

# Att starta och driva en HEMA-förening

## Stadgar, värdegrund, vision, glädje och engagemang

Föreningslivet håller Sverige levande och friskare. I en HEMA-förening har människor möjlighet att både lära sig en ny, rolig och fartfylld kampidrott och, i en fantastisk gemenskap, motionera mera. Tillsammans kan medlemmarna förverkliga sina drömmar och bli starkare individer både fysiskt och psykiskt. Alla medlemmar får lära sig om och uppleva det vackra i att vara delaktig i de demokratiska processerna som är ständigt närvarande i en ideell förening. HEMA-föreningen bidrar till en förbättrad folkhälsa och till människors livslånga idrottande. För det ska vi alla vara stolta. Att våra föreningar dessutom erbjuder detta runt om i Sverige - såväl i stad som på landsbygdsorter - känns extra värdefullt och unikt.

I Svenska HEMA-förbundets (SvHEMAFs) stadgar kan du läsa:

### **Vår verksamhetsidé**

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- a.** Den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll,
- b.** Alla som vill, oavsett etnicitet, nationalitet, religion eller annan trosuppfattning, ålder, kön, sexuell läggning, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet,
- c.** Den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar,
- d.** De som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet,
- e.** Den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Läs mer om [Riksidrottsförbundets vision och värdegrund här](#).

En förening måste ha stadgar som bestämmer hur föreningen styrs. [Riksidrottsförbundet](#) (RF) har [exempel på stadgar i sin dokumentbank](#). I stadgarna ska klubbens namn specificeras. Tänk på att Riksidrottsförbundet kräver att föreningens namn ska innehålla ordet *klubb*, *förening*, *sällskap*, *sport* eller *IF* för att klubben ska kunna ansöka om medlemskap i [Svenska budo & kampsportsförbundet](#) (SB&K. Se även nedan: *Ansökan om medlemskap i SvHEMAF och SB&K*).

## Ansökan om medlemskap i SvHEMAF och SB&K

Tidigare uppmanrades alla HEMA-föreningar att söka medlemskap i SvHEMAF. En av fördelarna var att ju fler medlemmar vi var desto större möjlighet att vi kunde bilda ett eget underförbund till SB&K. Den 17 mars 2018 valdes SvHEMAF in som underförbund i SB&K. SvHEMAF väljer därmed inte längre in nya medlemsföreningar direkt. Ansökande föreningar hänvisas istället till SB&K. När en förening beviljas inträde i SB&K som HEMA blir den automatiskt ansluten till SvHEMAF.

För att en förening ska kunna antas i SvHEMAF ställs följande krav:

- Förening sysslar med HEMA enligt SvHEMAFs definition;
- Föreningens stadgar är kompatibla med god svensk föreningskultur;
- Föreningens namn är inte olämpligt; samt
- Föreningen bedriver inte verksamhet som skadar eller kan skada förbundets rykte eller strider mot förbundets etiska normer.

Ett krav som ställs för att en förening ska godkännas som medlem i SB&K är att klubbnamnet (enligt RF) ska innehålla ordet *klubb*, *förening*, *sällskap*, *sport* eller *IF*. Som medlem i SB&K får föreningen bl.a.:

- Försäkring: Alla SB&K:s medlemsföreningar och deras medlemmar täcks av en [försäkring](#).
- Möjlighet för medlemmarna att tävla i Sverige (efter ansökan om [tävlingskort](#)).
- Tillgång till vissa [avtal och förmåner](#).
- Möjlighet att [söka bidrag](#) genom SB&K.

Har ni frågor, kontakta gärna antingen [förbundsstyrelsen](#) eller [SB&Ks kansli](#).

Mer information finns på [Svenska HEMA-förbundets hemsida](#).

