



Foreningsplan

Frederikshavn Ishockey Klub

www.fik.dk

Revideret 20. maj 2025



Indledning

Frederikshavn Ishockey Klub (FIK) er en ungdoms- og amatørklub for ishockeyen i Frederikshavn. FIK er et flagskib for sporten i byen og sportens popularitet skyldes, at den indeholder det hele: Tempo, fysik og teknik – og der er plads til alle typer på et ishockeyhold – store som små, tekniske som fysiske.

Klubbens tre kerneværdier er 'Fællesskab - Vilje - Udvikling', og vi har medlemmer fra 3-års alderen og op. Vores ungdomshold spiller under Dansk Ishockey Unions turneringsprogram, og derudover har vi også flere motions- og et OldTimers hold i klubben.

Denne foreningsplan beskriver klubbens målsætninger, retningslinjer og forventninger til alle, der interagerer med FIK – både dagligt og sporadisk. Retningslinjerne har til formål at sikre et godt foreningsmiljø, der gør Frederikshavn Ishockey Klub til en arena, der kan rumme både det sportslige og det sociale fællesskab.

Foreningsplanen er et dynamisk værktøj som løbende tilrettes, og er gennem tiden udarbejdet og opdateret af forskellige bestyrelser i klubbens historie. Foreningsplanen udgør et altid gældende og relevant værktøj for alle, der færdes i og omkring klubben, både ansatte, frivillige og klubbens medlemmer.

Foreningsplanen drøftes løbende, og kan årligt eller ved behov, revideres og tilpasses efter godkendte indkomne idéer og indslag for den kommende sæson, så den altid er optimal og tidssvarende. Alle ændringer godkendes af bestyrelsen.

Sportslige hilsner

Bestyrelsen,
Frederikshavn Ishockey Klub

Indholdsfortegnelse

Klubbens målsætning og værdisæt	6
FIK i dansk ishockey	6
FIK i lokalområdet	6
FIK internt	6
FIK sportsligt	6
FIK's sportslige filosofi	7
Vejen gennem FIK	7
FIK's værdisæt	7
FIK's sportslige strategi	8
Strategiske fokusområder	8
Klubbens aldersrelaterede sportslige koncept	9
U6/U8	9
U10	9
U12	10
U14	11
U16	12
U18	13
U20 (Divisionen)	14
FIK Elite Hockey Academy	15
Pige-/damehold	16
2. division	16
Motionshold	16
Værdisæt i FIK	17
Vores fælles adfærdsværdi "FIK-stilen"	17
Organisation	19
Bestyrelsen	19
Udvalg i klubben	19
Klubstab	20
Medarbejdere, trænere og ledere	20
Afholdelse af udviklingssamtaler	21
Klubbens frivillige, trænere og ledere	22
Trænere	22
Holdledere	22
Dommere	24
Uddannelse	24
Politik for frivilliges omgang med børn og unge i klubben (børneattest)	24

Forældreopgaver i klubben	25
Forældrevagter i boksen til hjemmekampe	25
Krydsordning	25
Generelt	26
Leverandører	26
Læge- og fysioterapi	26
Forsikringer	26
Samarbejde med Elite Nord A/S	26
FIKs faciliteter	27
FIK's kontor	27
Trænerrum	27
Sliberum	27
Tremmerum til kamptrøjer og fælles udstyr	27
Udlejningsskabe til medlemmerne	27
Styrkerum	27
Udstyr og beklædning	28
Beklædning	28
Låneudstyr til nye spillere	28
Låneudstyr til målmænd	28
Rejser	30
Busture	30
Mad og drikke på busture	30
Overnatning og forplejning	30
Egenbetaling på overnatningsture	31
Politik om ikke-spillende spillere ifbm. Overnatningsture	31
Canada-turen	32
Styregruppe og grundregler	32
Økonomi, sponsorater og regnskab	32
Kontingent	33
Kontingentet inkluderer	33
3 måneders gratis kontingent ved opstart	33
Egenbetaling til holdaktiviteter ud over FIK regi	33
Generering af indtægter til enkelt hold	33
Ungdomsspillere på Frederikshavn White Hawks	34
Økonomi og sponsorater	35
Budget	35
Sponsorpakker og markedsføring	35
Holdsponsorater	35
Politik og anbefaling for ernæring og restitution	36
FIK's anbefalinger for optimal restitution	36
FIK's anbefalinger for optimal ernæring	36

Klubpolitikker og ordensregler	37
Fremmøde og opførsel	37
Mobning	37
Matchstraf	37
Dårlig opførsel	38
Forsinket fremmøde eller fravær uden gyldig årsag	38
Spiller-sanktioner i forbindelse med spilleres deltagelse på private hold	38
Øvrige politikker	39
Politik om energidrikke	39
Alkoholpolitik	39
Tobak og snus politik	39
Illegale stoffer og rusmidler	39
Doping og præstationsfremmende midler	40
Politik om sociale medier	40
Politik om overgreb	40
Persondata og sletningspolitik	42

FIK's målsætning

For at skabe den mest attraktive sportsklub for ungdommen i Frederikshavn Kommune vil FIK udgøre en ramme, der understøtter et solidt socialt fællesskab med ishockey som katalysator for fælles interesse.

FIK vil gennemføre og kontinuerligt udvikle på et ishockey-sportsligt program. Dette skal virke fremmende for sundhed og trivsel generelt for alle omkring FIK, og understøtter medlemmernes individuelle forudsætninger for at navigere i sportsverdenen, samfundet og også på arbejdsmarkedet. Programmet skal således danne rammer for både individuel og fælles udvikling, så ungdomsspillerne får mulighed for at udøve deres fulde individuelle potentiale indenfor rammen af deres individuelle muligheder og begrænsninger.

FIK vil skabe målrettet talentudvikling, der understøtter at vores spillere kan udvikle sig til at kunne udøve ishockey på eliteniveau, uden at spillernes almene uddannelse skal kompromitteres.

Gennem ovenstående vil FIK sikre, at vores sponsorer og samarbejdspartnere både støtter et alment nyttigt initiativ og samtidig får en attraktiv positionering i medier og lokalområdet.

FIK i dansk ishockey

Vi vil være:

- Den bedste ungdomsklub
- De bedste til rekruttering
- Troværdige – der er styr på driften
- Talentudvikler – Kraftcenter no 1 den bedste/mest attraktive klub

FIK i lokalområdet

Vi vil være sport no 1 ift.:

- Antal medlemmer
- Fastholdelse – længst tid i sporten
- Foretrukne sport
- Socialt ansvar
- Deltagelse i lokale aktiviteter

FIK internt

Vi vil:

- Skabe forbilleder
- Samarbejde omkring ishockey med andre klubber og organisationer
- Tilbyde et sundt klubliv
- Samarbejde med ishockey-relevante uddannelsesinstitutioner

Vi vil have:

- Top faciliteter – de rigtige rammer
- Kvalificerede trænere
- Løbende uddannelse og inspiration
- Aktive forældre
- 40 spillere pr. hold inden U12
- Aktiv motionsafdeling

FIK sportsligt

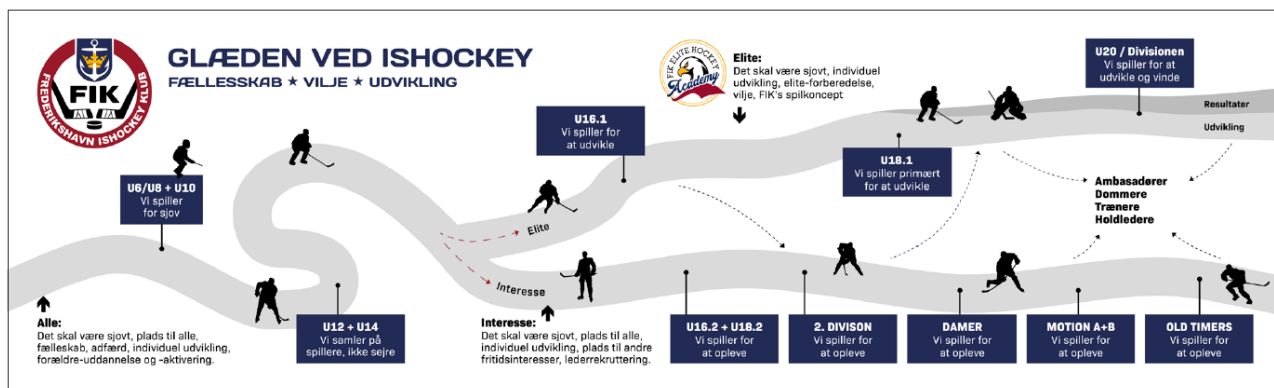
Talentudviklingen skal sikre:

- 1-2 spillere pr- år til metalliga eller tilsvarende niveau
- U20/Divisionen konsekvent er i top 4
- Minimum 1 deltager pr. årgang på U16, U18 og U20 ungdomslandsholdene
- NHL – 1 draft inden 2028

FIK's sportslige filosofi

FIK forpligter sig til at spille efter DIU's gældende regler. FIK's sportslige røde tråd tager udgangspunkt i DIU's ATK - "Aldersrelateret Trænings Koncept, Den Danske stil 7-16 år".

Vejen gennem FIK



FIK's sportslige koncept

Konceptet styres af FIK's ledelse, bestyrelse samt trænerne og holdlederne på hvert hold.

FIK's sportslige strategi

Vision

Vi stræber efter at udvikle en spillestil, der fokuserer på offensivt spil, konstant pres og 100% arbejdsindsats, og som samtidig skaber de bedste forudsætninger for individuel spillerudvikling. Gennem vores filosofi sikrer vi, at hver spiller udvikler sig teknisk, taktisk og mentalt, så de kan tage ansvar på isen, skabe afgørende situationer og præstere på højeste niveau i Danmark. Vores ambition er at udvikle selvstændige, kreative og kompetente spillere, der kan tage deres spil til det højest mulige niveau.

Mission

Gennem en velstruktureret træningsmetodik, en veludviklet ishockey forståelse og en vindermentalitet vil vi udvikle spillere, der mestrer et intensivt pres-spil kombineret med konstant offensiv bevægelse og kontrol over pucken. Vi prioriterer individuel udvikling, så hver spiller bliver teknisk dygtig, skaber en ishockeyforståelse og mentalt er i balance ud fra FIK's adfærdskoncept.

Strategiske Fokusområder

1. Individuelle Vaner og Spilfilosofi

Altid pres:

- Vi sætter modstanderen under konstant pres i alle tre zoner.
- Hurtigt genpres efter pucktab for at minimere modstanderens tid og rum.
- Individuel forståelse for, hvornår og hvordan man bedst sætter pres.

Altid angribe:

- Hurtige pasninger og puckkontrol for at drive spillet fremad.
- Spillere skal konstant søge at tage pucken frem i banen.
- Skabe vaner, der fremmer offensive instinkter og kreativitet i spillet.

Altid arbejde for at beholde puckbesiddelse:

- Fokus på sikre pasninger og god puckkontrol i alle situationer.
- Spil med høj bevægelighed og understøttende positionering for at skabe flere pasningsmuligheder.
- Udvikling af individuelle færdigheder, der reducerer turnovers gennem klog beslutningstagning og teknisk færdighed.

Klubbens aldersrelaterede sportslige koncept

U6/U8 (Indlæring og leg)

Som udgangspunkt 2 x is træning pr. uge.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Kampafvikling: 3 mod 3 på en sjettedel af banen.

Spilforståelse: Fokus på mange puckberøringer.

