

# VI & TENNIS



Informationsbroschyr om tennis för barn och ungdomar  
i Påvelunds Tennis & Badmintonklubb

Klubben | Träning | Utveckling | Tävling



[www.ptbk.se](http://www.ptbk.se)

# INNEHÅLL



02

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 03    | Vision & Verksamhetsidé             |
| 04    | Ledstjärnor                         |
| 05    | Spela tennis på PTBK                |
| 06-07 | Lära sig tennis på PTBK             |
| 08-09 | Play & Stay på PTBK Röda stadiet    |
| 10-11 | Play & Stay på PTBK Orangea stadiet |
| 12-13 | Play & Stay på PTBK Gröna stadiet   |
| 14    | Börja tävla                         |
| 15    | Tävlingar & aktiviteter på PTBK     |



# VISION & VERKSAMHETSIDÉ

03

## Vision (-2026)

*"PTBK – En framgångsrik och trivsamt tennis- och badmintonklubb inom Idrottscenter West."*

**Framgångsrik:** Utbildning, sportsliga resultat, individuell utveckling, utvecklad anläggning, intern samverkan, externa samarbeten och en trygg ekonomi.

**Trivsamt:** Individen syns, värdegrund, klubbkänsla, sociala aktiviteter, service, utökat utbud, rent och fräscht med medlemmarna i fokus.

**Idrottscenter West:** Klubben samverkar med övriga klubbar och idrotter genom administration, ekonomi, idrott och anläggning inom ramen för Idrottscenter West.

## Verksamhetsidé (-2022)

*"PTBK är den självklara mötesplatsen för alla utövare inom tennis och badminton i västra Göteborg. Vi inspirerar, utvecklar och utbildar spelare i alla åldrar och på alla nivåer."*



# LEDSTJÄRNOR (-2020)



04

## En attraktiv mötesplats

Alla känner sig välkomna till vår klubb och kringliggande områden. Vi genomsyras av en fin värdegrund och en härlig klubbkänsla. Sociala aktiviteter och möten sker spontant runt vår anläggning eller genomförs ofta i klubbens regi.

## Individuell sportslig utbildning

Alla känner att de utvecklas och inspireras av våra välutbildade tränare, på den nivå man vill oavsett om det handlar om spel en gång i veckan eller spel med nationell och/eller internationell satsning.

## Snyggt och trevligt med ett medlemsanpassat utbud

Både i och utanför vår anläggning är det rent och fräscht. Anläggningen ska över tid utökas med nya banor och nya utrymmen. Vårt utbud av aktiviteter inom både tennis och badminton ska breddas och utvecklas och vi ser nya utbud tillkomma.

## Nära samarbeten internt och externt

Badmintonen och tennisen drivs i liknande former och lär av varandra. Vi intensifierar våra samarbeten med företag, kommun, skolor, förbund, kringliggande föreningar och andra idrotter. PTBK ska vara delaktiga i Idrottscenter West som på sikt ska ge förutsättningar till utbyggnad av vår anläggning, öka vårt utbud och vår servicegrad.

## Stabil ekonomi och välstrukturerad administration

Vi har en hög amorteringstakt på cirka 500 000 kr/år och vår omsättning ligger runt 11 miljoner kronor/år. Vinsten är cirka 200 000 kr/år. Styrande dokument finns nedskrivna inom klubbens alla verksamhetsområden både vad gäller rutiner och värdegrunder. Organisationen är tydlig med träffsäkra arbetsbeskrivningar för personalen.



# SPELA TENNIS PÅ PTBK

Vårt utbildningsprogram är väl genomtänkt och utbudet till våra spelare anpassas efter ålder och nivå. Nedan följer exempel på hur verksamheten bedrivs och vad som gäller för dig som spelar i PTBKs Juniorverksamhet.

