Handboll & Hand the Ball

Svenska / English

العربية / Af-soomaali / ትግርኛ



SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

HAND THE BALL Sweden

Handboll & Hand the Ball

Handboll är en lagsport där det finns flick- och pojklag. Där du passar bollen med händerna till dina lagspelare. Spelet går ut på att spela bollen i motståndarens mål. Under matchspel sker det många byten av spelare, vilket gör att det kan bli många mål och många får delta i spelet. Det gör det till en sport där alla spelare i laget behövs för att man ska lyckas. Sverige är en av de ledande nationerna på både dam- och herrsidan i världen.

Hand the Ball är en avslappnad variant på handboll som inte är tävlings- och resultatinriktat. Spelet är väldigt öppet och lekfull där alla olika idéer välkomnas för att utveckla sporten tillsammans. En mjuk grön boll används som verktyg med fokus på inkludering, kommunikation och rörelseglädje.

Vad innebär det att tillhöra en förening?

Idrottsföreningar sköts av personer som är ideella, det innebär att personerna inte får betalt. I Sverige finns en stark uppfattning om att idrottsföreningar är viktiga. Därför får de flesta föreningar kommunalt och statligt bidrag. Ofta räcker det inte för att täcka alla kostnader när det gäller träningstider, utbildning av ledare, utrustning, tävlingar, resor med mera.

Medlemmarna bestämmer

Ideella föreningar är demokratiska. Minst en gång om året har föreningen årsmöte, där medlemmarna, det vill säga alla som har betalt medlemsavgiften, tillsammans diskuterar och bestämmer vad föreningen ska syssla med och hur pengarna ska användas. På årsmötet har alla medlemmar varsin röst. Där kan du som medlem också välja vilka som ska ingå i föreningens styrelse. Styrelsen ansvarar sedan för hur föreningen sköts fram till nästa årsmöte. Styrelsen ser också till att föreningen följer sina stadgar, som är medlemmarnas gemensamma regler om hur föreningen ska fungera.

Varför kostar det pengar att idrotta när alla jobbar ideellt?

Tack vare att många medlemmar engagerar sig och hjälper till, så går det att hålla kostnaderna nere så att så många som möjligt kan ha råd att vara med och idrotta, men föreningen har ändå kostnader som till exempel hyra av anläggning, utrustning och försäkringar.



Vad är skillnaden på medlemsavgift och träningsavgift?

Medlemsavgift betalar du till föreningen och har då rätt att påverka föreningen som att vara med i styrelsen och rösta på årsmötet. Avgiften innebär också att du är försäkrad under tiden som du eller ditt barn är med och idrottar. Medlemsavgift betalas en gång per år.

Träningsavgift är avgiften som ska täcka övriga kostnader som finns i föreningen. Inköp av material, matchtröjor, hyra av lokaler, utbildning av ledare, domaravgifter.

Svenska Handbollsförbundet

Ett idrottsförbund samordnar verksamheter inom en idrott.
Svenska Handbollsförbundets verksamhet vill tillsammans med alla som deltar att de ska präglas av glädje, delaktighet, rättvisa och respektfullhet samt framåtanda och mångfald. Inriktningen på Svenska Handbollsförbundets arbete ska utgå ifrån föreningarnas behov samt ifrån de värderingar som den svenska idrottsrörelsen står för. Alla föreningar i Stockholm tillhör Stockholms Handbollsförbund.



www.handtheball.se

Handball & Hand the Ball

Handball is a team sport with girls' and boys' teams. You use your hands to pass the ball to your teammates. The aim of the game is to get the ball in your opponent's goal. During a match, many players are substituted, which means there can be many goals and many people get to play. This makes it a sport where every player in the team is needed to succeed. Internationally, Sweden is one of the leading nations in both women's and men's handball.

Hand the Ball is a more relaxed version of handball that is neither competitive nor goal-oriented. The game is very open and playful, with all ideas welcomed to help develop the sport together. A soft green ball is used as a tool with a focus on inclusion, communication and the joy of movement.

What does it mean to be part of an association?

