

I dette nummer:
Førstehjælpkursus
Nyt fra afdelingerne
Ungdommens træningslejr m.m.



Sensommerudsigt fra Præstemosehallens terrasse
med "søen" i forgrunden

Fra ungdommens træningslejr i Herlufmagle:

Ungdom i hallen



Armbøjninger

*Stafet på
presenning
+ sæbe*



Hvidovre Badminton - HB 2000

Klubben

Kontoret:

Præstemosehallen
Præstemosen 209
2650 Hvidovre

Tlf. **36 78 80 19**

E-post: **HB2000@HB2000.dk**

Kontortid: tirsdag 18.30—19.30
På kontoret: Anette Ridal

Der er kun fast telefonbetjening i
kontortiden.

**Alle henvendelser om ind- og
udmeldelser, banetildeling,
adresseændring m.m. bedes
rettet til kontoret eller på e-mail.
Udmeldelse skal ske skriftligt !**



Klubbens øvrige kontaktpersoner:
se næste side

HB 2000 Posten

Redaktion:

Poul Petersen (ansv.)
Strøbyholm 34
2650 Hvidovre

Tlf. : 36 78 74 58

E-post: posp@email.dk

Stof til bladet bedes leveret i elek-
tronisk form.
Formatet helst som "Word" A-5
uden specielle formateringer..

**Billedfiler bedes sendt separat
og ikke indsat i dokumenter.**

Deadline for næste nummer:
15. november 2013

Tryk:

RÅDHUS TRYKKERIET
Hvidovre

Klubbens kontaktpersoner:

Bestyrelsen:

Formand:

John Berling 36 49 19 81

Næstformand:

Ole Høj Perregaard 21 71 83 85

Sekretær:

Ulla Grøn 43 62 50 26

Kasserer:

Jeanette Ingerslev 36 47 33 24

Bestyrelsesmedlem:

Anette Ridal 24 63 25 87
ridal@webspeed.dk

Bestyrelsesmedlem:

Helene Jensen 51 91 95 09
htorsvadjenen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem:

Leif Magnussen 36 49 06 89
Lema@post1.dknet.dk

Bestyrelsesmedlem:

Casper Andersen 40 93 50 08

Udvalg m.m.:

Ungdom:

Helene Jensen 51 91 95 09
htorsvadjenen@hotmail.com

Seniorer:

Casper Andersen 40 93 50 08
ssu@hb2000.dk

Motionister:

Anette Ridal 24 63 25 87
ridal@webspeed.dk
Rikke Møller Pedersen 22 47 09 30

Veteraner:

Leif Magnussen 36 49 06 89
Lema@post1.dknet.dk
Peter Pedersen 36 49 16 96

Booking:

Ove Rasmussen 36 49 75 45

Banefordeling:

Kontoret og udvalgsformændene

Klubbens hjemmeside:

www.HB2000.dk

Web-master:

John Berling 36491981



FORMANDEN HAR ORDET

Først og fremmest velkommen tilbage til en ny sæson og et stort velkommen til de mange nye medlemmer klubben har fået.

For første gang har vi prøvet med en sommerferieperiode på kun 4 uger, hvilket tilsyneladende har været en succes, idet et meget stort antal medlemmer spillede helt frem til sommerferien og startede igen den 5. august på trods af en rigtig sommer.

Klubbens medlemmer er nu for første gang blevet opkrævet kontingent i det nye system, hvilket efter en hård indledende kamp er sket rimeligt gnidningsfrit. Vi har selvfølgelig, og ikke overraskende, fået en række aha-oplevelser. Vi har lært nogle ting på den hårde måde, men vi håber, at de enkelte medlemmer, der har været ramt, vil bære over med os. Vi vil evaluere systemet og tilrette nogle procedurer herefter. Vi fandt ud af, at man ikke blot selv kunne melde sig ud af klubben uden at sende en mail og enkelte oplevede, at de ikke nåede at blive udmeldt inden opkrævning (de har selvfølgelig modtaget pengene retur på deres konto). Desværre var der flere medlemmer, der glemte at registrere nye Dankort, og dette selv om de bliver advaret automatisk pr. mail. Det viste sig også, at mailen, der blev sendt, indeholdt et link til opdatering af kortdata. Det har vi klaget over til KlubModul, der ville ændre dette. HUSK kun at anvende links i mails, hvis du er helt sikker på afsenderen. Benyt generelt altid kun din Profil/Mine tilmeldinger til at opdatere kortdata og andre ændringer i bopælsforhold, mailadresse m.v.