## [RF](#), [SISU idrottsutbildarna](#), [Idrottsförbundet i er förenings distrikt](#), [SB&K](#) samt [SB&K-distrikt](#)

På respektive hemsida finns mycket stöd och inspiration att få beroende på vilken fråga som är aktuell i er förening just för tillfället. Ni kanske vill lära er mer om vad man kan tänka på då man [utvecklar föreningens barn- och ungdomsverksamhet](#), hur man registrerar medlemmar eller skapar en kalender i [IdrottOnline](#). Eller kanske ska ni ha ett seminarium om antidopingfrågor eller om hur man på bästa sätt kan utveckla en verksamhet eller styrelse. Er förening kanske har en projektidé och vill söka Projektstöd IF. Eller så söker ni information om försäkringar eller söker statistik eller forskningsrapporter inför utvecklingen av er hemsida. De flesta frågorna får ni svar på på dessa organisationers hemsidor.

- IdrottOnline
- Projektstöd IF
- LOK-stöd
- Försäkringar
- Antidopingfrågor; ex. Ren idrott, Vaccinera klubben, 100 % ren hårdträning
- "Idrotten vill"
- Stipendium
- Fondmedel
- Handlingsplan för trygga ungdomsmiljöer (mot diskriminering och kränkande behandling samt för inkludering, jämställdhet och för ANDT-frågor m.m.)
- Forskning & statistik
- SISU idrottsböcker
- Stöd vid frågor som föreningsutveckling, styrelsearbete, rekrytering, m.m
- Utbildningar, ex. [Introduktionsutbildning för tränare](#).

## Ekonomi

### Registrering och skatteregler

På [Skatteverkets hemsida](#) finns bra och viktig information, såväl för de som just tänkt starta en förening som de som redan är igång med föreningsarbetet. Exempelvis finns här information om hur föreningen skaffar ett organisationsnummer, vilket bl.a. är nödvändigt om du ska söka [bidrag hos SB&K](#). Föreningens adress måste registreras hos Skatteverket. Instruktioner för detta finns även det på [Skatteverkets hemsida](#). Adressen är normalt ordförandens eller kassörens adress. När ordförande eller kassör byts ut (beroende på vilken adress som är angiven) måste adressen ändras hos Skatteverket. Även ideella allmännyttiga föreningar omfattas av skatteregler. Se Skatteverkets sida för mer [information](#)

[om hur deklARATIONEN GÅR TILL](#). En ideell förening kan efter prövning befrias från skyldighet att lämna särskild uppgift för en period om fem år. Läs mer om det [här](#).

## Medlemsavgift

En HEMA-förening har oftast utgifter i form av till exempel lokalhyra och bankkonto. Dessa utgifter täcks normalt i huvudsak av medlemsavgifter och/eller träningsavgifter. Avgifterna kan variera mycket beroende på hur stora föreningens utgifter är och hur många medlemmar föreningen har. Vissa föreningar väljer att ha en medlemsavgift och en separat träningsavgift. På så vis kan man vara med och påverka föreningen och väljas till förtroendeposter även om man för tillfället inte har möjlighet att träna och därmed betala en lägre avgift totalt. Medlemsavgifter betalas normalt per år, medan föreningar med träningsavgifter kan välja att låta dem betalas per månad, termin eller år, beroende på vad som passar verksamheten och medlemmarna. En förening kan också se över möjligheten att ha ett familjemedlemskap.

## Sponsring och andra ekonomiska tillskott

På [Förening.se](#) kan du läsa mer om vad man ska tänka på vid sponsring.

Sponsorer kan man hitta lite varstans beroende på föreningsmedlemmarnas fantasi och nätverk. Använd exempelvis sökorden "sponsring kampsport" eller "sponsring idrottsförening" vid internetsök så uppkommer flera möjligheter.

Föreningsbidrag kan i de allra flesta fall sökas via kommunen och Länsstyrelsen (undersök själv den möjligheten på den aktuella kommunens respektive Länsstyrelsens hemsida).

