



SÝNISHANDBÓK FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

**Viðar Sigurjónsson
Sviðsstjóri Þróunar- og fræðslusviðs ÍSÍ**

Handbók þessi er sýnishandbók og hentar frekar fyrir stærri félög sem eru deildaskipt þó vissulega megi nota hana fyrir minni félög. Útlit handbókarinnar er bara hugmynd að útliti, félögum er að sjálfsgöðu í sjálfsvald sett hvernig handbókin lítur ef ef tekið er á þeim þáttum sem ÍSÍ gerir kröfur til. Í sumum tilfellum stendur (Valfrjálst) fyrir aftan ákveðna liði í handbókinni og það merkir að ekki eru gerðar kröfur til þess af hálfu ÍSÍ að þessir þættir séu í handbókinni eða þeim skilað inn til ÍSÍ vegna óskar félagsins um viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag.

Inngangur (Valfrjálst)

Þessi handbók er gerð fyrir alla þá er koma að starfi félagsins. Hún er upplýsingabók og segir frá starfi, skipulagi, stefnu og markmiðum félagsins/deildarinnar. Iðkendur, foreldrar og forráðamenn barna og unglunga geta hér leitað sér upplýsinga í handbókinni um félagið, starfsemi þess og stefnur. Handbókin er ekki síður ætluð fyrir stjórnarfolk, þjálfara og í raun allt starfsfolk í ráðum og nefndum eða alla þá aðila sem með einum eða öðrum hætti koma að starfsemi félagsins. Allar þær upplýsingar sem í handbókinni eru og vitneskja fyrrgreindra aðila um þær auka líkur á því að allir stefni í sömu átt.

Jón Jónsson formaður félagsins.

Saga félagsins (Valfrjálst)

Hér er hægt að koma fyrir stuttri útgáfu af sögu félagsins (ekki skilyrði, valfrjálst).

Formenn félagsins (Valfrjálst)

Hér er hægt að telja upp alla formenn sem hafa verið starfandi hjá félaginu frá upphafi þess (Valfrjálst)

Hér á eftir er dæmi um efnisyfirlit, það getur að sjálfsgöðu litið öðruvísi út. Í efnisyfirlitinu eru í sumum tilfellum dæmi um þætti sem geta verið í handbókinni án þess að kröfur séu um það gerðar af hálfu ÍSÍ. (Valfrjálst)

2. EFNISYFIRLIT (VALFRJÁLST)

1. INNGANGUR	1
- Saga félagsins	1
- Formenn félagsins	1
2. EFNISYFIRLIT	2
3. SKIPULAG FÉLAGS	4
3.1 Stefna og markmið	4
3.2 Skipurit	6
3.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna	7
3.3.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára	7
3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna	7
4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI	9
4.1 Andi stefnunnar	9
4.2 Skilgreiningar	9
4.3 Meginstefna	9
4.3.1 6-10 ára	9
4.3.2 11-14 ára	10
4.3.3 15-16 ára	10
4.3.4 17 ára og eldri	11
4.4 Kennslu- og æfingaskrá	10
4.4.1 T.d. upptalning atriða sem þjálfuð eru á mismunandi aldurstigum	12
5. FJÁRMÁLASTJÓRNUN	11
5.1 Stefna félags/deildar	14
5.2 Fjárhagsáætlun	14
5.3 Innheimta æfingagjalda	14
5.4 Fjáraflanir	15
5.5 Þjálfarar eru launþegar	15
6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR	13
6.1 Stefna félags/deildar	16
6.2 Hlutverk þjálfara	16
6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur	16
7. FÉLAGSSTARF	14
7.1 Atburðadagatal	17
8. FORELDRASTARF	15
8.1 Meginstefna/störf foreldraráðs	19
9. FRÆDSLUS- OG FORVARNASTARF	20
9.1 Forvarnarstefna	20

9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna	20
9.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda	20
9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara	21
9.1.5 Samstarf við foreldra	21
9.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinns málefnum barna og unglunga	21
9.1.7 Hollir lífshættir	21
9.1.8 Álagsmeiðsli	21
9.1.9 Offita	21
9.1.10 Átröskun	22
9.1.11 Vinátta, virðing og samskipti	22
9.1.12 Einelti	22
9.1.13 Kynferðisleg áreitni.....	23
10. JAFNRÉTTISMÁL	20
10.1 Stefna félags/deildar	24
11. ÍÞRÓTTIR OG UMHVERFI	21
11.1 Stefna deildar	25
11.2 Umgengni á félagssvæði/í félagsheimili	25
VIÐAUKAR	22
Viðauki I: Lög félagsins	26
Viðauki II: Bókhaldsreglur félagsins	30
Viðauki III: Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl.	31
Viðauki IV: Reglur um fjáraflanir á vegum félagsins	33
Viðauki VI: Stjórn, þjálfarar og foreldraráð	37
Viðauki VII: Ársreikningar og fjárhagsáætlanir	38

3. SKIPULAG FÉLAGS

3.1 Stefna og markmið

3.1.1 Meginstefna:

- Að eiga keppendur í fremstu röð og styðja vel við bakið á afreksfólki okkar.
- Að gefa börnum og unglingum tækifæri til að kynast íþróttagreininni
- Að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa.
- Að brottfall iðkenda verði í lágmarki.
- Að nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að bjóða upp á íþrótt sem fjölskyldan getur iðkað saman, m.a. foreldrar með börnum sínum í íþróttum.
- Að kenna börnum og unglingum aga, sjálfsvirðingu, og að bera virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkendum.

