

DAGORDNING

Årsmöte i Östberga karateklubb –Okinawa Goju Ryu

Organsiationsnummer: 802510-8799

2023-03-10, kl. 17.45 i Östbergaskolans idrottshall, tillika dojon.

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet
3. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av protokolljusterare och rösträknare
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse med årsredovisning/årsbokslut för det senaste verksamhetsåret
8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhetsåret
9. Fråga för ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser, senaste verksamhetsåret
10. Fastställande av medlemsavgifter – styrelsen föreslår oförändrad medlemsavgift för kommande verksamhetsår, dvs 200 kr per termin
11. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av ekonomisk plan för kommande verksamhetsår
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner – styrelsens förslag till stadgeändringar, se bilaga
13. Val av styrelse för kommande verksamhetsår, 2023-2024 – valberedningens förslag till styrelse, se bilaga
14. Eventuella övriga frågor som anmälts under punkt 6
15. Mötets avslutande



VERKSAMHETSPLAN 2023

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

1. Föreningen Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

Östberga karateklubb startade sin verksamhet 2011, då Jorge Barrera Hermosilla, instruktör i Högdalens karateklubb tillika boende i Östberga, ville starta en lokal karateverksamhet. Då några andra medlemmar i Högdalens karateklubb också bodde i Östberga föll det sig naturligt att ta med dessa och starta en lokal avdelning. Av praktiska skäl har verksamheten sedan dess bedrivits under eget namn men under moderklubbens organisationsnummer. Detta har möjliggjort administrativt stöd men även möjligheten att få stöd av Högdalens instruktörer (då det inledningsvis endast fanns en instruktör).

Sedan 2011 har verksamheten utvecklats kraftigt, från att haft några få tränande till att idag ha mellan 30 och 60 tränande barn, ungdomar och vuxna (i åldrarna 6-60 år) under 4 träningspass i veckan. De tränande kommer framförallt från Östberga och omkringliggande stadsdelar (t ex Älvsjö, Enskede och Årsta), men merparten av barnen bor i det absoluta närområdet och kan därmed gå själva till sin träning. Flera av de yngre barnen tränar tillsammans med en förälder, vilket möjliggörs genom upplägget på träningen.

Från att ha haft en ensam instruktör med fullt ansvar för hela verksamheten finns nu även ytterligare två svartbältesgraderade instruktörer som kan hjälpa till med såväl träning som administration, dessutom finns flera högre graderade tränande som också kan hjälpa till. Allt eftersom verksamheten vuxit och utvecklats i Östberga har motiven till att vara formellt kopplade till moderklubben i Högdalen minskat. Hösten 2017 beslutades därför att verksamheten i Östberga skulle knoppas av från Högdalen och sedan januari 2018 bedrivs verksamheten i den ideella föreningen Östberga karateklubb – Okinawa Goju Ryu.

Klubben är medlem i Svenska karateförbundet, och Stockholms karateförbund. Därmed är vi även anslutna till riksidrottsförbundet. Vi ingår även i GKI Okinawa GoJu Ryu International med sitt säte i England och även i Tendokaialliansen, där ett antal klubbar inom vår stil ingår.

2. Karaten

Karate är en japansk kampsport som har sina rötter på ön Okinawa, söder om Japan. Mot slutet av 1800-talet började karaten att utvecklas till en egen art och tränades i olika städer på Okinawa. I de olika städerna utvecklades karaten till olika stilar, varav vår stil Okinawa Goju Ryu, tränades i staden Naha. Okinawa Goju Ryu betyder "den hård-mjuka stilen från Okinawa" och karakteriseras bland annat av en blandning av just hårda och mjuka tekniker.

3. Instruktörerna

Klubben har idag tre svartbältesgraderade instruktörer som alla bor i närområdet:

- Jorge Barrera Hermosilla (f. 1967), huvudinstruktör, 4 dan
- Thomas Nordin (f. 1972), 3 dan
- Eliades Castillo Vargas (f. 1971), 3 dan

Samtliga tre instruktörer har många års erfarenhet av framförallt karate, men även från andra kampsporter.

Utöver ovanstående så finns ett antal högre graderade tränande som vid behov hjälper till att instruera. Inom karaten så ingår det som en naturlig del av den egna utvecklingen att hjälpa till att instruera lägre graderade elever när man själv uppnått en viss nivå. De elever som ombeds hjälpa till att t ex visa nybörjare en teknik växer gradvis in i den nya rollen och kan efter hand leda grupper ensam för att sedan kunna ta hand om en hel träning. Genom att som instruktör få "varför-frågor" från de som blir instruerade tvingas man till en egen reflektion, vilket utvecklar den egna karaten. Vi vill dock att instruerandet ska komma gradvis och att de tränande ska få fokusera på sin egna träning de första åren.

För 2018 och framåt var ambitionen att kompetensutveckla tränarkadern i form av utbildningar i tränarskap. Detta sammanföll med att Riksidrottsförbundets utbildningsverksamhet SISU i Stockholm beslutade att göra alla utbildningar avgiftsfria. Under året har klubbens instruktörer, såväl svartbälten som lägre graderade, genomfört ett flertal kurser såväl inom ramen för Svenska karateförbundets utbildningsstege som fristående. Förutom de rena tränarkurserna har instruktörerna utbildats i t ex HLR/hjärtstartare, neuropsykiatriska funktionsvariationer parakarate samt föreningsverksamhet.

För verksamhetsåret 2023 är ambitionen att fortsätta kompetensutveckla såväl de svartbältade instruktörerna som de högre graderade tränande som har ett intresse för att bli instruktörer och som känner att de behöver komplettera sina tekniska kunskaper med tränarskap, coaching, fysiologi och pedagogik. Svenska karateförbundet har tillsammans med Riksidrottsförbundets utbildningsorganisation SISU en utbildningsstege som efter genomgångna kurser ger certifiering som aktivitetsledare inom karaten. Vår målsättning är att de tränande i Östberga karateklubb ska mötas av välutbildade, kunniga och certifierade instruktörer med en god förmåga att med respekt utbilda tränande i alla åldrar och med alla olika förutsättningar på bästa sätt.

4. Träningsverksamheten

I Östberga karateklubb driver vi tesen att den enda person man ska tävla mot är sig själv. Vi vill att de tränande ska utmana sig själva och att de efter varje träning ska vara lite mer vältränade och bättre på sina tekniker än när de kom. Tanken är att man tränar *med* andra, inte *mot* varandra. Av den anledningen är träningen normalt inte inriktad mot tävlingsverksamhet, men om någon medlem skulle vilja delta i en tävling underordnat Svenska karateförbundets regelverk så motsätter vi oss inte det.

Ytterligare en tes som vi utgår ifrån i vår träning är att "karate alltid börjar med en blockering - aldrig med ett slag". Vi lär i enlighet med vår stils tradition ut att vi använder karaten för att försvara oss själva eller andra om ett liv är i fara.

Hos oss tränar alla medlemmar tillsammans, oavsett ålder och grad. Detta är en stor fördel då många barn vill träna med sina föräldrar. Under passet så kan vi dock indela de tränande i olika mindre grupper, utifrån t ex grad eller ålder, så att alla får möjligheter att få ut maximalt av träningen. I vissa övningar är det t ex enklare att barn tränar med andra barn för att

en övning ska vara genomförbar, i andra övningar kanske den tränande måste ha uppnått en viss teknisk nivå, och då kanske åldern är ointressant.

Även om den nuvarande träningsformen med en sammanhållen grupp har sina fördelar så börjar dock antalet tränande bli så pass stort att mindre grupper kan behöva skapas för att ge de tränande den uppmärksamhet som de behöver. Utrymmesmässigt så ligger verksamheten nu nära ett kapacitetstak, eftersom antalet tränande i framförallt de yngre åldrarna har ökat stort under höstterminen. I ambitionen för 2022 ligger därför att på sikt utöka till tre träningspass per vecka och eventuellt ytterligare en timme per gång. Detta skulle möjliggöra särskilda grupper för till exempel barn, nybörjare eller familjer, vilket skulle ge träningen mer kvalitet.

Karate är en idrott som i mycket hög grad kännetecknas av inkludering. I Östberga karateklubb tränar barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar, många med ursprung i andra länder. Det finns tränande som inte alls pratar svenska, men som ändå har tränat i flera år och graderat. Vi har även haft ensamkommande barn som har tränat i klubben. Genom att det fanns andra barn med relevanta språkkunskaper som kunde hjälpa till att tolka så fungerade träningen ändå utmärkt. I dagsläget är de yngsta tränande ca 6 år gamla och de äldsta ca 60. Att barn, ungdomar och vuxna tränar tillsammans innebär att barn eller ungdomar med en högre grad kan få hjälpa eller instruera vuxna med en lägre grad likväl som tvärtom. Detta skapar en samhörighet mellan åldrarna där alla hjälper varandra.