Som nogle af jer har set, så blev der i ferien opsat en dørtelefon ved indgangen. Der er både kamera og tovejs kommunikation i systemet, der kan betjenes ved pulten i hallen og fra cafeen. Der er flere af jer, der stadig blot tror, at det er en mobiltelefon, der ringer, men lær lyden at kende, så i kan hjælpe dem, der står udenfor og af en eller anden grund ikke kan komme ind. Ved

opkald fra indgangsdøren kommer der et billede på skærmen sammen med symbolerne af bl.a. telefonrør og nøgle. Ved tryk på knappen ud for telefonrør, kan I tale med vedkommende og når I er sikre på, at det er en, der har et lovligt ærende i hallen, kan I trykke på knappen ud for nøglen, hvilket aktiverer dørlåsen.

Kort før sommerferien afholdt vi et seminar, hvor vi drøftede de forskellige afdelinger og klubbens fremtid. Vi fik konsulentbistand fra Badminton Danmark og i september vil vi følge op på de mange forslag og tiltag, som kom frem på seminaret. Hovedpunkterne er træning og fastholdelse af ungdomsspillerne og tilsvarende af seniorspillerne, men også punkter som at forbedre kommunikationen til klubbens medlemmer og at få medinddraget de mange motionister, der ofte blot kommer for at spille badminton.

På hjemmesiden har vi oprettet et Forum og har du ideer til andre fora, så er du meget velkommen til at fremsende forslag.

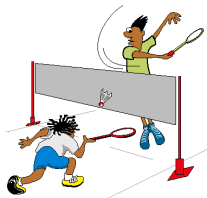
Husk at køb af badmintonbolde og kort foregår via hjemmesidens shop. Vi vil i den nye sæson udbygge shoppen og vi vil gøre det muligt at foretage shopkøb i cafeen, i dennes åbningstider.

Vi har fået et problem med underbemanding af cafeen, så vi indtil videre ikke får cafeen til at lave kaffe og brød til sæsonens kampe. Vi håber, at netop du kunne tænke dig at give en hånd med i cafeen. Ret blot henvendelse til Jørgen Sølvtofte i cafeen. Han kan fortælle noget om arbejdet og de fordele du får som medhjælper.

Vi kan allerede nu fortælle, at vi planlægger klubfesten 2014 afholdt 5. april og at klubmesterskaberne vil blive afholdt i uge 14 op til festen. Husk at sætte datoerne på kalenderen.

Jeg vil ønske jer alle en rigtig god ny spillesæson. Vi ses i godt spillehumør.

John Berling



Beretning fra motionisterne

Så er det opstart til en ny spændende sæson 2013-2014

Vores sidste sæson gik rigtig godt, hvor vores 4 tilmeldte hold endte godt i deres rækker

1. holdet endte på en flot 3. plads, 2. holdet endte på en flot delt 3. plads, 3. holdet endte desværre på en sidste plads, men det var også mange gange svært at samle holdet til kampene. Herreholdet endte på en flot delt 2. plads, så alt i alt en god sæson.

Ved denne sæsons start, er der desværre en del udmeldelser i motionistafdelingen, hvilket nu betyder, at vi for første gang står og mangler herrespillere i afdelingen.

Vi tilmelder 3 mix hold, og et herrehold i denne nye sæson.



Ved vores sidste tirsdags hygge inden sæson stop, fik vi ovenstående flotte og velsmagende kage lavet af Cecilie. (Kagen kan ses i farver bag på bladet)

Anita

Førstehjælpskursus

Der afholdes "Grundkursus i førstehjælp" i Præstemosehallen

Søndag den 13. oktober, kl. 9.30 til 15.30

Alle medlemmer kan tilmelde sig, men antallet er begrænset til 16 personer. Tilmelding sker på opslag i hallen eller på mail til: posp@email.dk
Husk at angive navn, telefon og e-mail. **Kurset er selvfølgelig gratis.**

Grundkursus i førstehjælp – 6 timer

Dette kursus tager udgangspunkt i at deltagerne ikke har nogen eller kun lidt viden omkring førstehjælp. Kurset koncentrerer sig om genoplivning af voksne, men kommer også ind på genoplivning af børn.

OMHANDLER:

Hjerte-Lunge-Redning

Formål: At bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne foretage genoplivning af en livløs person ved at give hjerte-lunge-redning.

