



Verksamhetspolicy Rasbo IK

Verksamheten	2
Allmänt	2
Klubbens färger	2
Alkohol och droger	3
Jämställdhet	3
Rent spel	3
Ekonomi/Sponsring/Material.....	4
Fotboll och Innebandy.....	6
Deltagare till och med 9 år	6
Deltagare 10–12 år.....	7
Deltagare 13 – 16 år.....	8
Deltagare 17 år och uppåt	10
Orientering.....	12
Badminton	12
ALKOHOL- DROG- OCH TOBAKSPOLICY.....	13
Följande krav ställer vi:.....	13
DOPNINGSPOLICY.....	15
JÄMSTÄLLDHETSPOLICY	17
INKLUDERING OCH TILLGÄNGLIGHET.....	17

Rasbo IK

Rasbo-Årby 15 (besöksadress)
755 96 Uppsala

<https://www.rasboik.com/>

Orgnr: 817601-0299

Styrelse: styrelse@rasboik.com

Ekonomi: ekonomi@rasboik.com

Faktura: faktura@rasboik.com

Fotboll: fotboll@rasboik.com

Innebandy: innebandy@rasboik.com

Orientering: orientering@rasboik.com

Badminton: badminton@rasboik.com

VERKSAMHETEN

Verksamhetsidé

Rasbo IK ska bedriva en så bred ungdoms- och seniorverksamhet i Rasbo och Rasbokil med omnejd som möjligt och ge barn, ungdomar och vuxna en meningsfull fritidssysselsättning. Rasbo IK bedriver idag verksamhet inom fotboll, innebandy, orientering, badminton och skidor.

Föreningen ska vara en angelägenhet för hela familjen och genom aktiviteter i klubben ska klubbkänsla byggas upp. Vi ska sträva efter att ungdomarna fortsätter att utvecklas inom seniorverksamheten och att alla individer ska känna glädje genom sitt deltagande i vår förening. Alla aktiva ska uppmuntras till förbättringar och representationslag skall sträva uppåt i seriesystemet. Stommen bör bestå av satsande spelare från bygden.

Verksamhetspolicy

Syftet med policyn är att aktiva, ledare, övriga medlemmar och intressenter utanför föreningen ska kunna se vad Rasbo IK står för. Rasbo IK är klubbens medlemmar och det är därför viktigt att medlemmarna också står bakom policyn. Klubbens policy är ett levande dokument, vilket innebär att den kan komma att förändras när förutsättningar förändras. Huvudstyrelsen är ansvarig för tolkningar och förändringar.

Medlemskap

För att delta i aktiviteter anordnade av klubben krävs medlemskap. För att "pröva på" i syfte att se hur stort intresset är, krävs inget medlemskap. "Pröva på"-perioden ska dock begränsas till 1 månad.

Allmänt

Klubbens färger

Fotboll & Innebandy

- **Primärfärger match:** Vinröd matchtröja, svarta shorts med Rasbo IKs logga * & svarta strumpor
- **Sekundärfärger match(junior):** Vit matchtröja, svarta short med Rasbo IKs logga * & svarta strumpor

- **Sekundärfärg match(senior):** Vit matchtröja, vita shorts med Rasbo IKs logga & vita strumpor
- **Primär ledare:** Vinröd overallströja
- **Sekundär Ledare:** Svart tröja, piké, jacka eller liknande men ska följa föreningens klädleverantörsavtal och profil.
- **Träningsoverall:** Vinröd tröja & svarta byxor. Ska följa föreningens klädleverantörsavtal och profil.

*Vitt tryck på loggan samt föreningens klädleverantörs logga primär färg för barn/ungdom och sekundär för senior. Vinrött tryck är primär färg för senior och sekundär för barn/ungdom.

Orientering

- **Primärfärger tävling:** Vinröd, svart och vit
- **Primär ledare:** Vinröd, svart och vit
- **Träningsoverall:** Vinröd, svart och vit

Mer finns att läsa i vår Grafiska profil och varumärkespolicy.

Alkohol och droger

Givetvis accepteras inte att barn, ungdomar och ledare som representerar klubben dricker eller är påverkade av alkohol eller andra droger i samband med idrottsaktiviteter. Vuxna ska vara restriktiva med rökning i samband med idrottsaktiviteter och bör tänka på i vilket sammanhang och när man röker. Rasbo IK:s hållning i dessa frågor förtydligas i föreningens alkohol- och drogpolicy.

