



**KÖRFUKNATTLEIKSDEILD
KEFLAVÍKUR
FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ**

Handbók 2018

1. EFNISYFIRLIT

1. Efnisyfirlit	1
2. Inngangur	2
3. SKIPULAG DEILDARINNAR	2
3.1 Stefna og markmið	3
3.2 Skipurit	4
3.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna	6
4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI	6
4.1 Andi stefnunnar	6
4.2 Skilgreiningar	6
4.3 Meginstefna	8
5. FJÁRMÁLASTJÓRNUN	8
5.1 Stefna félags/deildar	9
5.3 Innheimta æfingagjalda	10
5.4 Fjáraflanir	10
5.5 Þjálfarar eru launþegar	11
6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR	11
6.1 Stefna félags/deildar	11
6.2 Hlutverk þjálfara	11
6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur	11
7. FÉLAGSSTARF	12
8. FORELDRASTARF	13
8.1 Meginstefna/störf foreldraráðs	13
9. FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF	14
9.1 Forvarnarstefna	14
10. JAFNRÉTTISMÁL	18
10.1 Stefna félags/deildar	18
11. ÍÞRÓTTIR OG UMHVERFI	19
11.1 Stefna félags/deildar	19

2. Inngangur

Handbók þessi lýsir stefnu Körfuknattleiksdeildar Keflavíkur, í samræmi við leiðbeiningar ÍSÍ um fyrirmyndarfélag auk gagna frá ÍRB. Barna- og unglíngastarfið er að fullu aðskilið fjárhagslega frá starfi og rekstri meistaraflokka. Í handbókinni er lögð áhersla á alla þætti félagsstarfsins. Handbókin verður endurskoðuð ár hvert, og oftar ef ástæða er til. Breytingar og uppfærslur verða samræmdar af stjórn félagsins.

3. SKIPULAG DEILDARINNAR

3.1 Stefna og markmið

Félgasleg stefna:

- Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni og að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að iðkendur verði að betri þjóðfélagsþegnum.
- Að jafnréttis verði gætt til hins ýtrasta.
- Að allir iðkendur, starfsmenn, stjórn og foreldrar fylgi stefnu, reglum og leiðbeiningum sem um starfsemi þessa gildir, hvort heldur um sé að ræða efni útgefið af ÍSÍ, Keflavík eða umsjónamönnum íþróttamannvirkja.
- Að ná til sem flestra barna og unglínga í bæjarfélaginu og gera þau virk í íþrótt- og félagsstarfi.
- Að auka þátttöku unglínga í félagsstarfinu.

Íþróttaleg stefna:

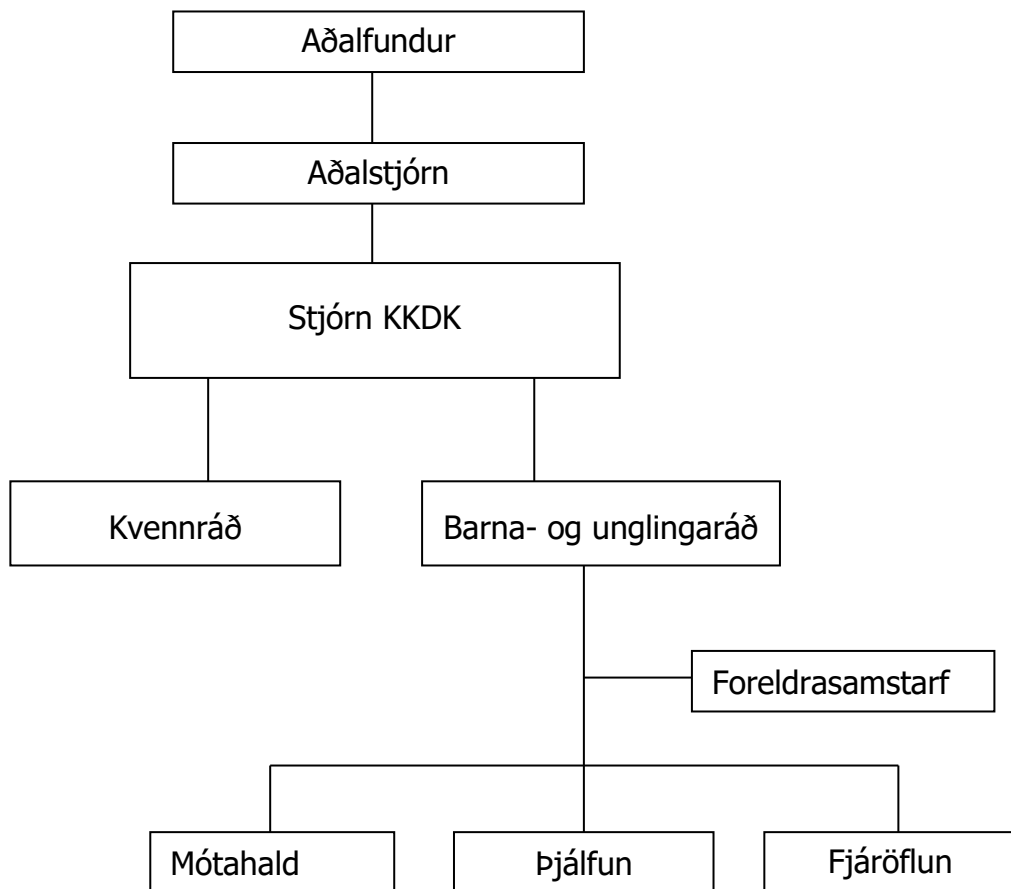
- Að iðkendur nái sem mestum tókum á íþróttinni miðað við eigin forsendur.
- Að lið okkar verði ávallt í fremstu röð á landinu.
- Að framkoma iðkenda sé félaginu ávallt til sóma.
- Að deildin hafi vel menntaða og hæfa þjálfara sem sjái um æfingar.
- Að deildin styrki og styðji þjálfara til að mennta sig enn frekar.