Vi välkomnar alla människor som medlemmar, men ställer hårda krav på att alla ska respektera den värdegrund som Östberga karateklubb förbundet sig att följa genom medlemskapen i Svenska karateförbundet och Riksidrottsförbundet. Vi accepterar inte trakasserier, övergrepp, sexism, mobbning eller rasism inom vår verksamhet och kommer att följa de policydokument, t ex Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten, som finns upprättade. För att kunna träna karate krävs även att man kan förhålla sig till och följa de regler som gäller under träningarna. Eftersom det är en kampsport vi tränar är kraven hårda på att alla övningar ska genomföras på ett säkert sätt. Det är till exempel aldrig tillåtet att utföra andra tekniker än de som instruktörerna har sagt att man ska göra eller att störa träningen med prat. Missade instruktioner kan innebära att man skadar sig själv eller den man tränar med. De som inte följer ordningsreglerna ombeds därför att lämna träningen.

För att få vara instruktör inom Östberga karateklubb, med ansvar för att ensam leda en grupp, kommer det att krävas att ett begränsat utdrag ur belastningsregistret årligen lämnas till klubbens styrelse. Personer som anses olämpliga kommer inte att accepteras som instruktörer inom klubbens verksamhet. För att leda större grupper vill även att instruktören ska ha genomgått tränarutbildning i enlighet med Svenska Karateförbundets utbildningsstegen, lägst på D-nivå.

Den medlem som är högst graderad under ett pass är normalt den som leder den idrottsliga verksamheten, om de ordinarie instruktörerna inte finns på plats. Personer under 18 år (oavsett grad) får dock inte ensam ansvara för verksamheten, vilket dels är ett krav från

Stockholms stad för att vi ska få disponera gymnastiksalen som vi tränar i, dels en policyfråga för klubben eftersom vi anser att träningarna alltid ska ha minst en av styrelsen utsedd vuxen person som både säkerställer att t ex lokalreglerna följs och att träningen sker under ordnade former.

Genom anslutningen till Svenska karateförbundet så är alla tränande olycksfallsförsäkrade genom en gruppförsäkring hos Folksam. Det kan dock understrykas att skador orsakade av träningen som sådan är mycket sällsynta. Alla svartbältade instruktörer har dock genomgått HLR-utbildning genom SISUs försorg under 2018 och för 2023 är ambitionen att fler tränande (såväl hjälpinstruktörer som andra) ska utbildas.

Vad gäller träningsverksamheten så är ambitionen att klubben ska fortsätta och fördjupa samarbetet med de andra klubbarna inom Tendokai alliansen. Genom t ex alliansens två årliga träningsläger ges möjlighet för medlemmarna att såväl träna tillsammans med tränande på samma nivå från andra klubbar, liksom möjligheten att träna för några av de högst graderade instruktörerna i Sverige inom vår stil. Under förra året tillät ekonomin att klubben bekostade träningsavgiften för höstlägret, något som möjliggör för flera att delta. För året är ambitionen att fler ska delta i såväl vår- som höstlägren och att klubbkassan kan användas för att täcka eller subventionera avgifterna.

5. Samarbeten och utveckling

Vi har ett gott samarbete med ett flertal andra klubbar som tränar samma karatestil som vi, till exempel klubbar i Farsta, Essinge Dojo, Sollentuna, Järfälla karate och inte minst Högdalen. Genom vår anslutning till Tendokai alliansen träffas vi i olika sammanhang och deltar i träningsläger, såväl inom Sverige som internationellt, och vid andra aktiviteter. Vi har relativt ofta besök av tränande från andra klubbar och vi åker gärna själva och besöker dem. Att bli medlem i Östberga karateklubb innebär att man välkomnas in i ett stort nätverk av karateutövare såväl i Sverige som utomlands.

För klubbens svartbältesgraderade instruktörer finns möjlighet att träna och utvecklas inom ramen för Tendokai alliansens *Yudansha träning* (som är förbehållen tränande från 1 dan svart bälte och uppåt). Det är viktigt att även instruktörerna utvecklas och får förbättra sina tekniker, något som är svårt att få till stånd inom ramen för den ordinarie träningsverksamheten, där instruktörerna främst instruerar och i väldigt liten grad får egen träning.

På lokal nivå så har vi ett gott samarbete med Stockholms stad och Fryshusets verksamhet i Östberga kulturhus. Tidigare har föreningen samarbetat med ÖCC (Östberga Community Center), men sedan kulturhuset invigdes under 2018 har den verksamheten upphört. Under sommaren 2017 bedrevs gratis sommarträning för barn och ungdomar under ledning av Östberga karateklubbs huvudinstruktör Jorge Barrera Hermosilla, arrangerat av ÖCC.

Under 2018, 2019, 2020 (Pandemin ingen större aktivitet då) 2021 har klubbens instruktörer genomfört självförsvarsseminarier på Östberga fritidsgård, på uppdrag av Stockholms stad

och eller Östberga kulturhus. För 2023 är ambitionen att kunna ha liknande seminarier i någon lämplig form.

För 2023 är ambitionen vidare att fortsätta utveckla kontakterna med Östberga kulturhus och de boende i närområdet. Framförallt vill vi fortsätta att växa i antal medlemmar och i verksamhet. Östberga som område har tidigare varit omskrivet i media, företrädesvis i samband med tråkiga händelser. Vi har dock aktivt valt att bedriva vår verksamhet i Östberga och upplever att det finns goda förutsättningar för att verka som förening. Östberga karateklubb finns representerade i en egen Facebookgrupp och vi lägger förutom där även ut information om verksamheten i gruppen "Vi som bor i Östberga". Under 2018 var Östberga karateklubb en av tio föreningar som vann Stockholms stads trygghetspris, vilket vi uppfattar som ett kvitto på att vi har lyckats.

Vår träningslokal - dojo - är förlagd till Östbergaskolans gymnastiksal. Dess centrala läge gör det enkelt för boende i området att ta sig till träningarna utan att behöva åka bil eller buss. Östbergas utformning med gott om gångvägar och möjligheter att gå i tunnlar istället för att gå över gator gör det enkelt även för barn att själva ta sig till vår träning. Att träna karate är inte gratis, men jämfört med många andra klubbar håller vi en bra nivå på avgifterna. Det enda som behövs i träningsutrustning är en dräkt som kostar några hundra kronor. Vi har ett samarbete med leverantören Budo & Fitness i Västberga som möjliggör inköp av bra dräkter till rimliga priser och även

Vår ambition är att försöka hålla avgifterna på en så låg nivå att så många som möjligt har råd att delta, men där vi har en stabil ekonomisk situation som skapar förutsättningar för att t ex köpa in utrustning, anordna träningsdagar och utveckla instruktörerna.

6. Kommunikation

Östberga karateklubb finns representerade på såväl en egen hemsida som på sociala medier, i form av Facebook och LinkedIn. Facebookgruppen är öppen för alla som är intresserade och medlemskapet finns egentligen bara där för att kunna blockera skribenter som vill lägga upp olämpliga inlägg.

LinkedIn är egentligen ett professionellt nätverk och sidan finns främst för att kunna hänvisa till den ordinarie hemsidan. Under 2018 startades även en sluten medlemsgrupp som ska fungera som klubbрум för föreningens medlemmar. Tanken är att vi här ska lägga upp bilder och filmer på tekniker. Endast betalande vuxna medlemmar släpps in i gruppen.

För 2023 är ambitionen att vi ska förbättra kommunikationen genom att t ex förbättra hemsidan med bättre bild- och textmaterial.

7. Föreningsfakta

Firma:

Östberga karateklubb - Okinawa GoJu Ryu

Adress:

c/o Jorge Barrera Hermosilla

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu
c/o Jorge Barrera Hermosilla
Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Organisationsnummer: 802510-8799

Förbundetstillhörigheter: Medlem i Svenska karateförbundet, nr 2062
Medlem i Stockholms karateförbund
Medlem i Riksidrottsförbundet, nr RF-52981
Ingår i Tendokaialliansen

Hemsida: www.ostbergakarate.se/

Facebook: www.facebook.com/groups/202450256525726/

<https://www.facebook.com/groups/344887686304453/>

LinkedIn: www.linkedin.com/company/ostberga-karateklubb/

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu
c/o Jorge Barrera Hermosilla
Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

J/S

7

AS
MA
E



VERKSAMHETSPLAN 2023

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

1. Föreningen Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu

Östberga karateklubb startade sin verksamhet 2011, då Jorge Barrera Hermosilla, instruktör i Högdalens karateklubb tillika boende i Östberga, ville starta en lokal karateverksamhet. Då några andra medlemmar i Högdalens karateklubb också bodde i Östberga föll det sig naturligt att ta med dessa och starta en lokal avdelning. Av praktiska skäl har verksamheten sedan dess bedrivits under eget namn men under moderklubbens organisationsnummer. Detta har möjliggjort administrativt stöd men även möjligheten att få stöd av Högdalens instruktörer (då det inledningsvis endast fanns en instruktör).

