



Håndbog for Værløse Håndboldklub

Juli 2015

Indhold

Introduktion	4
Nyttige numre	4
Nyttige adresser	4
Organisationen.....	4
Funktioner og roller	5
Aktivitetskoordinatorer	5
Holdledere	5
Aktivitetsgruppen	5
Medlemskab.....	5
Kontingentsatser.....	5
Indmeldelse i VHK.....	6
Udmeldelse af VHK	6
Materialer m.m.	6
Bolde, materialer & harpiks	6
Træningsudstyr på balkonen	6
Nøgler.....	6
Adgang til fysioterapi.....	6
Sportigan webshop	6
Kommunikation.....	7
Internettet	7
Takt og tone på mailen	7
Andre informationskanaler.....	7
Lokalavisen.....	7
Årets gang	7
Ture i løbet af året	8
Håndtering af betaling for deltagelse i ture og stævner.....	9
Træningstider.....	9
Turneringen.....	10
Vinterturneringen	10
Turneringsplanlægning	10
Fastsættelse af pokalkampe	10
Præmier	10
Husk på kampdagen.....	11
Elektronisk holdkort.....	11
Døm selv kampe.....	11
Dommere	11
Diskvalifikationer og karantæner.....	11
Dommerbordet	11
Spilletøj	12
Skader, uheld etc.	12
Gensidige forventninger	13

Møder	13
Hjælp klubben.....	13
Sådan omgås vi hinanden	13
Mobning.....	13
Politikker	13
Hæderspræmier, flidspræmier etc.	14
Udnyttelse af hallen til arrangementer og hygge	14
Klublokalet	14
Cafeteriaet	14
Sponsorater og indtægter til klubben.....	14
Sponsorer.....	14
Andre støttemuligheder	15
Løppemarked	15
Bliv passivt medlem og støt VHK	15

Introduktion

Denne håndbog har til formål at skabe åbenhed omkring praksis og arbejdsgange i Værløse Håndboldklub. Den skal læses som en vejledning til hvordan klubben arbejder og hvem, der har ansvar for hvad. Håndbogen vil løbende blive opdateret og justeret og en opdateret version vil til hver en tid være tilgængelig på hjemmesiden.

Værløse Håndboldklub (VHK) er stiftet den 14. marts 1937 og har hjemsted i Furesø kommune. Klubbens hjemmebane er Værløse Hallen, Stiager 8 i Værløse. VHK danner sammen med Farum HF holdfællesskaberne Furesø Håndbold, der involverer U12dr, U14, U16, U18 og seniorhold. Hold i VHK er således: U6, U8, U10, U12pi og oldies hold.

Om visionen

Værløse Håndboldklubs vision er at skabe sammenhæng:

- På tværs af alder
- Mellem bredde og elite
- Mellem ledere og udøvere

Værløse HK skal være en klub, hvor det at spille håndbold og have sportslige ambitioner går hånd i hånd med et stærkt fællesskab, der er forankret i at klubben til hver en tid er i centrum frem for enkelte hold eller enkelte spillere. Sammenhængen skal komme til udtryk ved at Værløse HK er en klub, hvor alle generationer er repræsenteret og hvor man har lyst til at være sammen på tværs af alder og evner på en håndboldbane.

Aldersfordeling

Betegnelse	U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18	Senior	Oldies
Alder	5-6 år	7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19+	30+ (kvinder) 32+ (mænd)

Bestyrelsen skal altid godkende at spillere spiller med på ældre/ynge årgange.

Nyttige numre

Halinspektøren, Værløse: 4448 1201

Halinspektøren, Farum: 4439 4030

Cafeteriaet, Værløse: 4447 1202

Nyttige adresser

Værløse Hallerne
Stiager 8
3500 Værløse

Farum Arena
Stavsholtvej 41
3520 Farum

En oversigt over regionens idrætsklinikker findes på: <http://www.kaisport.dk/Idraetsklinikker.aspx>

Organisationen

Navne, adresser og telefonnumre på trænere og ledere i klubben kan findes på hjemmesiden: www.vaerloesehk.dk.

Furesø Håndbold

Furesø Håndbold er såkaldte holdfællesskaber. Furesø Håndbold er altså ikke en klub i sig selv, men et samarbejde mellem de to klubber, Værløse HK og Farum HF, om bestemte hold. Holdfællesskaberne er forankret i moderklubberne og spillerne er medlemmer i de to klubber. Organisatorisk ledes Furesø Håndbold af de to bestyrelser i fællesskab. Samarbejdet er styret af en rammeaftale.

IF Værløse

IF Værløse er det organ, der varetager driften af hallerne på Stiager 8. I bestyrelsen mødes repræsentanter fra de forskellige klubber, der bruger hallen og diskuterer de overordnede rammer for brugen og driften af hallen, samt budgetter og forpagtningssaftalen af

hallens cafeteria. IF Værløse har ansat en driftsleder, der står for den daglige drift af hallen. Driftslederen hedder Poul-Erik Christiansen (driftsleder@ifvaerloese.dk).

Funktioner og roller

Det er bestyrelsens ansvar, at den daglige drift af klubben fungerer. Bestyrelsen skal tegne de overordnede linjer for klubben og i tæt dialog med klubbens trænere få de overordnede linjer og målsætninger omsat til aktiviteter, men for at få aktiviteterne afholdt, er der brug for nogle hjælpende hænder. En stor del af det at være en klub kommer sig af aktiviteter uden for banen. VHK har traditioner, som vi skal værne om ligesom der skal være mulighed for at nye traditioner kan opstå. For at holde fast i det eksisterende og for at få nye ideer, er der brug for folk, der vil yde en indsats.