## Som spelare i PTBK...

- Får du diplom vid terminsslut när du är 4-6 år och tränar i PTBKs Tennislekis
- Går du igenom alla Play & Stay stadier röd, orange och grön om du startar vid 4-8 års ålder
- Har du gruppträningar med anpassade temaveckor
- Tränar du i nivåmässigt jämna och mixade pojk/flickträningsgrupper från 7-8 års ålder och äldre
- Tränar du med många olika träningskompisar då träningen oftast bedrivs i "blockform" dvs. många träningsgrupper som mixas med varandra
- Blir du uppmuntrad till att tävla och kan ställa upp i interna tävlingar från det år du fyller 7
- Blir du allsidigt tränad
- Erbjuds du minst 1 intern aktivitet/år
- Kan du från 7 års ålder spela avgiftsfritt på lediga banor förutsatt att din spelpartner har samma rättighet
- Kan du om din spel-förmåga och ambitionsnivå är tillräckligt hög komma med i klubbens Tävlingsgrupp
- Kan du mellan 7-10 års ålder åka till träningen med klubbens egna tennisbuss
- Kan du vara med på klubbens träningsläger som bedrivs på samtliga lov
- Kan du ta privatlektioner om du vill träna extra
- Kan du träna på klubbens gym avgiftsfritt från 15 års ålder
- Kan du börja arbeta som tränare från 14 års ålder



05

# LÄRA SIG TENNIS PÅ PTBK



07

Tennis är en komplex sport och har generellt sett en väldigt lång inlärningskurva. Det finns dock många saker man kan göra för att underlätta och snabba på inläringen. Nedan följer exempel på hur vi på PTBK erbjuder våra spelare en snabbare väg till att lära sig tennis.

## Utbildade tränare

Vi tror starkt på att vi genom utbildade och inspirerade tränare också kan utbilda och inspirera våra spelare. Därför är en ambition att samtliga tränare inom verksamheten ska ha genomgått tennisutbildning, antingen internt eller externt. Att hålla oss uppdaterade och internt samtala om det aktuella inom tennis både nationellt och internationellt är också en självklarhet.

## Anpassade bollar, banstorlekar & racketar

Genom Play & Stay konceptet som är framtaget av ITF kan vi erbjuda möjligheten till snabba inläring genom anpassade bollar, banstorlekar och racketar. De olika bollarna, banorna och racketarna gör det enklare och roligare att lära sig tennis samt hjälper oss tränare att systematiskt stegra den tekniska och taktiska inläringen.

## Motorisk utveckling

För att underlätta inläringen av tennisens alla moment behöver vi stärka spelarnas

motorik och koordination. Detta gör vi bäst genom att bedriva allsidig träning och därigenom stärka grundmotoriska och tennisförberedande färdigheter.

## Mer träning

Att träna mer tennis är också en betydande faktor för att snabba på inläringen. Därför uppmuntrar vi och rekommenderar alla våra spelare att träna minst 2 tim/vecka. Vi är också stolta över att vi kan erbjuda alla våra spelare 7-18 år möjligheten att träna mer än 1 tim/vecka.

## Privatlektioner

Om man önskar snabba på inläringen ytterligare kan det vara en bra idé att komplettera den ordinarie gruppträningen med privatlektioner. Under en privatlektion lägger tränaren upp träningen efter spelarens behov som t.ex. kan vara utveckling av tekniska eller taktiska färdigheter. Privatlektioner kan bokas med någon av klubbens privattränare.



## Träna på egen hand

Att träna tennis behöver inte alltid betyda att det måste finnas en tränare närvarande. Att träna på egen hand är något som vi verkligen tycker är en betydande del för varje tennisspelares utveckling. Träningen på egen hand kan vara med kompis, mamma eller pappa, eller varför inte mot en garageport som var Björn Borgs bästa sparringpartner under många år. Den mest kritiska perioden att träna på egen hand är under sommaren. På PTBK har vi därför tagit fram en "Sommarguide för tennisspelare" som finns tillgänglig på vår hemsida och som ger lite tips hur man kan resonera kring tennis och sommaresemestern.

## Tävling

Tävling är bästa träning. Med det i ryggen tror vi starkt på att uppmuntra och stimulera våra spelare till att tävla så snart tiden är mogen. Detta gör vi genom att erbjuda ett brett sortiment av interna tävlingar för samtliga åldrar. Det ska även finnas ett brett sortiment av externa tävlingar som bedrivs på klubben som t.ex. Lilla Klubbturen. Att tävla på annan klubb för första gången kan vara ett stort steg för många tennisspelare. Därför rekommenderar vi våra spelare att börja tävla internt för att skapa trygghet kring tävlandet

i hemmamiljö. Om man inte har koll på alla matchregler kan man hålla utkik efter vår Matchskola som erbjuds 1-2 gånger/termin.

## Vad kan man göra själv?

Det finns också många saker som du som spelare kan göra själv för att utvecklas snabbare. Här kommer några tips som alla spelare kan tillämpa om viljan finns.