Fjármálaleg stefna

Stjórn deildarinnar sinnir fjármálalegri stefnu og rekstri.

- Að rekstur deildarinnar sé sjálfbær.
- Að rekstur deildarinnar standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus.
- Að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum félagsins.
- Að rekstur deildarinnar sé rekinn með æfingagjöldum og fjáröflunum.
- Að gerð sé fjárhagsáætlun á hverju ári.
- Að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum og öðrum aðilum.
- Að þjálfarar og aðrir starfsmenn félagsins séu launþegar, en í þeim tilvikum sem um verktöku er að ræða sé skattalögum fylgt í hvívetna.
- Að ekki sé stofnað til meiriháttar fjárskuldbindinga af neinu tagi nema með heimild aðalstjórnar.

3.2 Skipurit deildarinnar



3.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna

Stjórn er kosin á aðalfundi deildarinnar sem skal haldinn eigi síðar en 1. febrúar ár hvert.

Stjórnarmenn eru kjörnir samkvæmt eftirfarandi:

- a) Kosinn formaður til eins árs.
- b) Kosnir 2 meðstjórnendur til tveggja ára.
- c) Kosnir 3 menn í varastjórn.
- d) Kosnir 2 skoðunarmenn reikninga og einn til vara.
- e) Kosið í nefndir og ráð sem aðalfundur ákveður.
- f) Kosið eða skipað í barna- og unglingaráð deildarinnar

Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundi. Skylt er að halda stjórnarfundi reglulega og rita fundargerðir um þá.

Barna- og unglingaráð deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundi. Skylt er að halda fundi reglulega og rita fundargerðir um þá.

Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnin stýrir starfsemi deildarinnar í samræmi við vilja félagsmanna og samkvæmt því sem kemur fram kemur í lögum félagsins, stefnum, markmiðum og fundarsamþykktum.

Stjórnin hefur umsjón með starfi deildarinnar og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Stjórn ber ábyrgð á því að haldið skal nákvæmt féлага- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum ÍSÍ og skal skila starfsskýrslu til ÍSÍ ár hvert í samræmi við reglur þar um. Stjórn skal halda skýrslu um starfið og skal hún lögð fyrir aðalfund og birt í ársskýrslu félagsins.

Helstu verkefni stjórnar eru:

- Að móta starf og stefnu deildarinnar, setja markmið og gera áætlanir.
- Að framfylgja eða sjá til þess að stefnu, markmiðum og áætlunum sé hrint í framkvæmd.
- Að skipa í ráð og nefndir, skilgreina verksvið þeirra og fylgjast með að unnið sé samkvæmt því.
- Að sjá um ráðningu þjálfara og annarra starfsmanna deildarinnar.
- Stjórnun fjármála deildarinnar, gerð fjárhagsáætlana ásamt bókhalds- og fjárhagslegu aðhaldi.
- Innheimta æfingagjalda og árgjalda.
- Að taka á móti erindum er félaginu berast og afgreiða þau.
- Að leysa vandamál er upp kunna að koma.
- Að halda utan um félagsstarfið.
- Að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.