Aktivitetskoordinatorer

Aktivitetskoordinatorerne i de enkelte truppe er bindeleddet mellem bestyrelsen og holdene. De ved hvad der rør sig på holdet og kan sætte nye ideer i søen, samtidig med at de kan være bestyrelsens forlængede arm, når der skal rekrutteres nye kræfter. Aktivitetskoordinatorerne skal ikke lave arbejdet selv. De skal kunne mobilisere de andre forældre på holdet til at stille op. Alle årgange fra U6 til U18 skal udpege minimum en aktivitetskoordinator. I bestyrelsen tror vi på, at det er sjovest at lave frivilligt arbejde med folk, som man kender og gerne vil arbejde samme med. Det er endnu en grund til at vi gerne vil holde aktiviteter i regi af holdene, hvor forældregrupperne som regel kender hinanden og synes det kunne være sjovt at lave noget sammen.

Holdledere

Alle hold skal have en holdleder. En holdleder er typisk en forælder, der påtager sig en del af de praktiske opgaver, der er forbundet med at få et håndboldhold til at fungere.

Efter aftale med træneren kan holdlederens opgaver fx være (stort og småt):

- Udfærdige kampoversigt (udsendes så snart programmet er lagt) og opdateres med ændringer
- Medbringe lægetaske/bolde m.m. til kamp
- Modtage ferieindberetninger fra spillerne og udfærdige oversigt
- Sørge for at lægetasken er fyldt (isposer m.m.)
- Informere spillere/forældre om diverse cups/weekendture/ pakkelister m.m.
- Jævnligt tjekke HRØ's hjemmeside vedr. c-række stævner og tilmelde til c-række stævner (kun c-række hold)
- Modtage tilmeldinger og betaling i.fbm. holdets aktiviteter
- Udfylde elektronisk holdkort til kamp
- Sikre at kampresultater bliver tastet på håndinfo.
- Have styr på spillertøjet og drikkedunke, så det er klar til kamp/turnering
- Hjælpe spillerne i omklædningsrummet

Bemærk, at klubben er forpligtet til at indhente børneattester på holdledere.

Aktivitetsgruppen

Aktivitetsgruppen består af frivillige fra VHK og FHF, som i fællesskab koordinerer de "ikke-sportslige" aktiviteter og traditioner, der kører i regi af de to klubber. De tilbagevirkende aktiviteter, som aktivitetsgruppen står for at sætte i værk er:

Afslutningsfest (april/maj)
Juleafslutning (december)
Opsætning af "fælles base" med pavilloner til Albertslund Cup (juni)

Medlemskab

Kontingentsatser

Kontingent betales forud og opkræves 2 gange årligt: Pr. 1. april og 1. oktober. Nye spillere kan træne med i en prøveperiode på 14 dage og skal derefter sørge for at melde sig ind. Kontingent betales for den resterende kontingentperiode i forbindelse med indmeldelse. Læs mere: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/medlemskab/indmeldelse-og-udmeldelse>. Der følges op på medlemslisterne 1 gang i kvartalet. Trænerne er ansvarlige for at listen er opdateret og for at melde tilbage til den medlemsansvarlige.

Det letter kassererens arbejde betydeligt, at medlemmerne registrerer et betalingskort på deres medlemsprofil, så der kan trækkes kontingent automatisk. Læs mere: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/medlemskab/kontingent/14-sample-data-articles/164-vejledninger-til-medlemssystemet>

Kontingentsatserne pr. år er:

U6 og U8	1000
U10 og U12	1200
U14, U16 og U18	1600
Senior 1 (ved tilbud om min. 2 gange træning + kamp om ugen):	1800
Senior 2 og oldies (ved tilbud om 1 gang træning + kamp om ugen):	1300
Motionister (ved tilbud om 1 gang træning om ugen og ingen turneringsudgifter):	900
Passive medlemmer	300

Indmeldelse i VHK

Indmeldelse i Værløse Håndboldklub sker ved at man opretter sig som medlem i medlemssystemet Conventus og betaler kontingent på det hold, hvor man vil spille. Det er årgangen der afgør hvilket hold man skal spille på. Læs mere:

<http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/medlemskab/indmeldelse-og-udmeldelse>.

Værløse HK har holdfællesskaber med Farum HF på flere årgange. Det drejer sig om senior, U18, U16, U14 og U12 drenge. Man er medlem i enten Værløse HK eller Farum HF, men spiller sammen under navnet Furesø Håndbold.

Ved indmeldelse skal oplyses den emailadresse, hvortil klubben skal formidle relevant information. Vær derfor opmærksom på at registrere en emailadresse, der tjekkes jævnligt.

Udmeldelse af VHK

Udmeldelse skal ske skriftligt pr. brev eller email til kassereren med en måneds varsel til udgangen af en kontingentperiode. I forbindelse med udmeldelse skal medlemmets eventuelle økonomiske mellemværender med klubben afvikles. Bemærk, at spillercertifikat ikke udleveres førend evt. restkontingent er betalt. Det er den nye klub, der skal anmode om at få frigivet spillercertifikatet via haandoffice.

Materialer m.m.