Sedan 2011 har verksamheten utvecklats kraftigt, från att haft några få tränande till att idag ha mellan 30 och 60 tränande barn, ungdomar och vuxna (i åldrarna 6-60 år) under 4 träningspass i veckan. De tränande kommer framförallt från Östberga och omkringliggande stadsdelar (t ex Älvsjö, Enskede och Årsta), men merparten av barnen bor i det absoluta närområdet och kan därmed gå själva till sin träning. Flera av de yngre barnen tränar tillsammans med en förälder, vilket möjliggörs genom upplägget på träningen.

Från att ha haft en ensam instruktör med fullt ansvar för hela verksamheten finns nu även ytterligare två svartbältesgraderade instruktörer som kan hjälpa till med såväl träning som administration, dessutom finns flera högre graderade tränande som också kan hjälpa till. Allt eftersom verksamheten vuxit och utvecklats i Östberga har motiven till att vara formellt kopplade till moderklubben i Högdalen minskat. Hösten 2017 beslutades därför att verksamheten i Östberga skulle knoppas av från Högdalen och sedan januari 2018 bedrivs verksamheten i den ideella föreningen Östberga karateklubb – Okinawa Goju Ryu.

Klubben är medlem i Svenska karateförbundet, och Stockholms karateförbund. Därmed är vi även anslutna till riksidrottsförbundet. Vi ingår även i GKI Okinawa GoJu Ryu International med sitt säte i England och även i Tendokaialliansen, där ett antal klubbar inom vår stil ingår.

2. Karaten

Karate är en japansk kampsport som har sina rötter på ön Okinawa, söder om Japan. Mot slutet av 1800-talet började karaten att utvecklas till en egen art och tränades i olika städer på Okinawa. I de olika städerna utvecklades karaten till olika stilar, varav vår stil Okinawa Goju Ryu, tränades i staden Naha. Okinawa Goju Ryu betyder "den hård-mjuka stilen från Okinawa" och karakteriseras bland annat av en blandning av just hårda och mjuka tekniker.

3. Instruktörerna

Klubben har idag tre svartbältesgraderade instruktörer som alla bor i närområdet:

- Jorge Barrera Hermosilla (f. 1967), huvudinstruktör, 4 dan
- Thomas Nordin (f. 1972), 3 dan
- Eliades Castillo Vargas (f. 1971), 3 dan

Samtliga tre instruktörer har många års erfarenhet av framförallt karate, men även från andra kampsporter.

Utöver ovanstående så finns ett antal högre graderade tränande som vid behov hjälper till att instruera. Inom karaten så ingår det som en naturlig del av den egna utvecklingen att hjälpa till att instruera lägre graderade elever när man själv uppnått en viss nivå. De elever som ombeds hjälpa till att t ex visa nybörjare en teknik växer gradvis in i den nya rollen och kan efter hand leda grupper ensam för att sedan kunna ta hand om en hel träning. Genom att som instruktör få "varför-frågor" från de som blir instruerade tvingas man till en egen reflektion, vilket utvecklar den egna karaten. Vi vill dock att instruerandet ska komma gradvis och att de tränande ska få fokusera på sin egna träning de första åren.

För 2018 och framåt var ambitionen att kompetensutveckla tränarkadern i form av utbildningar i tränarskap. Detta sammanföll med att Riksidrottsförbundets utbildningsverksamhet SISU i Stockholm beslutade att göra alla utbildningar avgiftsfria. Under året har klubbens instruktörer, såväl svartbälten som lägre graderade, genomfört ett flertal kurser såväl inom ramen för Svenska karateförbundets utbildningsstege som fristående. Förutom de rena tränarkurserna har instruktörerna utbildats i t ex HLR/hjärtstartare, neuropsykiatriska funktionsvariationer parakarate samt föreningsverksamhet.

För verksamhetsåret 2023 är ambitionen att fortsätta kompetensutveckla såväl de svartbältrade instruktörerna som de högre graderade tränande som har ett intresse för att bli instruktörer och som känner att de behöver komplettera sina tekniska kunskaper med tränarskap, coaching, fysiologi och pedagogik. Svenska karateförbundet har tillsammans med Riksidrottsförbundets utbildningsorganisation SISU en utbildningsstege som efter genomgångna kurser ger certifiering som aktivitetsledare inom karaten. Vår målsättning är att de tränande i Östberga karateklubb ska mötas av välutbildade, kunniga och certifierade instruktörer med en god förmåga att med respekt utbilda tränande i alla åldrar och med alla olika förutsättningar på bästa sätt.

4. Träningsverksamheten

I Östberga karateklubb driver vi tesen att den enda person man ska tävla mot är sig själv. Vi vill att de tränande ska utmana sig själva och att de efter varje träning ska vara lite mer vältränade och bättre på sina tekniker än när de kom. Tanken är att man tränar *med* andra, inte *mot* varandra. Av den anledningen är träningen normalt inte inriktad mot tävlingsverksamhet, men om någon medlem skulle vilja delta i en tävling underordnat Svenska karateförbundets regelverk så motsätter vi oss inte det.

Ytterligare en tes som vi utgår ifrån i vår träning är att "karate alltid börjar med en blockering - aldrig med ett slag". Vi lär i enlighet med vår stils tradition ut att vi använder karaten för att försvara oss själva eller andra om ett liv är i fara.

Hos oss tränar alla medlemmar tillsammans, oavsett ålder och grad. Detta är en stor fördel då många barn vill träna med sina föräldrar. Under passet så kan vi dock indela de tränande i olika mindre grupper, utifrån t ex grad eller ålder, så att alla får möjligheter att få ut maximalt av träningen. I vissa övningar är det t ex enklare att barn tränar med andra barn för att

en övning ska vara genomförbar, i andra övningar kanske den tränande måste ha uppnått en viss teknisk nivå, och då kanske åldern är ointressant.

Även om den nuvarande träningsformen med en sammanhållen grupp har sina fördelar så börjar dock antalet tränande bli så pass stort att mindre grupper kan behöva skapas för att ge de tränande den uppmärksamhet som de behöver. Utrymmesmässigt så ligger verksamheten nu nära ett kapacitetstak, eftersom antalet tränande i framförallt de yngre åldrarna har ökat stort under höstterminen. I ambitionen för 2022 ligger därför att på sikt utöka till tre träningspass per vecka och eventuellt ytterligare en timme per gång. Detta skulle möjliggöra särskilda grupper för till exempel barn, nybörjare eller familjer, vilket skulle ge träningen mer kvalitet.

Karate är en idrott som i mycket hög grad kännetecknas av inkludering. I Östberga karateklubb tränar barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar, många med ursprung i andra länder. Det finns tränande som inte alls pratar svenska, men som ändå har tränat i flera år och graderat. Vi har även haft ensamkommande barn som har tränat i klubben. Genom att det fanns andra barn med relevanta språkkunskaper som kunde hjälpa till att tolka så fungerade träningen ändå utmärkt. I dagsläget är de yngsta tränande ca 6 år gamla och de äldsta ca 60. Att barn, ungdomar och vuxna tränar tillsammans innebär att barn eller ungdomar med en högre grad kan få hjälpa eller instruera vuxna med en lägre grad likväl som tvärtom. Detta skapar en samhörighet mellan åldrarna där alla hjälper varandra.

Vi välkomnar alla människor som medlemmar, men ställer hårda krav på att alla ska respektera den värdegrund som Östberga karateklubb förbundit sig att följa genom medlemskapen i Svenska karateförbundet och Riksidrottsförbundet. Vi accepterar inte trakasserier, övergrepp, sexism, mobbning eller rasism inom vår verksamhet och kommer att följa de policydokument, t ex Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten, som finns upprättade. För att kunna träna karate krävs även att man kan förhålla sig till och följa de regler som gäller under träningarna. Eftersom det är en kampsport vi tränar är kraven hårda på att alla övningar ska genomföras på ett säkert sätt. Det är till exempel aldrig tillåtet att utföra andra tekniker än de som instruktörerna har sagt att man ska göra eller att störa träningen med prat. Missade instruktioner kan innebära att man skadar sig själv eller den man tränar med. De som inte följer ordningsreglerna ombeds därför att lämna träningen.