Ex:

- Startbidrag
- Anläggningsbidrag
- Bygdemedel
- Riktat bidrag (ex. för satsning på viss målgrupp)

Inom idrotten finns även stipendier samt fonder att söka medel ur. [Här](#) hittar ni en hel del information om det. [Boverket](#) har också ett speciellt stöd man kan ansöka om.

## Verksamhet

### Träningar

Några punkter att fundera kring som förening:

- **Tränare:** Vem har möjlighet och kunskap nog att vara tränare? Kan föreningen ta hjälp av SISU, SB&K eller SvHEMAF för att utbilda era tränare (se ovan för mer info och länkar)?

- **Ordinarie träning:** Beroende på ex. antalet utövare, på deras intresse av olika vapenslag och på deras färdigheter kan träningsschemat komma att utformas olika.
- **Kompletterande träning:** Kan föreningen erbjuda kompletterande träning, ex. styrketräning, bollsporter, löpträning, dans? Eller får medlemmarna sköta den träningen på sidan av HEMA-träningen?
- **Lokal** (+ utomhusträningar): I vilken omfattning föreningen kan erbjuda träning kan bero på tillgång på lokaler i kommunen. Finns alternativa lokaler i er kommun, ex. folkets hus-lokaler? Att träna utomhus på olika underlag kan vara både klokt och roligt. Se upp för när temperaturen vandrar ner över bara. Stålet kan påverkas negativt av det.
- **Åldersgräns:** Vilken åldersgräns är rimlig inom er förening? Hör er för med andra föreningar hur de har resonerat och beslutat. Många föreningar erbjuder träning även för barn och ungdomar. I Facebookgruppen [Barnträning i HEMA](#) finns inspiration till barnträningssupplägg. Huvudregeln är att man kan tävla i HEMA i Sverige från 18 års ålder. Under 2019 har flera koncept för tävlingar anpassade till deltagare från tolv år och uppåt tagits fram av bland andra Örebro HEMA och Ljungamarkens HEMA. Kontakta förbundet för vidare information kring dessa koncept.
- **Föräldrakontakt** (information): I det fall er förening erbjuder träning för barn och ungdomar kan det vara klokt att ha ett enkelt informationsblad om föreningen att delge föräldrarna/vårdnadshavarna. En välbetänkt kontakt med föräldrarna kan vara av stor vikt för barnets/ungdomens fortsatta idrottande.

## Inriktningar av HEMA

Då HEMA innefattar europeiska kampkonster med ursprung före 1950 (med levande tradition eller bevarat källmaterial) finns det väldigt stor möjlighet till både bredd och djup. Här ges några exempel på traditioner och vapenslag och även tillhörande källor.

- Svärd och bucklare enligt [I.33](#).
- Långsvärd enligt Liechtenauer-traditionen ([Ms 3227a](#), [Ringeck](#), [Pseudo von Danzig](#)), enligt [Fiore](#) eller [Meyer](#).
- Brottning enligt Liechtenauer-traditionen ([Ott Jud](#)) eller [Fiore](#).
- Rapir, med eller utan t.ex. dolk, enligt [Agrippa](#), [Fabris](#) eller [Giganti](#).
- Tvåhandssvärd, såsom montante, enligt [de Figueyredo](#) eller [de Paredes](#).
- Bartitsu av Barton-Wright ([del 1](#) och [del 2](#)).
- Sabel enligt Hutton eller [Balck](#).

Längst ner på [denna sida](#) kan ni se vilka vapenslag, traditioner och färgkombinationer olika medlemsföreningar har. Förhoppningsvis kan presentationen underlätta för kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan föreningar.

## HEMA-event

Det arrangeras HEMA-event runt om i Sverige, Europa och övriga världen. Det är allt från träningsläger och workshops till turneringar och prova-på-event. De allra flesta arrangörerna bjuder in via sociala medier, ex. Facebook. I respektive event beskrivs vilka regler och avgifter som gäller på just det eventet. Var uppmärksam på att tävlingsreglerna kan variera från tävling till tävling och att workshops och föreläsningar kan ha olika förkunskaps- och utrustningskrav.