Bolde, materialer & harpiks

Klubben stiller bolde og andet træningsudstyr til rådighed for holdene. Harpiks og tape stilles til rådighed i rimeligt omfang. Det er holdenes ansvar, at hallen er ryddet op efter træning og bolde og andet udstyr er placeret på rette pladser. Klubbens materialeansvarlige står for indkøb af bolde og udstyr. Kontakt Jens Henrik Mogensen med eventuelle ønsker. Klubben kan ikke refundere udgifter til materialer og udstyr, som trænerne har afholdt uden forudgående aftale med kassereren og de materialeansvarlige.

Træningsudstyr på balkonen

Loppegruppen har betalt for det træningsudstyr vi har stående på balkonen i hallen. Udstyret må kun benyttes af medlemmer, der har fået en grundig introduktion til styrketræning og ved hvordan de skal bruge udstyret. Brugerne skal selv sørge for at holde området rent og ryddet.

Nøgler

Alle trænere får udleveret en nøgle, der åbner til boldrummet, til opvarmningsrummet i kælderens og mødelokale C (ved siden af klublokalet). Dertil kommer en nøgle til balkonen, hvor hvert hold har sit eget skab. Jens Henrik Mogensen koordinerer udlevering af nøgler.

Adgang til fysioterapi

Klubben har lavet en aftale med fysioterapeut Andreas Buus om at medlemmer kan få vurderet deres skader med henblik på at få en første vurdering af hvad der bør ske. Hvis der er behov for et decideret behandlingsforløb, tilbyder Andreas en favorabel pris. Læs mere: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/sporten/fysioterapi>

Sportigan webshop

Medlemmer har mulighed for at købe udvalgte Hummel produkter til klubpris. Det kræver blot at købet går via Sportigans webshop: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/om-handboldklubben/sportigan-webshop>

Kommunikation

Internettet

VHKs primære kommunikationskanal er internettet. Der er to hjemmesider, hvor man kan holde sig opdateret om hvad der sker i VHK. De er www.vaerloesehk.dk og www.furesoehaandbold.dk. Dertil kommer facebook siden <https://www.facebook.com/furesoehaandbold>. På disse sider vil relevante informationer vedr. henholdsvis VHK og Furesø Håndbold være tilgængelige. Det er vigtigt, at klubbens medlemmer holder sig opdateret på hjemmesiderne. På siderne vil man kunne finde informationer om træningstider, kontaktinformationer på trænere, ledere og kalender for klubbens aktiviteter.

Alle trænere og ledere er forpligtet til at sørge for, at deres kontaktinformationer til hver en tid er opdateret på hjemmesiden. Webmaster skal kontaktes med eventuelle rettelser.

Holdene er velkomne til at oprette egne hjemmesider, facebook-grupper etc. Der kan evt. linkes fra klubbens hjemmeside. Kontakt webmaster, hvis dette har interesse.

Alle medlemmer, der har oplyst deres mailadresse til klubben, vil med jævne mellemrum modtage relevant information fra klubben.

Takt og tone på mailen

Det er vigtigt at overveje hvilke kommunikationskanaler der bruges i forskellige sammenhænge og til hvilke informationer. Meget kontakt mellem de forskellige aktører i klubben foregår pr. mail og man bør holde sig for øje, at mail egner sig bedst til informationer og ikke til diskussioner. Bevar altid en respektfuld tone i mails og overvej om du ville sige det samme, hvis du stod ansigt til ansigt med modtageren af din mail. Hvis ikke, så bør du sandsynligvis omformulere din mail. Klubben opfordrer til at evt. uenigheder og afklaringer foregår ansigt til ansigt i stedet for skriftligt.

Andre informationskanaler

Ud over internettet, så er informationer tilgængelige på opslagstavlerne i gangen. Det vil fx være muligt at se billeder og navne på klubbens ledere på opslagstavlen.

Hvert hold har mulighed for at hænge træningsplaner, kampprogrammer o.a. på det stykke opslagstavle, de hver især har fået tildelt.

Sidst, men ikke mindst, så fastsætter trænere på de enkelte hold hvordan de mest effektivt kommunikerer med deres spillere og/eller forældre.

Trænere skal være opmærksomme på ikke at sende personlige beskeder til spillere; sms eller andre medier, som på nogen måde kan misforstås eller udlægges som forskelsbehandling af spillerne.

Lokalavisen

Holdene er velkomne til at kontakte lokalpressen med evt. resultater eller historier. Husk, at hvis der er et foto med, så er det tit lettere at komme i avisen.

Årets gang

Sæsonen varer fra maj til maj. Der er ikke en fast dato for hvornår sæsonen ender, idet sæsonafviklingen afhænger af turneringsafviklingen. Bestyrelsen melder hvert år ud hvilken dato i maj, der er oprykning og holdoverdragelse. Vinterturneringen starter i oktober og der er typisk kampe hver søndag helt frem til april/maj. Kun afbrudt af skoleferierne og evt. helligdage. I månederne maj og juni træner holdene kun og spiller måske et stævne i en weekend. Fra august, når hallen åbner igen og frem til turneringsstart er der normal træning. Holdene deltager normalt i et træningsstævne i en weekend og i 1-2 niveaustævner, der skal bruges til at afgøre hvilken række holdene skal spille i i turneringen.

