

RAKETEN

RYDBOHLMS SPORTKLUBB



Medlemstidning
Nr 1 2022
Årgång 28



I detta nummer bl a:

- sid 3 Information från Huvudstyrelsen
- sid 4 Ordförandeord
- sid 7 OL
- sid 10 Innebandyn
- sid 11 Gymnastiken
- sid 12 Fotbollen



Säker och trygg förening
certifierad av

 BORÅS STAD

Tipspromenader

Våren 2022

Start söndag 20 mars

Slut söndag 8 maj

Tid: 10.00-12.00

Start och mål vid Storsjögården

Servering av kaffe med våfflor, 10.00-14.00

OBS! Det går utmärkt att besöka

Storsjögården enbart för att fika.



Välkomna!

Behöver ni lokal till bröllop, fest eller konferens?

Storsjögården har plats och porslin för 60 gäster.

Lokalen är ljus, fräsch och ligger i en härlig miljö i anslutning till Storsjön.

Det finns fullutrustat kök, omklädningsrum med bastu för damer och herrar, whiteboard, filmduk, projektor, TV och blädderblock.

Kontakta RSK:s kansli.

Mail: kansliet@rydboholmssk.se

Tel: 033-29 11 70



Information från huvudstyrelsen

Från huvudstyrelsens senaste möten lämnas följande information:

• **Årsmötet:**

Lokal Storsjögården. Söndag den 20 mars kl 15:00

Tomas Appelkvist ordförande för mötet.

Medlemsavgifterna föreslås oförändrade.

Utdelning av stipendier.

• **SISU ledarutbildning:**

Processkväll kring personuppgiftshandling och trygga idrottsmiljöer genomfördes den 6 december med Martina Ehnar från SISU som ledare. Leif samordnar vidare arbete.

• **Underhållsplan Storsjögården:**

Underlag från Elektrokyl är redovisat. Förslag på serviceavtal är redovisat. Leif har haft genomgång av besiktningspunkter i Storsjögården med Tomas Herbertsson. Leif har initierat kontakt med Fritids- och Folkhälsoförvaltningen gällande fastighetsfrågor. Tomas har revi-

derat planen som nu ligger till grund för framtida beslut

• **Rutin för utdrag belastningsregistret.:**

Rutin framtagen. Sektionerna startar arbetet och registerutdrag skall vara uppvisade senast 30 april.

• **Planering workshop:**

Hur kan unga vara med och påverka i RSK? Förslag på ett upplägg för workshop har framtagits och detta har diskuterats. Från huvudstyrelsen medverkar Tomas, Danny, Stefan och Lena. Tomas/Danny återkommer till huvudstyrelsen när arbetet fortskrider.

• **Tipspromenader våren 2022.**

Vårens tipspromenader förläggs till Storsjögården.

• **Utebanor paddeltennis:**

RSK följer utvecklingen med Borås GIF.

• **90-års Jubiléumsfest:**

Nytt datum bokad till den 17 september 2022.

• **Sponsorsarbetet:**

Brev till sponsorererna har skickats ut. Arbetet med kontakter påbörjas från respektive deltagare i kommittén

• **Förslag till rutiner för GDPR:**

Förslag till rutiner har framtagits och godkänts. Dokumenten inlagda på hemsidan .

• **Verksamhetsberättelse 2021:**

Framtaget förslag diskuterad och godkänd.

• **Årsredovisning 2021:**

Framtaget förslag diskuterad och godkänd.

• **Verksamhetsplan 2022:**

Framtaget förslag diskuterad och godkänd.

• **Budget 2022:**

Framtaget förslag diskuterad och godkänt.

Car Mellstedt

Årsmöte

Årsmötet kommer att hållas i Storsjögården
söndagen den 20 mars 2022 kl 15.00.

På Programmet: Årsmötesförhandlingar, utdelning av stipendier. Något att äta.

Välkomna!