Jämställdhet

Idrotten är lika viktig för kvinnor som män och flickor som pojkar. Inom Rasbo IK prioriteras alla aktiva lika oberoende av kön. Vi ska sträva efter att ha både kvinnliga och manliga ledare, och att ta tillvara både kvinnors och mäns kunskap i styrelsearbete. Vi ska också uppmuntra unga tjejer och killar att engagera sig som ledare och funktionärer.

Rent spel

Vi vill att Rasbo IK ska ha ett gott rykte. Därför är det viktigt att vi alltid uppträder juste mot motspelare och domare. Vi ska alltid tacka motståndare och domare

efter matchen. Vi vill skapa en trevlig atmosfär runt evenemang där våra lag deltar och vi vill att våra ungdomslag deltar i de Rent Spel-kampanjer eller motsvarande, som anordnas av Upplands Idrottsförbund eller underförbund.

Ekonomi/Sponsring/Material

En förutsättning för att Rasbo IK långsiktigt ska överleva är att vi har en sund ekonomi. Det är sektionens ansvar att se till att deras verksamhet har ekonomisk balans. Stor del av verksamheten finansieras genom kommunala och statliga medel, som bestäms utifrån antal aktiviteter och deltagare per aktivitet. En allt större del täcks dock av insamlade medel.

Varje sektion har möjlighet att själva bedöma vilka steg som måste tas för att få ekonomin att gå ihop. Här förekommer lotterier, eget arbete även sponsring från olika företag och deltagaravgifter (ej medlemsavgift) är möjliga att ta ut.

Det är upp till varje lag att på olika sätt i klubbens namn, samla ihop till lagkassor som ska användas för att utveckla idrottsutövandet, exempelvis för att subventionera overaller, ordna träningsläger, delta i cuper, eller att gå på idrottsarrangemang. Laginsamlingar underordnas dock klubb- eller sektionsinsamlingar och lagen är skyldiga att först och främst sköta dessa.

För att få använda klubbens namn vid lagspecifika insamlingar, lotterier och försäljningar måste godkännande inhämtas från berörd sektion. Material och lagkassor ska efter varje säsong redovisas till respektive sektion. Material och lagkassor tillhör klubben/laget och inte enskilda personer i laget. Om ett lag upphör avgör sektionen ifråga hur material och lagkassa ska hanteras.

Samtliga aktiviteter och försäljningar mm. som inbringar vinst ska bidra till sektionens ekonomi. Alla lag är en del av Rasbo IK och för att dessa lag ska kunna fortsätta existera är de ekonomiska förutsättningarna något som alla måste bidra till.

All sponsring över 3000 kr av Rasbo IK ska godkännas av sektionsstyrelsen.

Sponsorer över 20 000 kr ska godkännas av huvudstyrelsen.

All fakturering av sponsring ska ske av respektive sektion eller huvudstyrelsen, enskilda lag får ej fakturera.

Vid sponsring över 3000 kr ska 10% av sponsorsumman fördelas till respektive sektion där sponsringen är aktuell.

Om lagen utför frivilliga aktiviteter och försäljningar som inbringar intäkter ska 10% av vinsten tillfalla sektionen.

Sektionsbidrag

Om ekonomiska möjligheten finns kan Huvudstyrelsen utbetala bidrag till sektionerna.

Dessa bidrag ska baseras på det sammanställda ekonomiska läget för hela Rasbo IK.

Sektionerna ska ansöka om bidrag till huvudstyrelsen senast i september varje år om behov finnes.

Bidraget ska baseras på nivå på LOK stödet samt sammankonstödet och betalas retroaktivt till sektionen.

En förutsättning till stöd är att merparten av sektionens aktiva har medverkat på underhållsdagarna under året.

Cup/Träningsbidrag

Inom Rasbo IK finns möjligheten för varje lag eller sektion att ansöka om cup/ tävlingsbidrag.

Ansökningar och utbetalningar hanteras av respektive sektion.

Cup/ tävlingsbidraget bekostas av huvudstyrelsen och omfattar 15 000kr per år och sektion. Denna summa gäller per år. Varje budget från huvudstyrelsen ska innehålla en post och alltid bli max 45 000kr per år. Har sektionerna nyttjat mindre än 15 000kr kommer huvudstyrelsen att budgetera mellanskillnaden upp till 15 000 kr

Max bidrag per lag och år är 3000kr

En förutsättning till stöd är att merparten av ansökande lag eller sektionen har medverkat på underhållsdagarna under året.