Bestyrelsens årshjul i forhold til de administrative opgaver ser således ud:

Januar	Frist for ansøgning til Kommunen om tilskud til kurser (15.1.) Indmelding af medlemstal til DIF og DGI Invitation til Påsketur
Februar	
Marts	Påsketur

	Tilmelding sommerturnering Planlægning af træningstider ny sæson
April	Kontingentopkrævning (1.4.) Invitation til sommertur Afholdelse af generalforsamling
Maj	Vinterturnering slut Oprykning Frist for foreningsregnskab til kommunen (1.5.) Forældremøder nye årgange Årligt trænerseminar
Juni	Indmelding vedr. Holdfællesskaber (1.6.) Børneattesterklæring til kommunen
Juli	Sommertur
August	Opgørelse til aktivitetstilskud til kommunen periode 1.1.-31.7. (anden del) Furesø opstartsstævne (U14-U18) Tilmelding af hold til niveaustævner
September	Niveaustævner Kick-off for holdledere og aktivitetskoordinatorer
Oktober	Frist for ansøgning til kommunen om aktivitetstilskud (1.10.) Frist for ansøgning til kommunen om medlemstilskud (1.10.) Kontingentopkrævning (1.10.) Vinterturneringen starter Invitation til julestævne
November	
December	Opgørelse til aktivitetstilskud til kommunen periode 1.8.-31.12. (første del) Frist for medlemsopgørelse til kommunen til medlemstilskud (31.12.) Julestævne

Ture i løbet af året

For ungdomsholdene er der som udgangspunkt tilbud om deltagelse i 3 håndboldture i løbet af året: påske, sommer og jul. Læs mere her: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/det-sker-i-klubben/tur-og-staevner>

Turene fordeler sig således (med forbehold for ændringer)

	Påske	Sommer	Jul
2015	Holstebro: U10-U18	Partille Cup (Göteborg)	AB
2016	Holstebro: U10-U18	Teramo (Italien)	AB eller Lund
2017	Holstebro: U10-U18	Partille Cup (Göteborg)	AB

Både Værløse og Furesø hold får tilbud om at deltage. Deltagerne skal selv dække alle udgifter til turene.

I forbindelse med opstarten, kan holdene vælge at tage til et opstartsstævne. Ved deltagelse i opstartsstævner betaler klubben holdgebyret, mens spillerne selv betaler for deltagergebyr og transport.

For seniorholdene er der typisk en opstartstur i september, som holdene bruger som del af deres forberedelse til sæsonen.

Bestyrelsen anerkender, at der kan være økonomiske hensyn, der gør det svært at komme med på alle ture. Ture i ungdomsafdelingen har primært et socialt sigte og det er derfor vigtigt at alle får mulighed for at deltage. For at vi kan holde øje med om antallet af ture er rimeligt og udgifterne ligger på et fornuftigt niveau, opfordrer vi forældre eller andre til at informere bestyrelsen, hvis årets turprogram er for dyrt eller for krævende.

Bestyrelsen udpeger ved klubbens deltagelse i stævner med overnatning en turleder, der er ansvarlig for gennemførelsen af turen, planlægning og økonomi. Der er udarbejdet en særlig vejledning til turledere.

Håndtering af betaling for deltagelse i ture og stævner

Der er udarbejdet nogle retningslinjer for håndteringen af betalingen til ture og stævner. Aktiviteterne er inddelt i tre forskellige kategorier afhængigt af typen af aktivitet.

KATEGORI A: Alle ordinære turneringsaktiviteter i regi af HRØ/DHF/DGI herunder, niveaustævner, strandhåndbold og pokalturneringer. Klubben dækker holdtilmelding. Der er ikke deltagergebyr.

Retningslinjer:

Klubben melder hold til aktiviteterne i kategori A. Kasserer betaler holdtilmelding og deltagergebyr ved opkrævning fra HRØ.

Transport til stævner og turneringen dækkes normalt ikke af klubben. Undtagelse er hvis turnerings- eller pokalkampe afvikles på Fyn eller Bornholm. Her giver klubben et tilskud baseret på den billigste transportform.

Egen bil til Fyn:

12 spillere+2 ledere i fire biler: $4 \cdot 300 \text{ km} = 2400 \text{ kr} + 4 \cdot 375 \text{ (bro)} = 1500$. I alt 3900 kr.

Egenbetaling = 100 kr. pr. spiller = 1200

HRØ bropulje = 1800 kr.

Klubbens udgift = 900 kr.

Bornholmerbussen:

T/r = 560 pr. person. 10 spillere + 2 ledere i alt = 6720.

Egen betaling: 150 kr. pr. spiller = 1500

HRØ bropulje: 3500 kr.

Klubbens udgift = 1720

Udgifter til transport til kampe på Fyn og Bornholm skal altid aftales med kasserer eller formand inden turen.

KATEGORI B: Forårsstævner uden for turneringen: Albertslund Cup og Furesø Cup. Opstartsstævner uden for turneringen: træningsstævner (senior), Furesø Opstarts Cup, Rudersdal Cup*. Klubben dækker holdtilmelding, men deltagergebyr er egenbetaling.

Retningslinjer:

På aktiviteter hvor klubben betaler holdgebyr, betaler klubben deltagergebyret for 1 træner + 1 holdleder pr. hold.

Koordinator melder hold til aktiviteterne i gruppe B og foranlediger at kasserer betaler holdtilmelding og deltagergebyr.

Deltagerbetaling betales via Conventus og er bindende.

KATEGORI C: Klubture til påske, sommer og jul. Der er egenbetaling på hele aktiviteten

Retningslinjer:

Deltagerens egenbetaling skal dække betalingen for 1 træner + 1 holdleder pr. hold (incl. evt. transport).