För att få vara instruktör inom Östberga karateklubb, med ansvar för att ensam leda en grupp, kommer det att krävas att ett begränsat utdrag ur belastningsregistret årligen lämnas till klubbens styrelse. Personer som anses olämpliga kommer inte att accepteras som instruktörer inom klubbens verksamhet. För att leda större grupper vill även att instruktören ska ha genomgått tränarutbildning i enlighet med Svenska Karateförbundets utbildningsstege, lägst på D-nivå.

Den medlem som är högst graderad under ett pass är normalt den som leder den idrottsliga verksamheten, om de ordinarie instruktörerna inte finns på plats. Personer under 18 år (oavsett grad) får dock inte ensamma ansvara för verksamheten, vilket dels är ett krav från

Stockholms stad för att vi ska få disponera gymnastiksalen som vi tränar i, dels en policyfråga för klubben eftersom vi anser att träningarna alltid ska ha minst en av styrelsen utsedd vuxen person som både säkerställer att t ex lokalreglerna följs och att träningen sker under ordnade former.

Genom anslutningen till Svenska karateförbundet så är alla tränande olycksfallsförsäkrade genom en gruppförsäkring hos Folksam. Det kan dock understrykas att skador orsakade av träningen som sådan är mycket sällsynta. Alla svartbältade instruktörer har dock genomgått HLR-utbildning genom SISUs försorg under 2018 och för 2023 är ambitionen att fler tränande (såväl hjälpinstruktörer som andra) ska utbildas.

Vad gäller träningsverksamheten så är ambitionen att klubben ska fortsätta och fördjupa samarbetet med de andra klubbarna inom Tendokai alliansen. Genom t ex alliansens två årliga träningsläger ges möjlighet för medlemmarna att såväl träna tillsammans med tränande på samma nivå från andra klubbar, liksom möjligheten att träna för några av de högst graderade instruktörerna i Sverige inom vår stil. Under förra året tillät ekonomin att klubben bekostade träningsavgiften för höstlägret, något som möjliggör för flera att delta. För året är ambitionen att fler ska delta i såväl vår- som höstlägren och att klubbkassan kan användas för att täcka eller subventionera avgifterna.

5. Samarbeten och utveckling

Vi har ett gott samarbete med ett flertal andra klubbar som tränar samma karatestil som vi, till exempel klubbar i Farsta, Essinge Dojo, Sollentuna, Järfälla karate och inte minst Högdalen. Genom vår anslutning till Tendokai alliansen träffas vi i olika sammanhang och deltar i träningsläger, såväl inom Sverige som internationellt, och vid andra aktiviteter. Vi har relativt ofta besök av tränande från andra klubbar och vi åker gärna själva och besöker dem. Att bli medlem i Östberga karateklubb innebär att man välkomnas in i ett stort nätverk av karateutövare såväl i Sverige som utomlands.

För klubbens svartbältesgraderade instruktörer finns möjlighet att träna och utvecklas inom ramen för Tendokai alliansens *Yudansha träning* (som är förbehållen tränande från 1 dan svart bälte och uppåt). Det är viktigt att även instruktörerna utvecklas och får förbättra sina tekniker, något som är svårt att få till stånd inom ramen för den ordinarie träningsverksamheten, där instruktörerna främst instruerar och i väldigt liten grad får egen träning.

På lokal nivå så har vi ett gott samarbete med Stockholms stad och Fryshusets verksamhet i Östberga kulturhus. Tidigare har föreningen samarbetat med ÖCC (Östberga Community Center), men sedan kulturhuset invigdes under 2018 har den verksamheten upphört. Under sommaren 2017 bedrevs gratis sommarträning för barn och ungdomar under ledning av Östberga karateklubbs huvudinstruktör Jorge Barrera Hermosilla, arrangerat av ÖCC.

Under 2018, 2019, 2020 (Pandemin ingen större aktivitet då) 2021 har klubbens instruktörer genomfört självförsvarsseminarier på Östberga fritidsgård, på uppdrag av Stockholms stad

och eller Östberga kulturhus. För 2023 är ambitionen att kunna ha liknande seminarier i någon lämplig form.

För 2023 är ambitionen vidare att fortsätta utveckla kontakterna med Östberga kulturhus och de boende i närområdet. Framförallt vill vi fortsätta att växa i antal medlemmar och i verksamhet. Östberga som område har tidigare varit omskrivet i media, företrädesvis i samband med tråkiga händelser. Vi har dock aktivt valt att bedriva vår verksamhet i Östberga och upplever att det finns goda förutsättningar för att verka som förening. Östberga karateklubb finns representerade i en egen Facebookgrupp och vi lägger förutom där även ut information om verksamheten i gruppen "Vi som bor i Östberga". Under 2018 var Östberga karateklubb en av tio föreningar som vann Stockholms stads trygghetspris, vilket vi uppfattar som ett kvitto på att vi har lyckats.

Vår träningslokal - dojo - är förlagd till Östbergaskolans gymnastiksal. Dess centrala läge gör det enkelt för boende i området att ta sig till träningarna utan att behöva åka bil eller buss. Östbergas utformning med gott om gångvägar och möjligheter att gå i tunnlar istället för att gå över gator gör det enkelt även för barn att själva ta sig till vår träning. Att träna karate är inte gratis, men jämfört med många andra klubbar håller vi en bra nivå på avgifterna. Det enda som behövs i träningsutrustning är en dräkt som kostar några hundra kronor. Vi har ett samarbete med leverantören Budo & Fitness i Västberga som möjliggör inköp av bra dräkter till rimliga priser och även

Vår ambition är att försöka hålla avgifterna på en så låg nivå att så många som möjligt har råd att delta, men där vi har en stabil ekonomisk situation som skapar förutsättningar för att t ex köpa in utrustning, anordna träningsdagar och utveckla instruktörerna.

6. Kommunikation

Östberga karateklubb finns representerade på såväl en egen hemsida som på sociala medier, i form av Facebook och LinkedIn. Facebookgruppen är öppen för alla som är intresserade och medlemskapet finns egentligen bara där för att kunna blockera skribenter som vill lägga upp olämpliga inlägg.

LinkedIn är egentligen ett professionellt nätverk och sidan finns främst för att kunna hänvisa till den ordinarie hemsidan. Under 2018 startades även en sluten medlemsgrupp som ska fungera som klubbbrum för föreningens medlemmar. Tanken är att vi här ska lägga upp bilder och filmer på tekniker. Endast betalande vuxna medlemmar släpps in i gruppen.

För 2023 är ambitionen att vi ska förbättra kommunikationen genom att t ex förbättra hemsidan med bättre bild- och textmaterial.

7. Föreningsfakta

Firma:

Östberga karateklubb - Okinawa GoJu Ryu

Adress:

c/o Jorge Barrera Hermosilla

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu
c/o Jorge Barrera Hermosilla
Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Organisationsnummer: 802510-8799

Förbundetstillhörigheter: Medlem i Svenska karateförbundet, nr 2062
Medlem i Stockholms karateförbund
Medlem i Riksidrottsförbundet, nr RF-52981
Ingår i Tendokaialliansen

Hemsida: www.ostbergakarate.se/

Facebook: www.facebook.com/groups/202450256525726/
<https://www.facebook.com/groups/344887686304453/>

LinkedIn: www.linkedin.com/company/ostberga-karateklubb/

Östberga karateklubb - Okinawa Goju Ryu
c/o Jorge Barrera Hermosilla
Älvsåkersgränd 45
125 72 Älvsjö

Org. nummer: 802510-8799

J/S

7

AS
MA
E

Valberedningens förslag

Styrelsen ska enligt stadgarnas 6 kap 1§ bestå av ordförande samt minst två och maximalt tre övriga ledamöter. Styrelsen ska inom sig utse vice ordförande och de övriga befattningshavare som behövs.

Vid förhinder för ledamot ersätts ledamoten av suppleant. Om ledamot avgår i förtid ersätter suppleanten ledamoten för tiden t.o.m. nästföljande årsmöte. Styrelsen får utse adjungerad ledamot. Sådan ledamot har yttrande- och förslagsrätt men inte rösträtt. Adjungerad ledamot får utses till befattning inom styrelsen.