Mål: Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:

- Anvende førstehjælps 4 hovedpunkter
- Yde hjerte-lunge-redning til en bevidstløs person uden vejtrækning
- Alarmede på det situationsbestemte rigtige tidspunkt i forløbet, alt efter om der er en eller flere hjælpere til stede

Have forståelse af:

- Overlevelseskæden
- De enkelte trinns placering i den samlede rækkefølge af basel genoplivning

Indhold:

- Førstehjælps 4 hovedpunkter
- Overlevelseskæden
- Hjerte-lunge-redning
- Stansk ulykker og søg for egen, den tilskadedkomnes og omkringstående fysiske sikkerhed
- Kontrol af bevidsthed
- Råd på hjælp
- Fri luftvej
- Kontrol af åndedræt
- Alarmede

Efter gennemført kursus vil den enkelte deltager få udleveret bogen " Håndbog for førstehjælpere", samt modtage kursusbevis.

Livreddende førstehjælp

Formål: At bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne yde livreddende førstehjælp ved ulykker.

Mål: Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:

- Handle beredtstansigt på et skadested, herunder håndtere flere tilskadedkomne og kunne tage de nødvendige forholdsregler for ikke selv at komme til skade
- Yde livreddende førstehjælp til livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedst/standst vejtrækning og/eller chok som følge af ulykker
- Forebygge chok, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadedkomne

Have forståelse af:

- Den livsvigtige lufttransport
- Værktøjer og symptomer på hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, etsninger og el-ulykker samt chok

Indhold:

Forhold ved større ulykker, førstehjælps 4 hovedpunkter, livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige lufttransport, alarmering, chok, psykisk førstehjælp, blødninger, hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, etsninger, el-ulykker.

ANNONCE - ANNOUNCE

Til vores senior- og veteranhjemmekampe mangler vi 2 eller 3 kvikke M/K 'er til køkkenet.

Vores modstandere – og vi – har altid syntes, det var så hyggeligt, at vi efter kampene bød på kaffe og oste-eller rullepølse-mad. Og vi synes også selv, at vi er heldige at have en café, hvor vi har mulighed for at skabe den hyggelige stemning efter holdkampene.

Vi har de sidste år haft glæde af Finn, Michael og Jørgen, som har delt kampdagene imellem sig, men desværre har Finn og Michael meldt fra fra denne sæson.

Så er der nogen i klubben, som har lyst til at opretholde vores fine standard, er I meget velkomne til at kontakte Jørgen Sølvtofte for at høre, lidt om 'jobbet'. Jørgen kan træffes i caféen hver onsdag aften, eller på telefon 40981026.

P.S. vores hjemmekampe spilles altid lørdag eftermiddage og søndage. Og I behøver ikke selv at være holdspillere for at deltage i klub " arbejdet" .

Med sportslig hilsen
Bestyrelsen



Senior afdelingen

Så er sæsonen 2013/2014 i gang.

Vi havde fået lov at starte op en uge før den officielle start på fællestræningen, så der var god mulighed for at starte blidt op med noget frit spil.

Der har været arrangeret løbetræningen hele sommeren med faste ugedage tirsdag og torsdag. Løbetræningen fortsætter også her efter sæsonstarten hvor vi har flyttet dagene til onsdag og fredag. Deltagelse er "tvangfri" ;-) Et stort tak til Frank og Martin for at holde os i gang.

Vi har igen i år 4 hold tilmeldt, deraf 1 rent herrehold.

Holdene spiller i år som følger:

1. Hold 1. Serie P2 Pulje 2
2. Hold 2. Serie P2 Pulje 2
3. Hold 3. Serie P2 Pulje 2
4. Hold 35. Serie Pulje 1 (Herrehold)

Nemt at huske, ikke? Som altid kan i finde datoerne for holdkampene på <http://www.badmintonpeople.dk>

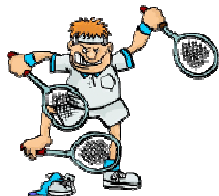
Da der kun er 3 hold tilmeldt i 35. Serie spiller alle hold mod hinanden både ude og hjemme.

Første holdrunde for alle vores seniorhold er den 22. september, 4. Holdet dog den 26. oktober.

Der bliver afholdt det traditionelle spillermøde den 16. september kl. 19.30 – 20.30, hvor hovedopgaven som sædvanlig er at finde en (eller flere) holdledere til holdende.

Vi er p.t. 34 tilmeldt til seniortræningen.

Hold jer muntre,
Casper



Konkurrecesiden

Det var lidt småt med løsninger fra sidste nummer. Men det har nok lidt med ferietiden at gøre.

Vi fandt en vinder: **Henning Nielsen**, som får gevinsten én af dagene.