Klubben udpeger en turleder til aktiviteterne i kategori C.

Holdene kan søge klubben om tilskud til andre aktiviteter i ekstraordinære tilfælde.

Træningstider

Der er sommer- og vintertræningstider. Sommertræningstiderne fastlægges ved opstarten af den nye sæson i maj måned.

Vintertræningstiderne træder i kraft fra august. Værløse hold træner i Værløse hallen. Furesø hold træner både i Værløse hallen og Farum Arena. Træningsplanen fremgår af hjemmesiden. Træningstider fordeles på baggrund af trænerens ønsker for hvornår de kan træne, antallet af spillere og spillernes alder.

Der vil være mulighed for at trænerne kan booke sig ind på ekstra haltid lørdag eftermiddag og søndage (dog kun frem til turneringsstart). Træningstid reserveres ved at kontakte turneringsplanlæggeren. Det vil fremgå af kalenderen på hjemmesiden om træningstiderne er booket.

Turneringen

Alle hold spiller kampe i turneringer udbudt af Håndbold Region Øst. Al tilmelding til turneringer foregår via klubben. Holdene tilmeldes de rækker, hvor de passer niveaumæssigt ind. Der er fri tilmelding til alle rækker, dog skal U14, U16 og U18 hold, der vil spille i de bedste rækker (dvs. 1. eller 2. division) spille niveaustævner, mens det er frivilligt for de øvrige hold om de vil tilmelde sig niveaustævnerne. Til niveaustævnerne møder man andre hold på forventeligt samme niveau for at afgøre hvilken række, man passer i. Niveaustævnerne finder sted i september. Træningen i august og september vil primært fokusere på at forberede holdene til niveaustævnerne.

Vinterturneringen

Der er fri tilmelding til vinterturneringen. For U 14, U16 og U18 hedder rækkerne 1. division og den næstbedste række er 2. division. Derefter kommer A rækken og B rækken. For U10 og U12 hedder rækkerne A, B og C. Turneringen er delt op i to halvdele. I 2. halvdel deles holdene i nye puljer baseret på resultaterne i første halvdel.

Niveaustævner spilles over 4 weekender i september. Formålet med niveaustævnerne er at få et indtryk af i hvilken række holdene skal spille i turneringen.

Tilmeldingen til turneringen sker i samråd mellem træneren og bestyrelsen for at sikre, at holdene får den rette niveaumæssige indplacering.

Tilmelding sker ved årlige frister og tilmeldingen koordineres fælles i klubben.

Turneringsplanlægning

Klubben står selv for planlægning af kampprogrammet for alle hold. Dette sker to gange om året. I september og i december. Trænerne vil blive bedt om at melde ind med eventuelle ønsker til kampprogrammet et par uger før fristen. Det er vigtigt, at alle planlægger deres kampe i god tid, da det koster penge at flytte kampe, når først programmet ligger fast.

Det koster 850 kr. at flytte en kamp. Det kan hurtigt blive en stor udgiftspost for klubben, hvis alle hold flytter bare 1 kamp pr. sæson. Kampe må derfor kun flyttes, hvis et bestyrelsesmedlem har godkendt flytningen på forhånd. Og husk gebyret kan helt undgås, hvis man blot sørger for at flytte evt. kampe mens kampprogrammet er åbent.

Fastsættelse af pokalkampe

Håndbold Region Øst udbyder to pokalturneringer; ungdomspokal 1 og 2. Der spilles indledende puljer og derefter vind eller forsvind kampe. Kampene afvikles i træningstiden på hverdage. For seniorholdene hedder pokalturneringerne Landspokalturneringen og Serie Cup. For oldies holdene er der Oldies Cup.

Puljer for pokalkampe fremgår af holdoversigten på denne hjemmeside (Haandinfo): <http://kampe.dhf.dk/dhf/Turneringer-og-resultater/Forening-Kampprogram.aspx?ForeningsId=16351>.

Den der står først i kampprogrammet er hjemmehold og skal tage initiativ til at kontakte modstanderens træner for at aftale hvornår kampen skal spilles

Når kampen er aftalt sender man besked til Håndbold Region Øst, der administrerer turneringen. Forbundet tidsætter kampen på Haandinfo og påsætter evt. dommer

1-2 dage før kampen skal spilles, skal man checke på Haandinfo om der er påsat dommer. Hvis kampen er markeret døm-selv, skal hjemmeholdet sørge for dommer.

Spilletidspunktet for pokalkampe skal enten være i egen træningstid eller lørdag eftermiddag. Check om hallen er ledig i kalenderen på VHK's hjemmeside. Send en mail til Gitte, hvis der skal bookes haltid om lørdagen.

Præmier

Ungdomshold, der vinder præmier ved stævner kan beholde deres præmier. Seniorhold kan beholde evt. tasker, t-shirts o.lign, men skal aflevere evt. kontante præmier til klubben, idet præmien går til dækning af de driftsudgifter der er til seniorholdene, herunder udgifter til stævnedeltagelse.

Husk på kampdagen

Husk altid at udfylde holdkortet med spillernes korrekte navne og årgange (læs mere om elektroniske holdkort nedenfor). Vær opmærksom på om nye spillere har afleveret spillercertifikat til klubben og er spilleberettiget.