Vid årsmötet skall funktionärer väljas enligt stadgarnas 3 kap. 5§:

- a) föreningens ordförande för en tid av ett år;
- b) halva antalet övriga ledamöter i styrelsen för en tid av två år;
- c) en suppleant (ersättare) i styrelsen för en tid av ett år;
- d) minst en (och maximalt två) revisor jämte en suppleant (ersättare) för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta;
- e) minst en (och maximalt två) ledamot i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande; samt

Ordförande	Jorge Barerra Hermosilla (omval, ett år)
Ledamot	Therese Sköldehammar (Omval, två år)
Ledamot	Beatrice Amsenius (Omval, ett år)
Ledamot	Cecilia Engström (Omval, ett år)
Suppleant	Eliades Castillo Vargas (Omval, ett år)
Revisor	Markus Selenius (Omval, ett år)
Revisorssuppleant	Felipe Fernandez (Omval, ett år)

//Thomas Nordin

JS
BA
EE

Ordförandes verksamhetsberättelse för 2022

Östberga Karateklubb – Okinawa GoJu Ryu

Hej på er karatekas och vårdnadshavare.

Ett spännande år 2022 har gått till sitt slut.

Mycket har hänt sen början på året 2022.

Som alltid tappade vi några medlemmar men vi fick nya medlemmar också, vilket är bra för föreningen och klubben.

Vi började året i ett mycket bättre läge än året innan beträffande Pandemin. Corona kanske mer "tämjd" men fortfarande med försiktighet för att undvika smittspridningen. Fortfarande sprita händerna. Kände man sig sjuk skulle man stanna hemma. Inga föräldrar eller besökare i tränings salen. Så sakta men säker tillbaka till vårt normala liv.

Man märker dock att vi som är en kontaktsport måste kunna ha en träningskamrat så vi kan utföra våra tekniker och se, känna och lära oss avståndsbedömningar, mäta krafter, tajming, fokus, respekt, hälsa sin motståndare, ja allt som en karateka behöver lära sig när man jobbar två och två.

Skönt i alla fall att vi kan hälsa våra karatekas med en kram eller skaka hand. Viktigt för oss är att se varje karateka och bli sedd och vara välkomnande.

Vårterminen 2022 bjöd på Årsstämma (Årsmöte) i Östberga kulturhuset. Runt 10 st personer var vi vilket är mycket bra med nya och fler deltagare på årsmötet.

Vi valde ny Kassör Therese Sköldehammar och avgick Milena Rosentreter.

Jorge Barrera Valdes till ordförande

Beatrice Amsenius som ledamot.

Eftersom vi tillhör Svenska Karateförbundet blev vi i år (2022) bjudna på förbundets möte. Närvarande var Thomas Nordin i sin roll som Revisor på Karateförbundet och Eliades Castillo som representant för Östberga Karateklubb.

JS
JS BA.
CE

Eftersom vi har fått en ny kassör Skickades Therese på en kassörutbildning för att bättre kunna utföra sitt uppdrag. Thomas och Milena skulle assistera Therese i det som det kunde kännas svår.

Kassörs uppgiften är mycket krävande och komplex så den som tar denna utmaning måste ha hela styrelsens hjälp för att underlätta utföranden av denna post.

Kurser som anordnades av SISU samt SKF: Kassör utbildning till Therese.

Gradering: Vårterminens graderingar började den 30 maj 2022 då var det dags för terminens första omgång av graderingar där vuxna och ungdomar skulle visa vad de har lärt sig under terminens gång.

Lika så var det för barngruppen på onsdag den 1 juni 2022 och fredag 3 juni.

Vårterminen sista träningspass blev onsdagen den 8 juni.

Men mer skulle komma i form av träning under en del av sommaren. Vissa onsdagar anordnade dåvarande Sempai nu mera Sensei Thomas Nordin utomhusträning där flera av våra karatekas deltog.

Sempai Yuliiia och jag (Jorge) deltog den 5 och 6 juni i en aktivitet borta vid stamparken där vi under två dagar undervisade barn i karatens grunder och prova på karate.

Gradering: Höstterminens graderingar började måndagen den 12 dec kl 19: 00 för ungdomar och vuxengruppen. Den gruppen fick veta sitt resultat direkt den kvällen. Tisdagen den 13 skulle det vara för nån ungdom eller vuxen som inte kunde delta första omgången.

Onsdagen den 14 dec 2022 var det dags för barngruppen att graderas och få resultaten fredagen den 16 dec 2022

Innan Terminstart! Den 13 augusti deltog några Karatekas från Östberga Karateklubb med en uppvisning under Östberga dagen där vi presenterade Sanshin kata, Gekisai Dai Ichi och några Bunkai. Allt som visades blev mycket uppskattad av publiken som var där.

22 augusti terminsstart och följande tider.

Måndagar 19–21

Tisdagar 20–21

Onsdagar 19–21

Fredagar 18-19:30

Träningsläger:

Våren

Hösten.

Mariefreds träningslägret 8 och 9 oktober representerades från Östberga karateklubb av Sempai Felipe, Sempai Katja, dåvarande Sempai nu mera Sensei Eliades, dåvarande Sempai Thomas N numera Sensei Jorge

Några karatekas från Östberga karateklubb deltog också lördag den 22 okt 2022 på träningsläger i Gubbängen arrangerad av Tendokai Gojuryu Alliansen.

GKI Träningsläger i London England närmare bestämt Berkhamsted. Från den 25-27 november blev Östberga karateklubb representerad av Sempai Thomas N, Sempai Eliades, Sempai Thomas L, Sempai Felipe och Jorge. Även gjorde oss sällskap Sensei Eero från Högdalens karateklubb.

Den här Gasshuku var mycket viktigt för oss som klubb men viktigare för våra Sempai Thomas N och Sempai Eliades C för de skulle testas för 3:je dan!

All träning, allt tjat, all tid och ansträngning alla oändliga repetitioner på både grund tekniker och avancerade tekniker lagd lönade sig till slut och den 26 November 2022 och under Sayonara partyt fick de här karatekas och

JB
MA
CE

idrottsmän sin förtjänade 3:e Dan och titel SENSEI!!! Bra gjort där Sensei Eliades C och Sensei Thomas N.

Nu kan klubben stoltsera med 3 Sensei titlar och vilket sätter betyg på att vår karate kvalitet är högt.

Besökare till Östberga Karateklubb: Vi hade också nöjet att ta emot besökare i klubben så som Sensei Tore Carlsson med lite kyusho inspirerad träning, kata och lite annorlunda bunkai visade oss att det finns mycket mer att träna.

Sensei Eero Ruuska kom också och besökte oss där vi svartbälten fick lite träning med honom.

Besök till andra klubbar: Några karatekas från klubben så som Thomas N och Jorge, Fredrik A besökte under året andra klubbar både för att få inspiration och ge inspiration och dela en tid av gemenskap och god anda. Klubbarna som besöktes var Högdalens Karateklubb, Essinge Dojo, Järfälla Karate, Sollentuna Karate.

Extra aktiviteter med klubbensmedlemmar.

Den 28 okt anordnade vi en lite mer speciell träning med maskerad som skulle vara lite mer läskig än vanlig eftersom vi klädde ut oss i halloweendrakter och skrämde iväg några elaka spöken.

Till våren gick de vuxna och spelade Boule och åt en bit mat Tillsammans, medans barnen gick lördagen den 4 juni och klättrade på Karbin klätterhall närmare 20 barn kom till aktiviteten. Lyckad blev den aktivitet!

Den 28 okt anordnade vi en lite mer speciell träning med maskerad som skulle vara lite mer läskig än vanlig eftersom vi klädde ut oss i halloweendrakter och skrämde iväg några elaka spöken.

Med de vuxna var vi också den 4 dec på restaurang och bowling. Vi blev 16 personer vuxna som åt tillsammans och hade rolig.

En mycket rolig, spännande, rörlig och mycket uppskattad överraskning våra kära medlemmar Fredrik och Annika men också Malva med hjälp från flera av våra karatekas var vår egen Julkalender. Kalendern gjordes av karatekas till karatekas för Östberga karateklubb. Man kunde se vilket jobb som låg bakom och vilka fina bilder som togs! Tack så mycket Fredrik, Annika och Malva för den presenten.

Sista träningspasset och terminsavslut blev den 19 dec.

Vilket fantastiskt år vi tillbringade tillsammans och vad mycket vi hann med!

Vi ska inte sänka garden, det är mycket kvar att göra inom föreningen/klubben.

Varma hälsningar och stoor kram till alla er karatekas, föräldrar, vårdnadshavaren, styrelsen, hjälptränare och tränare som gör detta möjligt
Arigato Gosai Mashita.

