

Medlemsskap och deltagande

För alla deltagare, ledare och aktiva, oavsett aktivitet och ålder gäller kravet på medlemsskap i Högby IF.

Kostnad: 300 kr/person eller 800 kr/familj

Medlemsavgiften betalas till bg: 748-1476, mejla in dina uppgifter i samband med betalning (kansli@hogbyif.se). Det är även möjligt att använda Swish för betalning. SWISHNUMMER: 123 418 0 782

Högby IF tar inte ut några terminsavgifter för fotboll, innebandy, barngymnastik. Däremot är det viktigt att alla ställer upp på de aktiviteter som innebär intäkter till klubben som exempelvis den årliga räfsningen på Böda Sand för fotbollen.

Högby IF är en ideel förening där vi tillsammans hjälps åt att skapa förutsättningarna. Du som medlem är viktig för oss och vi hoppas därför på ditt stöd och Din arbetsinsats när föreningen behöver ideel hjälp.

Kontaktuppgifter

Högby IF, Sandbyvägen 3, Löttorp

Vill du nå någon på kansliet i ärenden gällande bokningar, information mm, skicka ett mejl till: kansli@hogbyif.se hemsida: www.hogbyif.se

Ordförande: Åsa Byström, 0734-041 704, abystrom67@gmail.com

Kondition & Styrka: Åsa Byström, 0734-041 704

FB: facebook.com/hogbyifkonditionostyrka

Barngymnastik: Sarah Johansson, 0709-69 85 25

Seniorfotboll: Björn Fjellström, 076-893 82 12

Juniorfotboll: Sofia Hermansson, 0704-270 361

Innebandy: Roger Eklöf 070-325 00 37

Friidrott Löttorp: Max Harriesson, 070-607 22 86

Friidrott Kalmar: Carl-Gustaf Nilsson, 0704-443 102

FB:facebook.com/hogbyiffriidrott

Olandrunning/lrunikalmar: John-Erik Svensson, 0706-938 744

Skidor: Benny Nilsson, 0709-595 720

Racketsport: Sofie Loirendal, 0708-349 494 FB: facebook.com/hif.racketsport



MEDLEMSFOLDER



Vad innebär det att vara en Säker & Trygg förening?

Säker & Trygg förening är en kvalitetsmärkning inom barn- och ungdomsverksamhet i föreningslivet som uppdateras årligen genom certifiering av RF SISU Småland och Borgholms kommun. Vi ser certifieringen av en Säker & Trygg förening som en del i förverkligandet av vår vision. Målet för våra medlemmar är bättre hälsa, minskad skadefrekvens, ökad trygghet och säkerhet. Föräldrar ska känna att deras barn och ungdomar är i säkra händer i vår förening. Ledarna ska känna att de har rätt kunskap för att vara en säker och trygg ledare. En genomtänkt ledareetik och välutbildade ledare är viktigt.

För mig som medlem i Högby IF innebär det bland annat:

- Flickor, pojkar, kvinnor och män ska ges lika möjligheter i föreningen. En likabehandlingsplan finns.
- Alla barn och vuxna ska känna sig trygga, respekterade och ingen får utsättas för kränkningar eller diskriminering. En handlingsplan mot mobbing finns.
- De äldre medlemmarna har en viktig roll i att vara förebilder till de yngre.
- Föreningen uppmanar alla ledare, aktiva och ännu inte aktiva att vidareutbilda sig på olika sätt. En ledarpolicy finns.
- Vi tillhandahåller allmän utrustning för friidrott och alla våra verksamhetsgrenar.
- Vår verksamhet är helt fri från tobak, alkohol, narkotika och doping. En policy- och handlingsplan finns.
- Rökning är förbjuden både inomhus och utomhus vid våra anläggningar och aktiviteter.
- Det är inte tillåtet att dricka alkohol eller vara berusad i föreningens kläder.
- Vi tar alltid registerutdrag på nya ledare. Registerutdrag på våra ledare görs vart tredje år.
- Vi utbildar ledare i Hjärt- & lungräddning. Våra ledare har kännedom om första hjälpen och krishantering.
- Hjärtstartare finns utanför Georges hus och i Friidrottsbussen.
- Vid brand är uppsamlingsplatsen på konstgräsplanen.
- Föreningen arbetar för att vägen till och från idrottsplatsen ska vara säker.
- All parkering hänvisas till anvisad plats vid grusplanen. P-skytt finns. Vid tävling/match parkerar vi ej vid grusplanen vid Georges hus.
- För allas trygghet har föreningen även tagit fram en resepolicy.

