



# RIKTLINJER OCH VÄRDEGRUND

**Helltown Hellcats Helsingborg Roller Derby  
är en politiskt och religiöst obunden förening som  
inte tolererar någon form av mobbning, rasism  
eller diskriminering.**

Dessa riktlinjer, våra stadgar och värdegrund ska följas av föreningens styrelse och samtliga medlemmar. De finns till för att skapa en bra stämning mellan lagkamrater, coacher och styrelse, och för att alla ska veta hur föreningen fungerar och vart man vänder sig angående saker som rör föreningen.

Tänk på att alla som jobbar med denna förening gör det ideellt och enda utdelning de får är att se föreningen växa och utvecklas.

[www.helltownhellcats.com](http://www.helltownhellcats.com)  
Organisationsnummer: 802460-2719  
Plusgiro: 636865-8

**Senast uppdaterad: 24 november 2020**

## Innehåll:

<b>Medlemskap</b> .....	<b>3</b>
Spelare/aktiv medlem.....	3
Tillfälliga åkare .....	4
Official / Non Skating Official .....	4
Riktlinjer för träning & lokaler .....	4
Nyintagskurs.....	5
<b>Låneutrustning</b> .....	<b>6</b>
Uthyrning av låneutrustning .....	6
Föreningens ägodelar.....	6
<b>Minimum skills &amp; regler</b> .....	<b>7</b>
<b>Att spela match</b> .....	<b>7</b>
Scrim .....	8
<b>Riktlinjer för coacher</b> .....	<b>8</b>
Coachernas olika roller .....	9
Hur man blir tillsatt som coach .....	9
Hur man blir avsatt som coach .....	10
Träningsuppehåll .....	10
<b>Facebook</b> .....	<b>10</b>
<b>Har du en idé?</b> .....	<b>10</b>
<b>Alkohol- rök- och drogpolicy</b> .....	<b>11</b>
<b>Styrelsen</b> .....	<b>11</b>
Stadgar .....	12
<b>Värdegrund</b> .....	<b>12</b>
Konflikthantering.....	13
<b>Betalningar</b> .....	<b>13</b>
<b>Kontakt</b> .....	<b>14</b>

## **Medlemskap**

Alla kan bli medlemmar i Helltown Hellcats genom att betala medlemsavgiften. Då har du tillgång Facebookgruppen Helltown medlem. Medlemmar som under mötesåret fyller 16 år har även rösträtt vid årsmötet. För att förlänga ditt redan befintliga medlemskap betalas medlemsavgiften i december varje år. Medlemskapet gäller från 1 januari, eller vid inträdet, fram till den 31:a december. Som medlem ska du läsa och följa föreningens stadgar, värdegrund och riktlinjer. De finns tillgängliga på [www1.idrottonline.se](http://www1.idrottonline.se) (sök Helltown Hellcats sedan klicka på arkiv) och i våra facebookgrupper.



Helltown Hellcats förening följer den gender policy som Svenska Skridskoförbundet upprättat enligt <https://www.skridsko.se/globalassets/svenska-skridskoforbundet/dokument/verksamhets-och-styrdokument/2019/genderpolicy-for-det-nationella-seriespelet-i-roller-derby.pdf>

Alla personer är välkomna som medlemmar, funktionärer, domare och Non-Skating Officials oavsett könsidentitet och könsuttryck.

## **Spelare/aktiv medlem**

För att delta på träningar och matcher måste du vara medlem i Helltown Hellcats Roller Derby Club och ha betalat träningsavgiften senast den 30:e juni samt den 31:e december och vara minst 12 år. För att få börja träna med Helltown Hellcats (seniorlaget) måste du vara minst 16 år fyllda, ha deltagit i våran nyintagskurs eller ha tidigare erfarenhet som är bedömd av Helltown Hellcats headcoach. För att få träna med Helltown Hellkittens (juniorlaget) behöver du vara mellan 12 och 15 år.

För att spela och tävla för Helltown Hellcats behöver du:

1. Identifiera dig som ciskvinna, transkvinna, ickebinär eller transman, och som
2. själv känner att en liga tillhörande Women's Flat Track Derby Association (WFTDA) är bättre för dem än en liga tillhörande Men's Roller Derby Association (MRDA).