Ordföranden har ordet

Vår närmsta omvärld skakar. Ibland kan vi känna att raketerna flyger ur TV-rutan in i våra vardagsrum. Nyhetsbevakningen är uppdaterad minutvis och sociala medier flödar över av vittnesmål. Samtidigt avlöser experterna varandra med analyser av det som sker och alla är vilse i frågan, vad vill han uppnå?

I denna verklighet fortsätter vi att leva fast vi nu alla har en obestämd känsla i magen som vi inte är bekväma med. Plötsligt blir många vardagliga problem i samhället mycket mindre därför att vi ser människor i nöd som skulle kunna vara vår far, mor, son, dotter, syster, bror eller annan kär vän. Nu händer det inte på andra sidan jordklotet utan en dags sträckkörning med bil från torget i Viskafors.



Man brukar säga att verkligt ledarskap kan man aldrig ta, det förtjänar man från dem man är satt att leda. Den som tar utan förtroende gör det för att fruktan och rädsla är en del av människans känslor invävda i vår arvs massa.

Den som förtjänat förtroendet har sagt:

Jag tror på dig som en egen tänkande individ och jag är intresserad av vad du har att säga. Jag vill att du skall ha ett bra liv där du finns. Mitt mål är att vi tillsammans för vårt arv vidare till kommande generationer. Jag vill hjälpa dig när det blir svårt. Jag är beredd att ta ansvar för medmänskligheten, du skall inte behöva vara rädd.

I vår värld finns ledare av bägge kategorier i både små och stora sammanhang och så kommer det alltid att vara. Men ändå kan jag inte låta bli att tänka på det urgamla ordspråket, hut går alltid hem. Civilisationens överlevnad bygger på att vi älskar mer än hatar och just nu måste vi tro på det goda.

För ett år sedan hade jag i denna spalt en betraktelse kring pandemins påverkan och en förhoppning om att inte tröttheten skulle ta överhanden. Som på beställning lyser nu marssolen och jag lovar mig själv samma sak som förra våren:

Varje dag skall fyllas med tacksamhet över att jag ännu en gång får uppleva en ny vår tillsammans med min familj och vänner.

Hälsningar

Leif Kuusela



OBS!

Medlemmar som inte vill ha namn och bild publicerade i RSK:s media såsom Raketen och hemsidan samt sociala medier anmodas att meddela detta till kansliet.

Dataskyddsförordningen, GDPR

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar.

Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt i dataskyddsförordningen (GDPR). Med anledning av detta har vi kompletterat medlemsvillkoren med en integritetspolicy. Den beskriver mer utförligt hur och varför vi sparar dina personuppgifter samt vilka rättigheter du har. Vill du läsa mer om integritetspolicyen så hittar du den här: www.rydboholmssk.se/Document.

Huvudstyrelsen Rydboholms SK

Jubileumsaktiviteter!

RSK fyllde 90 år 2019. Då hade vi inte beredskap för några jubileumsaktiviteter. Nu 2022 tre år senare är vi på gång. Vår bok om RSK 90 år är klar. Nu planerar vi två jubileumsaktiviteter. Det handlar dels om en jubileumsfest lördagen den 17 september dels en aktivitet för våra ungdomar i samband med Viskaforsbygdens dag den 10 (ev. även 9) september.

Vi som förbereder festen är Charlotte Knuthson, Maria Martinsson, Jenny Löfstrand Bylund, Linda Wåkerås och Jan-Åke Brorsson. Dessutom tar Bengt Bengtsson och Uno Eriksson hand om frågan om utmärkelser till alla er som är och har varit aktiva i föreningens verksamhet.

Vår festidé är inriktad på mingel och en god buffé med god dryck. Lokalen är i nuläget oklart. Kvällen skall innehålla hållpunkter med framträdanden som lockar fram skratt i mängder. Musik och sång med lokala förmågor. Allsång som kanske kan innehålla texter om RSK:s historia. Alla sektioner skall lämna bidrag till underhållningen med framträdanden som speglar sektionens historik. Ett exempel fick vi av Linda som berättade om OL:s uppvisande av orienteringsklädsel genom tiderna.