Sport associations are run by people who volunteer, which means they are not paid. In Sweden, sport associations are widely considered to be important. This is why most associations receive grants from both the municipality and the state. These are often not enough to cover all costs, such as for training sessions, teaching coaches, equipment, competitions, travel and so on.

The members decide

Non-profit associations are democratic. At least once a year, each association holds an annual meeting at which the members, that is, everyone who has paid the membership fee, gather to discuss and decide what the association is to do and how its funds are to be used. Each member has the right to vote at the annual meeting. The members also get to decide who is to sit on the association's board. The board is then responsible for how the association is run until the next annual meeting. The board also ensures that the association follows its articles of association, which are the rules applicable to all members and stipulating how the association is to be run.



Why does it cost money to play when everyone is volunteering?

Because many members get involved and help out, the costs can be kept down so that as many people as possible can afford to join and play, but the association still has costs to pay, such as for renting training facilities, equipment and insurance.

What is the difference between the membership fee and the training fee?

The membership fee is paid to the association and gives you the right to have your say in how the association is run, such as by sitting on the board and voting at the annual meeting. Paying this fee also means that you are insured when you or your child participates in the association's sporting activities. The membership fee is paid once a year.

The training fee is a fee to cover the association's other costs. These include purchasing materials and team kit, renting premises, teaching coaches and paying referee fees.

The Swedish Handball Federation

A sport federation coordinates activities within a sport. Svenska Handbollförbundet, the Swedish Handball Federation, works together with everyone who participates in the sport to ensure that it is characterised by fun, participation, fairness and respect, as well as innovation and diversity. The federation's work shall be based on the needs of the associations and the values represented by the sports movement in Sweden. All associations in Stockholm are members of Stockholms Handbollförbund, the Stockholm Handball Federation.



www.handtheball.se

Hand The Ball و Handboll

Handboll، كرة اليد، هي رياضة جماعية فيها فرق للفتيان وفرق للفتيات. وهو لعب تمرر فيه الكرة بيديك إلى اللاعبين الآخرين. والهدف هو إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر. عند لعب المباريات يتم تغيير اللاعبين عدة مرات، مما يجعل عدد الأهداف كبيرًا أحيانًا ويمكن لعدد كبير من اللاعبين المساهمة في اللعب. هذا ما يجعل كرة اليد رياضة نحتاج فيها إلى جميع اللاعبين في الفريق لكي يمكن النجاح. السويد واحدة من بين الدول المتوفقة في فرق النساء والرجال على حد سواء في العالم.

Hand The Ball، ارم الكرة، هي نوع من لعب كرة اليد أكثر استرخاءً حيث لا يوجد فيه لا أهداف ولا مباريات. اللعب مفتوح للغاية ويُرحب فيه بمختلف الأفكار لتطوير الرياضة معًا. الوسيلة التي تُستعمل هي كرة خضراء ليّنة، مع التركيز على الادماج والتواصل وسعادة الحركة.

ماذا يعني الانتماء إلى هيئة اتحادية؟

الجمعيات الرياضية يديرها أشخاص طوعيون، مما يعني أنهم لا يحصلون على أي أجر.
يعتبر معظم السويديين أن الجمعيات الرياضية مهمة. لذلك تحصل معظم الهيئات الاتحادية على مساعدات مالية من البلدية ومن الحكومة. غالبًا ما لا تكفي هذه المساعدات لجميع النفقات المتعلقة بأوقات التدريب وتعليم الرواد والتجهيزات وتنظيم المباريات والسفر وغيره.

الأعضاء هم الذين يقررون

الهيئات الاتحادية ديموقراطية. تعقد الهيئة الاتحادية اجتماعًا سنويًا مرة في السنة على الأقل، حيث يقوم الأعضاء، أي الذين دفعوا رسم العضوية، بالنقاش مع بعضهم البعض واتخاذ قرارات حول نشاطات الجمعية وكيفية استعمال الأموال. كل عضو لديه صوت واحد في الاجتماع السنوي. وإذا كنت عضوًا فيمكنك أن تصوّت لاختيار الذين سيجلسون في مجلس الإدارة. ثم يتحمل مجلس الإدارة مسؤولية إدارة الجمعية لغاية الاجتماع السنوي التالي. كما أن مجلس الإدارة يسعى إلى أن تتبع الجمعية القانون الداخلي الخاص بها، وهي القواعد المشتركة بين الأعضاء حول كيفية عمل الجمعية.