- Gör alltid ditt bästa på dina träningar
- Ta till dig samt försök utföra vad dina tränare förmedlar
- Ha hög träningsnärvaro
- Intressera dig för hur dem bästa spelarna spelar, t.ex. deras teknik, hur dem rör sig, uppför sig osv. Titta mycket på tennis, antingen live, på TV eller youtube.
- Träna mycket på egen hand
- Medverka på klubbens aktiviteter som t.ex. interna tävlingar, träningsläger osv.
- Tävla mera

## Intern spelarutvecklingsplan

På PTBK har vi tagit fram en intern spelarutvecklingsplan för det röda, orangea och gröna stadiet. Planen visar vilka färdigheter vi vill att spelarna ska få möjlighet att utveckla samt vad målen är med de olika stadierna. Planen hittar du i sin helhet på sida 9, 11 och 13.

# PLAY & STAY PÅ PTBK RÖDA STADIET



## Färdigheter Röda stadiet

Genom PTBKs träning ska en spelare i det Röda stadiet utöver grundmotoriska färdigheter ges förutsättningar att utveckla följande tennisspecifika färdigheter:

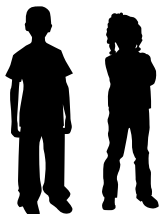
- |                           |                                                  |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ● Halv serverörelse       | ● Aktivt fotarbete                               | ● Träffpunkt                         |
| ● Flack serve             | ● Förståelse för bollbana (höjd, djup och bredd) | ● Genomföljning                      |
| ● Slagriktning            | ● Unit turn                                      | ● Grepp                              |
| ● Bollträff ovanför huvud | ● Rörelse till boll i sidled och framåt          | ● Förflytta motståndare              |
| ● Slag i balans           | ● Cirkulär baksving                              | ● Identifiera och slå mot öppna ytan |
| ● Serve underifrån        | ● Lätt kroppsrotation                            | ● Kraftanpassning                    |
| ● Recovery                | ● Sving underifrån och upp                       | ● Kort bak- och framsving (volley)   |
| ● Utgångsställning        |                                                  |                                      |

09

08

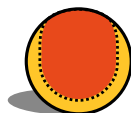
### Ålder

Rekommenderat för barn i åldrarna 5-8 år



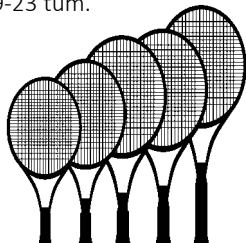
### Boll

De röda bollarna är antingen skumboll eller filtboll och är ca 75% långsammare än en vanlig boll.



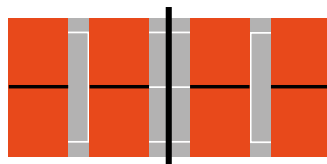
### Racket

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelaren och kan variera mellan 19-23 tum.



### Bana

Den röda banan kan se olika ut och variera i storlek beroende på ålder och spelförmåga på spelaren. Nedan är ett exempel på hur den röda banan kan se ut.



## Kunskapsmål Röda stadiet

Spelaren utför sin förstaserve med **halv serverörelse** och slår med god kontroll servern **flackt** med **riktning** mot rätt serveruta. Bollträff sker **ovanför spelarens** huvud och servern avslutas med kroppen i **balans**. Andraserve utförs antingen med **halv serverörelse** eller **serve underifrån**. Vid spel från baslinjen rör sig spelaren efter varje slag tillbaka till mitten bakom baslinjen (**recovery**) med blicken på bollen och racket i **utgångsställning** samt håller **fötterna aktiva** tills nästa slag. Spelaren visar **förståelse för den inkommande bollens bollbana** (höjd, djup och bredd) och förbereder sina fore- och backhands tidigt genom att utföra **unit turn** innan motståndarens boll passerat nät samt **rör sig i unit turn-position sidledes och framåt** i banan. Efter **cirkulär baksving** utför spelaren slagen med **lätt kroppsrotation** och kroppen i **balans**. Racket **svingas underifrån och upp** till bollträff som sker framför kropp (**träffpunkt**) varpå svingen fortsätter framåt i slagets riktning och vidare upp till avslut (**genomföljning**). Spelaren kan med god kontroll **rikta** slagen rakt och cross. I forehand håller spelaren **eastern-** till **semi-western grepp**, i backhand håller spelaren **hammar-** till **eastern backhand grepp** med handen längst ner och **eastern forehand grepp** med handen längst upp. Med sitt taktiska kunnande försöker spelaren **förflytta sin motståndare** genom att slå bollen dit motståndaren inte är och **identifierar och följer upp slag mot öppna ytor**. Spelaren visar tydlig förståelse för vad som är in och ut och **anpassar därmed kraftinsatsen** i sina slag för att öka chansen till att lyckas spela in bollen så ofta som möjligt. Vid spel framme vid nät utför spelaren sina volleys med **kort bak- och framsving** där framsvingen utförs med en stötande rörelse framåt. I smash sker bollträff **ovanför huvud**.