Ungdomsaktiviteten den 10 september har vi ännu inte hunnit fundera på men vi tar gärna emot tankar och idéer om både den aktiviteten och festen. Hör av er till någon av oss som ingår i planeringsgruppen eller maila till: janake.brorsson@gmail.com.

Viskaforsbygdens ordsråd

Föreningen har årsmöte den 22 mars och har nu 39 medlemmar. Hälften föreningar och hälften företag.

Utegygmet vid SE-vallen kommer stå klart under våren. Även Svaneholm får ett utegym som kommer placeras på Svanehovs grusplan. Dessutom kommer badplatsen vid Bogrydsjön få belysning. Borås stad finansierar dessa investeringar.

På årsmötet kommer en viktig fråga vara att diskutera hur ordsrådet skall inrikta verksamheten under de kommande åren.

Har du företag eller är med i förening och är intresserad av att bli medlem?

Ring eller maila till Maria!

Mail: mariaerixon82@gmail.com Mobil: 0736-24 59 79

Stöd Rydboholms SK - Köp toalett- och hushållspapper

Stöd Rydboholms SK och köp ert behov av hushålls- och toalettpapper från oss för leverans direkt till din dörr.

Fördelar för dig är:

- Fritt hemlevererat till din dörr
- Prisvärt - i nivå med genomsnittspris i Sverige
- Svensktillverkat
- Hög kvalitet
- Miljömärkt

När ni köper papper av oss så köper ni produkter som alla använder varje dag, samtidigt så hjälper ni oss som en ideell förening eftersom överskottet går till våra idrottande barn och ungdomar. Ni får kvalitetsprodukter från Serla levererade direkt till er dörr.



Serla toalettpapper 200 kr
4 pack (levereras i säck 4x6 = 24 rullar)



Serla hushållspapper 190 kr
2 pack (levereras i säck 2x6 = 12 rullar)

Beställ gärna via något av våra lag då lagen tjänar en extra slant till sin lagkassa på detta. Har ni inga känningar i fotbollslagen så går det självklart bra att beställa hos Anita på kansliet, kansliet@rydboholmssk.se, 033-29 11 70.

Beställning senast 4 april!

Betalning sker i samband med leverans vecka 17.



Nu befinner vi oss mitt emellan vinter och vår och de senaste dagarna har solen gett oss den första påminnelsen om att varmare tider väntar. I skrivande stund biter det rätt så bra i kinderna och det finns lite snö kvar här och var, men en stol vid en husvägg råder ofta bot på "solsuget" och ger lite värme på näsan. Visst är våren på gång! Förhoppningsvis kan vi se fram emot en lättare tid nu med tanke på Covid-19. Vi får verkligen hoppas att det här eländiga viruset inte vänder uppochner på vår omvärld igen. Dock har ju världen fått annat att tänka på än viruset just nu. Våra tankar går självklart till folket i Ukraina och den verklighet de tvingas leva i.

Tävlingskommittén har återigen laddat upp för vår egen tävling den 30/4. Nu ska den väl bli av? Vi har ju verkligen längtat efter att få välkomna tävlingssugna orienterare hit till oss! Förberedelserna är i gång och det är en minst sagt peppad OL-sektion som står redo att möta både nybörjare, veteraner, motionärer, barn och ungdomar!

Och på tal om vår... Nu kommer det snart en knackning på dörren eller en lapp i brevlådan. Som vanligt säljer RSK OL trädgårdsprodukter. Så nu är det dags att börja drömma om vad som ska gro i din balkonglåda, rabatt eller växthus. Eller vill du ha en grönare gräsmatta än grannen kanske?

Ha en fin vår!