لماذا يجب دفع أموال لممارسة الرياضة عندما يعمل الجميع بشكل طوعي؟

بفضل أن هناك عددًا كبيرًا من الأعضاء المكرسين والذين يقدمون المساعدة، فيمكن الحفاظ على أسعار منخفضة لكي يمكن للجميع المساهمة وممارسة الرياضة، ولكن هناك نفقات يجب على الجمعية دفعها على أية حال، على سبيل المثال أجرة المنشآت والمعدات والتأمينات.

ما الفرق بين رسم العضوية ورسم التدريب؟



رسم العضوية الذي تدفعه للجمعية يعطيك الحق في التأثير على الجمعية مثل المساهمة في مجلس الإدارة والتصويت خلال الاجتماع السنوي. ويعني رسم العضوية أيضًا أنه مأمن عليك في الأوقات التي تمارس خلالها الرياضة، أو التي يمارس خلالها طفلك الرياضة. يجب دفع رسم العضوية مرة في السنة.
رسم التدريب هي رسوم تشمل جميع النفقات الأخرى التي يجب على الجمعية دفعها، على سبيل المثال شراء المعدات وسترات المباريات ودفع أجرة المنشآت وتعليم الرواد ورسوم الحكام.

ترجمة من السويدية

الاتحاد السويدي لكرة اليد، Svenska Handbollförbundet

مهمة الجمعية الرياضية هي تنسيق النشاطات في غضون رياضة معينة.
يهدف نشاط الاتحاد السويدي لكرة اليد، سوية مع جميع المساهمين، إلى أن يخيم عليه طابع الفرح والمساهمة والعدالة والاحترام، بالإضافة إلى العزم والتعددية. ويجب أن تكون نقطة الانطلاق في أعمال الاتحاد السويدي لكرة اليد هي احتياجات الجمعيات الرياضية والمفاهيم التي تمثلها حركة الرياضة السويدية. جميع الهيئات الاتحادية في ستوكهولم تنتمي

www.handtheball.se



Kubbadda koleyga & Hand the Ball

Kubbadda koleyga waa ciyaar isboorti kooxeed leh kooxo gabdho iyo wiilal ah. Kubbadda waxa aad ku baaseeysaa gacmaha marka aad u baaseeyso ciyaartooyda aad isku kooxda tihiin. Ciyaarta waxaa loo ciyaaraa ayada oo kubbadda lagu ridayo goolka kooxda kale ee aad iska soo hor jeedaan. Inta ay socoto ciyaarta waxaa la sameeyaa isbadalo badan oo dhinaca ciyaartooyda ah, taas oo keenaysa in ay dhashaan goolal fara badan oo ay ciyaarta ka qayb qaataan ciyaartooy aad u faro badan. Waxa ay ka dhigaysaa ciyaar isboorti oo dhamaan ciyaartooyda kooxda loo baahan yahay si loo guulaysto. Iswiidhan waa waddan ka mid ah waddamada ugu horeeya caalamka rag iyo dumarba dhinaca kubbadda koleyga.

Hand the Ball waa nooc ka yara dabacsan kubbadda koleyga mana ahan mid diirada la saarayo tartan iyo natiijo. Ciyaartu waa ciyaar aad u furan oo maadaysi badan ayada oo la soo dhawynayo fikradaha kala duwan si wadajir loogu horumariyo isboortiga. Waxaa la isticmaalaa kubbad jilicsan oo cagaar ah ayada oo diirada la saarayo ka qaybgalin, cillaaqaad xriir iyo dhaq-dhaqaaq jir ahaan oo farxad leh.

Maxay ka dhigan tahay ka mid noqoshada urur samafal ?