# PLAY & STAY PÅ PTBK ORANGEA STADIET



## Färdigheter Orangea stadiet

Genom PTBKs träning ska en spelare i det Orangea stadiet utöver grundmotoriska och Röda stadiets färdigheter ges förutsättningar att utveckla följande tennis-specifika färdigheter:

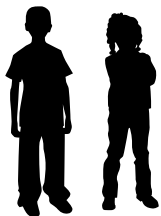
- |                                           |                                                     |                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| ● Full serverörelse                       | ● Rörelse till boll i sidled, djupled och runt boll | ● Attack och försvar  |
| ● Rytym och tajming                       | ● Fotställningar                                    | ● Kort cross          |
| ● Lätt legdrive                           | ● Öppen och stängd träffyta                         | ● Attackslag          |
| ● Sliceserve                              | ● Acceleration i sving                              | ● Träffpunkt (volley) |
| ● Grepp                                   | ● Topspin och slice                                 | ● Trophy position     |
| ● Splitstep                               | ● Sving uppifrån och ner                            |                       |
| ● Förståelse för bollbana, spinn och fart | ● Ta boll på nedgång                                |                       |

11

10

## Ålder

Rekommenderat för barn i åldrarna 8-10 år och uppåt



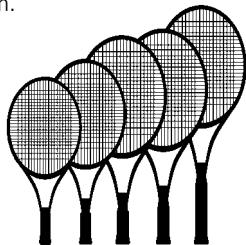
## Boll

De orangea bollarna har låg kompression och är ca 50% långsammare än en vanlig boll.



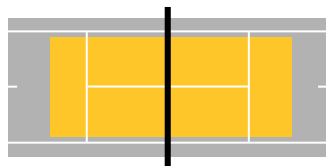
## Racket

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelaren och kan variera mellan 23-25 tum.



## Bana

Den orangea banan kan se olika ut och variera i storlek beroende på ålder och spelförmåga på spelaren. Nedan är ett exempel på hur den orangea banan kan se ut.



## Kunskapsmål Orangea stadiet

Spelaren utför sin förstaserve med **full serverörelse** i bra **rytm** och med **lätt legdrive** samt slår med god kontroll sin serve flackt eller med **slice** mot rätt serveruta. Andraserve utförs antingen med **full serverörelse** eller underifrån. Spelaren **tajmar** serverörelsen så att bollträff sker med utsträckt slagarm. **Hammargrepp** hålls genom hela serverörelsen. Vid spel från baslinjen försöker spelaren vara på plats i mitten bakom baslinjen innan motståndaren slår samt utför **splitstep** med bra **tajming** (i luften vid motståndarens träff) och landar i utgångsställning. Spelaren har **förståelse för den inkommande bollens bollbana, spinn och fart** och förbereder sina fore- och backhands tidigt genom att utföra unit turn direkt efter **splitstep** samt **rör sig i unit turn-position till bollar i sidled, djupled och runt bollar**. Efter vald **fotställning** och **vältajmad** cirkulär baksving med **stängd träffyta** (forehand) utför spelaren sina slag med **lätt legdrive, acceleration i sving, topspin** och god kontroll. Spelaren kan utföra **slice** genom att **svinga uppifrån och ner** och träffa bollen med svagt **öppen träffyta**. Bollträffen i slagen sker i första hand vid **bollens nedgång** någonstans mellan axel- och midjehöjd. Med sitt taktiska kunnande **försvarar** sig spelaren i utsatta situationer genom att spela bollen högt över nät eller kontrar med **kort cross** beroende på situation. Spelaren **attackerar** sin motståndare vid lösa korta bollar med vinklade slag lågt över nät. Vid nätattacker så visar spelaren tydligt att han/hon försöker sätta press på sin motståndare med sina **attackslag**. Spelaren rör sig framåt efter sina **attackslag** och utför **splitstep** med bra **tajming** (i luften vid motståndarens träff) samt landar i utgångsställning. Spelaren utför sina volleys med bollträff framför kropp (**träffpunkt**) och med rackethuvudet över hand vid bollträff i axel- till midjehöjd samt försöker avgöra poängen med vinklade volleys. Vid smash rör sig spelaren till bollen i **trophy position** och utför smash med god genomföljning. Spelaren **tajmar** smashörelsen så att bollträff sker med utsträckt slagarm. **Hammargrepp** hålls i både volleys och smash.