Skøjteteknik: Grundlæggende balance og bevægelse.

Stickhandling: Introduktion med lightweight pucke (blå pucke) i leg.

Nærkampe: Introduktion til kropskontakt gennem lege og småspil.

Kampe

Der tildeles ikke faste spillepladser, og alle spillere får tilbudt lige mange kampe og lige meget spilletid, uagtet niveau.

I øvrigt

Alle spillere skal have den nødvendige hjælp, både på og uden for isen – derfor er stor opbakning og hjælp fra forældrene en forudsætning.

FIK ønsker, at der skal være plads til at dyrke flere sportsgrene, når man spiller på U6/U8, da multisportsudøvelse er bevist at være den bedste udvikling for børn i denne aldersgruppe.

Rekruttering

U6/U8 indbefatter FIK's rekrutteringsspor. Der udvikles løbende indsatser, der omfatter arrangementer og tilbud til rekruttering af nye medlemmer gennem samarbejde med bl.a. omegnens skoler/børnehaver og fritidshjem/klubber. FIK tilbyder som standard nybegyndere op til 12 år gratis kontingent i de 3 første måneder. I samme periode kan udstyr også lånes gratis, dog betales der et depositum ved udlevering af taske med udstyr som refunderes, når det afleveres tilbage.

Deltagelse ved Frederikshavn White Hawks hjemmekampe

På U6/U8 får spillerne tilbudt et vist antal flagkørser, når eliteholdet Frederikshavn White Hawks afvikler hjemmekampe. Disse tilbud går på skift og styres af holdlederne på holdet.

U10 (Teknisk udvikling)

Som udgangspunkt 2-3 x is træning pr. uge.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Kampafvikling: 3 mod 3 i en zone eller en tredjedel af banen.

Spilforståelse: Indledende snak og forståelse til følgende punkter:

- Nærmeste mand presser puckfører.
- Stav imod stav/krop imod krop i nærkampsspillet.

Skøjteteknik: Inderskær, yderskær, forlæns, baglæns og vendinger.

Stickhandling: Håndtering af puck i forhånd og baghånd uden driblinger.

Pasningsspil: Introduktion til pasnings- og modtagningsteknikker – specielt forhånd og baghånd.

Nærkampe: Første introduktion til kropskontakt i småspil – stav imod stav og krop imod krop.

Kampe

Der tildeles ikke faste spillepladser, og alle spillere får tilbudt lige mange kampe og lige meget spilletid, uagtet niveau.

I øvrigt

Alle spillere skal have den nødvendige hjælp, både på og uden for isen – derfor er stor opbakning og hjælp fra forældrene en forudsætning.

FIK ønsker, at der skal være plads til at dyrke flere sportsgrene, når man spiller på U10, da multisportsudøvelse er bevist fortsat at være den bedste udvikling for børn i denne aldersgruppe.

Deltagelse ved Frederikshavn White Hawks hjemmekampe

På U10 får spillerne tilbudt et vist antal flagkørsler, når eliteholdet Frederikshavn White Hawks afvikler hjemmekampe. Til hver af eliteholdets hjemmekampe udvælges desuden en U10 spiller til at aflevere pucken ved kampstart. Disse tilbud går på skift og styres af holdlederne på holdet.

U12 (Udvidet teknisk forståelse)

Som udgangspunkt 2-3 x is træning pr. uge

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson

Kampafvikling: 4 mod 4 på en halv bane (før jul på tværs- efter jul på langs).

Spilforståelse: Introduktion til de fire roller i spillet og fokus på brug af simple vaner i kampsituationer, som trænes under nedenstående tekniske fokuspunkter.

De 4 roller i kort punktform:

- 1. rolle: Puckfører på angribende hold.
- 2. rolle: Ikke puckfører på angribende/puckbesiddende hold.
- 3. rolle: Ikke puckfører på forsvarende hold – tættest på puckfører.
- 4. rolle: Ikke puckfører på forsvarende hold – væk på puckfører.

Skøjteteknik: Videreudvikling af teknikker i højere fart.

Stickhandling: Manøvrering og puckbeskyttelse i højere tempo.

Pasningsspil: Introduktion til taktisk pasningsspil.

Skud: Introduktion til slagskud og håndledsskud.

Nærkampe: Videreudvikling af stav imod stav og krop imod krop og start/stop på sine skøjter – altid med front imod sin modstander.

Kampe

Afvikles i turnering under DIU

- Der skiftes ud med en hel blok ad gangen, og målmændene spiller en halv kamp hver – uanset stillingen ved halvtid.

- Der spilles ikke med faste pladser igennem en hel sæson, da det er teoretisk bevist, at en U12 spiller bedst udvikler sine kompetencer ved at spille flere positioner på isen.
- Værdien af en kamp måles ikke på slutresultatet. Det måles derimod på holdets indsats og indstilling i kampen, hvilket holdet skal anerkendes for.
- Der søges at tage et positivt fokus, hvor der primært skal udvikles ud fra det der lykkes – det der ikke lykkes, bruges som læringssituationer for hvad der kan trænes.

Kriterier for udtagelse til kamp på U12:

Færdigheder - Fremmøde - Indsats - Opførsel i henhold til FIK's adfærdskoncept

Mindst tre af fire punkter skal være opfyldt for at være i betragtning til kamp – og det er altid en trænevurdering af det pågældende trænersteam på årgangen.

I øvrigt

Rejserne i forbindelse med kampe skal bruges til at styrke fællesskabet og kammeratskabet på hele holdet, samt give spillerne gode oplevelser.

FIK ønsker, at der skal være plads til at dyrke flere sportsgrene, når man spiller på U12, da multisportsudøvelse er bevist fortsat at være den bedste udvikling for børn i denne aldersgruppe.

U14 (Taktisk forståelse og fysik)

Som udgangspunkt minimum 3-4 x is træning pr. uge.

2. års U14 spillere har mulighed for at tilkøbe FIK Elite Hockey Academy.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Kampafvikling: 5 mod 5 på hel bane.

Spilforståelse: Videreudvikling af de fire roller, og mere brug af vaner i naturlig sammenhæng i kampsituationer.

Skøjteteknik: Introduktion til punch turn for at skabe plads.

Stickhandling: Avanceret puckbeskyttelse under pres.

Pasningsspil: Introduktion til svære pasninger og modtagning med eksempelvis handsker og skøjter.

Skud: Videreudvikling af skudteknik, inkl. baghåndskud.

Nærkampe: Mand/mand-spil i egen zone med brug af nærkampsteknikker.

Kampe

Afvikles i DIU turnering

- Der spilles med minimum 2 femblokke og 1 målmand – FIK tilstræber at møde med 3 femblokke og 2 målmænd.
- Der skiftes en hel femblok ad gangen.
- Der spilles ikke med faste pladser igennem en hel sæson, da det er teoretisk bevist, at en U14 spiller bedst udvikler sine kompetencer ved at spille flere positioner på isen.
- Værdien af en kamp skal både måles både i slutresultat og efter spillernes/holdets indsats.
- Der søges at tage et positivt fokus, hvor der primært skal udvikles ud fra det der lykkes – og det der ikke lykkes, bruges som læringssituationer for hvad der kan trænes.

Kriterier for udtagelse til kamp på U14:

Færdigheder - Fremmøde - Indsats - Opførsel i henhold til FIK's adfærdskoncept

Mindst tre af fire punkter skal være opfyldt for at være i betragtning til kamp – og det er altid en træner vurdering af det pågældende træner team på årgangen.

I øvrigt

FIK ønsker, at der fortsat skal være plads til at dyrke flere sportsgrene, når man spiller på U14, da multisportsudøvelse er bevist at være den bedste udvikling for børn i denne aldersgruppe.

U16 (Konkurrenceforberedelse)

Som udgangspunkt minimum 3 x is træning pr. uge.

Der er mulighed for at tilkøbe FIK Elite Hockey Academy.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Spilforståelse: Individuel læsning af spillet kombineret med taktisk struktur.

Med puck:

- Hvis du har is – så tag is.
- Skab plads for dig selv.
- En pasning skal overspille en modstander, ellers tag meter.

Uden puck:

- Hvis du er tættest på pucken, så læg pres.
- Hvis holdet taber pucken, så backchecker vi altid 100% gennem midten.
- Vi forsøger at sætte stop i spillet, når modstanderen har pucken langs banden.

Skøjte teknik: Videreudvikling af fart og bevægelse med taktisk forståelse.

Stickhandling: Avanceret puckkontrol i pressede situationer.

Pasningsspil: Pasninger som en del af spillets dynamik.

Skud: Introduktion til one-timer, styring og returskud.

Nærkampe: Taktisk brug af fysisk spil og evnen til at sætte stop i spillet.

Mental styrke: Evnen til at håndtere pres.

Kampe

Afvikles i DIU turnering for U16.1 og/eller U16.2

- Der spilles med 3 femblokke, 2 reserver og 2 målmænd.
- Der skiftes en hel femblok ad gangen.
- I visse kampe toppes holdet, jævnført DIU's regler. FIK topper max holdet i de sidste 5 minutter af 3. periode.
- Ved spil i over- og undertal kan udskiftningsrytmen ikke ændres.
- Værdien af en kamp skal måles både i slutresultat og efter spillernes/holdets indsats.

Kriterier for udtagelse til kamp på U16:

Færdigheder - Fremmøde - Indsats - Opførsel i henhold til FIK's adfærdskoncept

Mindst tre af fire punkter skal være opfyldt for at være i betragtning til kamp – og det er altid en trænevurdering af det pågældende trænersteam på årgangen i fællesskab med klubbens sportslige ledelse.

I øvrigt

På U16 arbejdes der generelt med to spor, hhv. et 16.1 hold og et 16.2 hold. De bedste spillere på U16.2 kan rykkes op og skiftes ud med dem på U16.1, der ikke viser motivation, vilje og evne til at spille ishockey. Placeringen på U16.1 og U16.2 holdet har som udgangspunkt ikke en direkte sammenhæng med spillernes deltagelse på FIK's Academy.

De spillere der udviser evne, vilje og disciplin kan blive udtaget til at træne og spille med U18.

U18 (Elite- og konkurrenceniveau)

Som udgangspunkt minimum 3 x is træning pr. uge.

Der er mulighed for at tilkøbe FIK Elite Hockey Academy.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Spilforståelse: Hurtig beslutningstagning og taktisk spilforståelse på højeste niveau.

Fokus på offensive spilvarianter som trekantsspil, bagdør, one-timer osv.

Individuel evne til at læse spillet og tilpasse sig situationer i høj fart.

Skøteteknik: Optimering af acceleration, hurtige vendinger og bevægelighed.

Stickhandling: Højhastighedspuckkontrol med kreativt element.

Pasningsspil: Ekstrem præcision og hurtige beslutninger under pres.

Skud: Taktisk brug af afslutninger i høj fart og under pres.

Nærkampe: Integreret fysisk og taktisk del af spillet, herunder screening, puckbeskyttelse og stop i spillet.

Mental styrke: Evnen til at håndtere pres, træffe hurtige beslutninger og være en afgørende faktor i kampe.

Kampe

Afvikles i DIU U18, og der spilles for at vinde, men også med udvikling for øje.

- Der skiftes en hel femblok ad gangen.
- Ved spil i over- og undertal kan udskiftningsrytmen ændres – dog søges der at give alle spillere mulighed for at afprøve både power- og boxplay.
- Værdien af en kamp skal måles i slutresultat og efter spillernes/holdets indsats.