Ururada isboortiga waxaa maareeya oo maamula shaqsiyaad samafaleyaal ah, waxa ay taasi ka dhigan tahay in shaqsiyaadkaasi aanay qaadan mushaar lacageed. Iswiidhan waxaa si adag loo aaminsanyahay in ururada iskaashatada isboortigu ay yihiin muhiim. Waa sabata ay inta badan ururada isboortigu uga helaan kaalmo dhaqaale degmooyina iyo dowlada dhexe. Kaalmadaasi dhaqaale kuma filna inta badan kharashaadka ku baxa xilliyada tababarka, waxbarashada horjoogeyaasha, agabka qalab, tartamada, safarada iyo wixii la mid ah.

Xubnaha ka tirsan ururka ayaa go´aaminaya

Ururada samafaleyaasha ah waa kuwa ku shaqeeya nidaamka dimuquraadiga ah. Ugu yaraan hal mar sannadkiii ayuu ururku leeyahy kullan sannadeed, halkaas oo ay ka tirsaneyaasha bixiyay khidmada xubbinimada kaga doodayaan si wada jir ah una go´aaminayaan waxqabadka ururka iyo sida miisaaniyada loo isticmaalayo. Kullan sannadeedka waxa ay xubnaha oo dhami leeyihiin qof iyo cod. Codkaas oo aad ku dooran karto cidda ka mid noqonaysa xubnaha hoggaanka maamulka ururka. Kullankaas wixii ka dambeeya waxaa ururka ka masuul ah hoggaanka maamulka ururka ilaa



laga gaarayo kulan sannadeedka kaas ku xiga. Maamulka ayaa xitaa ka masuul ah in ururku raaco shuruucdiisa u degsan, shuruucdaas oo ah kuwa uu ururku ku shaqaynaayo kana dhaxeeya dhamaan xubnaha ururka.

Maxaa isboortiga lacag la iskaga qaadaa haddii dhamaan ay ku shaqeeyaan samafalnimo?

Waxaa mahadi haka gaartee u sabab ah xubnaha badan ee ku shaqaynaya mushaar la´aanta in uu yaraado kharashaadka ururka. Taasi waxa ay suura galinaysaa in tirada ugu badan ee suurtagalka ahi ay fursad u helaan isboorti, laakiin ayada oo ay taasi jirto ururku waxaa ka baxa kharashaad sida tusaal ahaan kirada garoomada, agab qalab iyo caymisyo.

Waa maxay farqiga u dhaxeeya kharashka xubbinimada iyo kharashka tababarka isboorti?

Kharashka xubbinimada waxa aad u bixinaysaa in aad xubbin ka noqotid ururka, xaq iyo saamayna ugu yeelatid ururka sida in aad maamulka ka mid noqotid una codaysid shir sannadeedka ururka. Khidmadaasi waxa ay ka dhigantahay in aad ku jirtiin caymis addiga iyo ilmahaagaba inta aad ka qayb-qaadanaysaan howlaha isbootiga. Khidmada xubbinimada waxaa la bixiyaa halmar sannadkiiba.

Khidmada tababarka waa khidmada loogu talogalay in lagu bixiyo kharashaadka kale ee ururka. Waxaa kamid ah sida soo iibinta qalabka, funaanadaha lagu ciyaaro, kirada xarunta ururka, waxbarista horjoogeyaasha iyo khidmada garsooreyaasha.

Ururka kubbadda koleyga ee Iswiidhen.

Ururada isboortiga ayaa isku duba-rida howlaha isboortiga. Ururka kubbadda koleyga ee Iswiidhen waxa doonayaa ayada oo la kaashanayo dadka ka qayb-qaateyaasha ahi in kubbadda koleyga ah ay noqoto mid ay ku dheehantahay farxad, furnaan, cadaalad, ixtiraam iyo rabitaan isku dhafnaan. Hadefka shaqada ururka kubbadda koleyga ee Iswiidhen waxaa udub dhaxaad u ah baahida ururada maxaliga ah ee isboortiga iyo mabaadiida dhaq-dhaqaaqyada isboorti ee Iswiidhen. Dhamaan ururada isboorti ee ka jira Stockholm waxa ay ka tirsanyihiin ururka kubbadda koleyga ee Stockholm.