Lagtilhörighet för lagidrotterna

Grundprincipen är att spelare tillhör sin egen årskull, även om undantag kan förekomma.

Eftersom Rasbo IK är en liten klubb med relativt litet spelarunderlag i varje årskull, måste vi som ledare vara beredda på att låna/låna ut spelare från/till yngre eller äldre lag för att få ihop lag.

Vid prioriteringsdilemma är det ordinarie lag som har prioritet. För att få det här att fungera måste alla lån av spelare ske i samråd mellan respektive ledare.

En liten spelartrupp är i regel liten redan vid en laganmälan, därför bör matchprogrammen koordineras så lån möjliggörs.

Spelare i aktuella lag ska redan från början förberedas på att dubblering kan komma i fråga.

Ledare för de olika lagen bör utveckla ett nära samarbete med ledare för äldre / yngre lag.

Fotboll och Innebandy

Deltagare till och med 9 år

Inom åldersgruppen ska ingen toppning förekomma och alla spelare bör spela ungefär lika mycket.

Rekrytering

Rekrytering av aktiva sker inom klubbens upptagningsområde. Rekrytering av ledare sker lämpligen bland föräldrar eller ungdomsspelare.

Aktiva

- Ska känna trygghet i gruppen.
- Ska lära sig visa hänsyn mot och förståelse för varandra.
- Spelarna ska ges möjlighet att spela och träna på olika positioner
- Ska lära sig grunderna inom respektive idrott.

Tränare/Ledare

- Ska se varje barn.
- Ska genom uppmuntran ge varje deltagare stärkt självkänsla.
- Ansvarar för att alla barn känner att man är en i gruppen.
- Ansvarar för att verksamheten präglas av lek och gemenskap.
- Ska genom sitt uppträdande vara en god förebild för barn och föräldrar.
- Bör delta i utbildningar anvisade av klubben.
- Ska ha genomgått utbildning enligt förbundets riktlinjer och ha kunskap om vilken träningsnivå som är lämplig för åldersgruppen.
- Ska motverka mobbning.

Föräldrar

Ska respektera tränarens roll som ledare för gruppen. Bör finnas till för sina barn under match och träning. Ska ställa upp på aktiviteter sektionerna beslutar om för att stärka ekonomi eller att sköta de anläggningar klubben nyttjar.

Deltagare 10–12 år

Inom åldersgruppen ska ingen toppning vara tillåten, men för att få laget att fungera kan speltiden variera något mellan olika spelare.

Rekrytering

Aktiv rekrytering av ungdomar ska ske inom klubbens upptagningsområde. Rekrytering av ledare och tränare ska i första hand ske bland föräldrar och aktiva inom klubben eller upptagningsområdet.

Aktiva

- Ska få såväl taktisk som teknisk skolning.
- Ska få förståelse för att den egna insatsen är en del av lagets.
- Ska delta i lagets och klubbens verksamheter.
- Ska vara en god lagkamrat.
- Bör fullfölja påbörjad säsong.
- Ska acceptera att spela på den plats tränaren anvisar.
- Ska ges möjlighet att spela och träna på olika positioner.

Tränare/Ledare

- Ska ge varje spelare möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- Ska skola in spelare på positioner i laget så att denna känner trygghet och har de kunskaper som behövs.
- Ska anordna särskilda träningar för målvakter (ett antal gånger per säsong).
- Ska tydliggöra att varje individs insats utgör en viktig del i laget.
- Bör delta i utbildningar anvisade av klubben.
- Bör ha gått utbildningar som motsvarar lagens aktiviteter. För åldersgruppen rekommenderas att grundutbildning med sikte på U1-utbildning eller motsvarande genomförts.
- Ska genom inställning och uppträdande vid träningar och matcher vara goda förebilder för sina aktiva.
- Ska motverka mobbning

Föräldrar

- Ska se till att spelare har skjuts till och från träning/match.
- Ska meddela lagledningen i så god tid som möjligt om spelare inte kan delta.
- Ska endast använda positiva hejarop under matcher.
- Ska framföra synpunkter om laget/spelare i första hand till lagledningen och i andra hand till sektionsstyrelsen.

- Ska ställa upp på aktiviteter sektionerna beslutar om för att stärka ekonomi eller att sköta de anläggningar klubben nyttjar.

Deltagare 13 – 16 år

Inom åldersgruppen ska matchning successivt införas, d.v.s. spelare får olika mycket speltid för att laget ska fungera. Matchningen ska bygga på att man tränar regelbundet och uppvisar en inställning och attityd som stärker laget.