Ordförande/Huvudtränare Östberga Karateklubb-Okinawa GoJu Ryu

Jorge Alvaro Barrera Hermosilla



JB
JB
BA
CE

Styrelsens förslag till nya stadgar

Styrelsen har tagit fram ett förslag på reviderade stadgar. Förslaget utgår från RF SISU:s mallstadga för idrottsföreningar. Nuvarande stadgar infördes i samband med att föreningen startades 2017. Ändringar föreslås för att anpassa stadgarna utifrån Östberga karateklubbs arbetssätt. Följande ändringar föreslås:

- 1 kap. 3 § Tillagt info om SF, RF-SISU distrikt och SDF som saknas i nuvarande stadgar.
- 3 kap. 5 § punkt 12 a. Ändrat att föreningens ordförande väljs på två år istället för ett.
- 4 kap. 1 § Ändrat att valberedningen ska bestå av ordförande och en ytterligare ledamot, istället för två.
- 6 kap. 1 § Ändrat att styrelsen ska bestå av ordförande samt minst två och maximalt fem övriga ledamöter, istället för max tre.

Borttaget att styrelsen ska utse en vice ordförande och tillagt att styrelsen inom sig ska utse de övriga befattningshavare som behövs (styrelsen kan alltså fortfarande utse vice ordförande, men det är inte ett måste).

- 7 kap. 4 § Borttagen paragraf om hur om bemyndiganden ska återrapporteras. Detta då paragrafen inte har använts och inte finns med i RF SISU:s mallstadga.

RF:s STADGEMALL FÖR IDROTTSFÖRENINGAR

(Fastställd av Riksidrottsstyrelsen den 17 januari 2022).

Innehåll

RF:s STADGEMALL FÖR IDROTTSFÖRENINGAR.....	1
1 kap Allmänna bestämmelser.....	2
1 § Ändamål	2
2 § Föreningens namn m.m.	2
3 § Sammansättning, tillhörighet m.m.....	2
4 § Beslutande organ	3
5 § Verksamhets- och räkenskapsår	3
6 § Firmateckning.....	3
7 § Stadgeändring	3
8 § Tvist/skiljeklausul	3
9 § Upplösning av föreningen	3
2 kap Föreningens medlemmar	4
1 § Medlemskap	4
2 § Medlems skyldigheter och rättigheter.....	4
3 § Medlems deltagande i den idrottsliga verksamheten	45
4 § Utträde	5
5 § Uteslutning m.m.....	5
6 § Överklagande	56
7 § Medlemskapets upphörande	6
3 kap Årsmöte	6
1 § Tidpunkt och kallelse.....	6 Fel! Bokmärket är inte definierat.6
2 § Förslag till ärenden att behandlas av årsmötet.....	67
3 § Sammansättning och beslutförhet.....	67
4 § Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet.....	67
5 § Ärenden vid årsmötet.....	7
6 § Valbarhet.....	78
7 § Extra årsmöte	8
8 § Beslut och omröstning	89
9 § Ikraftträdande	89
4 kap Valberedning	9
1 § Sammansättning.....	9
2 § Åligganden.....	910
5 kap Revision	910
1 § Revisorer och revision	910
6 kap Styrelsen	10
1 § Sammansättning.....	10
2 § Styrelsens åligganden.....	1011
3 § Kallelse, beslutförhet och omröstning	1011
4 § Överlåtelse av beslutanderätten.....	1112
7 kap Övriga föreningsorgan	1112
1 § Kommittéer, arbetsgrupper och andra underliggande föreningsorgan.....	1112
2 § Instruktioner.....	1112
3 § Budget och verksamhetsplan	1112

1 kap Allmänna bestämmelser

1 § Ändamål

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund" (1 kap. RF:s stadgar, **bilaga**) med utgångspunkt från karate i stilen Okinawa Goju Ryu.

Föreningen ska huvudsakligen utöva karate, men kan utan hinder av detta bredda träningen med inslag av andra för karaten relevanta kampsporter.

Föreningen ska motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

2 § Föreningens namn m.m.

Föreningens fullständiga namn är Östberga karateklubb – Okinawa Goju Ryu.

Föreningens organisationsnummer är 802510-8799.

Föreningen har sin hemort/säte i Stockholms stad.

3 § Sammansättning, tillhörighet m.m.

Föreningen består av de fysiska personer som har beviljats medlemskap i föreningen.

Föreningen är medlem i Svenska karateförbundet specialidrottsförbund (SF) och är därigenom även ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

Genom medlemskap i SF blir föreningen även medlem i RF-SISU Stockholmsdistrikt, vilket är det distrikt där föreningen har sin hemort.

Genom medlemskap i SF blir föreningen dessutom medlem i Stockholms karateförbund specialidrottsdistriktsförbund (SDF), vilket är det SDF där föreningen har sin hemort.

Föreningen är skyldig att följa ovan nämnda organisationers stadgar, tävlingsregler och fattade beslut.

Föreningen ska verka för att styrelsen, valberedningen, kommittéer och andra organ får sådan sammansättning att mångfald inklusive jämställdhet mellan kvinnor och män nås och att ungdomar ingår.

På begäran av RF och övriga organ enligt 8 kap. 5 RF:s stadgar, är föreningen skyldig att lämna uppgifter m.m.

4 § Beslutande organ

Föreningens beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte och styrelsen.

5 § Verksamhets- och räkenskapsår

Föreningens verksamhetsår och räkenskapsår omfattar tiden fr.o.m den 1 januari t.o.m den 31 december.

6 § Firmateckning

Föreningens firma tecknas av styrelsen gemensamt.

Styrelsen har rätt att delegera firmateckningsrätten till två styrelseledamöter gemensamt eller till en eller flera särskilt utsedda personer.

Den som genom delegation fått fullmakt att företräda föreningen ska åiterrapportera till styrelsen.

7 § Stadgeändring

För ändring av dessa stadgar krävs beslut av årsmöte med minst 2/3 av antalet lämnade röster.

Förslag till ändring av stadgarna får skriftligen lämnas av såväl medlem som styrelsen.

8 § Tvist/skiljeklausul

Talan i tvist där parterna är, eller när omtvistat rättsförhållande gällde var, enskild medlem, funktionär, förening, IdrottsAB, SDF, Distrikt, SF, RF, Antidopingstiftelsen eller Antidoping Sverige AB (ADSE) får inte väckas vid allmän domstol. Sådan tvist ska, utom i fall då annan särskild ordning är föreskriven i SF:s eller RF:s stadgar, avgöras enligt ett av RS fastställt reglemente för Idrottens skiljenämnd.

Talan måste anhängiggöras senast inom två år från tvistens uppkomst.

9 § Upplösning av föreningen

För upplösning av föreningen krävs beslut av årsmöte med minst 2/3 av antalet lämnade röster.

I beslut om upplösning av föreningen ska anges dels att föreningens tillgångar ska användas till ett av föreningen bestämt idrottsfrämjande ändamål, dels var den upplösta föreningens handlingar m.m. ska arkiveras t.ex. i folkrörelsearkiv eller motsvarande.

Beslutet, tillsammans med kopia av årsmötets protokoll, revisionsberättelse samt balans- och resultaträkningar, ska omedelbart skickas till föreningens SF (Svenska XX).

2 kap Föreningens medlemmar

1 § Medlemskap

Alla personer som vill stödja föreningens ändamål har rätt att beviljas medlemskap. Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antas att sökanden kommer att motarbeta föreningens ändamål, idrottens värdegrund eller på annat sätt skada föreningens intressen.

Medlemskap beviljas av styrelsen eller av den som styrelsen delegerat beslutanderätten till. Medlemskapet gäller tills vidare.

Beslut att avslå medlemsansökan ska fattas av styrelsen. Innan sådant beslut fattas ska personen i fråga ges tillfälle att inom viss tid, minst 14 dagar, yttra sig över de omständigheter som är anledningen till att medlemskapet ifrågasätts.

I beslutet att avslå medlemsansökan ska skälen redovisas samt anges vad den medlemssökande ska iaktta för att överklaga beslutet. Beslutet ska inom tre dagar från dagen för beslutet skriftligen skickas till den som fått avslag på medlemsansökan.

Beslut att avslå medlemsansökan får överklagas av den sökande inom tre veckor till aktuellt SF.

2 § Medlems skyldigheter och rättigheter

Medlem

- ska följa föreningens stadgar och beslut som fattats av föreningsorgan samt följa i 1 kap. 3 § nämnda organisationers stadgar, tävlingsregler och beslut,
- ska betala medlemsavgift och andra avgifter som beslutats av föreningen,
- accepterar genom sitt medlemskap att föreningen behandlar personuppgifter för ändamålet föreningsadministration i enlighet med gällande föreningsstadgar,
- har rätt att få information enligt gällande dataskyddslagstiftning om den personuppgiftsbehandling som medlemskapet i föreningen medför,
- accepterar genom sitt medlemskap att personuppgifter behandlas för att åliggande som följer av medlemskapet,
- har rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna,
- har rätt till information om föreningens angelägenheter i den utsträckning som följer av 6 kap. 2 §,
- har inte rätt att ta del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen.