Vilket pronomen du vill att föreningens medlemmar använder om dig är ditt eget ansvar att förmedla.

Alla aktiva medlemmar får tillgång till facebookgruppen Helltown aktiv där endast tränings- och matchrelaterade saker tas upp.

Du är försäkrad genom Skridskoförbundet men vi rekommenderar även att komplettera med en egen försäkring.

## **Tillfälliga åkare**

En tillfällig åkare är en gäst som tränar i föreningen under en kortare tid, som längst tre månader mot en träningsavgift beslutad av styrelsen. En tillfällig åkare är ej medlem i Helltown Hellcats Roller Derby Club. Tex enligt följande upplägg:

- Spelare som har medlemskap i annan Roller Derbyförening och inkluderas i deras försäkring kan gästträna 1–2 gånger utan avgift, därefter 50 kr/träning. Efter tre månader behöver spelaren avgöra om den vill byta förening.
- Spelare som inte är medlem i annan Roller Derbyförening men har minimum skills kan gästträna 1–2 träningar utan avgift men är ansvarig för sin egen försäkring.
- Undantag kan göras där spelaren inte behöver betala avgift, tex om spelaren coachar en träning.

Alla avgifter betalas i förskott.

## **Official / Non Skating Official**

För att vara official eller NSO som vill delta på våra träningar och event måste du vara medlem i Helltown Hellcats och vara minst 16 år. Vill du delta på skates får du betala halva träningsavgiften. Du deltar på träningarna i den mån du kan och hjälper till med det coacherna ber om.



## **Riktlinjer för träning & lokaler**

- Respektera och lyssna på coachen
- Respektera dina lagkamrater genom att inte prata under genomgång
- Kom i tid och ha din utrustning på innan träningen börjar
- Anmäl din frånvaro till [coaching@helltownhellcats.com](mailto:coaching@helltownhellcats.com)
- Använd all skyddsutrustning under hela träningen, om man tar av något ska ett knä vara i marken.
- Avbryt inte din träning och lämna lokalen mitt under träning eller en övning, utan att säga till coachen.

- Vi spelar en kontaktsport så tänk på att dina kläder, smycken eller naglar inte ska kunna skada någon annan
- Har ni någon form av funktionsnedsättning eller sjukdom t.ex astma el. allergi, som kan yttra sig under lagets aktiviteter måste ni berätta detta för coacherna.
- Föreningen tar inget ansvar för personliga föremål du lämnar i omklädningsrum eller inne i de lokaler föreningen vistas i.
- Inga nötter är tillåtna i de lokaler vi vistas i före, efter eller under aktiviteten.
- Inga ytterskor får vara på inne i våra träningslokaler. Tar du med dem in ber vi dig att förvara dem i väskan tills du är ute ur träningslokalen igen.
- Var noga med att stänga dörrar och se till att de är låsta när du går in och ut ur de träningslokaler vi använder.

Har du feedback, önskemål eller frågor angående träningen eller annat, ta inte det under pågående träning. Kontakta coacherna på [coaching@helltownhellcats.com](mailto:coaching@helltownhellcats.com).

### **Nyintagskurs**

Kursens syfte är att lära våra nya spelare grunderna för att göra dem redo för våra träningar. Kursen innefattar både praktisk träning och teoretiska övningar. Målet är att kursen ska genomföras två gånger i veckan under fem veckors tid. Detta kan dock variera mellan kurstillfällena. För att kunna delta i kursen krävs det att man är 16 år fyllda.

Kursen innefattar:

- Ca tio träningstillfällen
- Utrustning att låna på alla träningar
- Försäkring genom skridskoförbundet. Vi rekommenderar att komplettera med egen

För att kunna gå upp i den ordinarie träningen så krävs det att du deltagit aktivt i minst 7 av 10 träningar (eller liknande procentuell närvaro) samt har skaffat egen utrustning.