Matchningen får inte medföra att spelare ställs utanför laget. Viktigt är att vi under den här perioden får behålla våra talanger, så att det finns ett underlag för kommande junior- och seniorlag. Talanger ska därför uppmuntras att provträna med äldre lag.

Alla som kallas till match ska få spela, dessutom ska alla under säsongen ha ingått i startuppställning inför match. Under den här åldern försöker Rasbo IK att uppmuntra alla lag åka på någon rikstäckande cup, exempelvis Gothia Cup, en gång. Klubben ska uppmuntra till att spelarna deltar i eventuella zonuttagningar sanktionerade av förbundet och klubben står därför för anmälningsavgifter i samband med dessa.

Rekrytering

Aktiv rekrytering av ungdomar ska i första hand ske inom klubbens upptagningsområde. Rekrytering av ledare och tränare ska i första hand ske bland föräldrar samt aktiva inom klubben eller upptagningsområdet.

Aktiva

- Ska genom sin inställning till träning och match vara ett föredöme för andra.
- Bör fullfölja påbörjad säsong.
- Ska komma i god tid till matcher och träningar och meddela om de inte kan komma.
- Ska ställa upp på aktiviteter sektionerna beslutar om för att stärka ekonomi eller sköta de anläggningar klubben nyttjar.
- Ska medverka till en bra stämning mellan spelare och ledare och aktiva sinsemellan.
- Ska själva sköta konditions- och teknikträning under lugna träningsperioder.
- Ska acceptera tränarens direktiv under pågående aktivitet.
- Intresserade aktiva ska erbjudas att genomföra ledar- och domarutbildning.

Tränare/Ledare

Träning ska i första hand inrikta sig på teknik, rörlighet och smidighet. Den individuella utvecklingen bör prioriteras framför lagets och syfta mot att den individuella spelaren blir en bättre idrottare.

- Målvakt ska ges möjlighet till speciell målvaktsträning.
- Ska genom inställning och uppträdande vid träningar och matcher vara goda förebilder för sina aktiva.
- Ska motverka mobbning.
- Ska ha genomgått utbildning enligt förbundets riktlinjer och ha kunskap om åldersgruppens träningsbehov.

Föräldrar

- Ska se till att barnen har skjuts till och från träningar och matcher.
- Ska endast använda positiva hejarop under matcher.
- Ska framföra synpunkter om lagen/spelare/ledare i första hand till lagledaren och i andra hand till sektionstyrelsen.
- Ska ställa upp på aktiviteter sektionerna beslutar om för att stärka ekonomi eller att sköta de anläggningar klubben nyttjar.

Deltagare 17 år och uppåt

Resultat- och prestationsmål ska sättas för varje år och utgå från det spelarmaterial som finns att tillgå.

Rekrytering

Stommen i lagen bör utgöras av spelare med anknytning till bygden, men klubben får inte vara främmande för att rekrytera aktiva från andra klubbar. Yngre spelare från klubben ska kunna komma upp och träna och spela med de äldre lagen, som ett steg i utvecklingen.

Klubben bör ha som målsättning att varje år kunna ställa upp med juniorlag.

Aktiva

- Ska komma i god tid till träningar och matcher och meddela om de inte kan närvara.
- Ska alltid uppträda på ett föredömligt sätt.
- Ska ställa upp på aktiviteter sektionerna beslutar om för att stärka ekonomi eller sköta de anläggningar klubben nyttjar.
- Ska medverka till en god stämning mellan spelare och ledare och spelare sinsemellan.
- Ska själva sköta konditions-, teknik- och styrketräning under lugna träningsperioder.
- De aktiva bör välja ett spelarråd som sköter den närmaste kontakten med ledare/tränare.

Tränare/Ledare för juniorlag:

- Ska ha ett nära samarbete med ledare för seniorlag för att lättare kunna slussa in spelare i seniorlagen. Samarbetet bör ske genom regelbundna gemensamma träningar.
- Träningar för juniorer ska ske minst två gånger per vecka där den högsta prioriteringen bör vara den individuella utvecklingen.