# PLAY & STAY PÅ PTBK GRÖNA STADIET



## Färdigheter Gröna stadiet

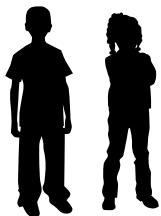
Genom PTBKs träning ska en spelare i det Gröna stadiet utöver grundmotoriska, **Röda stadiets** och **Orangea stadiets** färdigheter ges förutsättningar att utveckla följande tennisspecifika färdigheter:

- |                                   |                                  |                              |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ● Legdrive                        | ● Recovery med överkorsningssteg | ● Anticipation (läsa spelet) |
| ● Kroppsrotation                  | ● Bollträff i olika höjd         | ● Positionering baslinjespel |
| ● Rackethastighet                 | ● Ta boll på uppgång             | ● Stoppboll                  |
| ● Kickserve                       | ● Förändra riktning              | ● Positionering nätspel      |
| ● Tyngdöverföring                 | ● Val av riktning                | ● Drive- och dropvolley      |
| ● Säkerhet och precision på längd | ● Öppna banan                    | ● Passering och lobb         |
| ● Slag i dynamisk balans          | ● Pressa bak motståndare         | ● Retur                      |

13

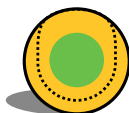
## Ålder

Rekommenderat för barn i åldrarna 9-10 år och uppåt.



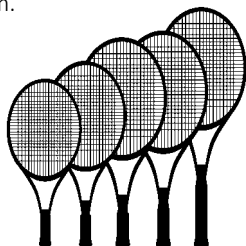
## Boll

De gröna bollarna har låg kompression och är ca 25% långsammare än en vanlig boll.



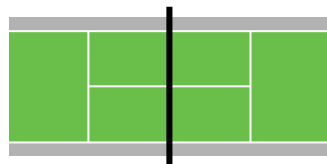
## Racket

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelaren och kan variera mellan 26-27 tum.



## Bana

Den gröna banan är samma storlek som vanlig bana.



## Kunskapsmål Gröna stadiet

Spelaren utför sin första- och andraserve med full serverörelse och genererar kraft i sin serve med hjälp av **legdrive**, **kroppsrotation** och hög **rackethastighet**. Förstaserven slås i första hand flackt. Andraserven slås med slice eller **kick**. Vid spel från baslinjen genererar spelaren kraft i sina fore- och backhands med hjälp av **legdrive**, **kroppsrotation**, **tyngdöverföring** och hög **rackethastighet** samt har god **säkerhet och precision på längd** i sina slag. Spelaren har god balans i sina slag både när slagen utförs stillastående eller i rörelse (**slag i dynamisk balans**). Efter slag ute i hörnen använder spelaren **överkorsningssteg** följt av sidohopp vid **recovery**. Spelaren justerar det tekniska utförandet i sina slag väl beroende på om bollen träffas ovanför axel eller i axel-, midje- och knähöjd (**bollträff i olika höjd**) samt anpassar sig väl tekniskt i slag där **bollen tas på uppgång**. Vid enklare bollar kan spelaren **förändra riktning** på bollen från rakt till cross och cross till rakt med god kontroll. Med sitt taktiska kunnande gör spelaren kloka val vid **val av riktning** rakt eller cross, cross vid uppbyggnad av poäng och i utsatta situationer i hörnen, rakt vid lösa korta bollar och när spelaren lyckats **öppna banan** (motståndaren utanför singellinjen). Spelaren kan medvetet **pressa motståndaren bak** i banan genom höga bollar med topspin. I en sådan situation läser spelaren av (**anticipation**) att motståndarens nästa slag kan bli kort i banan varpå spelaren **positionerar** sig något längre fram för att vara redo för offensiva slag med hög bollträff (**bollträff i olika höjd**) eller **stoppboll**. Beroende på situation och på var spelaren slår bollen, anpassar spelaren sin **positionering** i banan utifrån centrumteorin både vid **baslinje-** och **nätspel**. Vid nätattacker följer spelaren upp sina attackslag, **drivevolleys** eller förstavolleys genom att ta sig längre fram på nät och söker möjligheten till att spela volleys med hög bollträff (**bollträff i olika höjd**) och avgöra poängen. Spelaren justerar det tekniska utförandet i volleys väl beroende på om bollen träffas ovanför axel eller i axel-, midje- och knähöjd (**bollträff i olika höjd**). Spelaren kan ta farten ur bollen och spela **dropvolley**. Vid nätattacker från motståndaren försöker spelaren antingen **passera** förbi eller **lobba** med topspin över motståndaren. Vid mottagning av serve anpassar spelaren sin **positionering** efter motståndarens serveförmåga. Spelaren träffar **returer** någonstans mellan axel- och midjehöjd (**bollträff i olika höjd**) och sätter någon form av press på sin motståndare vid lösa korta servar.