3 § Medlems deltagande i den idrottsliga verksamheten

Medlem har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet under de former som är vedertagna inom idrotten och på samma villkor

som gäller för övriga medlemmar. Föreningen har dessutom rätt att uppställa särskilda villkor för utövande av vissa uppdrag.

Vid deltagande i tävling eller uppvisning representerar medlem sin förening.

Föreningen bestämmer förutsättningarna för medlems deltagande i tävling eller uppvisning. För deltagande i tävling eller uppvisning utanför Sverige krävs aktuellt SF:s godkännande.

Är arrangören av tävlingen eller uppvisningen inte ansluten till det SF som administrerar ifrågavarande idrottsgren, får medlemmen delta endast om detta SF godkänt tävlingen eller uppvisningen.

4 § Utträde

Medlem, som önskar utträda ur förening, ska skriftligen anmäla detta. Har medlem vid sådant utträde inte betalat föreskrivna avgifter till föreningen, bestämmer styrelsen om de ska betalas eller inte.

Om medlem inte betalat medlemsavgift under två på varandra följande år, får föreningen besluta om medlemskapets upphörande.

Om inte annat beslutas upphör medlemskapet enligt första eller andra stycket när medlemmen avförs från medlemsförteckningen. Personen ska underrättas om att medlemskapet har upphört.

5 § Uteslutning m.m.

Medlem får, utan iakttagande av 4 § andra stycket, uteslutas om medlemmen, trots påminnelse, har försummat att betala av föreningen beslutade avgifter. Medlem får också uteslutas om medlemmen motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, brutit mot idrottens värdegrund, föreningens stadgar, eller på annat sätt skadat föreningens intressen.

Uteslutning gäller tills vidare. Beslut om uteslutning får dock begränsas till att omfatta viss tid. Sådan tidsbegränsad uteslutning får som mest omfatta sex månader från beslutsdagen.

Om tillräckliga skäl för uteslutning inte föreligger får föreningen i stället meddela medlemmen en varning.

Beslut om uteslutning eller varning ska fattas av styrelsen. Sådant beslut får inte fattas utan att medlemmen inom viss av styrelsen angiven tid, minst 14 dagar, fått tillfälle att yttra sig över de omständigheter som föranlett att medlemskapet ifrågasätts.

I beslut om uteslutning eller varning ska skälen redovisas samt anges vad medlemmen ska iaktta för att överklaga beslutet. Beslutet ska inom tre dagar från dagen för beslutet skickas till medlemmen.

6 § Överklagande

Beslut om att vägra medlemskap, medlemskapets upphörande eller varning får överklagas till föreningens SF enligt reglerna i 15 kap. RF:s stadgar.

7 § Medlemskapets upphörande

Beslut om upphörande av enskilds medlemskap gäller inte förrän klagotiden utgått, eller då beslut överklagats, ärendet blivit slutligt avgjort.

3 kap Årsmöte

1 § Tidpunkt och kallelse

Årsmötet, som är föreningens högsta beslutande organ, ska hållas före utgången av mars månad på tid och plats som styrelsen bestämmer.

Kallelse till årsmötet och förslag till föredragningslista ska av styrelsen senast tre veckor före mötet tillhandahållas medlemmarna på sätt styrelsen bestämt. Vidare ska kallelse och förslag till föredragningslista publiceras på föreningens hemsida och anslås i klubblokal eller på annan lämplig plats. Har förslag väckts om stadgeändring, nedläggning eller sammanslagning av föreningen med annan förening eller annan fråga av väsentlig betydelse för föreningen eller dess medlemmar ska det anges i kallelsen.

Verksamhetsberättelse, årsredovisning/årsbokslut, revisorernas berättelser, verksamhetsplan med ekonomisk plan samt styrelsens förslag och inkomna motioner med styrelsens yttrande ska finnas tillgängliga för medlemmarna senast en vecka före årsmötet. I kallelsen ska anges var dessa handlingar finns tillgängliga.

2 § Förslag till ärenden att behandlas av årsmötet

Såväl medlem som styrelsen får avge förslag att behandlas av årsmötet.

Förslag från medlem (motion) ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Styrelsen ska till årsmötet avge skriftligt yttrande över motionerna.

3 § Sammansättning och beslutförhet

Årsmöte består av närvarande röstberättigade medlemmar. Vid förhinder får medlemmen företrädas av ombud. Ombud får enbart företräda en medlem. Vårdnadshavare har dock alltid rätt att företräda sina omyndiga barn.

Mötet är beslutsförmäktigt med de röstberättigade medlemmar och ombud som är närvarande på mötet.

4 § Rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet

För att vara röstberättigad på årsmöte krävs:

- att medlemmen under mötesåret fyller lägst 12 år;
- att medlemskap har beviljats minst två månader före årsmötet; och
- att förfallna medlemsavgifter har betalats senast två månader före årsmötet.

Medlem som inte har rösträtt har yttrande- och förslagsrätt på mötet.

5 § Ärenden vid årsmötet

Vid årsmötet ska följande behandlas och protokollföras:

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
3. Val av protokolljusterare och rösträknare.
4. Fråga om medlemmarna har kallats till årsmötet på rätt sätt och inom rätt tid.
5. Fastställande av föredragningslista.
6. Styrelsens verksamhetsberättelse med årsredovisning/årsbokslut för det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgifter för kommande verksamhetsår.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av ekonomisk plan för kommande verksamhets-/räkenskapsår.
11. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
12. Val av
 - a) föreningens ordförande för en tid av två år;
 - b) halva antalet övriga ledamöter i styrelsen för en tid av två år;
 - c) minst en och maximalt två revisorer jämte en suppleant (ersättare) för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta;
 - d) minst en och maximalt två ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande; samt
 - e) ombud till möten där föreningen har rätt att vara representerad genom ombud.
13. Eventuella övriga frågor som anmälts under punkt 5. Beslut i fråga av större ekonomisk eller annan avgörande betydelse för föreningen eller medlemmarna får inte fattas om den inte varit med i kallelsen till mötet.

6 § Valbarhet

Valbar till styrelsen och valberedningen är röstberättigad medlem av föreningen. Arbetstagare inom föreningen får dock inte väljas till

ledamot i styrelsen, valberedningen eller till revisor eller revisorssuppleant i föreningen.

7 § Extra årsmöte

Styrelsen får kalla medlemmarna till extra årsmöte.

Styrelsen är skyldig att kalla till extra årsmöte när en revisor eller minst en tiondel av föreningens röstberättigade medlemmar begär det. Sådan begäran ska vara skriftlig och innehålla skälen för begäran.

När styrelsen mottagit en begäran om extra årsmöte ska den inom 14 dagar utlysa sådant möte att hållas inom två månader från erhållen begäran. Kallelse med förslag till föredragningslista för extra årsmöte ska senast sju dagar före mötet tillhandahållas medlemmarna på sätt styrelsen bestämt. Vidare ska kallelse och förslag till föredragningslista publiceras på föreningens hemsida och anslås i klubblokal eller på annan lämplig plats.

Underlåter styrelsen att utlysa eller kalla till extra årsmöte får de som begärt ett extra årsmöte vidta åtgärder enligt föregående stycke.

Vid extra årsmöte får endast den eller de frågor som angetts i förslaget till föredragningslista behandlas.

8 § Beslut och omröstning

Beslut fattas med bifallsrop (acklamation) eller om så begärs efter omröstning (votering).

Med undantag för de i 1 kap. 7 § första stycket och 1 kap. 9 § nämnda fallen avgörs vid omröstning alla frågor genom enkel majoritet. Enkel majoritet kan vara antingen absolut eller relativ.

Val avgörs genom relativ majoritet. Med relativ majoritet menas att den (de) som erhållit högsta antalet röster är vald (valda) oberoende av hur dessa röster förhåller sig till antalet lämnade röster.

För beslut i andra frågor än val krävs absolut majoritet, vilket innebär mer än hälften av antalet lämnade röster.

Omröstning sker öppet. Om röstberättigad medlem begär det ska dock val ske slutet.

Vid omröstning som inte avser val gäller vid lika röstetal det förslag som biträds av ordföranden vid mötet, om ordföranden är röstberättigad. Är mötesordföranden inte röstberättigad avgör lotten. Vid val ska i händelse av lika röstetal lotten avgöra.

9 § Ikraftträdande

Beslut fattade av årsmöte gäller från årsmötets avslutande om inte annat beslutas.