Hlutverk formanns og varaformanns

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi deildarinnar og sér til þess að stefnu þess sé fylgt. Hann sér til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang, stefnu og markmið félagsins. Formaður er fulltrúi deildarinnar út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður situr formanna- og samráðsfundi viðkomandi sérsambands ÍSÍ. Formaður hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð fjárhagsáætlunar fyrir deildina. Formaður undirbýr stjórnarfundi, boðar til þeirra og stýrir þeim.

Varaformaður er staðgengill formanns og gegnir störfum í fjarveru hans. Hann þarf að vera vel að sér um málefni deildarinnar til að geta tekið við með stuttum fyrirvara, ef með þarf.

Hlutverk gjaldkera

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi deildarinnar. Gjaldkeri sér um gerð fjárhags-áætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Gjaldkeri samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um sjóði félagsins. Gjaldkeri hefur yfirumsjón með öllum fjáröflunum meistaraflokka.

Hlutverk ritara

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, ritun þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerðir skal rita á öllum fundum félagsins, þar sem fram koma þau mál sem tekin eru fyrir. Fundargerð skal senda á stjórnarmenn/fundarmenn strax eftir fund eða eins fljótt og auðið er.

Ritari sér um að halda utan um félagatal deildarinnar. Ritari sér um bréfaskriftir í samráði við formann og stjórn og hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum deildarinnar.

Hlutverk meðstjórnenda

Meðstjórnendur taka virkan þátt í að fylgja stefnu og markmiðum félags. Einn meðstjórnandi skal kosinn varaformaður og vera staðgengill formanns.

Stjórn getur falið einstökum stjórnarmönnum að vera tengiliður við ráð eða nefndir innan félagsins.

Barna- og unglingaráð

Stjórn barna- og unglingaráðs kemur sér saman um verkaskiptingu á fyrsta fundi hvers starfsárs.

Helstu verkefni unglingaráðs eru:

- Að marka stefnu í samræmi við viðteknar hefðir, handbók þessa, stefnu ISI, KKÍ og Keflavíkur.
- Áætlanagerð, framkvæmd og eftirfylgni.
- Ráðning þjálfara yngri flokka.
- Skipulagning móta.
- Skráning iðkenda og innheimta æfingagjalda.
- Umsjón búninga yngriflokka.
- Fjáröflunarverkefni.
- Foreldrastarf.

4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnnt skal að því að allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar kynni sér og þekki stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

4.1 Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi, líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

Með neðangreindum aðferðum má tryggja meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek.

4.2 Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.
Með unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga á aldrinum 13-19 ára.

4.3 Meginstefna

Íþróttþjálfun barna og unglunga hafi eftirfarandi meginstefnu:

4-10 ára:

Markmið:

- Að auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af körfubolta verði jákvæð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið með grófhreyfingar og fínhreyfingar - Að þjálfunin fari fram í leikformi og æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Keppni:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

11-14 ára:

Markmið:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttaáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

15-16 ára:

Markmið:

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppni- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglिंगana um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglिंगar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Unglिंगunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

17 ára og eldri:

Markmið:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppni- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Gerður sé greinarmunur á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem stefnt er að er að sé að gera eins vel og hver og einn getur, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

ATH! Það er ekki nauðsynlegt samkvæmt stenu ÍSÍ í barna- og unglingaíþróttum að veita öllum jafna viðurkenningu fyrir þátttöku þegar komið er upp fyrir 10-12 ára aldur (sjá betur stefnu ÍSÍ).

4.4 Kennslu- og æfingaskrá

ÆFINGAHANDBÓK ER GEFIN ÚT Á SÉRSTÖKU SKAJLI.

5. FJÁRMÁLASTJÓRNUN

5.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að fjárhagsleg staða sé ávallt jákvæð og að hún geti stutt við uppbyggilegt og árangursríkt starf félagsins. Rekstur skal vera hallalaus á hverju ári. Ávallt skal staðið við gerða samninga og staðið í skilum með greiðslur. Allur rekstur félagsins skal vera sýnilegur og í samræmi við landslög.

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjármálum deildarinnar og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis hans. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum félags.

Félagið færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður ípróttafélaga. Sjá viðauka. Einnig skal fylgja bókhaldsreglum félagsins, sjá viðauka.

Fjármálastefna félagsins byggir á eftirfarandi:

A) Bókhald yngri og eldri iðkenda er aðskilið (við 18 ár).

Fylgja skal reglum ÍSÍ um aðskilnað fjárreiðna eldri og yngri iðkenda. Með því er m.a. auðveldara að sýna fram á kostnað við barna- og unglingsstarf og fara fram á styrki til þess. Einnig skal eins og kostur er hafa bókhald einstakra flokka aðskilið.

B) Fjárhagsáætlanir skulu gerðar fyrir hvert rekstrarár.