# BÖRJA TÄVLA



Att tävla i tennis är helt frivilligt och är ingenting som vi på PTBK ställer några krav på så länge man spelar i Tennisskoleverksamheten. Däremot anser vi att alla som brinner för sin tennis någon gång bör testa på att tävla på riktigt. Att tävla i tennis är framförallt roligt men är också väldigt utvecklande.

## Innan tävling

**Tävlingsredo** – Innan du börjar tävla i tennis så bör du behärska slagen forehand, backhand och serve samt kunna grundläggande tennisregler och poängräkning.

**Rådgöra med tränare** – Om du är osäker på om du är redo för tävling eller inte kan du alltid rådgöra med din tränare.

**Anmäla till tävling** – I tennis är det du själv eller din förälder som anmäler dig till tävling. Även här kan det vara bra att rådgöra med din tränare om vilken tävlingstyp som är aktuell för just dig.

## Tävlingsdebut

**Interna tävlingar** – En bra start är att vara med på klubbens interna tävlingar då du under enkla former får prova på tävlingsmomentet.

## SO Tour Lilla Klubbturen (6-10 år)

– Om du är 6-10 år kan du också testa på externa tävlingar och då är SO Tour Lilla Klubbturen den allra bästa tävlingsformen att börja med. SO Tour Lilla Klubbturen omfattas av tävlingar med röd, orange och grön boll. Dessa tävlingar anordnas även av PTBK med jämna mellanrum. En bra regel är att anmäla dig till samma tävlingstyp som boll som du tränar med d.v.s. om du tränar med röd boll så anmäler du dig till röda tävlingar.

## Sanktionerade tävlingar (10 år och äldre)

– Om du är lite äldre kan du testa på att ställa upp i sanktionerade tävlingar. Är du ny för tävling kan en bra idé vara att ställa upp i tävlingar som har C-klasser (11-14 år).

# TÄVLINGAR & AKTIVITETER PÅ PTBK

## Tävlingar

### Boll

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| So Tour Lilla Klubbturen |  |  |  |  |
| Påvelundsspelet          |  |  |  |  |
| Seriespel                |  |  |  |  |
| Minitennis Cup           |  |  |  |  |
| Rookies Cup              |  |  |  |  |

## Aktiviteter

### Boll

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| Matchskola               |  |  |  |  |
| Träningsläger            |  |  |  |  |
| Matchkvällar             |  |  |  |  |
| Klubbbyten               |  |  |  |  |
| Halloweentennis          |  |  |  |  |
| Läger- och tävlingsresor |  |  |  |  |



## Intresserad?

Anmälan till våra tävlingar och aktiviteter gör du oftast via vår hemsida [www.ptbk.se](http://www.ptbk.se)

Information om alla våra aktiviteter förmedlas via:

- Hemsida
- Lappar
- Anslagstavla
- Mail
- Sociala Medier

Samtliga interna aktiviteter är medlemsexklusiva.



# KONTAKT

## **Påvelunds Tennis & Badmintonklubb**

Redegatan 18 A • 426 77 Västra Frölunda  
031-29 26 22 • [info@ptbk.se](mailto:info@ptbk.se)

# HUVUDTRÄNARE

## **Tennisskola**

Jonas Bang  
0722-10 41 14 • [jonas.bang@ptbk.se](mailto:jonas.bang@ptbk.se)

## **Tävlingsgruppen**

Pontus Larsson  
0706-52 71 63 • [pontus.larsson@ptbk.se](mailto:pontus.larsson@ptbk.se)



**[www.ptbk.se](http://www.ptbk.se)**