www.handtheball.se

ኩውሶ-ኢድን ሃንድ-ዘ-ቦል(ምትሕልላፍ ኩውሶን)

ኩውሶ-ኢድ ብጋንታ ዝጽወት ጸወታ ኮይኑ ኣዋልድን ኣወዳትን ድማ ይሳተፍዎ።ንደቂ ጋንታኻ ብኢድካ ገይርካ ኢኻ ነታ ኩውሶ ተሕልፈሎም።ዕላማ ናይ'ዚ ጸወታ ነታ ኩውሶ ኣብ በሪ ናይ'ታ ተቐናቓኒት ጋንታ ጐል ምምዝጋብ እዩ።ግጥም ኣብ ዝካየደሉ እዋን ብዙሓት ተጻወቲ ስለ ዝቀያየሩ ብዙሕ ጐላት ይኣትዋን ብዙሓት ተጻወቲ ድማ ክጻወቱ ዕድል ይረኽቡን።በዚ ምኽንያት ኣብ'ዚ ጸወታ ክትዕወት እንተኾይንካ ኩሎም ተጻወቲ ናይ'ታ ጋንታ ክጻወቱ ዕድል ክረኽቡ ኣለዎም።ሽወደን ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ይኹን ደቂ ተባዕትዮ ኩውሶ-ኢድ ሓንቲ ካብ'ተን ቀንዲ ሓያላ ሃገር ኣብ ዓለም እያ።

ሃንድ-ዘ-ቦል ኣብ ምውድዳርን ምስዓርን ዘየድህብ ኮይኑ ሓደ ፍኹስ ዝበለ ዓይነት ጸወታ ኩውሶ-ኢድ እዩ።እቲ ጸወታ ተዛኒኻ ትጻወቶን ሓቢርካ ንኽተማዕብሎ ድማ ሓድሽ ሓሳባት ዝቐበል ጸወታ እዩ።እታ መጻወቲት ኩውሶ ፈኳስ ቐጠልያ ኮይና ናይ'ቲ ጸወታ ዕላማ ድማ ሰባት ምጥርናፍን ርክባት ምፍጣርን ናይ ምጽዋት ደስታ ከም ዝህሉ ምግባርን እዩ።

ኣባል ናይ ሓንቲ ክለብ ምኳን እንታይ ትርጉም ኣለዎ?

ክለባት ስፖርት ብወለንታውያን ሰባት ዝካየድ ኮይኑ እቶም ሰባት ብነጻ ይሰርሑ።ኣብ ሽወደን ክለባት ስፖርት ኣዝየን ኣገደስቲ ከም ምኳነን እየን ዝፍለጣ።ስለ'ዚ እዩ ኽኣ በተን ንኡሳን-ዞባታትን ብመንግስትን ሓገዝ ገንዘብ ዝግበረለን። መብዛሕቱ ግዜ እቲ ሓገዝ ነቶም ውጻኢታት ናይ'ተን ክለባት ክሸፍኖ ኣይክእልን።ንኣብነት ልምምድ መግበሪ፡ መራሕቲ ስፖርት መምሃሪ፡መሳርሒ ስፖርት መዐደጊ፡ውድድራት መዳለዊ፡ወጻኢታት መጕዓዓዝያን ወዘተን እቲ ሓገዝ እኹል ኣይከውንን።

እቶም ኣባላታ ይውሰኑ

መኽሰብ-ዘይድልባ ማሕበራት(ክለባት) ዴሞክራስያውያን እየን።ኣብ ዓመት ሓንሳብ እንተ ወሓደ ዓመታዊ ኣኼባ የዳልዋ።ኣብ'ቲ ኣኼባ ኩሎም ኣባልነት ዝኽፍሉ ኣባላት ኣብ ዝመጽእ እታ ማሕበር እንታይ ከም ትገብርን እቲ ገንዘብ ኣብ ምንታይ ከም ዝውዕልን ሓቢሮም ይዝትዩሉን ይውስኑን።ኣብ'ቲ ዓመታዊ ኣኼባ ነፍሲ-ወከፍ ኣባል ሓንቲ ድምጺ ኣላቶ።ኣብ'ቲ ኣኼባ ከም ኣባል ነታ ማሕበር ዝመርሑ ኣካየድቲ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።እቶም ዝምርጹ ኣካየድቲ ክሳብ እታ ትመጽ ዓመት ነታ ማሕበር ይመርሕዋ።እታ ማሕበር ነቲ ናታ ቅዋም ከም ትኪታተል እቶም ኣካየድቲ የረጋግጹ።እታ ማሕበር ከመይ ገይራ ከም ትዓዩ ወይ ዕማማታ ከም ተካይድ ዝመርሓ እቲ ንኹሎም ኣባላታ ዝምልከት ድንጋገታት ቅዋም እዩ።