Ledare för seniorlagen:

- Ska inför varje ny säsong klargöra och väl förankra målsättning, tränings- och spelidé hos varje enskild spelare.
- Ska se till att klubbens representationslag fungerar som ett föredöme för övriga lag, bland annat genom att spelare har enhetlig klädsel på plan i samband med såväl borta- som hemmamatcher.
- Bör genom samarbete med juniorledare bedriva gemensamma träningar och se till att yngre spelare känner sig välkomna till seniorernas träningar.
- Bör ha gått utbildningar som motsvarar lagens aktiviteter. Lagens målvakter bör tränas regelbundet av målvaktstränare.
- Tar ut det bästa laget som ska spela matcherna. Om alternativt lag (B-lag etc.) saknas, ska alla spelare som kallas till match också spela.
- Ska föregå med gott exempel, vara ett föredöme för spelarna.

Föräldrar

- Ska se till att det finns skjuts till och från träningar och matcher.
- Ska föregå med gott exempel när de närvarar vid matcher och träningar.
- Ska fortsätta att stötta ungdomarna och bör visa intresse, genom att titta på matcher och delta i klubbens aktiviteter, även när dessa blivit äldre.

Föreningsdomare

Rasbo IK ska sträva efter att egna klubbdomare utbildas. Dessa domare ska ges möjlighet att döma Rasbo IK:s ungdomslag. Ledare bör tänka på att våra egna domare inte alltid är fullt utbildade domare och därför stötta, uppmuntra och ge konstruktiv kritik till domaren efter matchen. Arvode för egna domare skall följa respektive distriktsförbunds rekommendationer. Har inte en färsk domare någon mentor med sig, ska vi som hemmalag avsätta en ledare/förälder som kan stötta och ge konstruktiva råd till domaren före, i halvtid och efter match. Domaren ska vara utbildad på rätt nivå. Domaren ska ta sitt uppdrag på allvar, komma i tid och vara väl förberedd.

Orientering

Orientering är en sport där man möts över generationsgränserna. I vår klubb ska alla ges möjlighet att, utifrån förmåga, bli bättre orienterare. Träningar och tävlingar ska genomföras under trygga former där upplevelsen är det viktiga, inte tävlingsmomentet.

Vi värnar om och vill bevara skog och miljö. Vid egna arrangemang och vid deltagande i tävlingar ser vi oss som gäster i naturen. Alla orienterare måste visa hänsyn och varsamhet till djur och natur och följa allemansrätten.

Vi vill erbjuda möjligheten att utvecklas som ledare, banläggare, tränare m.m.

Badminton

Rasbo IK erbjuder träning i badminton för barn och ungdomar i alla åldrar. Syftet är att ha roligt tillsammans och att deltagarna ska få utvecklas som spelare oavsett vilken nivå de ligger på. Inläringen sker genom lekfulla övningar och spelglädje är viktigare än tävlingsmomentet. När Rasbo IK anordnar cuper och dagläger uppmuntras alla spelare att delta.

ALKOHOL- DROG- OCH TOBAKSPOLICY

I ett samhälle där alkohol- och drogkonsumtion tenderar att gå längre ner i åldrarna vill vi erbjuda en barn- och ungdomsverksamhet där våra barn och ungdomar upplever att man kan ha roligt tillsammans utan att alkohol eller andra droger behöver finnas med. Vår förenings förhållningssätt till alkohol och droger kan förhoppningsvis bidra till att ungdomars alkoholdebut senareläggs. Med alkoholdrycker avses i denna policy all dryck med starkare alkoholkoncentration än lättöl.

Vår utgångspunkt är att vi skall kunna erbjuda en trygg miljö ur alkoholsynpunkt. Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningens verksamhet på alla nivåer. Detta ställer krav på våra ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Följande krav ställer vi:

o Inga alkoholdrycker ska förekomma

Detta gäller bland ledare, aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar - t ex under matcher, tävlingar, träningsläger, cuper eller resor till och från dessa.

o Vid påverkan

Om någon ungdom misstänks vara påverkad skall målsman kontaktas som får komma och hämta sitt barn. Ledare tar därefter ställning till på vilket sätt man kan påverka den aktive på ett positivt sätt. Om detta visar sig omöjligt kan de bli aktuellt att stänga av den aktive från föreningens verksamhet. Avstängning beslutas av styrelsen.

o Genomgång på ledarutbildning

Som en del i ledarutbildningen ska alkoholfrågan tas upp. Ledare och tränare bör göras uppmärksamma på att många barn och ungdomar har föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.

Ungdomsledarna har också en stor betydelse när det gäller att vara förebilder och uppmuntra barn och ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.

o Representation

För styrelse, arbetsgrupper mm gäller att man alltid skall uppträda på ett för föreningen positivt sätt. Det innebär att aktiva inom föreningen vid officiella uppdrag mm är medvetna om att de representerar hela föreningen och uppträder därefter. Måttlighet skall alltid iakttas.