Kriterier for udtagelse til kamp på U18:

Færdigheder - Fremmøde - Indsats - Opførsel i henhold til FIK's adfærdskoncept

Mindst tre af fire punkter skal være opfyldt for at være i betragtning til kamp – og det er altid en trænevurdering af det pågældende trænersteam på årgangen.

I øvrigt

Er der tilpas mange spillere på holdet kan der tillige oprettes et U18.2 hold (som på U16). De bedste spillere på U18.2 kan rykkes op og skiftes ud med dem på U18.1, der ikke viser motivation, vilje og evne til at spille ishockey. Placeringen på U18.1 og U18.2 holdet har som udgangspunkt ikke en direkte sammenhæng med spillernes deltagelse på FIK's Academy. Det er den pågældende træner på årgangen sammen med klubbens sportslige ledelse, der tager denne beslutning.

De bedste spillere på U18.1 kan blive udtaget til at træne og spille med Divisionen.

U20/Senior (Divisionen) (Elite- og konkurrenceniveau)

Som udgangspunkt minimum 4 x is træning pr. uge.

Der er mulighed for at tilkøbe FIK Elite Hockey Academy.

Der tilbydes sommertræning efter endt is-sæson.

Spilforståelse: Hurtig beslutningstagning og taktisk spilforståelse på højeste niveau.

Fokus på offensive spilvarianter som trekantspil, bagdør, one-timer osv.

Individuel evne til at læse spillet og tilpasse sig situationer i høj fart.

Skøjteteknik: Optimering af acceleration, hurtige vendinger og bevægelighed.

Stickhandling: Højhastighedspuckkontrol med kreativt element.

Pasningsspil: Ekstrem præcision og hurtige beslutninger under pres.

Skud: Taktisk brug af afslutninger i høj fart og under pres.

Nærkampe: Integreret fysisk og taktisk del af spillet, herunder screening, puckbeskyttelse og stop i spillet.

Mental styrke: Evnen til at håndtere pres, træffe hurtige beslutninger og være en afgørende faktor i kampe.

Kampe

Afvikles i DIU's Divisionen. Der spilles for at vinde, men også med udvikling for øje.

- Der spilles med 3 femblokke og 2 målmænd.
- I visse kampe toppes holdet, så der spilles med 2 femblokke.
- Den bedste målmand spiller – men der tilstræbes at alle får spilletid.
- Værdien af en kamp skal måles i slutresultat og efter spillernes/holdets indsats.

Kriterier for udtagelse til kamp på U20/Senior:

Færdigheder - Fremmøde - Indsats - Opførsel i henhold til FIK's adfærdskoncept

Mindst tre af fire punkter skal være opfyldt for at være i betragtning til kamp – og det er altid en trænervurdering af det pågældende trænersteam på årgangen.

I øvrigt

Hele året trænes der med styrke, smidighed, kondition, hurtighed, koordination m.m.

Der trænes med max. 4 målmænd på is.

FIK Elite Hockey Academy

FIK Elite Hockey Academy er for spillere (både drenge og piger) fra 7. klassetrin i folkeskolen og op til færdiggjort ungdomsuddannelse, der ønsker at gøre ekstra ud af sin ishockey, i en hverdag præget med FIK's værdier. Dette er et ekstra tilbud til de spillere, der ønsker at fokusere mere på deres ishockey, og skærpe deres udvikling mod at blive fremtidige elitespillere.

Academy er ikke obligatorisk og det månedlige deltagelsesgebyr erstatter det ordinære kontingent på sit hold. Kontingentsatser for FIK Elite Hockey Academy kan findes på www.fik.dk under 'Kontingent'.

Glæden ved ishockey er på FIK Elite Hockey Academy en værdi genkendt på, at der bliver fokuseret på hver spiller individuelt, så uanset om man er med i Fokus- eller Udviklingsgruppen, så vil hver spiller få et indhold i hverdagen, der er tilpasset sit individuelle ambitionsniveau. Ydermere vil der være en kultur, hvor det er ønsket hos alle, at blive bedre til sin sport. Derfor kommer der på FIK Elite Hockey Academy til at være en kultur om, at fejl er en del af processen for at udvikles, og derfor skal der ikke være frygt for at fejle for nogen spillere. Til sidst er ønsket at spillere, der går på FIK Elite Hockey Academy opnår en helhed i hverdagen – med skole og ishockey i centrum, således man får mulighed for at fokusere på restitution, kost og søvn som en naturlig del af hverdagen.

Academy Fokus

Henvender sig til alle fra 2. års U14 og op, der ønsker at styrke deres tekniske og fysiske fundament som en del af deres sportslige udvikling. Dette tilbud understøtter en stabil og langsigtet progression og giver spillerne mulighed for at tage næste skridt, når trænerne og klubbens sportslige ledelse vurderer, at de er klar til det.

Academy Fokus træningsomfang:

- 6 x istræninger ugentligt (istræning før og efter skole)
- 5 fysiske træninger ugentligt (2 før skole og 3 efter skole)
- 1 fast ugentlig fridag
- Koordineret træningsplan med Academy Udvikling-gruppen - når én gruppe er på is, er den anden gruppe i off-ice træningslokalet

Academy Udvikling

Henvender sig til de spillere, der aktuelt viser stærk sportslig progression og et højt engagement. Evaluering foretages løbende, og spillere kan skifte gruppe i takt med deres udvikling, motivation og trivsel. Fokus er på at støtte spilleren i at udnytte sit potentiale fuldt ud.

Academy Udvikling træningsomfang:

- 6 x istræninger ugentligt (istræning før og efter skole)
- 5 fysiske træninger ugentligt (2 før skole og 3 efter skole)
- 1 fast ugentlig fridag
- Koordineret træningsplan med Academy Fokus-gruppen - når én gruppe er på is, er den anden gruppe i off-ice træningslokalet

Mere uddybende information om FIK Elite Hockey Academy kan findes på www.fik.dk.

Pige-/Damehold

De sæsoner, hvor der er tilpas stor nok tilslutning fra klubbens pige/damespillere til at kunne stille hold, tilstræbes det altid i FIK at oprette et pige/damehold, der kan tilmeldes en turnering i DIU.

Holdets sportslige koncept udvikles af chefræneren for holdet sammen med klubbens sportschef.

2.division

De sæsoner, hvor der er tilpas stor nok tilslutning til at kunne stille hold, har FIK har et ønske om at kunne oprette et 2. divisionshold, da det vil lægge sig op ad spor 2 i Vejen gennem FIK, og sikre både udvikling - og potentielt også fastholdelse – for de spillere, som ikke spiller på Divisionen.

Motionshold & Oldtimers

I FIK har vi en aktiv motionsafdeling med 3 motionshold og et Oldtimers hold. Alle motionshold er samlet under én ansvarsperson, således hold og træningen kan tilpasses hinanden.

Pay-n-Play er en del af krydsordningen for motionisterne

Det er motionsholdene, der driver og er ansvarlig for klubbens Pay'n'Play arrangementer, hvor motionsspillere kan optjene krydser på at facilitere, dømme på isen og passe boksvagter til arrangementerne.

Værdisæt i FIK

FIK's fælles adfærdsværdi "FIK-stilen"

Hvorfor "FIK-stilen"? I en ishockeyklub er det ikke kun de tekniske færdigheder og kampresultater, der definerer vores succes. Den måde, vi opfører os på – over for os selv, hinanden og vores omgivelser – er afgørende for at skabe en sund og stærk klubkultur. Med "FIK-stilen" ønsker vi at gøre god adfærd til en naturlig del af vores identitet i Frederikshavn Ishockey Klub (FIK).

"FIK-stilen" er et adfærdskoncept, der sikrer, at vores værdier om ydmyghed, respekt, ansvar og fællesskab gennemsyrrer alt, hvad vi gør. Når vi alle handler efter disse principper – altid – styrker vi fællesskabet, forbedrer præstationerne og skaber et miljø, hvor alle spillere, forældre, ledere osv. føler sig velkomne og værdsatte.

"FIK-stilen" – Vores Fælles Adfærdsværdier

I Frederikshavn Ishockey Klub (FIK) er vores adfærd og værdier en afgørende del af vores identitet. Vi ønsker, at alle spillere, trænere, ledere og forældre handler efter vores adfærdskoncept, som vi kalder "FIK-stilen". Dette betyder, at vi altid handler med ydmyghed, respekt, ansvar og fællesskab, så vi sammen skaber et stærkt klubmiljø.

Vores fem grundlæggende værdier:

- Ydmyghed
- Respekt
- Udvikling (Gøre hinanden bedre)
- Fællesskab (Vi gør tingene sammen)
- Vilje (Ansvarsfuldhed)

Herunder bliver det beskrevet på følgende måde:

1. Ydmyghed

En FIK-spiller anerkender både sine egne og andres styrker og svagheder uden at være selvhævdende eller arrogant. Vi tager imod feedback med et åbent sind, lærer af hinanden og udvikler os sammen. Ydmyghed skaber et positivt og støttende fællesskab, hvor både samarbejde og personlig udvikling er i fokus.

2. Respekt

Respekt er kernen i et sundt træningsmiljø. En FIK-spiller viser respekt for:

- Fællesskabet ved at bidrage til et positivt og inkluderende miljø.
- Trænere og ledere ved at følge retningslinjer og anerkende deres indsats.
- Medspillere ved at støtte andres indsats.
- Modstandere ved at udvise fair play.
- Klubbens værdier og regler ved at efterleve dem i alle situationer.
- Sin egen udvikling ved at tage ansvar for sin læring og træning.

3.Udvikling (Gøre hinanden bedre)

Vi arbejder for at styrke hinanden ved at:

- Være positive rollemodeller.
- Opmuntre og støtte hinanden.
- Dele viden og erfaringer.
- Tage ansvar for et konstruktivt træningsmiljø.

Når vi hjælper hinanden, skaber vi et stærkere hold og en stærkere klub.

4.Fællesskab (Vi gør tingene sammen)

FIK er et fællesskab, hvor vi skaber resultater sammen. Vi træner, spiller og udvikler os som et hold. Vi opvarmer sammen, styrketræner sammen og venter på hinanden i træningssituationer. Gennem fælles træning, sociale aktiviteter og samarbejde styrker vi sammenholdet og forbedrer vores præstationer både på og uden for isen.

5.Vilje (Ansvarsfuldhed)

At være en del af FIK betyder, at vi tager ansvar for os selv og vores omgivelser:

- Vi holder omklædningsrummet rent og ryddeligt.
- Vi passer på klubbens faciliteter og udstyr.
- Vi møder forberedte og til tiden.
- Vi hjælper hinanden og bidrager positivt til fællesskabet.
- Vi udvikler gode vaner i både træning og daglig adfærd.

Organisation

FIK følger DIF's krav til foreningernes organisationsstruktur. Det vil sige, at FIK er bygget op om en almindelig foreningsstruktur, hvor foreningen er organiseret med en bestyrelse, registrerede medlemmer og et grundlæggende sæt vedtægter. Denne struktur har til hensigt at give det enkelte medlem mulighed for på demokratisk vis at øve indflydelse på foreningen – ved blandt andet at have mulighed for at møde op og stemme på FIK's generalforsamling.

Bestyrelse

FIK's bestyrelse, der består af 7 medlemmer, afholder møde cirka 1 gang om måneden. Formanden indkalder til dette og udfærdiger en dagsorden. Punkter, der ønskes behandlet, sendes til formanden senest 1 uge før mødet. Afbud meddeles formanden senest dagen før mødet. Hvert bestyrelsesmøde/generalforsamling føres til referat, og dette fremsendes til bestyrelsesmedlemmerne senest 1 uge efter mødet.