## Utrustning

Att träna och tävla i HEMA kräver en del utrustning. Föreningar erbjuder ofta medlemmar att låna viss utrustning. Det kan vara rimligt att ha som princip att låna ut utrustning som är juste, men inte perfekt, så att de själva uppmuntras att införskaffa sin egna utrustning. Kommuner kan eventuellt ge ett bidrag för inköp av låneutrustning. SvHEMAF kan kontaktas för råd i frågan. Förbundet har skrivit ett [förslag på ansökan om projektstöd](#) för inköp av utrustning.

Här följer ett par sidor som tipsar om bra utrustning och var man kan beställa den:

- [Uppsala historiska fäktskola.](#)
- [Göteborgs historiska fäktskola.](#)

## Instruktörer

Det arrangeras ibland träffar för HEMA-instruktörer från hela Sverige. Olika föreningar kan ta på sig arrangörskapet. Förbundets ambition är att arbeta fram en specifik instruktörsutbildningsstege. Vid instruktörsträffen i Malmö 2017 fick deltagarna möjlighet att diskutera vad en sådan utbildningsstege kan behöva innehålla. Vid instruktörsträffen i Stockholm hösten 2018 jobbade vi med ledarskap, värdegrund, lagrummet, regler och framförallt enkla verktyg som instruktörerna kunde ta med sig hem till den egna klubben. I december 2019 hölls ett samarbetsmöte mellan instruktörer i norra Europa för att sondera terrängen för ett potentiellt framtida samarbete.

Kontakta gärna förbundet vid frågor om tillgängliga instruktörer. Det finns en sluten [grupp på Facebook för instruktörer](#). Sök gärna medlemskap där.

## Samverkan

Att samverka med andra organisationer kan i vissa fall underlätta en hel del, exempelvis vad gäller rekrytering och arrangerandet av event. Har er förening bra kontakt med skolor kan prova-på-tillfällen ordnas i samarbete med idrottsläraren. Intressant är även frågan om HEMA på schema, dvs. om HEMA vore en del av LIU (lokal idrottsutbildning - Idrott & hälsa specialisering) på någon gymnasieskola i Sverige. Samverkar er förening med andra idrottsföreningar (både andra HEMA-föreningar och övriga idrottsföreningar) kan ni bjuda in till gemensamma träningsläger, dela på kostnader o.s.v. Vilka samverkanspartner kan vara aktuella i er kommun? Att samverka med SISU idrottsutbildarna m.fl. kan också vara positivt för föreningen (se ovan).

## Domare

HEMA-communityt är beroende av domare för att kunna erbjuda kvalitativa tävlingar med rättvis bedömning. Vissa tävlingar har även krav på att klubbarna ska erbjuda domare för att delta. Olika tävlingar har olika regler, men om man vill ha en generell bild av hur tävlingsreglerna ser ut kan man titta på Svenska HEMA-förbundets [regler och utrustningskrav för tävlingar](#).

Det bästa sättet att utveckla domare är genom erfarenhet. Se till att i föreningen regelbundet gå igenom de vanligaste reglerna och kraven för utrustning. Det hjälper även en fäktare att få en helhetsbild av såväl sin egen som andras fäktning.

Förbundet anordnar regelbundet domarutbildningar, dit alla medlemsklubbar är välkomna.

## Övrigt

### Information från Förbundet

På Svenska HEMA-Förbundets hemsida finns även en [egen sida för föreningar](#) avsatt för matnyttig information till medlemsföreningarna. Där kan man exempelvis hitta information om GDPR, internationellt samarbete och ansökan om ekonomiskt stöd från SvHEMAF.