ኩሎም ብነጻ ዝሰርሑ እንተኾይኖም ስለምንታይ ገንዘብ ምኽፋል የድሊ?

ሳላ መብዛሕተኦም ኣባላት ብነጻ ዝዋስኡን ሓገዞም ዘበርክቱን ነቲ ዘድሊ ወጻኢ ብምንካይ ብዙሓት ሰባት ዓቕሚ ረኺቦም ኣብ'ቲ ስፖርት ክሳተፉ ይኽኣሉ ደኣ'ምበር፡እቲ ማሕበር ግን ከም ክራይ ናይ'ቲ መጻወቲ ቦታ፡ መሳርሕታትን ክፍሊታት መድሕንን(ኢንሹራንስን) ዝኣመሰሉ ወጻኢታት ኣለውዎ።



ኣብ መንነ ክፍሊት ኣባልነትን ክፍሊት መለማመድን እንታይ ፍልሊ ኣሎ?

ክፍሊት ኣባልነት ነታ ማሕበር ዝኽፈል ገንዘብ ኾይኑ ማሕበር ክትጸልዋን መሰል ይህልወካ- ንኣብነት ኣብ ዓመታዊ ኣኼባ ከም ሓደ ካብቶም ኣካየድቲ ኮይንካ ክትምረጽ ወይ ክትመርጽ ትኽእል።ብተወሳኺ እቲ ክፍሊት ንስኻ ወይ ውላድካ ስፖርት ኣብ ትገብሩሉ እዋን ገለ ሓደጋ ምስ ዘጋጥም ኢንሹራንስ ወይ መድህን ይህልወኩም።ክፍሊት ኣባልነት ኣብ ዓመት ሓንሳብ እዩ።እቲ ክፍሊት ልምምድ ግን ካልእ ወጻኢታት ናይ'ታ ማሕበር ኣብ ምሽፋን መዓላ ይውዕል።መዐደጊ ማተርያል፡መጋጠሚ ማልያ፡ክራይ ቦታ፡መምሃሪ ኣሰልጠንትን ክፍሊት ዳያኑን።

ሽወደናዊ ፈደረሽን ኩዑሶ-ኢድ

ሓንቲ ፈደረሽን ስፖርት ኣብ'ቲ ስፖርት ዘለዉ ንጥፈታት ተወሃህድ።
ንጥፈታት ሽወደናዊ ፈደረሽን ኩዑሶ-ኢድ ምስ ኩሎም ተሳተፍቲ ስፖርቲ ኮይኑ ሓጐስ፡ተሳታፍነት፡ ፍትሒ፡ ምክብባርን ብዙሕነት ዘለዎ ክኸውን ይደሊ።ናይ ሽወደናዊ ፈደረሽን ኩዕሶ-ኢድ ተበግሶ ዕማሙ እምበኣር ጠለባቱ ኣብ ምምላእን ኣብ'ቶም ሽወደናዊ ምንቅስቓስ ስፖርት ዝኣምነሎም ክብርታት ዝተመስረተ ክኸውን ኣለዎ።ኩለን ኣብ ስቶክሆልም ዘለዋ ማሕበራት ኣባላት ናይ'ቲ ፈደረሽን ኩዕሶ-ኢድ ስቶክሆልም እየን።

www.handtheball.se



Handboll & Hand the Ball

Tack till Handbollsförbundet Öst tillsammans med Kista SC som är initiativtagare till den här broschyren.



www.handtheball.se
www.svenskhandboll.se