Tilknyttet bestyrelsen er 5 selvstændige udvalg:

Sportsudvalg:

Bestyrelsen udpeger et bestyrelsesmedlem som bestyrelsens repræsentant i klubbens sportsudvalg.

Repræsentanten deltager på sportsudvalgsmøderne og rapporterer herfra sammen med sportschefen tilbage til bestyrelsen. Sportsudvalget består ud over bestyrelsens repræsentant af klubbens sportschef samt 3 medlemmer, der kan indstilles og udpeges af sportschefen og repræsentanten. Det ses gerne at de 3 øvrige medlemmer fordeler sig med en repræsentant for U6/18-U14, en repræsentant for U16-Divisionen, og en sportslig repræsentant, gerne fra Elite Nord A/S, Bestyrelsen skal endeligt godkende sportsudvalgets medlemmer.

Sponsorudvalg:

Bestyrelsens repræsentant i sponsorudvalget er tovholder og sætter et udvalg på gerne 5-7 personer, der alle hjælper med at finde sponsorer og anden økonomi til klubben. Dette kan også suppleres med aktiviteter, der kan genere en indtægt til klubben, gerne med hjælp fra klubbens krydsordning til afvikling af aktiviteter.

Aktivitetsudvalg:

Bestyrelsens repræsentant i aktivitetsudvalget er tovholder og sætter et udvalg på gerne 5-7 personer, der hjælper og bidrager til at skabe aktiviteter i og udenfor hallen for klubbens medlemmer (fx isdisko, familiedag, standerhejsning mv.). Alle medlemmer i klubben er velkomne til at stille forslag til aktiviteter til klubbens aktivitetsudvalg.

Rekrutteringsudvalg:

Bestyrelsens repræsentant i rekrutteringsudvalget er tovholder og sætter et udvalg på gerne 5-7 personer, der er bindeled mellem klubbens yngste hold, og har fokus på at få nye medlemmer godt ind i klubben samt fastholdelse af spillere. Ishockeyens dag, et fælles initiativ fra Dansk Ishockey Union på tværs af alle klubberne, der afholdes 2-3 gange i løbet af sæsonen, afvikles af rekrutteringsudvalget.

Breddeudvalg:

Bestyrelsens repræsentant i breddeudvalget er tovholder og sætter et udvalg på gerne 5-7 personer, der ønsker at bidrage til at skabe meningsfulde tilbud, der kan favne de spillere, der måske ikke opnår niveauet til at begå sig på de højeste hold, eller som mere ønsker at spille for fællesskabets og hyggens skyld, samt motivere spillere til at fortsætte i ishockeysporten ind i deres voksne tilværelse. Særligt fra denne gruppe bør der også arbejdes på at rekruttere trænere/ledere/dommere til klubben. Breddeudvalget er med til at understrege, at FIK er en klub med plads til alle, og favner tydeligt spor 2 i Vejen gennem FIK.

Klubstab

Den daglige drift varetages af klubbens sportschef, kampkoordinator og klubassistent – i tæt samarbejde med sportsudvalget og klubbens bestyrelse. Derudover har klubben en træner- og holdlederstab på alle hold, samt en masse frivillige og ildsjæle, der løfter mange forskellige opgaver i klubben – uden dem kunne FIK ikke eksistere i det omfang, klubben gør nu.

FIK samarbejder desuden med organisationen hos Elite Nord A/S, der driver byens elitehold Frederikshavn White Hawks, om blandt andet talentudvikling, special-træninger og hockeyarrangementer.

Medarbejdere, trænere og ledere

Lønnede medarbejdere

Den daglige og sportslige drift af FIK's aktiviteter koordineres og administreres af 3 lønnede medarbejdere, der er udpeget og ansat af FIK's bestyrelse. De lønnede medarbejdere indbefatter: Sportschefen, Kamp-koordinatoren og Klubassistenten. Herudover kan der, hvis der råderum til det i klubbens økonomi, ansættes en fuldtidstræner i sæsonen til at bistå med træningen på hold samt FIK Elite Hockey Academy.

Sportschef

Sportschefen har ansvar for det samlede team af trænere og holdledere, og skal sikre, at alle hold så vidt muligt træner og spiller i henhold til FIK's sportslige vision, og følger DIU's retningslinjer. Trænere og hjælpetrænere kan søge råd og vejledning hos sportschefen. Sportschefen er ansvarlig for FIK Elite Hockey Academy samt de camps, som klubben afholder. Derudover har sportschefen også ansvar for eventuelle udenlandske spillere i klubben, varetager kontakten med disses agenter, samt står for ind- og udflytning fra kollegiet, gerne i samspil med hjælpere fra klubbens krydsordning.

Kampkoordinator

Kampkoordinatoren indgår, i samarbejde med bestyrelse, sportschef og klubassistent i FIK's interne og eksterne daglige administration og koordinering af klubaktiviteter i bred forstand. Dette omfatter bl.a. løbende dialog med klubbens interne og eksterne ishockeyrelaterede interessenter, kampkoordinering af hold tilmeldt under DIU, planlægning af buskørsel, overnatning og forplejning ifm. udekampe og mesterskaber/stævner samt dommerpåsætning til kampe, hvor FIK er dommeransvarlig.

Klubassistent

Klubassistenten indgår, i samarbejde med bestyrelse, sportschef og kampkoordinator dagligt i FIK's interne og eksterne administration og koordinering af klubaktiviteter samt processer i bred forstand. Dette omfatter løbende koordinering og dokumentation af aktiviteter og processer, optimering af interne processer og udvikling af nye sportslige og sociale aktiviteter – herunder også med fokus på klubbens kultur. Klubassistenten har ansvar for Holdsport og kontingent-opsætning, samt sørger for planlægning og praktisk udførelse af vedligeholdelses- og serviceopgaver bredt i klubben og på tværs af hold, gerne i samspil med hjælpere fra klubbens krydsordning. Klubassistenten bistår desuden sportschefen med forefaldende opgaver samt ind- og udflytning fra kollegiet og øvrige lejligheder.

Afholdelse af udviklingssamtaler

Der afholdes udviklingssamtaler med det lønnede personale årligt ved sæsonens afslutning. Sportschef, kampkoordinator og klubassistent holder møde med formanden. Trænere og øvrige ledere holder møde med sportschefen.

Samtalerne har evaluerende karakter – og der skal som minimum drøftes:

- Lønftale for det kommende budgetår.
- De eksisterende jobbeskrivelser skal bruges ved mødet (evt. korrigeres).
- Fremtidsplaner.
- Drøftelse af hverdagen.
- Positive og negative oplevelser i jobbet.
- Diverse emner & opfølgninger afhængig af jobprofil.
- Ideer fra medarbejderen til en endnu bedre hverdag.
- Plan for uddannelse og udvikling.

Klubbens frivillige, trænere og ledere

Frivillige trænere, holdledere og andre, der går praktisk til hånde i klubben er det bærende element i FIK, som på ingen måder kan undværes som grundstammen i organisationen. Netop det stærke fællesskab og at det er sjovt at være frivillig beskrives, på linje med adgangen til at hjælpe andre og gøre en forskel, som værende et af de mest motiverende elementer for at indgå i frivilligt arbejde generelt.

Dette søger FIK at understøtte ved at skabe rammer, hvori alle frivillige trænere og holdledere til enhver tid skal føle sig velkomne og godt behandlet i og af FIK. FIK søger at understøtte de frivilliges arbejde ved at holde sig lydhør overfor erfaringer, ideer og ønsker fra de frivillige, og samtidig sikre at de frivillige får 'arbejdsro'. Derudover søger FIK at holde sig opdateret omkring både lokale forhold i klubben, der kan have indflydelse på motivationen for det frivillige arbejde, og for således at understøtte at det frivillige arbejde udgør en aktivitet i sig selv, som er i tråd med FIK's målsætning omkring fællesskab og sundhedsfremme.

Trænere

Det forventes, at træneren kontinuerligt deltager og engagere sig i sit hold, og forpligter sig til at sikre, at holdet træner og spiller i henhold til FIK's sportslige vision. FIK forventer, at trænerne er mødestabile til såvel ordinær som målmandstræning eller anden specialtræning, som klubben har arrangeret. Ved special-træningerne forventes det, at der for hvert deltagende hold er minimum 1 træner tilknyttet holdet repræsenteret.

Træneren fremgår med et godt eksempel for spillerne, og møder ind før træning for at varetage opvarmningen gerne en time før is. Trænere forpligter sig til at deltage i FIK's interne møder for trænere og holdledere, samt til løbende at uddanne sig i henhold til DIU's uddannelseskrav.

Træneren for de enkelte hold, forpligter sig til at sørge for, at spillerne bliver varmet op inden træning og kamp. Opvarmningsprogrammet skal, ligesom træningen, være alders- og niveautilpasset, og kan eventuelt være udarbejdet af sportschefen. Træneren forpligter sig ligeledes til at støtte spillerne i ud- og afspænding af de forskellige muskelgrupper efter endt træning, så forebyggelse af skader indarbejdes som et naturligt element i træning og kamp.

Holdledere

Holdlederen er bindeleddet mellem klub, hold, spillere, træner og forældre – og er derfor ofte et kommunikativt fleksibelt led omkring holdet. Det forventes, at holdlederen kontinuerligt deltager og engagerer sig i sit hold, og forpligter sig til at sikre, at holdet agerer i henhold til FIK's sportslige vision.

Holdlederne erfarer ofte anderledes end trænerne, idet deres opgaver ofte giver adgang til at opleve spillernes sociale omgang udenfor isen på en anden måde end trænerne. Derfor er det særdeles vigtigt, at der er en kontinuerlig kommunikation mellem trænerne og holdlederne.

Holdlederens opgaver og ansvar er blandt andet:

- At oprette træninger, kampe og holdaktiviteter på Holdsport efter anvisning fra cheftreneren
- At sørge for indberetning omkring deltagelse via holdsport
- At udlevere træningstrøjer og pucke til træninger
- At hjælpe trænerne med træningsrekvisitter til opvarmning og til isen

- At hjælpe spillerne i boksen
- At sørge for at holdets trøjer bliver vasket og opbevaret korrekt, samt medbragt til kampe
- At finde bemanding blandt holdets forældre til boksvagter i forbindelse med kampe
- At der altid er en holdleder i omklædningsrummet sammen med spillerne
- At omklædningsrummet efterlades pænt og ryddeligt
- At der aflægges regnskab inkl. kvitteringer/bilag straks efter et arrangement, weekendtur, cups osv.

Tøj til trænere og ledere i FIK

Trænere og holdledere kan få udleveret en Bauer jakke eller varmekuise efter behov. Det skal forventes at den udleverede klubbeklædning skal have en levetid på minimum 2 år. Vær opmærksom på, at hvis man stopper sit virke i FIK inden det første år, skal klubbetøjet returneres til klubben. Det er klubassistenten, der udleverer og registrerer træner/leders klubbeklædning i FIK.

Adgang til White Hawks hjemmekampe

Klubbens trænere og ledere, faste frivillige, samt ansatte og medlemmer af bestyrelsen har fri adgang til alle White Hawks hjemmekampe i Nordjyske Bank Arena.