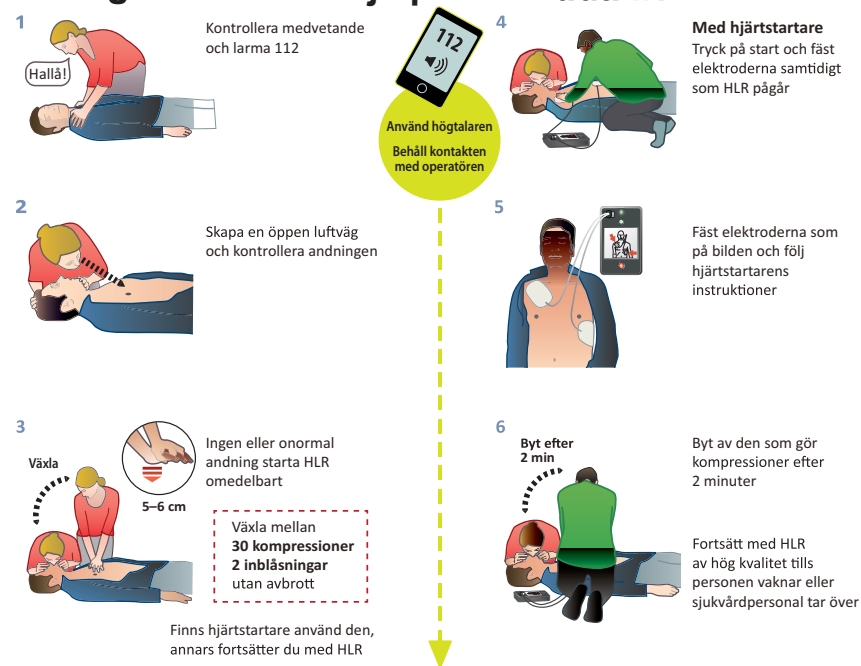
Vill du läsa vår policy mer utförligt så finns dokumentet **En säker och trygg förening** på vår hemsida: www.hogbyif.se/saker-trygg-forening

Vill du veta mer om vad kraven för **En säker och trygg förening** innebär läs mer här: <https://www.borgholm.se/saker-och-trygg-forening/>

Handlingsplan vid hjärtstopp eller olycksfall

- Finns vuxen i närheten, tillkalla då hjälp
- Vid osäkerhet, rådfråga sjukvårdsupplysningen. Ring 1177.
- Tillkalla ambulans om det behövs. Ring 112.
- Uppge plats och vägbeskrivning
- Be någon möta ambulansen
- Underrätta anhöriga
- Lämna aldrig den skadade/insjuknade förrän vuxen/anhörig/ambulanspersonal tagit över ansvaret
- Se till att vuxen följer med den skadade/insjuknade om inte förälder nås.

Kom ihåg! Det är alltid bättre att försöka än att inte göra något alls – din hjälp kan rädda liv



Öka överlevnadschansen

- Om kläderna är svåra att ta av, klipp upp så HLR kan startas så snabbt som möjligt
- Gör alltid HLR på ett så hårt underlag om möjligt
- Tryck ner bröstkorgen 5–6 cm och släpp upp helt mellan varje kompression
- Tryck ca 2 ggr per sekund (håll en takt mellan 100–120/min)
- Blås in under 1 sekund och kontrollera att bröstkorgen höjs
- Innan placering av elektroderna, torka fukt och raka bort hår från bröstkorgen
- Be någon möta upp sjukvårdspersonalen och visa vägen