Som coach eller assisterande coach vid nyintag får du inte inleda några sexuella relationer med nya medlemmar i föreningen. Detta är för att medlemmarna ska känna sig trygga och för att coachen inte ska missbruka sin maktposition. Om detta sker kan styrelsen avsätta coachen eller den assisterande coachen och de får inte längre vara delaktiga i nyintaget.

## **Låneutrustning**

Föreningen har ett begränsat utbud av låneutrustning. All vår låneutrustning ska förvaras på Jutans aktivitetshus. Låneutrustningen får ej användas utomhus. Låneutrustningen används till nyintag, juniorverksamhet, prova på osv. Vill ni använda den till något annat så kontakta styrelsen. Går något sönder ska detta anmälas till styrelsen. Den som haft sönder utrustning kan bli ersättningsskyldig. Det är styrelsen som avgör om det är en förslitningsskada eller vårdslöshet.

## **Uthyrning av låneutrustning**

Juniorer har möjlighet att hyra utrustning. Priserna är följande:

1000 kr/termin, varav 500kr är deposition som fås tillbaka vid återlämning av utrustningen i gott/helt skick.

Skates, knäskydd, armbågsskydd, handledsskydd samt hjälm ingår (ej tandskydd, men rekommenderas att köpa själv) i hyreskostnaden.

Utrustningen lämnas tillbaka vid sista träningstillfället för terminen, eller vid köp av egen utrustning.

Utrustningen får ENDAST användas inomhus.

Utrustningen får EJ lånas ut till tredje person.

Om utrustningen ej lämnas tillbaka skickas en faktura på utrustningens fulla pris.

## **Föreningens ägodelar**

Har du tagit ansvar för någon av föreningens ägodelar, låneutrustning, coachväska med mera så är det ditt ansvar att återlämna detta till föreningen i samma skick som du fick det i. Har något gått sönder eller tagit slut ska detta meddelas till styrelsen eller av styrelsen utsedd person. Föreningens ägodelar får ej lämnas i bilar, källar- eller vindsförråd på grund av stöldrisk. Stjäls det däremot ur ditt hem behöver du ej stå för kostnader. Den som hanterar ägodelar kan bli ersättningsskyldig om den haft sönder detta. Det är styrelsen som avgör om det är en förslitningsskada eller vårdslöshet.

## **Minimum skills & regler**

Tillsatt coach arrangerar praktiskt och skriftligt minimum skills-test. Det går att komplettera sitt test upp till tre veckor. Coachen avgör om det tagna testet är kompletteringsbart. Tillsatt coach kan även ta in hjälp utifrån för att bedöma testet. Föredrar man att göra det skriftliga testet muntligt går det bra.

Det ligger på ditt eget ansvar att lära dig reglerna. Nya medlemmar kan alltid be om hjälp av coacher eller andra medlemmar om det är något man inte förstår.

Reglerna hittar du här:

<https://rules.wftda.com>

Praktiska testet hittar du här:

<https://static.wftda.com/resources/wftda-minimum-skills-requirements.pdf>

WFTDA håller under december 2020 på att ta fram ett nytt upplägg för minimum skills. Vi uppdaterar våra riktlinjer när detta är klart.

## **Att spela match**

För att få spela match med Helltown Hellcats ska du vara aktiv medlem.

- Du måste ha fyllt 18 år i enlighet med WFTDA:s regler som Svenska skridskoförbundet valt att följa. Detta gäller dock inte för juniorlag där alla är under 18 år eller vid vissa undantag då båda lagen går med på det. Spelare under 18 år men över 16 år kan få delta om motståndslaget godkänner detta.
- Du ska ha klarat det praktiska och skriftliga minimum skills-test WFTDA förser oss med i vår förening eller annan roller derby-förening. Är det i en annan förening vill coacherna ha någon form av bekräftelse från den föreningen att du klarat testet där.
- Du ska helst ha minst 75 % närvaro på genomförd träningen två månader innan matchen. Laget tas ut av coacherna i samråd med lagets utvalda kaptener. Coacher och kaptener utgår ifrån spelarnas spelförståelse och erfarenhet för att få ihop ett så bra och samspelt lag som möjligt.