## Rekrytering & marknadsföring

Det går aldrig att nämna HEMA för ofta. Spinn vidare så snart ni får chansen; i fikarummet på jobbet, på bussen där ni kommer med era träningsvärd, med journalister, på sociala medier o.s.v. Berätta, locka, bjud in, rekrytera och var sedan rädd om nya medlemmar.

Journalister behöver ibland hjälp för att komma till skott. Bjud in till ett träningspass då ni vet att många ungdomar är på plats, berätta om er nya förening, om ett projekt ni ska driva eller har genomfört, berätta om träningsläger och om tävlingsresultat. Ibland kan man behöva skriva en färdig artikel för dem att utgå ifrån. Se till att bli inbjuden till lokalradion för att prata om HEMA. Låt dem hålla i svärderna - de smälter direkt, journalisterna.

Skaffa direktnumret till den journalist som visade bäst intresse och skrev det bästa reportaget. Kontakta den så snart det finns något att säga som kan ge en fin rubrik för er förening.

Ha alltid en bra kamera till hands. Dokumentera. Sprid.

## Föreningslogga & föreningskläder

En föreningslogga är bra att utforma så att föreningen kan beställa ex. t-shirts, muggar, hoodies. En logga kan vara ett viktigt bidrag till känslan av samhörighet och stolthet.

## Tävlingskort

[Här](#) hittar du information om tävlingskortet som behövs för tävling i Sverige.

## Fadder/mentor/inspiratör/bollplank/föreningsräv

Uttrycket *#theHEMAfamily* finns av en anledning. Kontakta folk runt om i Sverige och be om råd och vägledning. Vi hjälps åt att bygga bra saker, på olika plan, med olika förutsättningar.

## Facebookgrupper/sidor, hemsidor & youtube-kanaler

Starta med fördel egna kanaler och sidor för informationsspridning, marknadsföring etc. Gilla/följ andras kanaler och sidor.

Exempel på hemsidor att följa/gilla:

[HEMA-klubbarna i Sverige](#)

[HROARR](#)

[HEMAC](#)



Exempel på Facebooksidor:

[Svenska HEMA-förbundet](#)  
[Svensk HEMA](#)  
[HEMA CM](#)  
[Svenska HEMA-instruktörer](#)  
[Med flera ...](#)

Exempel på You tube/tv-kanaler:

[Svenska HEMA-förbundet](#)  
[Örebro HEMA](#)  
[GHES](#)  
[UHES](#)  
[Gävle HEMA](#)  
[Montanero](#)  
[SISU idrottsutbildarna](#)  
[Riksidrottsförbundet](#)  
[Budokampssport.tv](#)

Nyhetsbrev

[Här](#) hittar du SvHEMAFs alla nyhetsbrev.

Några av de aktuella projekt/insatser som utvecklar HEMA

- I förbundets [verksamhetsplan](#) kan ni läsa mer om hur SvHEMAF fortsätter fokusera på kärnfrågorna *tillväxt, tävlingsverksamhet, forskning och träning*.
- I förbundets [Handlingsplan för tillväxt](#) kan föreningen få inspiration till att arbeta vidare med exempelvis inkludering, rekrytering och föreningsutveckling.
- Tävlingsmöjligheter för ungdomar från tolv års ålder. [Ljungamarkens HEMA](#) och [Örebro HEMA](#) fortsätter att driva frågan.

Slutord

Tidigare förbundsordförande, Carl Ryrberg, får slutordet via ett citat ur Ordförandens halvårskrönika 2017:

*Vi är inne i en sjukt härlig tid i svensk HEMA, men vi måste fortsätta att lägga vår energi och vårt fokus på att bygga sammanhållning, vara inkluderande, tänka innovativt och faktiskt skapa saker. HEMA växer och utvecklas fortfarande och vi måste behålla vår pionjärsanda. Har du en idé –*



Version 7: 2020-01-28

*förverkliga den! Lägg inte tid och energi på att tycka saker på sociala medier, var med och driv HEMA framåt. För HEMA blir precis vad vi tillsammans gör det till.*