Hvis dommeren ikke dukker op, er det hjemmebaneklubbens ansvar at kampen afvikles. Den bedst egnede i hallen skal dømme kampen. De to hold skal i fællesskab beslutte hvilken kvalificeret person, der kan dømme kampen. Kampen skal altid afvikles, og HRØ skal informeres efterfølgende – ellers får begge hold 0 point. Dommerens udeblivelse skal meldes til kassereren, således at vi kan få refunderet dommerhonoraret.

Husk at resultatet af hjemmekampene ALTID skal indrapporteres til Haaninfo straks efter kampen. Det gøres ved at taste resultatet via den app der hedder "håndbold". Man skal vælge "Sportstasken" for at få adgang til indtastningsmuligheden. Man skal kende kampens resultat og kampnummeret. Det er holdets ansvar at taste resultatet og dommerbordets ansvar at tjekke om det er gjort.

Elektronisk holdkort

Holdkort skal udfyldes enten i håndoffice eller i håndbold app'en. Læs mere her:
<http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/sporten/traenerforum/elektroniske-holdkort>

Adgang til at se holdkort for kampe, der er spillet, kan opnås ved at gå ind på kampen via haandoffice. Find kampen via:
<http://kampe.dhf.dk/dhf/Turneringer-og-resultater/Forening-Kampprogram.aspx?ForeningsId=16351>. Vælg hold og når du har adgang til kampprogrammet, vælger du kampnummer. Øverst på siden er der et link til holdkortet.

Døm selv kampe

Børnehold og hold i de lavest rangerende rækker vil med stor sandsynlighed have en del døm selv kampe i løbet af sæsonen. VHK har en facebook gruppe med ungdomsdommere, der gerne vil dømme kampen. Målsætningen er at have 5-6 ungdomsdommere, der skal have været på regelkursus. Ungdomsdommerne modtager godtgørelser fra klubben pr. kamp de dømmer.

Det er træneren eller holdlederen, der kan booke en ungdomsdommer.

Dommere

Alle dommere forsøger at gøre deres arbejde bedst muligt, og vi skal respektere, at nogen stiller sig op søndag efter søndag og trækker i det sorte tøj, så vores hold kan komme til at spille håndbold. Vi forventer, at dommere altid behandles med respekt af alle der er relateret til eller repræsenterer VHK.

Diskvalifikationer og karantæner

Hvis en spiller eller leder bliver præsenteret for et direkte rødt kort, som følge af en usportslig handling, er det klubbens og dermed den holdansvarlige træners opgave at sikre, at karantænen effektueres. Som udgangspunkt betaler klubben for bøden i forbindelse med røde kort. Det skal dog understreges, at klubben ikke betaler bøden, hvis det vurderes, at spilleren eller lederen har opført sig på en måde, der på ingen måde kan accepteres som del af "kampens hede". Fx hændelser efter spilletidens afslutning. I sådanne tilfælde skal spiller eller træner selv betale.

Karantænelister fremgår altid af HRØ's hjemmeside.

Dommerbordet

Dommerbordet skal bemannes af repræsentanter fra den klub, der har hjemmebane. Dommerbordet bemannes således at U6, U8, U10, U12, U14, U16 samt U18 selv skal sørge for at bemane dommerbordet, dvs. der er brug for forældrenes hjælp til at klare dette. De resterende hold, dvs. senior og oldies holdene indgår i en fælles ordning, hvor holdene bemander dommerbordet for hinanden. Det er som regel nok at være 1 person, der både agerer tidtager og sekretær, men hvis man er urutineret i betjening af dommerbordet anbefales at sidde 2. Til divisionskampe skal der sidde 2.

Lovteksten vedr. dommerbordets rolle lyder:

Regel 18:1: "Principielt har tidtageren hovedansvaret for kontrol af spilletiden, time-outs og udvisningstiden for udviste spillere. Tilsvarende har sekretæren hovedansvaret for holdenes navnelister, kamprapporten, anmeldelse af spillere, som ankommer efter kampens begyndelse, og indtræden af spillere, der ikke er deltageberettigede".
Taget fra Dommerudvalgets studiemappe: Spilleregler, fortolkninger og forklaringer

Det betyder:

- Brug din sunde fornuft
- Du er official i kampen - det betyder, at du skal være neutral
- Du er dommerens forlængede arm - det betyder, at du er hans/hendes medhjælper. Dette gælder også i tilfælde, hvor dommerne har brug for assistance fx hvis en træner eller andre vil diskutere med dommeren efter en kamp.
- Gennem hele kampen skal I/du være i "dialog" med dommeren - det betyder, at I/du skal give dommeren tydelige "kvitteringer", når han/hun signalerer til tidtagerbordet

Opgaver:

Før kampen:

Dommerbordstaske ligger i reolen i klublokalet. Her findes diverse hjælpemidler.
Indstil korrekt spilletid. Spilletid for hver enkelt kamp fremgår af stævnelisten.

Under kampen:

Følg med i kampen og følg dommerens anvisninger. Marker tydeligt over for dommeren, at du er med på hans/hendes anvisninger.
Ved spillestart – både når kampen startes og efter spillestop rækkes en hånd i vejret for at vise, at du er klar. Ved udvisninger, skal du række to fingre i vejret, når dommeren fløjter kampen i gang igen. Udvisningen skal først startes, når dommeren fløjter kampen i gang (bemærk, at dommeren ikke behøver at stoppe tiden ved udvisninger).

Tidtageren skal stoppe tiden og trykke på hornet for at få dommerens opmærksomhed øjeblikkeligt hvis:

- En holdofficial betræder banen.
- En IKKE-deltageberettiget spiller betræder banen.
- Der er fejlagtig udskiftning af spiller.
- Der er for mange spillere på banen.