Linda Wåkerås

Styrelse RSK OL 2022

Ordförande:	Stefan Eksberg
Vice ordförande:	Magnus Wåkerås
Kassör:	Agneta Johansson
Sekreterare:	Susanne Skogman
Ledamot:	Bo-Göran Gunnarsson
Suppleanter:	Linda Fyhr Jonas Hedegård

Du vet väl...

... att RSK OL finns både på Instagram och Facebook?
Följ oss och ta del av stort som smått!

Du hittar oss under "Rydboholms SK Orientering!".



RSK- TRÄFFEN

MEDELDISTANS



NÄR?

30 april 2022

VAR?

Textilvägen/Kyrkvägen, Viskafors
Intill Brandstationen

Sportförsäljning • Servering • Barnpassning • Sjukvård
Öppna klasser • Huvudklasser • Inskolning • Knatteknat

TÄVLINGSINFORMATION PÅ EVENTOR

**VÄLKOMNA
TILL OSS!**

PARKERING

Textilvägen/Kyrkvägen,
intill Viskafors brand-
station

ÖPPNA KLASSER

Fri starttid från kl. 10
Går att anmäla sig på plats.
Passar även bra för dig som
vill prova på orientering

SERVERING

Välsorterat fik med mycket
hembakt på meny

FÖLJ OSS GÄRNA



@rydboholmsskorientering



Rydboholms SK Orientering



Gödseldax för RSK OL-Team



Nu är snart våren här och det säkraste vårtecknet är när RSK börjar sälja gödsel och övriga trädgårdsprodukter. Från och med första veckan i mars tar vi upp beställningar för leverans helgen 9-10 april.

Rölunda produkter

3 säckar 165:-

7 säckar 330:-



Välj fritt mellan produkterna!

Höns gödsel 50-lit

1 säck 150:-

Allt fritt hemkört inom vår kommundel!

Beställ gärna via vårt kansli: tel. 033-29 11 70 senast 25:e mars.

STÖD RSK ORIENTERING!

Innebandyn



Foto: Pelle

Hela fem spelare från vårt lag födda 2006 har kommit in på innebandygymnasiet i Borås från och med i höst. Det innebär att de kommer att träna innebandy på skoltid några gånger i veckan tillsammans med spelare från andra lag.

Det är fritt för alla att söka in men sedan är det en uttagningsprocess med provträningar där instruktörerna väljer ut vilka de tycker är mest lämpliga.

Från vänster Anton Askenvik, Robin Södergren, Patrick Winblom, Timmy Boersma och Simon Ahlgren.

Pelle Boersma

Pantamerainsamlingen den 27 februari

Solen värmdde oss gott denna söndag lika som det värmer att så många väljer att skänka sin pant till vår sektion. Vi är väldigt tacksamma för detta. ❤️

26 säckar blev det denna gång och ca 5 000 kronor.

Samla er pant hemma, på jobbet, på festen, i stugan. Vi tar även utländska burkar.

Nästa insamling är 22 maj kl 15:30 -17:00 utanför hallen.

Stort tack igen till er som lämnar pant.

Vi ses i maj.

Maria



Foto: Maria

Vi startade vår verksamhet v 3.

På måndagar har vi medelpass 19 – 20 i idrottshallen. Ledare är Charlotte Svensson och Camilla Fredriksson. Inför denna termin har vi satt ihop ett nytt pass med lite nya rörelser och ny musik. Alla gör rörelserna i sin egen takt och sin egen förmåga. Vill man hoppa gör man det, vill man inte så fungerar det lika bra med t ex knäböj eller bara trampa på stället. Det viktiga är att utmana sig själv lite mer för varje gång - kanske orka en extra situps eller armhävning för varje vecka.

Även denna termin är bassängen uppbokad på tisdagar så Lena kör vattengympan på måndagar 18-19. Då det är begränsat antal platser på vattengympan krävs anmälan, så vill du vara med anmäl dig till Anita på kansliet.