Nå, men vi fortsætter ufortrødent. Denne gang er det en lille gåde. Løsningen kan afleveres i baren, på kontoret, i postkassen eller til redaktøren, inden 1. november. Så finder vi en vinder blandt rigtige svar.

Og her er så opgaven:

To fædre og to sønner var på fasanjagt. De skød tre fasaner ialt. De delte så de hver fik en fasan.

Hvordan kunne det lade sig gøre ?

SVAR:



Navn: _____

Adresse: _____

Husk at notere i kalenderen:

Klubmesterskaberne for seniorer, motionister og veteraner afholdes i uge 14, 20014

Den årlige klubfest afholdes lørdag den 5. april

- og i ungdommens kalender:

hej ungdomsspillere, her er et par datoer, som I kan sætte kryds ved i kalenderen:

Juleturnering den 30.november 2013

Ungdommens klubmesterskab den 29. og 30. marts 2014



- og nu vi er ved det.....

Der er julelukket fra 23. december til 2. januar

Træningslejr i Herlufmagle

Fredag den 30. august kl. 15.45 mødtes vi oppe foran Præstemosehallen, 20 deltagere til årets træningslejr for ungdommen. Deltagerne på lejren, lå i år i årgangene u13, u15 og u19.

Det var planen at bussen skulle hente os kl. 16.00.

Men efter at have stået og ventet på en bus, der aldrig dukkede op, var der heldigvis nogle rigtige søde forældre, der sagde "så må vi smide jer ind i bilerne og køre jer".

Vi klarede den i fire biler og en varevogn, så vi "kun" blev en lille time forsinket.

Efter indlogering var der god varm mad. Derefter startede første træningspas, anført af cheftræner Frank Johannsen sammen med hjælpeteamet Mikkel Grøn og undertegnede.



I træningen var der en del fokus på benarbejde både ved net og bagbane.

Så blev der spillet lidt badminton og derefter var der afslapning og

hygge med diverse snacks til ca. kl. 23.00, da der så skulle være ro på værelserne.

Lørdag morgen stod vi op til morgenmad. Så gik vi i gang med opvarmning anført af Mikkel og derefter var træningen i gang med forskellige øvelser. Der blev virkelig gået til den, så børnene havde masser af appetit til frokosten. Efter frokosten blev der gjort klar til årets træningslejr holdkamp, der skulle afholdes om aftenen. Deltagerne blev delt op i 2 hold, som skulle forberede bannere og øve indmarch. Derefter var der et lille træningspas med nogle legeøvelser, som børnene virkelig hyggede sig med.

Efter aftensmaden var der klar til den store holdkamp. Børnene havde i den grad gjort sig umage med bannere og indmarch. Stemningen til holdkampen var næsten som i Østen, fordi de børn der ikke var i kamp forstod at holde stemning og gejst oppe med diverse larme redskaber.

Om aftenen var der præmieoverrækkelser og hygge.

Ungerne hyggede sig så meget, at de fik lov til at være lidt længere oppe, med lovning på at de ikke blev vækket om natten, som traditionen ellers byder.

Søndag morgen var der igen træningspas. Derefter var der stafet på presenning med vand og sæbe på. Eftermiddagen sluttede med endnu et træningspas og evaluering på weekendens strabadser. Her blev også uddelt præmier til dem som havde gjort sig specielt bemærket. Derefter var det hjemtur. Heldigvis kom bussen så vi kunne komme hjem til de ventende forældre.

Tak for en rigtig dejlig weekend med nogle utrolige søde børn. Det var en god oplevelse for mig at være sammen med børnene, på en anden måde end kun ved træning, da det var første gang jeg selv var med som leder.

Peter Porsdal



Holdkamp



Så går det hjemad

Flere billeder på side 2



BAGSIDEN

Det var så "Posten" nummer 3 i år.
De skarpsindige har jo nok opdaget, at nummeret er lidt tyndt.
Forklaringen er jo, at der ikke er sket så meget over sommeren.
A propos sommer; det har da været alle tiders, ikke ?

Bemærk hvad der står foroven: "Returneres ved varig adresse-
ændring". Det betyder at hvis din adresse ikke er i orden, så får
vi bladet i hovedet igen, og portoen er spildt. Så derfor, husk at
rette hvis der er ændringer i adresse, tlf., eller mail. Og i disse
digitale tider, husk at rette hvis dankortnummeret er ændret.

Det hele sker på hjemmesiden under "mine tilmeldinger".

Venlig hilsen