Rejser og forplejning for klubbens ansatte, samt trænere og ledere

For klubbens ansatte gælder det, at de kan søge kørepenge, hvis de har haft eget transport i forbindelse med deltagelse i møder i andre klubber og lignende.

Klubbens trænere og ledere kører gratis med bussen til udekampe, og klubben dækker alle udgifter i forbindelse med overnatning og forplejning, når trænere og ledere er med sit hold til udekampe. Der gives ikke kørepenge, hvis en træner eller leder ikke kan transporteres med bussen til kampen, og vælger at transportere sig i egen bil.

Aktiviteter for trænere og ledere, ansatte samt faste frivillige

Der afholdes som minimum 1 aktivitet pr. sæson for alle trænere, ledere, frivillige hjælpere og ansatte. Traditionelt har dette været i form af en afslutningsfest når sæsonen er slut, og har til hensigt at skabe rammer for sjov, en fælles oplevelse på tværs af holdene og muligheden for at skabe netværk.

Herudover skal der som minimum afholdes ét fællesmøde på tværs af hold pr. sæson, hvor holdninger, sportslige emner og klubbens udvikling generelt kan diskuteres. Ydermere tilstræbes det, at der afholdes minimum 2 træner-/holdleder møder internt på holdene pr. sæson – helst et ved sæson opstart, hvor der blandt andet forventningsafstemmes om den kommende sæson, og et i forbindelse med sæsonafslutningen hvor der evalueres på sæsonen.

Dommere

FIK bestræber sig på at rekruttere og uddanne dommere, der kan varetage dommeropgaver på de af klubbens hold, hvor det er klubbens ansvar at finde dommere til. Dette er gældende for U8, U10, U12, U14, U16.2 og U18.2. Dommere til disse hjemmekampe aflønnes af FIK. Til øvrige kampe under DIU er det DIU, der er ansvarlige for dommerpåsætningen.

Uddannelse

FIK tilbyder, i samarbejde med DIU og andre relevante samarbejdspartnere, løbende uddannelse til klubbens trænere og holdledere. Alle uddannelsesomkostninger afholdes af FIK.

FIK afholder endvidere løbende interne seminarer for trænere og ledere omkring klubbens drift og udvikling. Det forventes, at både trænere og holdledere er opsøgende på de udbudte uddannelser, der er relevante for deres frivillige arbejde.

Politik for frivilliges omgang med børn og unge i klubben (børneattest)

Som et led i beskyttelsen af vores unge medlemmer mod overgreb, indhenter FIK børneattester på alle trænere og holdledere i forbindelse med ansættelse/tiltrædelse, samt hvert år i forbindelse med sæsonstart. Oplysningerne indhentes efter skriftligt samtykke og sendes til kontrol hos rigspolitiet.

Forældreopgaver i klubben

Boksvagter

For at klubben kan facilitere og afvikle ungdomskampene, er det nødvendigt at forældrene hjælper til med at tage boksvagter på sit barns hold. Disse boksvagter er obligatoriske for alle forældre, undtaget er dog de forældre, der er trænere eller holdledere på holdet.

Til hver hjemmekamp er det forældre, der skal bemande de boksvagter, der lægges ud via Holdsport.

Alt efter alderstrin/hold kan det dreje sig om følgende vagter:

Speaker – man læser holdopstillinger op og siger hvem der har scoret eller hvad dommeren har dømt.

Ur – man styrer uret på scoretavlen.

Gamestat – man taster hændelserne fra kampen ind på en computer (vejledning findes på www.fik.dk).

Udvisningsboks 1 – man står i hjemmeholdets udvisningsboks og lukker spillere ind og ud af straffeboksen.

Udvisningsboks 2 – man står i udeholdets udvisningsboks og lukker spillere ind og ud af straffeboksen.

Krydsordning

Har man valgt kontingent med krydsordning, hvor man får rabat på kontingentet mod at hjælpe klubben 6 gange, forpligter man sig til at tage 6 krydsvagter i løbet af sæsonen. Der gives ikke krydser for at bemande boksvagter til sit barns hjemmekampe. Denne opgave er obligatorisk.

Der skal ikke optjenes krydser i den 3 måneders gratis prøveperiode.

Krydsvagter kan fx være:

- Bage kage til klubbens rekrutteringsarrangementer
- Hjælpe med at servere mad til holdene til en turnering i hallen
- Hjælpe med rengøring af fx styrkerum eller gulvvask i cafeteriet
- Bar- eller cafeteriavagter i forbindelse med White Hawks hjemmekampe
- Servering-, garderobe- eller parkeringsvagter hos eksterne partnere, hvor klubben tjener til klubkassen
- Transport af trænere og udenlandske spillere til og fra Aalborg lufthavn
- Hjælpe med ind- og udflytning af møbler, service mv. på kollegiet, hvor de udenlandske spillere bor

Se vilkår for klubbens krydsordning på www.fik.dk under 'Kontingent'.

Generelt

Leverandører

FIK er taknemmelig for al den støtte, der kommer til foreningen. Derfor er det et aktivt valg, at vi i forbindelse med driften af FIK som udgangspunkt benytter og støtter leverandører, som støtter FIK i form af sponsorater, anden ydelse eller goodwill. Dette har til hensigt at sikre det gode samarbejde og understøtte både erhvervslivets og FIK's eksistens.

Læge- og fysioterapi

Hverken FIK som forening eller de individuelle hold, har tilknyttet en læge eller fysioterapeut. Ved behov for lægehjælp opfordres der til at rette henvendelse til egen læge. Det kan og må ikke forventes, at de trænere og holdledere, der omgiver de enkelte hold, kan bistå med skades-hjælp der rækker ud over almen samvittighedsfuld omsorg.

Forsikringer

Frivillige trænere, holdledere og øvrige hjælpere i klubben, der udelukkende modtager skattefri godtgørelser for deres frivillige arbejde og hjælp, er dækket af den frivillige arbejdsskadeforsikring, der er tegnet af FIK gennem Danmarks Idræts Forbund.

Klubbens kontraktansatte medarbejdere er dækket af den kollektive arbejdsskadeforsikring, der er tegnet af FIK gennem Danmarks Idræts Forbund.

Klubbens spillere er ikke dækket af FIK's fælles forsikringsaftaler. Derfor er det spillernes egne private forsikringer, der skal dække eventuelle skadestilfælde. Husk at oplyse dit forsikringsselskab om, at du spiller ishockey, da nogle selskaber har klausuler omkring ishockey.

Yderligere oplysninger kan findes på www.ishockey.dk og på www.idraettensforsikringer.dk

Samarbejde med Elite Nord A/S

FIK samarbejder med Elite Nord A/S via en formaliseret samarbejdsaftale, hvori ydelser og modydelser som hovedregel genforhandles på sæsonbasis. FIK ønsker til enhver tid at opretholde en tæt dialog og samarbejde med EliteNord. Et tæt samarbejde mellem elite- og ungdomstrænere tilstræbes, så der for spillere, der flyttes op og ned mellem holdene, er sammenhæng i spilsystemer, træningsøvelser m.v.

FIK's faciliteter

FIKs kontor

Klubbens kontor ligger ved gangen mellem de to haller. Her træffes sportschefen, kampkoordinatoren og klubassistenten, når de har kontortid. Der kan også købes tape og snørebånd, når kontoret har åbent.

Trænerrum

Bagerst i styrkerummet er klubbens trænerrum. Her er der omklædning og opbevaringsskabe til brug af trænerne. Holdlederne kan lave kaffe til holdene til hjemmekampene på den opstillede kaffemaskine. Der er som udgangspunkt kun adgang til dette rum for trænere og ledere samt klubbens stab.

Sliberum

Alle kontingentbetalende medlemmer af FIK har gratis skøjteslibning. Sliberummet ligger i bunden af hal 1. Åbningstiderne hænger på døren ind til sliberummet. Udenfor åbningstiden kan skøjter afleveres i reolen.

Tremmerum med trøjer og låneudstyr

I bunden af hal 1 er også FIK's opbevaringsrum til trænings- og kamptrøjer samt låneudstyr. Holdlederne på hvert hold får udleveret en nøgle til holdets tremmerum.

Udlejningsskabe til medlemmer

Overfor sliberummet findes klubbens udlejningsskabe. Her kan man leje et skab for en hel sæson, hvor man kan opbevare udstyr og stave, så det ikke skal tages med hjem hver gang. Skabe kan lejes ved henvendelse til klubassistenten. Man skal selv sørge for at medbringe en egnet hængelås til skabet.

Klubben forbeholder sig retten til at klippe låsen op og fjerne udstyret, hvis der ikke er betalt for skabet.

Styrkerum

Styrkerummet er tilgængeligt for spillerne, så de kan arbejde med deres individuelle træningsprogram.

Da forkert brug af styrkerummets faciliteter nemt kan resultere i skader, er der udarbejdet et regelsæt for anvendelse af styrkerummet, der til enhver tid skal følges. Dette regelsæt findes i opdateret version på døren ind til styrkerummet samt i styrkerummet. Tilsidesættelse af disse regler eller misvedligeholdelse af styrkerummets faciliteter kan medføre bortvisning.

Ud over at det forventes at alle bruger deres sunde fornuft, gælder det at:

- Ingen må opholde sig eller træne i styrkerummet alene
- U16 spillere og yngre må ikke opholde sig eller træne i styrkerummet uden en FIK- træners tilstedeværelse
- Den enkelte spiller har selv ansvar for oprydning i styrkerummet efter brug
- Al ophold/træning i styrkerummet er på eget ansvar – og det er spillerens egen ulykkesforsikring der dækker evt. skader og uheld.
- Enhver træner/holdleder fra FIK har pligt til at påpege manglende overholdelse af ovennævnte regler overfor spillerne

Udstyr og beklædning

FIK har sponsoraftale med Bauer.

Beklædning

Inkluderet i kontingent for aktive medlemmer (fra U6 til og med U14) er fx en Bauer sweatshirt eller anden form for klubbetøj, som besluttet årligt. Ved sæsonstart vil alle klubbens medlemmer desuden have mulighed for at købe en klubdragt eller klubjakke.

Træner/lederbeklædning består af henholdsvis Bauer varmesæt eller klubjakke.

Spillere låner træningstrøjer til hver træning. Det er fra U10 og op ikke tilladt at bruge andre trøjer end klubbens kædetrøjer til træningerne. Trøjerne opbevares i klubben og må ikke tages med hjem. Det samme gælder kamptrøjer og kampgamacher, som opbevares samlet i klubbens opbevaringsrum, medmindre andet er aftalt med spilleren / holdet. Spillerne skal selv købe gamacher til træningsbrug.

Låneudstyr til nye spillere

FIK stiller, mod betaling af et depositum på 500 kr., en lånetaske med udstyr til rådighed for nye medlemmer op til 12 år (eller op til 155 cm) i de første 3 måneder af deres medlemskab.

Depositummet refunderes ved tilbagelevering af lånetasken med komplet indhold. Taskerne administreres af holdlederne tilknyttet FIK's begynderhold og sportschefen/klubassistenten.

Lånetasken indeholder:

Skøjter, albuebeskytter, handsker, hjelm, panser, bukser, benskiner, skridtbeskytter og halsbeskytter.

Nybegyndere kan gratis låne en stav i hallen. Holdlederne stiller klubbens lånestave frem til hver træning.

Låneudstyr til målmænd

Målmændsudstyr kan være dyrt at købe ind. For at kunne rekruttere målmænd til vores hold, stiller FIK derfor følgende udstyr til rådighed for målmænd i klubben: benskiner, panser, griber & parrer.