I tilfælde af andre forseelser, der bør meddeles dommerne, må tidtageren først afbryde spillet ved næste spilstop.

I de ovennævnte situationer, er det vigtigt at dommerbordet vurderer om situationen er af en sådan karakter, at der skal skrives ind, idet der vil falde en 2 minutters udvisning til det hold, der gør noget forkert.

Efter kampen:

Afvent at dommeren kommer hen til dommerbordet og bekræfter resultatet. Tavlen må ikke nulstilles før dommeren har tjekket at resultatet er korrekt.

Resultatet skal testes i haandinfo. Sørg for enten at melde træneren om dette eller gør det selv.

Spilletøj

Alle hold skal spille i tøj af mærket Hummel. VHK spiller i blå bluser og hvide shorts. Furesø Håndbold spiller i grå bluser og sorte shorts.

Klubben sørger for at alle hold har et sæt spilletøj. Standarden af tøjet kan variere afhængigt af om der er fundet sponsorer til alle hold. Hvert hold skal selv forsøge at finde en sponsor til deres spilletøj. Et sæt spilletøj forventes at holde i minimum to sæsoner.

Hvis holdene kan finde en sponsor til træningsdragter eller selv ønsker at købe træningsdragter, så kan de gøre dette. Indkøb af tøj skal aftales med Sportigan og sponsorudvalget.

Spilletøj skal altid holdes samlet i en trøjetaske. Tøjet skal vaskes samlet efter hver kamp, så det forbliver samlet og bevarer et ensartet udseende. Hver sommer ved sæsonens afslutning går tøjet igennem for at få overblik over evt. mangler og tøjets standard.

Spilletøj skal købes gennem klubben, der har en særlig aftale med leverandøren.

Skader, uheld etc.

Hvis uheldet er ude i forbindelse med kamp har DHF tegnet et abonnement med Falck, der gælder patientbefordring ved tilskadekomst under håndboldkampe for samtlige medlemmer tilknyttet foreninger under DHF. Det er ved bestilling af transport vigtigt at oplyse abonnementsnummeret, som er: 17 843 798. Inden du ringer 112 ved skader i forbindelse med håndbold, så overvej om skaden er en sådan karakter, at der med fordel kan ringes til Falck i stedet for 112.

Har man mindre akutte behov kan man opsøge idrætsskadeklinikken på Region Hovedstadens idrætssklinikker. Kontaktinfo fremgår ovenfor.

Gensidige forventninger

VHK forventer af sine trænere, at de:

- Altid er forberedt og engageret til træning og kamp.
- Altid behandler alle spillere venligt og med respekt under træning, kampe og ture.
- Udviser eksemplarisk opførsel overfor dommere, modstandere og egne spillere.
- Forsøger at løse tvister internt på holdet, men underretter den relevante kontaktperson om konflikten.
- Forsøger at inddrage forældrene aktivt i arbejdet med holdene. Dvs. holder forældremøder og rekrutterer holdledere til holdene.
- Indgår i det sociale liv i klubben med de andre trænere og ledere.
- Så vidt det er muligt altid er omklædt i sportstøj og -sko til træning og kamp.
- Altid repræsenterer VHK på en værdig og positiv måde.

Møder

- 2-4 gange årligt (forår/efterår) er der trænermøde. Alle trænere forventes at deltage
- 1 gang årligt er der holdledermøde i forbindelse med sæsonopstarten. Alle holdledere forventes at deltage.
- Alle trænere forventes at holde spillermøder jævnligt
- Alle trænere forventes at holde min. et forældremøde i løbet af sæsonen, helst i forbindelse med sæsonopstarten. Et medlem af bestyrelsen deltager gerne.
- VHKs forventninger til forældrene i klubben fremgår af en særlig folder.

Hjælp klubben

VHK er en forening af frivillige – samlet omkring håndboldsporten. Der er mange opgaver der skal løses og jo flere hænder der er med til at løfte, jo nemmere går tingene.

Som forældre til spillere i VHK er der mange muligheder for at deltage aktivt i dine børns idrætsliv. Vi har altid en række opgaver af praktisk karakter, som vi har brug for hjælp til at løse. Endvidere er der også mange muligheder for at tage initiativer omkring specifikke hold som holdleder.

Sådan omgås vi hinanden

VHK er en frivillig klub, hvor alle skal have lyst til at komme og være enten fordi de er aktive, eller fordi de ønsker at følge de aktive. Som udgangspunkt forventer klubbens bestyrelse, at alle behandler hinanden hensynsfuldt og respektfuldt. Man taler pænt til og om hinanden og anerkender det som den enkelte bidrager med til klubben. Personlige stridigheder forsøges løst af de involverede parter evt. med bestyrelsens hjælp, men altid under hensyntagen til klubbens fælles bedste.

Mobning

VHK tolererer ikke mobning af nogen art. Hverken blandt børn eller voksne. Mobning kan forekomme i mange afskyninger og det er vigtigt, at alle, der mener at opleve eller være vidne til mobning, gør klubbens ledere opmærksomt på det, så det kan blive stoppet.

I VHK skal man ikke kun lære at spille håndbold. Man skal også lære at være en god kammerat, der viser hensyn og som sørger for andre. Det er mindst lige så vigtigt, som det at være en god håndboldspiller.