## Scrim

Då scrim är en träningsmatch och utformningen kan variera så är det coacherna som väljer vilka som får vara med och spela.

## Riktlinjer för coacher

Som coach är det ditt ansvar att hålla i träningar, se till att vi har nycklar till lokalerna och att coachutrustning och första-hjälpen finns på plats. Coacherna är själva ansvariga att hitta en ersättare om de inte själva kan hålla i träningen. Som coach ska även se till att de stadgar, värdegrund och riktlinjer föreningen har efterföljs. Träningen börjar alltid genom att samla alla och välkomna dem. Träningen ska alltid avslutas genom att samla alla och tacka för idag.





## Coachernas olika roller

### **Head coach**

Har huvudansvaret för seniorernas träningsäsong och de andra coacherna. Head coach är ansvarig för att lära upp nya coacher samt att stötta dem på träningar och att hjälpa dem planera träningsupplägg. Tar tillsammans med coach och kaptener ut laget för matcher. Fördelar ansvar mellan de olika coacherna.

### **Coach**

Som coach är det ditt ansvar att hålla i träningar, se till att du har rätt nyckel till lokalen, att du har rätt coachutrustning och first aid kit. Planerar och genomför träningar för olika nivåer.

### **Assistant coach**

Hjälper head coach och coach med moment och övningar på träningar. Kan hålla i träningar som är planerad av head coach eller coach.

### **Junior head coach**

Har huvudansvar för juniorernas träningsäsong, att planera och genomföra träning och att delge vårdnadshavare träningsrelaterad information.

### **Assistant junior coach**

Hjälper junior head coach med moment och övningar på träningar. Kan hålla i träningar som är planerad av junior head coach.

### **Nyintagscoach**

Planerar nyintaget och träningstillfällena. Gör upp ett schema för vilka som ska hjälpa till. Ansvarar för att låneutrustning finns på träningstillfällena och att den är hel. Håller kontakt med deltagare, samlar in deras personuppgifter samt informerar om betalning och föreningens värdegrund och riktlinjer.

## Hur man blir tillsatt som coach

Den som vill bli coach i vår förening tar upp detta med redan befintliga coacher eller styrelse. Medlemmen ska ha tränat aktivt, ha kunskap om sporten, uppvisa ledarförmåga samt bedömas lämplig av head coach. Om styrelsen godkänner personen som visat intresse får hen en provotid på 3 månader. Under denna tid kommer den personen delta i coachernas samtal om träningarna, skriva träningsprogram tillsammans med head coach samt hålla i de träningar som tilldelas den personen. Efter dessa tre månader får personen bestämma sig för om den vill fortsätta coacha. Vill personen det har styrelsen med de redan tillsatta coacherna en utvärdering om hur det fungerat med den nya coachen. Styrelsen kan också vända sig till medlemmar och fråga hur de tycker det har fungerat med den nya coachen. Sedan tas ett beslut av styrelsen om personen blir tillsatt som permanent coach, får förlängd provotid eller blir nekad som coach.

## Hur man blir avsatt som coach

Vill man sluta som coach meddelar man detta till de andra coacherna och/eller styrelsen. Det är önskvärt att man meddelar i god tid om man vill sluta som coach så att styrelsen/head coach har möjlighet att hitta en ersättare. Styrelsen och coachen kommer överens om en övergångsperiod. Styrelsen kan dock avsätta coacher med omedelbar verkan.

## Träningsuppehåll

Om man varit borta från träningen under längre period är det upp till coacherna att avgöra om du får delta i alla övningar under träningen eller eventuellt gå om nyintagskursen. Detta för att minimera skaderisk på individen och lagkamraterna.

## Facebook

**Helltown medlem** är till för alla föreningens medlemmar, där är det öppet att diskutera allt mellan himmel och jord. Här postas inga inlägg som rör träning eller matcher. När man inte längre väljer att betala medlemsavgiften blir man borttagen ur gruppen vid årsskiftet. Man kan också välja att ta bort sig själv ur gruppen.