Målmænd skal selv sørge for halskrave, skøjter, bukser og hjelm.

Låneudstyret udleveres af klubassistenten, der registrerer hvad der er udlånt af klubben og til hvem, og det er målmandens eget ansvar at passe godt på det lånte udstyr. Udstyret skal så vidt muligt gå i arv, når målmænd vokser ud af det. Går noget i stykker, skal det undersøges, om det kan repareres inden det kasseres.

Følgende antal stave tildeles som max pr. sæson (dette administreres af klubassistenten på kontoret):

- Piger/kvinder – 2 stave pr. målvogter
- U6/U8 - 2 stave
- U10 - 2 stave
- U12 - 2 stave pr. målmand
- U14 - 2 stave pr. målmand

- U16 - 3 stave pr. målmand
- U18 - 5 stave pr. målmand
- U20 (Divisionen) - 5 stave pr. målmand

Alt låneudstyret inkl. stave skal ved sæsonens afslutning afleveres til klubassistenten. Til sæsonstart laves der en ny aftale med klubassistenten om udlevering af målmandsudstyr. Er der brug for at låne udstyret til fx en sommercamp udenfor klubbens sæson, kan dette som udgangspunkt godt aftales med klubassistenten.

Rejser

Busture

Klubben betaler bus til alle kampe og klubturneringer arrangeret af DIU. Undtaget er aktiviteter i Aalborg, hvor forældre/spillere selv står for transport. Alle spillere rejser sammen både ud og hjem med bussen, der kan dog være undtagelser, hvor spillere står på og af bussen i Aalborg. Der køres kun med det busselskab, som FIK har kontrakt med.

Al kontakt vedrørende booking af busser, ændring af køretider mv., skal foregå via klubbens kamp-koordinator. Trænere og ledere må ikke selv kontakte busselskabet eller buschaufføren og aftale ændringer. Busselskabet bestemmer afgangstid og rute ud fra FIK's ønske om ankomsttid. Da busserne afregnes på timebasis, er det ikke normal praksis at bussen holder ind undervejs på turen, medmindre det er påkrævet for chaufføren at holde en pause inden videre kørsel.

På U6/U8 og U10 kan hver spiller medtage en forælder i bussen til udebanekampe, da man på disse hold har brug for ekstra hjælp med at få spillerne i udstyr mv. Hvis der er plads i bussen kan der medtages flere forældre på turen. Det er holdets holdledere, der varetager fordelingen af "ekstra" buspladser.

Følgende regler gælder for alle, der rejser med bus i FIK regi

- Alle skal sidde ned i bussen og der skal anvendes sikkerhedssele, når tilgængeligt.
- De tilgængelige affaldsposer i bussen skal anvendes til alt affald, så bussen er ryddet op ved ankomst.
- Hvis toilettet i bussen benyttes, skal chaufførens vejledning følges.
- Hvis to hold kører sammen, sidder det ældste hold bagerst i bussen for lettere optælling og koordinering.
- Ved hærværk i bussen (herunder også ved spild af mad- eller drikkevarer på sæder eller lignende), vil regningen for udbedringen blive sendt til spillerens forældre.

Mad og drikke på busture

Det er tilladt at nyde sin medbragte mad og drikke på ud- og hjemrejsen i bussen. Der skal dog tages hensyn til, at bussen skal efterlades i samme stand som ved modtagelse. Dette betyder, at al emballage og evt. spildte madrester skal ryddes op inden bussen forlades. Holdets tilknyttede trænere og holdledere er ansvarlige for at tjekke om dette er sket, og sikre at holdet rydder op efter sig.

Chips og popcorn er på intet tidspunkt tilladt i bussen, og som et led i FIK's kostpolitik er det heller ikke acceptabelt at spise slik og drikke sodavand på vejen ud til kampe. Øvrige stramninger for indtag af mad, slik eller sodavand i bussen kan foretages for det enkelte hold af holdets trænere og holdledere.

Egenbetaling på overnatningsture

Ved weekendture (turneringskampe) under DIU og ved ture til DM, JM, LM og lignende (inkl. opstarts- og puljeturneringer) under DIU, hvor der af FIK er arrangeret overnatning, betaler FIK overnatning og forplejning – dog opkræves en egenbetaling pr. spiller som følgende:

- Ved 1 overnatning opkræves en egenbetaling på 300 kr.
- Ved 2 overnatninger opkræves en egenbetaling på 600 kr.
- Ved 3 overnatninger opkræves en egenbetaling på 900 kr.

FIK betaler forplejning og logi for trænere, der er sammen med holdet. Der betales for op til 5 trænere/ledere pr. hold op til og med U14. Fra U16 og opefter betaler FIK for 4 trænere/ledere.

Ved ture til DM, JM, LM og lignende (inkl. opstarts- og puljeturneringer) under DIU i Aalborg, hvor der er forældre kørsel, betaler klubben forplejning til spillere og ledere i forhold til turneringsplanen for hele holdet, hvis det ønskes. Dette aftales mellem holdets ledere og klubbens kampkoordinator.

Ved privatarrangerede kampe/turneringer ydes der ingen tilskud fra FIK.

Politik om ikke-spillende spillere ifbm. overnatningsture

Klubben betaler kun for de spillere, der er udtaget til kampen/kampene på turen. Er der skadede spillere eller ikke-udtagede spillere på holdet, kan de – mod at de selv betaler den fulde udgift for deltagelse (hotel og forplejning) – tage med på turen, forudsat at der er plads i bussen og ledige værelser på overnatningsstedet.

Denne regel er til for at holde omkostninger så lave som muligt for klubben, da der i tilfælde af skader typisk vil blive kaldt en anden spiller ind for at dække den skadede spillers plads.

For at sikre en retfærdig og lige behandling af alle klubbens spillere på alle hold og årgange, er denne regel også gældende på hold med få spillere, hvor der ikke kan udtages en erstatning for en skadet spiller.

Canada-turen

Canada-turen for U16+ spillere er et kendt koncept i Frederikshavn, og særligt i FIK regi. Det understreges, at denne tur er et privat arrangement, der udelukkende orkestreres af det hold, der skal afsted. Der er dog nogle overordnede retningslinjer, særligt omhandlende finansiering, der nødvendigvis må følges for, at FIK kan bakke op om gennemførelsen af turen. Skulle der være tvivlsspørgsmål kontaktes FIK's bestyrelse.

Styregruppe og grundregler

Holdet, der skal afsted opstiller en styregruppe, der fungerer som tovholder for turen. Styregruppen udgør som udgangspunkt forældre, der er tilknyttet holdet, der skal afsted, og indbefatter ikke nødvendigvis trænere og holdledere, der skal med på turen. FIK anbefaler, at styregruppen vælges demokratisk.

Styregruppen udarbejder et budget over hvordan turen finansieres. Dette budget fremlægges for FIK's bestyrelse på anmodning og senest ved tilmelding til ishockeyturneringen i Canada. Inden afrejse fremlægges der ydermere et foreløbigt regnskab over indbetalinger og udgifter for FIK's bestyrelse.

Alle spillere skal have adgang til turen

Der skal være lige adgang til turen for alle spillere, der er tilknyttet de hold, der skal afsted. Dette skal forstås således, at der ikke må ske en udvælgelse af de spillere, der skal med. Alle spillere skal ligeledes have mulighed for at medbringe 1 forælder på turen, naturligvis mod ekstrabetaling. Hvorvidt der skal være mulighed for at medbringe flere forældre, er op til den opstillede styregruppe.

Økonomi, sponsorater og regnskab

Der skal af klubbens kasserer oprettes en bankkonto i FIK's navn, hvorpå alle beløb indtjent til turen indgår på. Dvs. sponsorindtægter, indtægter ved diverse arrangementer samt deltagerindbetalinger. Der kan kun hæves på denne konto i samråd med FIK's kasserer.

Holdet, der skal afsted, er selv ansvarlig for optjening af midler til turen og alle deltagere skal have lige vilkår for optjening til turen. Ansøgning om sponsorindtægter skal dog koordineres med FIK's sponsorudvalg.

Optjente beløb tilhører holdet og derfor kan spillere, som falder fra i optjeningsperioden, ikke få udbetalt deres del af det optjente. Det optjente kan kun anvendes til turen samt sportsudstyr og beklædning, der skal bruges til at udøve sporten.

Arrangementer, der tilbydes canadagruppen, men som gruppen ikke ønsker, henvises til krydsordningen i FIK, og et eventuelt overskud på kontoen efter afholdelse af Canada-turen tilfalder FIK.

Der skal være en egenbetaling pr. deltager (spillere/trænere/holdledere) på minimum 2.000 kr. For deltagende forældre skal der være en egenbetaling på minimum 5.000 kr. pr. deltager.

Der kan deltage 1 træner og 1 holdleder pr. hold, der har en egenbetaling/optjening på max 50% af rejseomkostningen, dog minimum 2.000 kr.

Øvrige praktiske forhold

Køb af udstyr og beklædning skal ske hos FIK's sponsorer.

Kontingent

I FIK kan der vælges mellem to typer kontingent. Det almindelige kontingent – og et noget lavere krydsordnings-kontingent. Forskellen på de to kontingenter bunder i, at de medlemmer, der vælger krydsordnings-kontingent får en rabat på deres kontingent, mod at de forpligter sig til at deltage aktivt som hjælper for klubben ved seks aktiviteter – hvorved der indsamles 'krydser'. Alt hjælp i foreningen er naturligvis kærkomment – ved krydsordnings-kontingentet har man blot en større forpligtelse.

Alle medlemmer oprettes automatisk med halvårlig betaling og krydsordning. Kontingentet opkræves via Holdsport og alle priser er excl. betalingsgebyrer til Holdsport. Ønsker man ikke at være med i klubbens krydsordning og dermed gerne vil betale et højere kontingent, eller ønskes der månedlig betaling af kontingent, skal man sende en mail til kasserer@fik.dk og bede om dette.

Betingelser og vilkår for klubbens krydsordning, samt beskrivelse af dennes indhold, kan findes på klubbens hjemmeside www.fik.dk under 'Kontingent', hvor også gældende kontingentsatser for sæsonen er at finde.

Kontingentet inkluderer

Ud over at være aktivt medlem af FIK, og dermed have adgang til de aktiviteter, der er forbundet med det hold medlemmet er tilknyttet, inkluderer kontingentet for aktive medlemmer busrejser til alle kampe undtagen Aalborg, overnatning på dobbeltture samt forplejning (ekskl. egenbetalingen, se under 'Egenbetaling på overnatningsture') og fri skøjteslibning. Ydermere inkluderer kontingentet for U6 til og med U14 også en årlig klubbeklædningspakke.

3 måneders gratis kontingent ved opstart

Som en del af FIK's rekrutterings-strategi tilbyder FIK gratis kontingent i de første 3 måneder til nyopstartede medlemmer op til 12 år. Da de 3 måneders gratis kontingent har til formål at give nye medlemmer mulighed for at afprøve ishockey-sporten, er det en forudsætning for at opnå gratis kontingent i de første 3 måneder, at medlemmet ikke tidligere har været medlem af FIK eller anden ishockey klub. I den gratis prøvetid har det nye medlem endnu ikke valgt kontingentform, og er derfor ikke påkrævet at optjene krydser i klubbens krydsordning.

