, tejp, etc.

Samtliga ovanstående inköp ska göras via Intersport Skellefteå, av ansvarig materialförvaltare i respektive lag. Kostnaden för detta belastas respektive lag.

- Första förbandslåda (U9 erhåller en väska från föreningen vid uppstart av laget, sedan åligger det laget att komplettera, och uppdatera innehållet i väskan fram t.o.m. U16)
- Verktvylslåda

Dessa artiklar införskaffas i samråd med materialansvariga.

Förrådsregler

Regelbunden tvätt av hockeyutrustning rekommenderas, ju äldre spelare desto oftare. Hockeyutrustning skall alltid tvättas efter säsongen.

- U9 – U12 efter behov beroende på hur mycket utrustningen används och hur mycket spelaren svettas.
- U13 tvättar sin hockeyutrustning under december månad.
- U14-U15 tvättar sin hockeyutrustning under november och januari månad.
- U16 tvättar sin hockeyutrustning under september, november och januari månad.

Ledar- och spelarkläder

Ledare och tränare i Skellefteå AIK Hockey ska under träningar, matcher och övriga sammankomster med laget vara klädda i Skellefteå AIK Hockeys kläder.

Nya tränare och ledare får efter genomgång och underskrift av ”Introduktion av nya tränare och ledare” material av Skellefteå AIK Hockey att använda under sin tid i föreningen.

Alla inköp av värmedressar, träningsoveraller, mössor, kepsar, etc. till ledare och spelare anskaffas lagvis via respektive lags materialansvarige hos Intersport Skellefteå enligt Skellefteå AIK Hockeys profil och souvenirprogram. Se även sommarerbjudanden från Intersport inför uppstart av barmarksträningen.

Sponsring Ungdomslag

Hjälm: Intersport (sidor), Boliden (fram)

Matchtröjor: Skellefteå Kraft (fram under klubbmärket)

Övrig sponsring, lagdressar, träningsoveraller, jackor etc. ska sanktioneras av Marknadsansvarige hos Skellefteå AIK Hockey.

Resor för lagen i Skellefteå AIK Hockey

Skellefteå AIK Hockey reser i stor omfattning till och från matcher och träningar. Därför är det naturligt att vår förening tar ett aktivt ansvar och verkar för en långsiktigt hållbar miljö och en ökad trafiksäkerhet. Det är därför styrelsens förhoppning att denna policy ska kännas som en vänlig omtanke på vägen.

Delaktighet

Skellefteå AIK Hockeys styrelse utgår från att samtliga spelare, ledare, anställda och förtroendevalda känner till föreningens policy och agerar i övrigt för att den efterlevs. Föreningen ska även driva dessa frågor aktivt utanför föreningens direkta verksamhet. Styrelsens ambition är att resepolicyn ska ses över/revideras årligen.

Buss eller personbil?

Vid persontransporter ska i första hand anvisat bussbolag användas, i andra hand personbilar. Buss ska alltid användas vid transporter som överstiger 80 km. Samåkning med andra lag inom/utanför föreningen i Skellefteås närområde ska eftersträvas. Vid Cuper och träningsläger där laget är borta flera dygn kan 80 km överstigas om övriga regler vid personbilstransporter efterlevs. Exempelvis Norsjö och Piteå.

När personbilar används ska följande regler gälla:

- Planera resandet i så god tid att hastighetsgränserna ej behöver överskridas
- Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd
- Nyktra och drogfria förare
- Krockkudde på förarplatsen
- Trepunktsbälten ska finnas och användas av samtliga passagerare
- Bilen ska ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck
- Säker körning förutsätter att trafikregler/bestämmelser följs.

Att åka buss

Skellefteå AIK Hockey ställer följande krav på de bussbolag som anlitas vid föreningens transporter såväl vid hemma- som vid bortamatcher

- Bussbolaget förbinder sig att följa gällande trafik lagstiftning
- Man anlitar endast dokumenterat kvalificerade förare med minst ett års yrkesmässig erfarenhet och som ej är ålders - eller sjukpensionär
- Vid dåligt väder bör ej s.k. dubbeldäckare användas. Under vintern ska det bussbolag som anlitas rådfråga Vägverkets trafikinformation om väglag
- Vi hyr endast bussar med säkerhetsbälten som också ska användas av samtliga passagerare vid föreningens transporter
- Dokumenterad bromstest var 6:e månad
- De bussbolag som anlitas ska ha god kunskap om Skellefteå AIK Hockeys resepolicy och skriftligen bekräfta att våra krav tillämpas vid transporter som bolaget utför på vårt uppdrag.

Ingen alkohol

Skellefteå AIK Hockey tar kraftigt avstånd från alla former av alkohol och droger vid framförande av fordon, skoter eller båt.

Annan säkerhet att tänka på

En självklarhet är att vi använder reflexer vid mörker och hjälm vid bruk av cykel eller inlines.

Bilaga : Tvättråd Hockeyutrustning

TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING.

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. Men även för att den skall hålla längre och vara ren och snygg.

- Underställ och hockeystrumpor maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
- Halskydd maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
- Damasker maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.
- Träningströja maskintvättas 40° med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål får ni be någon laga den.
- Matchtröja maskintvättas 30° vid behov. Har det gått hål får ni be någon laga den.
- Suspensoar tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.
- Kroppsskydd: Skulderskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse, hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig. JOFA/RBK skydd tål detta. A-laget tvättar sina skydd hela säsongen.
- Handskar maskintvättas korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, "OBS" använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in de i frysen. Det som förstör handskarna är handsvetten.
- Hjälm kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
- Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
- Skridskor skenorna torkas av och sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.

Övrigt

För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse.

Det ni inte tvättar hänger ni upp så det får torka, annars möglar det.

Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.