**Helltown aktiv** är till för föreningens aktiva medlemmar, som betalar träningsavgiften. Här tas endast viktiga saker upp angående träningen, matcher med mera. I denna gruppen postar head coach eller coach träningsrelaterad information. Det är viktigt att medlemmarna har koll på vad som skrivs här. När man inte längre betalar träningsavgiften blir man borttagen ur gruppen omgående. Man kan också välja att ta bort sig själv ur gruppen.

## Har du en idé?

Har du tankar, idéer eller förslag som du vill genomföra i föreningen är detta mycket välkommet! Gå gärna med i relevant grupp för att genomföra idén. Via länken nedan kan du se vilka grupper som finns.



<https://docs.google.com/document/d/14wBxRXOmV4H7De3leEq7eMaAfDSQ2gz8KCTzzuf-Ssw/edit?usp=sharing>

Innebär idén kostnader ska detta tas via kassören. Alla aktiviteter eller evenemang ska godkännas av styrelsen.

## **Alkohol- rök- och drogpolicy**

Helsingborgs Roller Derby Club är en alkohol- och drogfri förening. All exponering av Helltown Hellcats ska vara fri från drog- och alkoholreklam.

Föreningen accepterar inte att medlemmar dricker alkohol vid föreningens aktiviteter såsom, match, lagaktivitet eller medlemsmöte mm, eller att man kommer alkohol- eller drogpåverkad till ovan nämnda aktiviteter.

Vid misstanke om alkohol- eller drogproblem hos någon av medlemmarna sker följande:

Ärendet förs upp till styrelsen snarast möjligt så styrelsen kan ha ett enskilt samtal med berörd medlem. Om medlemmen är minderårig tas även kontakt med vårdnadshavare. Om vederbörande trots detta återigen är påverkad under föreningens aktiviteter så kommer styrelsen att vidta åtgärder, ex. att medlemmen blir avvisad från aktiviteten.

Om man använder sig av narkotikaklassat läkemedel som är utskrivet på recept är det ditt eget ansvar att meddela detta till antingen headcoach eller till styrelsen. Vid matchspel kan detta ha betydelse, därför är det viktigt att du på egen hand tar reda på vad som gäller för just ditt läkemedel genom att gå in på länkarna nedan och se om ditt läkemedel är godkänt under match.

[www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/Dispens](http://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/Dispens)

[www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/rod-gronalistan/](http://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/rod-gronalistan/)

Rökning är inte tillåtet inom 5 meters avstånd från in- och utgång av våra träningslokaler och medlemmar som ej röker. Detta gäller även på t.ex parkeringar, busshållplatser och andra platser där vi befinner oss tillsammans under träningar, matcher och andra aktiviteter föreningen anordnar.

## **Styrelsen**

För att vara styrelsemedlem måste du vara medlem i Helltown Hellcats Roller Derby Club och vara minst 16 år. Som styrelsemedlem ska du närvara på styrelsemöten, se till att de stadgar, värdegrund och riktlinjer föreningen har följs, utföra de arbetsuppgifter du tilldelas och jobba för att utveckla föreningen och dess medlemmar. Allt om hur styrelsen tillsätts hittar du i våra stadgar.

## Stadgar

Läs föreningens stadgar. De finns tillgängliga på <https://idrottonline.se/HelltownHellcatsHelsingborgRollerderbyClub-Skridsko/> Och i våra facebookgrupper.

## Värdegrund

Helltown Hellcats har tagit fram denna värdegrund med syftet att skapa en trygg och trevlig miljö som krävs för att utöva sporten. Vi önskar att våra medlemmar främjar föreningens gemenskap, delaktighet samt rent och schysst spel efter bästa förmåga. Du hjälper till och bidrar så att värdegrundens stadgar upprätthålls under föreningens officiella aktiviteter, träningar och matcher.

**Gemenskap:** Till träningarna kommer vi som lagspelare, inte privatpersoner. Vi samarbetar för att utvecklas gemensamt som ett lag. Genom lyhördhet, ärlighet och respekt tar vi ansvar för varandra, och möjliggör att varje medlems röst blir hörd. Alla individer är välkomna precis som de är, men det är du som måste informera om utmärkande drag som rör din person så att alla kan bemöta dig på bästa sätt. Endast du känner dig själv bäst och hur du upplever din omgivning.