Fjárhagsáætlanir næsta árs skulu ávallt fylgja reikningum fyrra árs og taka mið af þeim. Fjárhagsáætlanir skal leggja fram á aðalfundi félagsins til samþykktar. Nota skal fjárhagsáætlanir sem virkt eftirlit með fjármálum. Rekstrarárið er frá 1. janúar til 31. desember ár hvert.

C) Laun þjálfara

- Laun þjálfara skulu vera samræmd og miðast við menntun, reynslu, umfang og iðkenda-fjölda. Fyllsta jafnréttis skal gætt við greiðslu launa til karl- eða kvenkyns þjálfara. Sambærileg laun skal greiða þjálfurum hvort heldur viðkomandi þjálfar stúlkur eða drengi.
- Stefna deildarinnar er að þjálfarar séu launþegar. Sé um verktöku að ræða skal landslögum og skattalögum fylgt og farið eftir leiðbeiningum Ríkisskattstjóra.

5.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn barna- og unglingsráðs deildarinnar fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri unglingsráðs er ábyrgur fyrir gerð reikninga og hefur umsjón með innheimtu. Skráning iðkenda hefst í september mánuði og skal lokið fyrir lok þess mánaðar. Iðkendur eru skráðir rafrænt í NORA skráningarkerfið. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið, svo lengi sem hann afskráir sig ekki. Æfingagjöld eru innheimt með staðgreiðslu, greiðsluþjónustu eða með Visa/Euro greiðslum. Skipta má æfingagjöldum niður í allt að 9 greiðslur.

Óski iðkandi að hætta iðkun skal foreldri eða forráðamaður hafa samband við gjaldkera og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næsta mánuði eftir að tilkynning berst. Ekki er fullnægjandi að tilkynna úrsögn til þjálfara.

5.4 Fjáraflanir

Allar fjáraflanir skulu vera í nafni deildarinnar og hlýta þeim reglum sem gilda um fjáraflanir innan félagsins. Samþykki stjórnar og/eða barna- og unglingaráðs félagsins þarf fyrir öllum fjáröflunum innan deildarinnar.

Foreldraráð, barna- og unglingaráð eða stjórn deildarinnar skulu halda utan um fjáraflanir hópa.

Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu deildarinnar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis eða innanlands nema með samþykki stjórnar.

5.5 Þjálfarar eru launþegar

Deildin ræður þjálfara sem launþega og fá þeir greitt í samræmi við samninga, lög og reglur sem gilda hér á landi í þeim efnum.

6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR

6.1 Stefna deildarinnar

Deildin stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauða og stefnur í viðkomandi íþróttagrein og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ eða viðkomandi sérsamband standa fyrir hverju sinni.

Yfirþjálfari félags/deildar skal eftir því sem kostur er vera menntaður á sviði íþróttá og með sérþekkingu í viðkomandi íþróttagrein. Skal hann eftir fremsta megni sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri.

Félagið mun eftir fremsta megni stefna að því að þjálfarar sækji sér menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ um menntun þjálfara.

Þegar iðkendafjöldi fer yfir ákveðin mörk skal aðstoðarþjálfari kallaður til þannig að allir iðkendur fái leiðsögn við hæfi. Einnig skal taka mið af stærð æfingahúsnæðis.

Reglulegir samstarfsfundir þjálfara skulu haldnir a.m.k. tvisvar á önn.

6.2 Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni.

Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót.

6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur

Stjórn félagsins sér um daglegan rekstur og sér þálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingataekjum, æfingatólum og öðru sem til þarf. Auk þess skal stjórnin sjá til þess að þjálfarar séu góðar fyrirmyndir innan vallar sem utan.

7. FÉLAGSSTARF

Félagsstarfið helst í hendur við æfingu og keppni flokkanna. Innan þeirra skal stefnt að fjölbreyttum samverustundum utan æfinga og keppni. Framangreint verður í umsjón viðkomandi þjálfara og í samstarfi við foreldra. Fastur viðburður unglingaráðs er uppskeruhátíð í maí ár hvert. Annað félagsstarf verður samkvæmt mati stjórnar og þjálfara hverju sinni. Stefnt er að þroskandi félagsstarfi, sem skipulagt er við hæfi og þroska hvers iðkenda. Stefnt er að virkri þátttöku foreldra í félagsstarfinu.

8. FORELDRASTARF

Stjórn barna- og unglíngaráðs deildarinnar í samstarfi við þjálfara í hverjum flokki skipar 2 foreldra/forráðamenn, barna og unglíngla í foreldraráð í upphafi vetrarstarfsins.