Politikker

Politikker fremgår af klubbens hjemmeside: <http://www.vaerloesehk.dk/vhk/index.php/om-handboldklubben/politikker>.

De gælder:

Pædofili

Indhentning af børneattester

Rygning

Alkohol

Hæderspræmier, flidspræmier etc.

Hvert hold har en pokal til årets spiller, der uddeles ved sæsonafslutningen. Årets spiller er en spiller, der har været vigtig for holdet og igennem hele sæsonen har vist en stor sportslig fremgang. Derudover skal spilleren være flittig, pligtopfyldende, foregangsmand/kvinde, social velfungerende i truppen og ikke mindst en spiller, som der generelt sættes pris på og ses op til. Det er vigtigt, at selvom nogle hold er trænet af forældre med børn på holdet, skal disse trænere ikke tage specielle hensyn og bevidst undlade at belønne eget barn, når det er relevant.

Hvert år ved sæsonafslutning uddeles desuden:

Ungdomslederpokalen: En hædersbevisning for en ungdomsleder, der har ydet en særlig indsats.

IF Værløses ærespokal: En hædersbevisning til en leder i klubben, der har ydet en særlig indsats.

Mads Toft-Olsens pokal: Også kaldet "divapokalen". Til en talentfuld ungdomsspiller (ikke nødvendigvis en god holdkammerat ;-))

VHKs lederpris. En hædersbevisning til en frivillig leder i klubben.

Udnyttelse af hallen til arrangementer og hygge

Overnatning i hallen

Det er muligt for klubbens hold at lave arrangementer med overnatning i hallen. Der skal dog tages hensyn til følgende:

- Tjek at hallen er ledig ved at kontakte Gitte Dahl.
- Hvis I får grønt lys, skal hallen orienteres. Skriv til: driftsleder@ifvaerloese.dk
- Senest to uger før, skal overnatningen anmeldes til kommunen.

Anmeldelsen skal indeholde oplysninger om:

- Navn og adresse på ansvarlig leder
- Overnatningsadresse
- Kontaktperson
- Start og slut dato
- Antal personer, der skal overnatte
- Aldergruppe

Det er hallens driftsleder, der sørger for at indsende anmeldelsen.

Klublokalet

Husk at klublokalet gerne må bruges i forbindelse med holdhygge og fx kan der arrangeres fællesspisning og visning af håndboldkampe i fjernsynet etc.

Alle brugere af klublokalet opfordres til at hjælpe med at holde lokalet pænt og ryddet. Undgå så vidt muligt at sidde i møblerne med svedigt tøj.

Cafeteriaet

IF Værløse laver aftale om forpagtningen af cafeteriaet. Cafeteriaforpagteren skal kunne leve af den omsætning der skabes i cafeteriaet, hvilket er grunden til at der er restriktioner på hvad man må medtage af mad og drikke som privatperson i hallerne. Til gengæld er forpagteren forpligtet til at lytte til forslag og ønsker fra brugerne. Det er bestyrelsens holdning, at al mad (og drikke) til klubbens arrangementer i og uden for hallen skal leveres af forpagteren af hallens cafeteria.

Uden for cafeteriaets normale åbningstid, er det tilladt at medbringe egen mad og drikkevarer, men alle brugere opfordres til at tjekke om forpagteren evt. er interesseret i at levere selvom det er uden for normal åbningstid.

Sponsorater og indtægter til klubben

VHK er afhængig af at kunne generere indtægter ud over kontingenter og den kommunale støtte. Dette sker bl.a. ved hjælp af sponsorater.

Sponsorer

Hvorfor blive sponsor i Værløse Håndboldklub?

VHK har ca. 300 medlemmer. Dertil kommer forældre, bedsteforældre, søskende, venner osv., der også har deres gang i hallen

Et sponsorat er støtte til foreningslivet!

Hvad kan man sponsere?

Man kan købe et skilt, der bliver permanent placeret i hallen så længe sponsoratet løber.

Man kan sponsere et hold, enten helt eller delvist. Som sponsor får man trykt tekst eller logo på blusen, man bliver præsenteret på klubbens hjemmeside og man får sit logo med på klubbens tryksager.

Mere info findes på klubbens hjemmeside, herunder prislisten. Kontakt bestyrelsen med spørgsmål om sponsorater.

Andre støttemuligheder

Ud over at indgå aftaler om sponsorater, arbejder klubben også på andre måder at tjene penge til at finansiere klubbens aktiviteter. En helt central aktivitet er VHK's loppemarked.

Loppemarked

Loppemarkedet finder sted hvert halve år (marts og oktober) i Værløse hallen. Der er 800 m² til studepladser. VHK har selv en kage/kaffe bod, hvor der sælges kage og boller bagt af klubbens medlemmer.

Loppemarkedet er efterhånden en veletableret tradition med omkring 800 besøgende hver gang. Der er altid en god stemning og altid en god mulighed for at gøre et godt køb.

VHK står for alt det praktiske, opsætning, nedtagning og indgang. VHK sørger også for annoncering og reklame for loppemarkedet. Loppemarkedet organiseres af Loppegruppen med hjælp fra klubbens medlemmer. Overskuddet fra loppemarkedet går til at støtte aktiviteter i klubben, der kommer alle til gode.

Bliv passivt medlem og støt VHK

Som passivt medlem kan du være med til at støtte VHK for bare 300 kr. om året. Passive medlemmer modtager nyhedsbrevet. Man kan blive passivt medlem ved at lade sig registrere på hjemmesiden.