På onsdagar fortsätter styrkepassen 19 – 20 i idrottshallen ledare Sara Zimmerman och Cajsja Fredriksson. De varierar mellan tre olika pass HIIT, Tabata och Styrkemix. Här fokuseras mer på styrka och rörlighet. Här använder vi några redskap som hantlar och gummiband. Om man har egna hantlar, gummiband och glidtrasor tar man med dessa till träningen. Det kan vara bra att ha med en Yogamatta eller sittunderlag för att slippa sitta/ligga direkt på golvet.

HIIT är förkortning av High Intensity Intervall Training, alltså högintensiv intervallträning. Passet är uppbyggt i zoner om 6 min. Där varvas tre olika övningar och arbetar i 30 sekunder vilar 10 sekunder. Här behövs det långt gummiband, kortgummiband och Glidlappar - går bra med dammtrasor t ex microfiber.

Tabata är korta intervaller för kondition, styrka, stabilitet och balans. Här tränar vi 20 sekunder, vilar i 10 åtta gånger och varje tabataset tar 4 minuter. Här behövs hantlar det går bra att ta med två fyllda vattenflaskor och korta gummiband.

Styrkemix är passet uppbyggt på zoner på 8 minuter och övningarna körs i repetitioner istället för tid totalt 6 övningar, 2 övningar varvas 10 +10 gånger, 3 byter övning 10+10 gånger, 3 utan vila mellan varven och avslutar varje zon med en konditionsdel. Här behövs hantlar (fyllda vattenflaskor) och korta gummiband.

På hemsidan RSK laget.se finns en kalender där vi skrivit vilket pass som vi kör på onsdagen här finns också vilka redskap som behövs.

Kom ihåg att alla tränar efter sin egen förmåga men glöm inte utmana dig själv så blir du starkare, snabbare och smidigare.



Redskap för HIIT-pass



Redskap för Tabata och Styrkemix

“Du kan, du borde, och om du är modig nog att börja, så kommer du att lyckas.”
-Stephen King-

Vi håller på och tränar inomhus april ut och i maj planerar vi köra några pass ute uppe vid Sportstugan. Mer information kommer på hemsidan, Facebook och Instagram.

Camilla

Vi presenterar fotbollens nya A-lagstränare



Foto: Jenny

Namn: Nico Nicolaidis

Ålder: 51 år

Längd: 179 cm

Stjärntecken: Fiskarna

Bästa årstid: Sommar

Favoritdjur: Hund

Favoritmat: Köttbullar med potatis och brunsås

Favoritdryck: Coca cola

Favoritlag: Manchester United

Började spela fotboll: 7-8 år

Utövat andra sporter: Pingis och badminton

Fritidsintressen: Fullt upp med fotboll och futsal.

Fotbollsroller: A-lags tränare i Rydboholms SK och sitter i BAIKs styrelse, där han bygger upp ungdomsverksamheten.

Hur ser du på din nya roll som A-lagstränare i Rydboholms SK:

Det ska bli mycket intressant. Vi har ett väldigt ungt lag i år då det sker en generationsväxling i laget.

Jag gillar sådana utmaningar och att bygga en framtid, utveckla spelarna och skapa en sammanhållning.

I serien i år kan det bli både fågel eller fisk, vi får se vart vi hamnar.

Jag kommer öppna upp för de yngre ungdomarna så de kan få vara med på en eller flera av A-lagets träningar och lära känna A-lagsspelarna. Det är så man väcker intresset för de yngre att en dag själva spela i A-laget.