4 kap Valberedning

1 § Sammansättning

Valberedningen ska bestå av ordförande och en ytterligare ledamot vald av årsmötet.

2 § Åligganden

Valberedningen ska bereda valen inför kommande årsmöte, och ska i detta arbete fortlöpande under verksamhetsåret följa styrelsens och revisorernas arbete.

Valberedningen ska senast två månader före årsmötet tillfråga dem vilkas mandattid går ut vid mötets slut, om de vill kandidera för nästa mandattid. Därefter ska valberedningen informera medlemmarna om vilka som avböjt omval. Valberedningen ska upplysa medlemmarna om att de har rätt att inkomma med förslag på kandidater.

Senast tre veckor före årsmötet ska valberedningen meddela röstberättigade medlemmar sitt förslag, samt meddela namnen på de personer som i övrigt har föreslagits inför valberedningen.

Innan kandidatnominering påbörjas på årsmötet ska valberedningen meddela sitt förslag beträffande det val nomineringen avser.

De som ingår i valberedningen får inte obehörigen röja vad de i denna egenskap fått kännedom om.

5 kap Revision

1 § Revisorer och revision

Föreningens räkenskaper och förvaltning ska årligen granskas av de revisorer som årsmötet utsett.

Revisorerna ska vara oberoende av dem som de har att granska.

Revisorerna har rätt att fortlöpande ta del av föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll och övriga handlingar.

Föreningens räkenskaper för det senaste verksamhets- och räkenskapsåret ska vara revisorerna tillhanda senast en månad före årsmötet.

Revisorerna ska granska styrelsens räkenskaper och förvaltning för det senaste verksamhets- och räkenskapsåret samt till styrelsen överlämna revisionsberättelse senast 14 dagar före årsmötet.

6 kap Styrelsen

1 § Sammansättning

Styrelsen ska bestå av ordförande samt minst två och maximalt fem övriga ledamöter. Styrelsen ska bestå av kvinnor och män.

Styrelsen ska inom sig utse de övriga befattningshavare som behövs.

Styrelsen får utse adjungerad ledamot. Sådan ledamot har yttrande- och förslagsrätt men inte rösträtt. Adjungerad ledamot får utses till befattning inom styrelsen.

2 § Styrelsens åligganden

När årsmöte inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter.

Styrelsen ska – inom ramen för RF:s, föreningens SF:s och föreningens egna stadgar – ansvara för föreningens verksamhet samt tillvarata medlemmarnas intressen.

Det åligger styrelsen särskilt att

- se till att föreningen följer gällande lagar och andra bindande regler, däribland att begära att belastningsregisterutdrag visas upp enligt 8 kap. 5 § RF:s stadgar,
- verkställa av årsmötet fattade beslut,
- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen och för detta utarbeta arbetsordning och instruktioner för underliggande föreningsorgan samt hos SF uppdatera kontaktuppgifter enligt 8 kap. 5 § RF:s stadgar,
- ansvara för och förvalta föreningens medel,
- fortlöpande informera medlemmarna om föreningens angelägenheter i den utsträckning detta inte kan skada föreningens intressen,
- tillställa revisorerna räkenskaper m.m. enligt 5 kap. 1 §, och
- förbereda årsmöte.

Ordföranden ska leda styrelsens arbete och bevaka att styrelsen fullgör sina uppgifter enligt föreningens stadgar och övriga för föreningen bindande regler och beslut. Har ordföranden förhinder ska vice ordföranden träda in i ordförandens ställe.

Styrelsen ska besluta om fördelning av arbetsuppgifterna genom en särskild upprättad arbetsordning.

3 § Kallelse, beslutförhet och omröstning

Styrelsen ska sammanträda på kallelse av ordföranden. Ordföranden är skyldig att kalla till sammanträde då minst två ledamöter har begärt det. Underlåter ordföranden att utfärda kallelse får de som begärt sammanträdet kalla till det.

Styrelsen är beslutsmässig när samtliga ledamöter kallats och då minst halva antalet ledamöter är närvarande. För alla beslut krävs att minst hälften av styrelsens samtliga ledamöter är ense om

beslutet. Vid lika röstetal har ordföranden utslagsröst. Röstning får inte ske genom ombud.

Ordföranden får besluta att ärende ska avgöras genom skriftlig omröstning (beslut per capsulam) eller vid telefonsammanträde eller med hjälp av annan teknisk utrustning.

Vid sammanträde eller beslutsfattande enligt föregående stycke ska protokoll upprättas. Protokoll ska undertecknas av mötesordföranden och utsedd protokollsekreterare. Avvikande mening ska antecknas i protokollet.

4 § Överlåtelse av beslutanderätten

Styrelsen får överlåta sin beslutanderätt i enskilda ärenden eller i vissa grupper av ärenden till kommitté eller annat organ eller till enskild medlem, anställd eller annan utsedd person. Sådana uppdrag kan gälla för viss tid eller tillsvidare.

Den som fattat beslut med stöd av bemyndigande enligt föregående stycke ska fortlöpande underrätta styrelsen härom.

7 kap Övriga föreningsorgan

1 § Kommittéer, arbetsgrupper och andra underliggande föreningsorgan

Styrelsen kan om så behövs besluta om att tillsätta olika arbets- och projektgrupper, sektioner eller kommittéer. Styrelsen får härutöver vid behov inrätta tillfälliga kommittéer och arbets- och projektgrupper.

2 § Instruktioner

Styrelse ska, i särskild instruktion eller på annat lämpligt sätt, fastställa de befogenheter och skyldigheter som de underliggande organen har samt hur återrapportering till styrelsen ska ske.

3 § Budget och verksamhetsplan

Sektion/kommitté för respektive idrottsverksamhet samt övriga fasta kommittéer ska upprätta förslag till budget och verksamhetsplan för sektionen/kommittén att gälla under nästföljande verksamhetsår. Budget och plan ska ges in till styrelsen för godkännande på tid som den bestämmer. Styrelsen gör de ändringar i budgeten och planen som bedöms vara nödvändiga med hänsyn till föreningens skyldigheter i olika hänseenden, föreningens ekonomiska ställning eller den väntade utvecklingen av den idrottsliga verksamheten.

RF:s STADGAR (utdrag)

1 kap Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund (2021)

1 §

Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund

Idrott ska bedrivas i enlighet med den av RF-stämman beslutade verksamhetsidén, visionen och värdegrunden.

Idrottens verksamhetsidé

Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Definitioner och konstateranden:

Med idrott avses organiserad fysisk aktivitet där träning och möjlighet till tävling bidrar till välmående. Den fysiska prestationen har mer än försumbar betydelse. Idrottsrörelsen lägger särskild vikt på följande fyra områden.

Fysisk aktivitet: Det fysiska momentet är av mer än försumbar betydelse för själva aktiviteten, prestationen och resultatet.

Träning: Idrotten består av träning och lek som ger möjlighet till fysisk, mental, social eller kulturell utveckling.

Tävling: Idrotten har definierade tävlingsregler som bestäms och ägs av idrottens organisation.

Välmående: Idrotten bygger på att ha roligt, må bra och utvecklas hela livet. Hälsa, trivsel och välbefinnande är normgivande.

Idrott består av

träning och lek, tävling och uppvisning.

Idrotten ger

fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

Vi organiserar vår idrott

i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet.

Vi delar in vår idrott

efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar och unga vuxna 13-25 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 25 år.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

Hälsa, trivsel och välbefinnande är normgivande inom idrotten.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande och i breddidrotten tjänar även ofta prestation och tävlingsresultat som en sporre.

Vi är en samlad idrottsrörelse

som verkar för samma vision och värdegrund, den genomsyrar alla förbund och föreningar, såväl bredd som elit. Vi värnar om den svenska idrottsrörelsens tradition där elit- och breddverksamhet sker i nära samverkan, som ger inspiration, utveckling och livskraft. Inom idrottsrörelsen respekterar alla förbund och föreningar, såväl elit som bredd, varandras roller och verksamhetsvillkor.

Idrotten följer

FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Idrottens vision

Svensk idrott - världens bästa

Svensk idrott vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass.

Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, matchfixing, osund ekonomi och annat fusk samt mot mobbing, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Budget

	2021	2022	2023
Intäkter	118 000	150 000	168 000
Verksamhetskostn	39 942	42 000	42 000
Försäljn kostn	10 918	20 000	10 000
Övriga externa kst	13 877	15 000	25 000
Personalkst	55 484	55 000	55 484
Arvode	41 000	41 000	41 000
Tränarutb		10 000	10 000
Present och aktivitet	10 000	20 000	20 000
	171 221	203 000	203 484

AS

JIS

BMT.

EE