Egenbetaling til holdaktiviteter ud over FIK regi

For at sikre lige sociale og økonomiske deltagelsesmuligheder for FIK's medlemmer, har FIK's bestyrelse fastsat et loft på 1.500 kr. pr medlem pr. sæson, for egenbetalinger til udgifter forbundet med arrangementer og aktiviteter, der ligger ud over FIK regi. En enkelt undtagelse til denne regel er Canada-turen, der er beskrevet under punktet 'Canada-turen' her i foreningsplanen.

Disse arrangementer og aktiviteter kan fx være deltagelse i private cup's både i og udenfor Danmark eller sociale ture, fx til Fårup sommerland. Overstiger udgifterne pr. person pr. sæson de 1.500 kr. er det nødvendigt for de enkelte hold at finde finansiering på anden vis, fx gennem generering af indtægter for holdet ved salg af lodsedler etc., eller indhentning af sponsorater.

Generering af indtægter til enkelte hold

En mulighed for at minimere udgifterne til egenbetaling, er ved at generere indtægter til holdkassen i form af fx sponsorater eller gennem indtægtsgivende aktiviteter som salg. Alle indtægter skal registreres på holdets FIK konto. Når holdet selv genererer en indtægt, skal dette af skattemæssige årsager dokumenteres. Til dette formål kan der rekvireres et overskueligt regneark hos enten FIK's

kasserer eller klubassistenten. Her er der også hjælp at få, hvis der er brug for hjælp til dokumentationen.

Der lægges i forvejen et kæmpe arbejde centralt i klubben for at sikre sponsorater til dækning af udgifter, der vedrører alle FIK's hold. Derfor er det fundet rimeligt, at indtægter genereret af de enkelte hold, i form af fx sponsorater eller overskuddet fra andre indtægtsgivende aktiviteter, genererer 25% af indtægten til FIK's fælles sponsorkasse. Dette beregnes gennem ovenstående nævnte regneark, og fordeles i forbindelse med indsættelsen på konto.

Baggrunden for dette princip, er en solidarisk tænkning om at varetage klubbens fælles interesser, samtidig med at holdet har mulighed for at generere en opsparing. Derfor hjælper det enkelte hold klubben som helhed, når de hjælper sig selv, ligesom de centralt tegnede sponsorater i klubben er til gavn for det enkelte hold, ved at de understøtter klubben som helhed.

Ungdomsspillere på Frederikshavn White Hawks

Når en spiller inviteres til at sommertræne eller træne på is med Frederikshavn White Hawks, uden at der er forelægger en underskrevet kontrakt mellem spilleren og Elite Nord A/S, skal spilleren fortsat betale fuldt kontingent i FIK. Når en spiller skriver kontrakt med Elite Nord A/S bortfalder kontingentkravet fra FIK (dette gælder ikke for udviklingskontrakter). Det er Elite Nord A/S, der informerer FIK, når et medlem fra FIK skriver kontrakt og skal gøres kontingentfri.

Spilleren kan fortsat være medlem i FIK, når der skrives kontakt med Elite Nord A/S, og kan udtages til træning og kampe i FIK-regi, hvis aftalen med EliteNord tillader dette.

På ture med forplejning og overnatning kan spilleren blive opkrævet egenbetaling på samme vilkår som øvrige udtagne FIK spillere til turen, se mere om egenbetaling i forbindelse med aktiviteter i FIK under punktet under 'Rejser' – 'Forplejning og overnatning', her i foreningsplanen.

Når en spiller fritages for kontingent i forbindelse med en kontrakt med Elite Nord A/S, frafalder også kravet om 6 krydser, hvis medlemmet har været en del af krydsordningen i FIK. Dog er forældre fortsat forpligtet til at hjælpe til med at bemande boksvagter i forbindelse med hjemmekampe, hvor den pågældende spiller er udtaget.

Økonomi og sponsorater

FIK's overordnede økonomiske mål er til enhver tid at agere økonomisk ansvarligt, baseret på en sund og solid økonomi. FIK's egenkapital skal tilstræbes at være på minimum 1/4 af den årlige omsætning.

Budget

Der laves årlige budgetter for FIK's samlede aktivitet. Budgettet fremlægges ifølge vedtægterne på klubbens årlige ordinære generalforsamlingen.

Sponsorpakker og markedsføring

Bestyrelsen nedsætter et sponsorudvalg, der er selvsupplerende, gerne med deltagelse af erhvervsfolk. Det tilstræbes, at en overvejende del af sponsoraterne er tegnet ved sæsonstart. Dette sikres ved, at alle sponsorer er blevet kontaktet med en opfølgning omkring deres sponsorat for næste sæson, senest den 15. januar i indeværende sæson. Der søges evalueret på om sponsor er: tilfreds/mindre tilfreds med produktet, hvad vi gør godt/hvad vi kan gøre bedre etc. Målet er at bibeholde sponsoren, og genforhandle sponsoratet til den kommende sæson.

Ved alle indgåelser og forlængelser af sponsoraftaler, skal sponsoren have tilbud om en 2- eller 3-årig aftale, så kontinuitet i sponsorgrundlaget sikres bedst muligt.

Det er god markedsføring at omtale FIK og organisationen i positive vendinger, hvilket bestyrelse, ansatte og frivillige altid bør have i erindring. Dette søger FIK aktivt at gøre gennem blandt andet SoMe, PR og aktiv deltagelse i lokalsamfundet. Ydermere søger FIK også aktivt at gøre opmærksom på vores sponsorerede produkter, således at sponsorerne genkender, at de får markedsføring ud af deres sponsorkroner.

Sponsor-koncept

I det samlede budget er en væsentlig indtægtspost klubbens sponsoraftaler. FIK kører med forskellige sponsorkoncepter, der beskrives på klubbens hjemmeside under punktet 'Sponsorer'.

Holdsponsorater

De enkelte hold må ikke tegne egne sponsorater, der går ud over klubben. For at imødekomme ønsket om at yde sponsorater for mere individuelle forhold skal dette på forhånd aftales med klubbens sponsorudvalg, inden eventuelle sponsorer kontaktes af holdet. Holdsponsorater fordeles med 75% til holdet og 25% til FIK, se også punktet 'Generering af indtægter til enkelte hold' under 'Kontingent' her i foreningsplanen.

Politik og anbefaling for ernæring og restitution

For at sikre, at både træning og kampe er gode oplevelser, er det en forudsætning, at man møder op veloplagt og klar. En forudsætning herfor er, at man er veludhvilet og velernæret – elementer, der både understøtter den gode præstation og den gode udvikling. FIK er bevidst om, at mængden af restitution og ernæring er individuelt og i høj grad aldersbetinget. Der opstilles dog nogle generelle retningslinjer, der går i tråd med FIK's holdning til og forståelse for hvordan den enkelte kan sikres optimale forhold.

FIK's anbefalinger for optimal restitution

Søvn er et essentielt element i restitutionen, og der ses desværre en tendens til, at der er manglende fokus på søvnen – hvilket resulterer i, at mange børn og unge får for lidt søvn. Søvn påvirker den enkeltes mulighed for udvikling generelt, og manglende søvn påvirker den daglige adfærd, indlæring og på længere sigt også den enkeltes helbred.

FIK's forståelse af, hvad der definerer tilstrækkelig søvn, lægger sig op ad sundhedsstyrelsens anbefalinger, der beskriver søvnbehovet som værende aldersbestemt som følgende:

- 3-6 årige: 10-12 timers søvn
- 7-12 årige: 9-11 timers søvn
- 13-18 årige: 8-10 timers søvn

Når spillerne er på tur med overnatning i FIK regi, søges det derfor at spillerne som minimum får 8 timers sammenhængende søvn mellem dagene.

FIK's anbefalinger for optimal ernæring

For at maksimere vækst, styrke og energi, skal enhver spiller have en overordnet kostplan, der går i tråd med de gældende kostråd.

Målet bør være at ramme planen 90% af tiden for derved at give spilleren de bedste forudsætninger for både at præstere og udvikle sig. FIK anbefaler generelt varieret kost, der er sammensat efter sundhedsstyrelsens anbefalinger og kostråd, og at der generelt tages højde for trænings- og kamplan.

FIK har udviklet en pjece med gode og konkrete råd om optimal ernæring og søvnvaner for unge sportsudøvere – denne pjece kan findes online på FIK's hjemmeside.

ANBEFALINGER FØR AKTIVITET

- 4-6 timer før = indtages et balanceret måltid, optimalt set bestående af 60% kulhydrat, 20% protein og 20% fedt
- 1-2 timer før = snack. Højt kulhydrat, lidt protein, ingen fedt. 3-5 cl vand.

ANBEFALINGER EFTER AKTIVITET

- < 1 time efter aktivitet, 5 cl vand eller kakaomælk plus højt kulhydrat og protein snack.
- 1-2 timer efter, spis et balanceret måltid, optimalt set bestående af 60% kulhydrat, 20% protein og 20% fedt.

Klubpolitikker og ordensregler

I det følgende beskrives en række politikker og regler, der er fastlagt af FIK's bestyrelse. Disse politikker og klubregler repræsenterer FIK's officielle holdninger og rammer, og udgør derved retningslinjer for FIK's virke.

FIK's ansatte, frivillige, medlemmer – herunder også tilhørende forældre m.fl. – og øvrige aktivt involverede personer i FIK's foreningsvirke henstilles til enhver tid til at efterleve disse politikker og klubregler, når de færdes i FIK regi.

Bestyrelsen, som FIK's øverste myndighed, varetager og behandler tvivlstilfælde omkring brud eller manglende efterlevelse af foreningens politikker og klub-regler. Bestyrelsen varetager ligeledes, om nødvendigt, sagsbehandling i tilfælde af uoverensstemmelser. Bestyrelsen kan, om nødvendigt, vælge at indhente relevante oplysninger og benytte sig af ekstern hjælp eller rådgivning. Konsekvenserne af overtrædelser af FIK's politikker og klubregler afgøres af den siddende bestyrelse i FIK, og vurderes individuelt.

Fremmøde og opførsel

Trænere, ledere og spillere skal være i hallen til aftalt mødetid. Bliver man forsinket eller forhindret, skal dette hurtigst muligt informeres om via Holdsport med en gyldig årsag til forsinkelse eller fraværet. Skadede spillere møder så vidt muligt op i hallen og er en del af fællesskabet omkring træningerne.

Afhængigt af skaden kan det være muligt at fys træne, så grundformen holdes ved lige i skadesperioden, og spilleren samtidigt fortsat er en fast del af holdet. Fravær i forbindelse med en skade skal altid aftales med chefræneren på holdet.

Omgangstonen mellem klubbens ansatte, trænere, ledere, spillere og forældre skal være i en ordentlig og sober tone. Aggressiv, hånende eller på anden vis krænkende omgangstone accepteres ikke. Klubbens trænere, ledere og frivillige skal behandles med respekt. Opstår der hændelser eller konflikter, kan disse indrapporteres til teamet omkring holdet, eller til klubbens sportschef, der efterfølgende kan tage det med til bestyrelsen, hvis nødvendigt.

Mobning

FIK accepterer ingen form for mobning, og forventer at alle spillere, ledere, trænere og forældre medvirker til at stoppe mobning – også selvom det ”kun er drillerier”. I FIK taler vi ordentligt til og om hinanden – derfor er sjofle tilråb eller kommentarer om kroppe, køn, etnicitet, sundhedstilstand, politisk orientering eller lignende ikke tolereret.

Af samme årsag tillader FIK ikke nogen form for fotografering og videooptagelse, som kan virke krænkende på klubbens medlemmer eller ledere. Derfor er al fotografering og videooptagelse i omklædningsrummene under ingen omstændigheder tilladt.