Jenny Löfstrand Bylund



Grattis

80 år

25 mar Margareta Eriksson

70 år

14 mar Göran Gustafsson

17 mar Ove Hall

2 apr Lisbeth Larsson

8 apr Uno Eriksson

3 maj Inge Torpås

60 år

18 mar Carina Jidborn

9 maj Helena Ferm

50 år

5 apr Petra Magnusson

24 maj Anette Krii

40 år

23 mar Christian Andrén

1 apr Tommy Kierdorf

30 år

26 maj Niklas Apelqvist

20 år

12 mar Anna Sturesson

15 apr Filip Gertsson

5 maj Rasmus Wangfeldt

5 maj Tim Pedersen

20 maj Casper Blom

7 jun Rasmus Bredén

*Ett fyrfaldigt hurra
för dessa!*

PS. Ni som står på "tur" att fylla år och inte vill bli omnämnd på
detta sätt, hör av er till kansliet. red.

Kvartalets Kluring

Kvartalets Kluring som är konstruerad av Jan-Åke Nygren.

Först rätta inlämnade dragna svar (det räcker med bara svaret) belönas med 1/2 kg kaffe som sponsras av Jan-Åke.

Svaren kan mejlas till kansliet, kansliet@rydboholmssk.se eller lämnas på telefon till kansliet, 033-29 11 70. senast 30 mars.

Lösningen redovisas i Raketen 2-2022.

Kluring 1-2022

Brolle, Pära och Åke vill tillsammans köpa en tresiffrig supporterlott som Gert säljer för RSK:s räkning.

Brolle ansvarar för 100-talssiffran

Pära för 10-talssiffran

Åke för entalssiffran

Päras siffra ligger mitt mellan Brolles och Åkes.

Siffersumman är 9

Hela talet är ojämnt

Alla siffrorna är olika

Sifferföljden är fallande



Gert



Brolle



Pära



Åke

Vilket lottnummer sålde Gert till grabbarna?

Rätt lösning Kluring 4-2021

Päras insats är p kr. Då blir Brolles insats 1,25p kr och Åkes insats $0,6 \cdot 1,25p$ kr = 0,75p kr som sammanlagt är 72 kr vilket ger följande:

$$p + 1,25p + 0,75p = 72; \quad 3p = 72; \quad p = 72/3 = 24 \text{ kr}$$

$$\text{Åkes insats blir då } 0,75p = 0,75 \cdot 24 = 18 \text{ kr}$$

$$\text{Antalet 6:or} = 1+2+1+2+1+3+12-7 = 15$$

Vi gör en tabell över 5:orna

avd	streck-1	antal
1	0 0	0
2	1 1*(0+1+0+2+11)	14
3	0 0	0
4	1 1*(0+2+11)	13
5	0 0	0
6	2 2*11	22
7	11 11*0	0
Summa		49

Följande utbetalning gjordes:

$$1 \cdot 19\ 105 + 15 \cdot 128 + 49 \cdot 11 = 19\ 105 + 1\ 920 + 539 = 21\ 564 \text{ kr}$$

$$\text{Åkes andel} = (18/72) \cdot 21\ 564 = 5\ 391 \text{ kr}$$

$$\text{Åkes vinst} = 5\ 391 - 18 = 5\ 373 \text{ kr}$$

Vinnare Kluring 4-2021 var Johan Magnusson, Tempo



Vi samarbetar med

www.rydboholmssk.se



Viskaforshem AB



CISZERE

THE FUTURE OF SCANDINAVIAN MENSWEAR

Bygg & Entreprenad

RAKETEN

Medlemstidning för
Rydboholms Sportklubb
Varbergsvägen 76
515 34 Viskafors
Tel 033-29 11 70
e-mail:
kansliet@rydboholmssk.se

Ansvarig utgivare:
Cai Mellstedt
e-mail: c.mellstedt@hotmail.com

Redaktion:
Cai Mellstedt
Anita Erixon

Hemsida: www.rydboholmssk.se
Bankgiro: 5094-7514

Tryck:
Stema Specialtryck AB

Rydboholms Sportklubb
Varbergsvägen 76
515 34 Viskafors

B



RYDBOHOLMS SPORTKLUBB