Vid arrangemang där föreningen är arrangör/värd bör ansvariga i så stor utsträckning som möjligt undvika alkoholförtäring. Föreningskläder ska inte användas vid alkoholförtäring där man befinner sig bland allmänheten.

o Att inte i samband med idrottsevenemang sälja alkoholdrycker till allmänheten.

I det fall utskänkning förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär har arrangerande förbund/förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.

Att det i samband med publika idrottsevenemang där det erfarenhetsmässigt bedöms finnas behov, finns erforderlig kontroll vid entréer för att förhindra införsel av medhavda alkoholdrycker.

o Måttlighet inom seniorlagen

Föreningens policy är att alkohol som regel ej förekommer i verksamheten. Eftersom

spelarna är/bli myndiga i denna grupp kan dock undantag göras för förtäring i mycket begränsad omfattning vid särskilda tillfällen. Ledarna ansvarar för att detta genomförs under stort ansvar.

o Marknadsföring och sponsring

Föreningen ska i marknadsföring och sponsorsammanhang avstå från sådana åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.

DOPNINGSPOLICY

Föreningen Rasbo IK är ansluten till Riksidrottsförbundet (RF) och tar avstånd från alla former av doping. Policyn syftar till att informera medlemmarna om klubbens inställning och utgör ett stöd till styrelsen för sitt fortsatta arbete mot doping.

Allmänt

Med doping avses användning av substanser och metoder som förbjudits av World Anti-Doping Agency (WADA) eller internationella Olympiska Kommittén (IOK). Närmare detaljer framgår av RF:s officiella dopinglista tillgänglig via, www.rf.se.

"Doping är ett fusk som hotar idrottsrörelsens trovärdighet och missbrukarnas hälsa. Dopingkontrollen måste vara effektiv, straffen ska kännas. Men ytterst handlar det om etik, utbildning och information, att varje ung människa tidigt får lära sig att inte tillämpa det livsfarliga fusket."

Här är skälen till varför vi är emot alla former av doping:

Allt bruk av dopingpreparat är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras. Målet med idrottsrörelsens antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare dess självklara rätt att delta i en idrott fri från doping.

- o Det är farligt att dopa sig.
- o Det är olagligt att dopa sig.
- o Det är fusk att dopa sig

Doping strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler. Doping är därför också ett oacceptabelt fusk.

Ansvar

Enligt dopinglagen är alltid idrottsutövaren själv ansvarig för vad han/hon stoppar i sig. Det åligger således honom/henne att förvissa sig om att ett

preparat han/hon intar inte är dopingklassat. Även den som hjälper en idrottsutövare att dopa sig, kan bestraffas.

Testning och påföljder

Om styrelsen i Rasbo IK misstänker att en medlem använder otillåtna medel vid träning eller tävling kan styrelsen bestämma att ett dopingprov ska avläggas. Om provet är negativt står Rasbo IK för kostnaderna, om provet är positivt står medlemmen för provkostnaderna. Om det framkommer av RF:s eller annan granskningsenhets provtagningar att en medlem i klubben testats positiv för dopingklassat preparat kommer medlemmen stängas av från klubbens verksamhet till dess att strafftiden avtjänats.

Dispens

Det finns möjlighet att söka individuell dispens för den som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel för att kunna utöva sin idrott, t.ex. astmamedicin, kortison eller säsongsbundna allergier. Uppräkningen är inte uttömmande.

Vilka regler som gäller framgår av Riksidrottsförbundets hemsida, www.rf.se och vidarehänvisningar.

JÄMSTÄLLDHETSPOLICY

Tjejer och killar, kvinnor och män inom idrottsrörelsen ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter och ska också dela inflytande och ansvar.

Rasbo IK strävar efter:

o Att alla ges lika möjligheter att utöva idrott.

Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska få vara med i föreningens idrottsverksamhet.

o Att tjejer och killars, kvinnor och mäns idrottsutövning värderas och prioriteras lika

Alla ska tilldelas resurser efter samma principer när det gäller budget, träningsanläggningar, träningstider och liknande.

o Att kvinnor och män har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ.

Innebär att föreningen strävar efter att både kvinnor och män är representerade i huvudstyrelse och sektionsstyrelser.

o Att arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka.

Alla ska ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, tränare och ledare.

INKLUDERING OCH TILLGÄNGLIGHET

Rasbo IK har tagit fram en policy för inkludering och tillgänglighet, finns som separat dokument.