8.1 Megin stefna /störf foreldraráðs:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengls heimila og deildar.
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar.
- Að sjá um félagsstarf utan æfingátíma, t.d grillveisur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir.

Foreldraráð stefnir að því að ná þessum stefnumiðum með því:

- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðsins.
- Að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum.
- Að aðstoða stjórn barna- og unglíngaráðs við skipulagningu móta og keppnisferða, t.d. sjá um sölu veitinga á mótum heima og aðstoða stjórn og þjálfara í keppnum utan héraðs.

9. FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinir. Í öllu íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki.

Deildin hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnufirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

9.1 Forvarnarstefna

Forvarnagildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnufirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Deildin hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra. Þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og í verki, félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum.

Nú á tímum eru vel þekkt vandamál í þjóðfélaginu sem fylgja vímuefnaneyslu ungmenna og er svo komið að íþróttafélög verða að hafa ákveðið frumkvæði til þess að sporna við þessari þróun. Ljóst er að freistingarnar eru margar og auðvelt fyrir ómótaðan einstakling að falla fyrir þeim. Í þessu sambandi hefur deildarinnar markað sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir.

Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Deildin er andvíg allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, fjölskyldumót og keppnir á vegum félagsins.

Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf deildarinnar, s.s.

- áfengissala í tengslum við íþróttakeppnir
- áfengisneysla í lokahófum
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
- áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við velli eða á búningum

Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda

Deildin mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 20 ára aldri. Þá verða foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum.

Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins sbr. 2. tölulið og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð

ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð deildarinnar skulu miðast við að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan deildarinnar.

Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu deildarinnar. Þar með er talið að bregðast við vímu-efnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Deildin mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu deildarinnar varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

Samstarf við foreldra

- Deildin mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- Deildin leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.
- Deildin mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

- Deildin mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi barna og unglunga.
- Deildin mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi

Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglungar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér upp:

Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sé sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álagsmeiðsli myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefja-skaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsi er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu álagsmeiðslum.

Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsing, sykursýki, blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bein og liðamót auk sálrænna kvilla. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing.

Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli, t.d. í fimleikum, dansi og listdans á skautum. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

Vinátta, virðing og samskipti

Hjá deildinni er lögð áhersla á vináttu, gangkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist skemmtilegt að vera í félaginu og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hvor öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna deildarinnar að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund. Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan deildarinnar, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

Félagslegt einelti:

Einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

Líkamlegt einelti:

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða hann lokaður inni.

Efnislegt einelti:

Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

Andlegt einelti:

Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennnd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar:

- Skal tilkynna það strax til þjálfara eða yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar og fylgja sínum hóp til búningsklefa og vera til staðar meðan iðkendur hafa fataskipti ef því verður við komið.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Sjá einnig á isi.is**Kynferðislegt ofbeldi**

Deildin vill sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Deildin mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfæða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfæða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur.

Sjá einnig á isi.is

10. JAFNRÉTTISMÁL

10.1 Stefna félags/deildar

Deildin leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Deildin gerir ekki upp á milli barna og unglunga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis, litarháttar eða kyns. Hver einstaklingur hefur þann rétt að vera metinn að eigin verðleikum. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni.

Stefna deildarinnar er að gæta jafnréttis í starfi sínu og leitast við að sinna til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Þjálfarar félagsins sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hverja viðkomandi þjálfar.

Stefna félagsins er að í stjórn séu bæði karlar og konur til að tryggja að raddir beggja kynja heyrast við stjórnun deildarinnar.

11. ÍPRÓTTIR OG UMHVERFI

11.1 Stefna félags/deildar

Mikilvægt er íþróttafélög leggi áherslu á umhverfismál. Félagið vill leggja áherslu á þessi mál með fræðslu til þjálfara sem og annars starfsfólks og iðkenda til að stuðla að góðri umgengni og virðingu fyrir náttúrunni, umhverfinu og náunganum.

Stefnan í umhverfismálum er:

- Að hvetja til sparnaðar í akstri t.d með því sameinast um bíla þegar farið er á æfingar og/eða mót utan héraðs.
- Að hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Að allur pappír sé að öllu jöfnu losaður á sérstakar losunarstöðvar og að pappír sé notaður í sem minnsta magni.
- Að ruslafötur séu sýnilegar á æfinga- og keppnissvæðum.
- Að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum deildarinnar.
- Að forðast sé að nota ónauðsynlegar pakkningar.
- Að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota.
- Að endurnýtanleg ílát séu flokkuð frá öðru sorpi.
- Að íþróttasvæðið sé reyklaust.
- Að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn.
- Að hugsað sé fyrir aðgengi fyrir fatlaða.