**Respekt:** I Helltown Hellcats råder ömsesidig respekt. Alla medlemmar ska bidra till en trygg och trevlig stämning med sina medspelare. Det får under inga omständigheter ske någon form av diskriminering eller trakasserier gentemot en annan medlem. I Helltown Hellcats Roller Derby Club tar vi avstånd från diskriminering på grund av:

- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Sexuell läggning
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Utseende eller för annan kränkande behandling

Om du uppfattar att du själv eller en medlem blir diskriminerad/trakasserad, uppmanar vi dig att informera coachen ([coaching@helltownhellcats.com](mailto:coaching@helltownhellcats.com)) eller styrelsen ([president@helltownhellcats.com](mailto:president@helltownhellcats.com)) så fort som möjligt så att de kan åtgärda situationen. Ta inte upp problem och konflikter i våra Facebookgrupper eller andra internetforum. Om det är något som berör alla föreningens medlemmar kommer en styrelsemedlem eller coach förmedla det.

**Ansvar:** Det är upp till dig att informera laget vid eventuella preferenser, diagnoser, sjukdomar och/eller liknande så att resterande medlemmar har en möjlighet att förstå.

Det är aldrig acceptabelt att ursäkta kränkningar riktat mot en annan medlem genom att hävda att det är en del av din personlighet.

Du kommer i tid till träningar och de tillfällen du inte närvarar meddelar du genom att maila till: [coaching@helltownhellcats.com](mailto:coaching@helltownhellcats.com). Detta för att coacherna planerar träningen utifrån antal deltagare.

Vilket pronomen du vill att föreningens medlemmar använder om dig är ditt eget ansvar att förmedla.

Som myndig medlem är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för föreningens icke myndiga medlemmar.

### **Konflikthantering**

Har du en konflikt med en medlem är det att rekommendera att först och främst ta upp problemet med den medlemmen personligen. Leder inte detta till en lösning kontaktar du en styrelsemedlem, coach eller oberoende medlare.

Om samtal med berörda inte leder till förbättring kommer styrelsen att vidta åtgärder. Ta inte upp problem och konflikter i våra Facebookgrupper eller andra internetforum. Om det är något som berör alla föreningens medlemmar kommer en styrelsemedlem eller coach förmedla det.

### **Betalningar**

Betalningar görs till plusgiro 636865-8.

Medlemsavgiften och vårterminen (VT) märks med "Medlemsavg+VT-ÅR+DITT NAMN" och ska betalas innan den 31:e december.

Träningsavgiften för höstterminen (HT) märks med "Träningsavgift+HT+ÅR+DITT NAMN" och ska betalas innan den 30:e juni.

Träningsavgiften betalas för 6 månader framöver.

VT betalas innan den 31:e december (jan — jun).  
Märk "Medlemsavgift+VT(ÅR)+DITT NAMN".

HT betalas innan den 30:e juni (juli — dec).  
Märk "HT(ÅR)+DITT NAMN".

## **Kontakt**

Styrelsen: [contact@helltownhellcats.com](mailto:contact@helltownhellcats.com)

Ordförande: [president@helltownhellcats.com](mailto:president@helltownhellcats.com)

Vice ordförande: [vpresident@helltownhellcats.com](mailto:vpresident@helltownhellcats.com)

Coacher: [coaching@helltownhellcats.com](mailto:coaching@helltownhellcats.com)

Kassör: [cashier@helltownhellcats.com](mailto:cashier@helltownhellcats.com)

Merch: [merch@helltownhellcats.com](mailto:merch@helltownhellcats.com)

Hemsida: [www.helltownhellcats.com](http://www.helltownhellcats.com)

<https://idrottonline.se/HelltownHellcatsHelsingborgRollerderbyClub-Skridsko/>



*Tänk igen på att alla som jobbar med föreningen gör det ideellt och gör sitt bästa. Om det är så att ni anser att något inte funkar bra, kom gärna med förslag på hur vi kan förbättra hellre än gnäll och kritik utan lösningar.*