Matchstraf

Idømmes en spiller matchstraf i kamp, skal spilleren selv betale den bøde, der er i sagsomkostninger hos disciplinærudvalget i Dansk Ishockey Union. Bødebeløbet fastsættes af Dansk Ishockey Union.

Sportsudvalget kan vurdere indberetningen fra disciplinærudvalget samt høre trænerens version af episoden, og kan herefter beslutte, om straffen skal bortfalde eller forlænges, og kan derefter beslutte, hvorvidt der skal gives karantæne eller ej, og hvor længe.

Dårlig opførsel

Udviser en spiller dårlig opførsel, eller vil spilleren ikke følge ledernes retningslinjer i forbindelse med aktivitet i FIK regi, har trænere og ledere bemyndigelse til at give spilleren op til en uges karantæne. Hvis dette skulle ske, skal sportsudvalget underrettes hurtigst muligt efter episoden er indtruffet.

Trænere og ledere har pligt til at informere forældrene, hvis en spiller sendes af isen før tid i forbindelse med træning eller kamp, eller hvis der gives en uges karantæne. Cheftræneren for det pågældende hold kan altid bede sportsudvalget om at vurdere den enkelte sag. Føler cheftræneren eller holdlederen sig ikke kompetent eller i tvivl om, hvorvidt en spiller kan gives karantæne, kan sportschefen konsulteres først. Dog skal karantænen gives så hurtigt som muligt efter den aktuelle hændelse.

Forsinket fremmøde eller udeblivelse uden gyldig årsag

Ved gentagende forsinket fremmøde uden gyldig årsag eller varsel, kan spilleren afvises for at deltage i den pågældende træning eller aktivitet.

Er spilleren tilknyttet FIK Elite Hockey Academy er der opsat specifikke krav om fremmøde og gyldigt fravær. Overholdes disse retningslinjer ikke og fremmødet ikke forbedres efter en mundtlig advarsel, kan der indkaldes til samtale. Forsætter fraværet utilsigtet, kan spilleren ekskluderes fra FIK Elite Hockey Academy.

Spiller-sanktioner i forbindelse med spilleres deltagelse på private hold

For at sikre kvalificeret træning på hvert enkelt hold, at hvert hold kan stille op til DIU's kampe samt spillerens individuelle udvikling har Frederikshavn Ishockey Klub udstedt nogle retningslinjer vedrørende deltagelse på andre hold i løbet af en sæson.

Den enkelte spiller skal deltage i træning og kampe arrangeret af FIK eller Dansk Ishockey Union under sæsonen. Varigheden for en normal sæson strækker sig fra 1. august til og med 31. marts. Det vil ikke anses som gyldigt fravær af FIK, at melde fravær til træning eller kamp fra det hold, som spilleren normalt træner og spiller kampe på, for i stedet at deltage på et privat hold eller camp.

Gyldigt fravær er:

- Nationale eller unions-samlinger arrangeret af DIU eller andre landes ishockey forbund.
- Enkelte prøvetræninger i udenlandske klubber (accept skal gives enstemmigt fra træner og sportschef).

Overtrædelse af dette vil medføre sanktioner for den enkelte spiller i form af karantæne eller i yderste konsekvens bortvisning. Sportsudvalget vil efter gennemgang af hver enkelt sag udstede karantænelængde eller bortvisning, som informeres til spiller og forældre.

Øvrige politikker

FIK tager afsæt i Sundhedsstyrelsens forståelse og beskrivelse af, hvordan disse påvirker mennesker. Derfor læner FIK's holdninger til disse emner sig også op af sundhedsstyrelsens anbefalinger for forbrug og håndtering, og følger naturligvis den gældende lovgivning på området.

Politik om energidrikke

FIK følger sundhedsstyrelsens anbefaling vedrørende indtag af energidrikke. Derfor er det ikke tilladt for klubbens medlemmer at indtage energidrikke i forbindelse med aktiviteter i klubregi. Hvis en træner, leder eller et medlem af klubstaben ser en spiller med en energidrik, vil den blive konfiskeret og smidt ud.

Alkoholpolitik

FIK tillader ikke udskænkning af alkohol til ungdomsmedlemmer under 18 år. Der kan dog være en undtagelse for medlemmer over 16 år. Disse undtagelser omfatter lejligheder som f.eks. afslutningsfester eller lignende, når der kan fremvises en skriftlig tilladelse fra den enkeltes forældre – findes dette skriftlige samtykke ikke, kan der under ingen omstændigheder udskænkes til det pågældende medlem. Ligeledes kan der under ingen omstændigheder udskænkes alkohol til medlemmer under 16 år, heller ikke selvom der foreligger et skriftligt samtykke fra forældrene. Evt. stramning eller forbud om alkohol for medlemmer over 18 år i forbindelse med sportsarrangementer kan defineres af trænere og ledere for det pågældende hold.

FIK forventer, at klubbens trænere og ledere omgås alkohol på en sober og ansvarlig måde, så længe de har ansvaret for FIK's spillere i forbindelse med træning, kampe, stævner samt transport, uagtet om der er tale om tog, fly, bus eller ture i private biler. Det forventes ydermere, at der til enhver tid er minimum 1 træner eller leder tilknyttet holdet, der kan ledsage evt. skadede eller syge spillere til relevant medicinsk behandlingsinstans, særligt i de tilfælde hvor der ikke er forældre-ledsagelse.

Observerer bestyrelsen, eller bliver bestyrelsen på anden måde gjort bekendt med, at en person under udførelsen af sine træner- eller lederopgaver optræder i påvirket tilstand, vil pågældende i første omgang blive kontaktet af bestyrelsen og gjort bekendt med foreningens politik på området. Ved gentagende tilfælde fratages vedkommende sit tillidshverv i FIK.

Tobak og snus politik

Brug af tobak og nikotin, uagtet form, er ikke foreneligt med ishockeysporten. Derfor er al brug af tobak, herunder snus og lignende ikke tilladt i FIK regi. Er det nødvendigt for trænere eller ledere at gøre brug af tobak, henvises der til brug uden for spillernes nærvær, så børn ikke udsættes for passiv rygning.

Illegale stoffer og rusmidler

Illegale stoffer defineres som: Stoffer der ikke kan anskaffes på lovlig vis eller lovlige stoffer, som er anskaffet på ulovlig vis. Dette omfatter alle former for narkotika, stimulanser, sovemedicin og hallucinerende stoffer, og hvor salg, anskaffelse eller besiddelse af disse er forbudt eller begrænset.

Medlemmer og ledere i FIK har forbud mod at være i besiddelse eller under indflydelse af sådanne stoffer under alle former for samvær i klubbens og sportens regi.

Doping og præstationsfremmende midler

Ved doping forstås tilstedeværelse af stoffer i den menneskelige organisme, der er forbudt i henhold til WADA's 7 liste over forbudte stoffer. Observeres tilstedeværelse af sådanne stoffer i urin- eller blodprøve medfører det øjeblikkelig bortvisning. Det samme gør sig gældende i det tilfælde, hvor der observeres brug af metoder til uautoriseret ændring af analyseresultater.

FIK tager ligeledes afstand fra systematisk anvendelse af smertestillende og/eller præstationsfremmende midler, der anvendes i forbindelse med udøvelse af idræt i klubbens og sportens regi. Dette inkluderer også anvendelsen af håndkøbsmedicin, der anvendes systematisk for at dulme overbelastningssmerter. En undtagelse herfor er spillere/udøvere, der via lægeerklæring er ordineret medicin, som er nødvendig for udøvelse af deres idræt.

Politik for sociale medier og internettet

FIK forventer at klubbens medlemmer og ledere kan begå sig på sociale medier og internettet med omtanke, særligt når det handler om, at omtale FIK og ishockeysporten generelt.

FIK har følgende retningslinjer for omtale af FIK:

- Kritik eller mishagsyttringer af modstandere, dommere, klubber, unionen eller arrangementer, der på nogen måde relaterer sig til FIK accepteres ikke.
- Ytringer om interne forhold i FIK fx. ift. klubkammerater, trænere, holdledere, ledere, bestyrelse mv. accepteres ikke
- Afvikling af kampe, camps, turneringer eller lignende, hvor FIK har deltaget diskuteres ikke online.

Generelt opfordrer vi til, at enhver genstand for utilfredshed eller kritik enten stiles direkte til FIK's ledelse eller bestyrelse – eller hvis mest hensigtsmæssigt så direkte til den pågældende klub, der er vært for arrangementet som er genstand for utilfredsheden. Vi tror på, at en målrettet kommunikation øger muligheden for forandring, og sænker risikoen for konflikt-eskalering. Efterleves retningslinjerne ikke, kan bestyrelsen tildele en advarsel for at arbejde imod foreningens interesser, og dermed tildele karantæne eller ekskludere helt fra Frederikshavn Ishockey Klub. Ethvert tvivlstilfælde afgøres af FIK's bestyrelse.

Politik mod overgreb

Som et led i beskyttelsen af vores unge medlemmer mod overgreb, indhenter FIK børneattester på alle trænere og holdledere i forbindelse med ansættelse/tiltrædelse, samt hvert år i forbindelse med sæsonstart. Oplysningerne indhentes efter skriftligt samtykke og sendes til kontrol hos rigspolitiet.

For at dæmme op for adfærd, der kan virke krænkende, men ikke er strafbar, har FIK følgende leveregler:

- Nye trænere skal ikke fra start have eneansvar for et hold børn, og vi går jævnligt på besøg hos hinanden, når der trænes.
- På ture er der altid mindst to trænere eller ledere med.
- Man går ikke ind i det modsatte køns omklædningsrum i forbindelse med omklædning før eller efter træning eller kamp.

- Som træner eller holdleder inviterer man ikke enkelte børn hjem til sig.
- Forældre opfordres til at deltage i børnenes idrætsliv. De kender børnene bedre end trænere og holdledere, og er derfor bedre i stand til at opdage mistrivsel hos eget barn.
- Alle har pligt til at henvende sig til bestyrelsen ved mistanke om utilstedelig adfærd.
- Fysisk kontakt i tilknytning til idrætten er tilladt. For eksempel i forbindelse med instruktion, hjælp med udstyr, skader samt jubel eller trøst.
- Trænere og holdledere bader ikke sammen med spillere under 18 år.

Ved mistanke om et overgreb, eller hvis den almindelige adfærd i klubben bør diskuteres, bør man altid komme til klubbens ledelse. Bestyrelse og ledelse har altid pligt til at tage henvendelser alvorligt, undersøge forholdene og reagere hurtigt med nødvendig inddragelse af relevante instanser.

Persondata politik

Som tilknyttet i FIK kan man skulle behandle personoplysninger. FIK gør opmærksom på, at det er ikke tilladt at indsamle eller opbevare personfølsomme personoplysninger, da personoplysninger af enhver art er omfattet af databeskyttelsesloven (GDPR), og derfor heller må ikke videreformidles eller anvendes uden samtykke og uden for formålet med indsamlingen.

Medlemslister oprettes, opdateres og opbevares på Holdsport. Er der behov for at lave et udtræk af en medlemsliste, skal denne straks destrueres ved endt formål.

Registreringen af trænere/ledere og frivillige i FIK indeholder CPR-numre. Når svar på børneattesterne modtages, skal samtlige cpr-numre slettes fra alle lister. Lister med frivillige slettes inden sæsonstart og genoprettes og opdateres med nye frivillige ved den nye sæsons start.