Almenn markmið:

- Að iðkendafjöldi verði kominn yfir ? árið ?.
- Að ná a.m.k. ? Íslandsmeistaratitlum fyrir árslok ?.
- Að komin verði fullnægjandi æfinga- og keppnisaðstaða fyrir íþróttina árið ?.
- Að deildin sé rekin hallalaus á hverju ári.
- Að deildin verði orðin fyrirmyndardeild ÍSÍ árið ?.
- Að halda úti öflugri heimasíðu félagsins þar sem miðla má fréttum og fróðleik til almennings.

3.1.2 Íþróttaleg stefna

- Að þjálfarar sjái um að framfylgja félagslegum og íþróttalegum markmiðum félagsins.
- Að iðkendur nái sem bestum tókum á íþróttinni út frá eigin forsendum.
- Að deildin standi sig vel sem liðsheild á mótum og sé til sóma.
- Að félagið hafi vel menntaða og hæfa þjálfara sem sjái um æfingar.
- Að félagið styrki og styðji þjálfara til að mennta sig enn frekar.

3.1.3 Félagsleg stefna

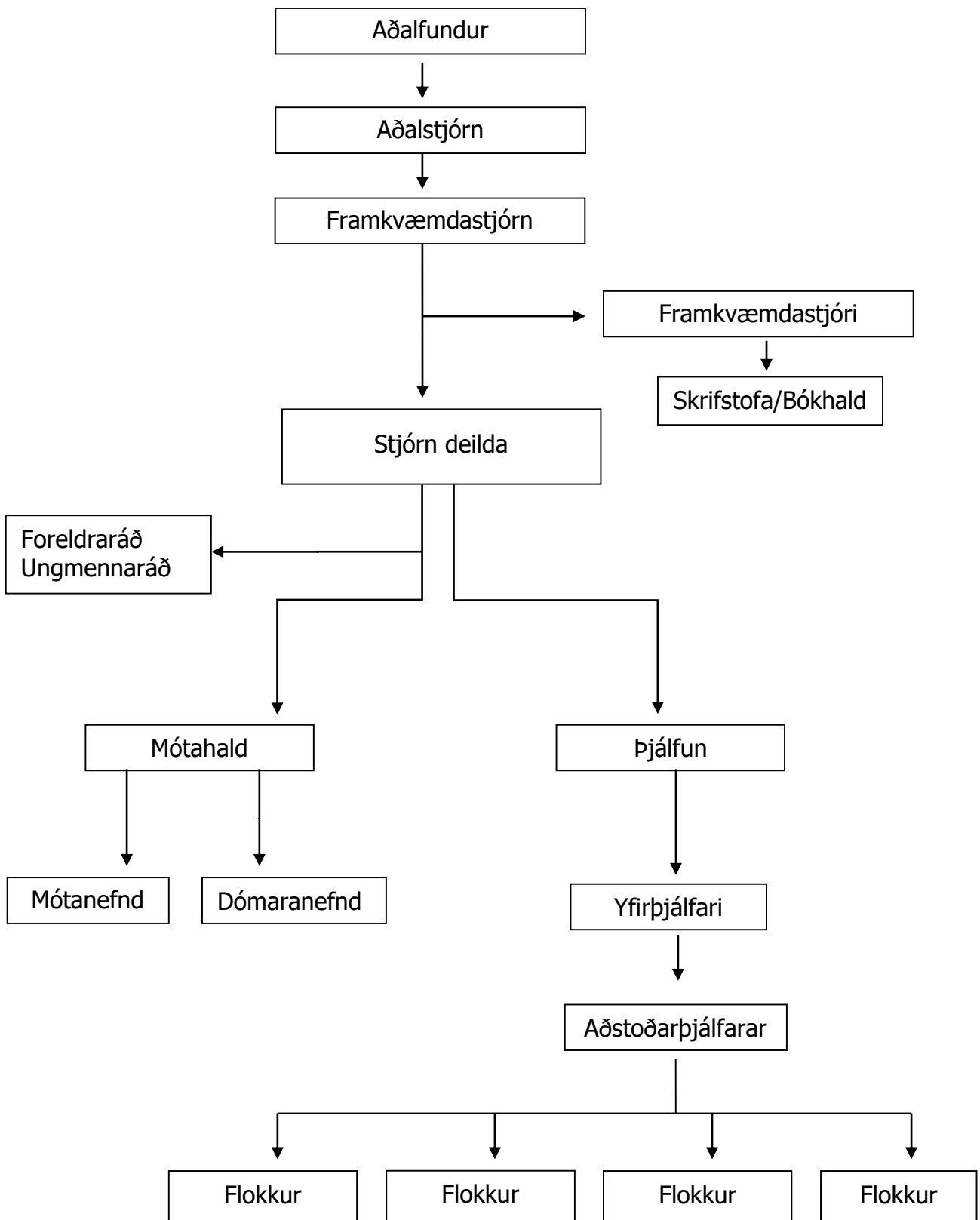
- Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni.
- Að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að iðkendur læri hegðunar- og siðareglur sem gilda innan íþróttarinnar.
- Að stuðla að öflugum stuðningi foreldra og forráðamanna við starf félagsins.
- Að halda úti öflugri heimasíðu með upplýsingum og fréttum úr starfinu.
- Að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

3.1.4 Fjármálaleg stefna

Stjórn félagsins sinnir fjármálalegri stefnu og rekstri.

- Að rekstur félagsins sé sjálfbær.
- Að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus.
- Að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum félagsins.
- Að rekstur félagsins 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 fjárskuldbindinga af neinu tagi nema heimild stjórnar sé fyrir því.

3.2 Skipurit félagsins



3.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna

Stjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem skal haldinn eigi síðar en 7 ár hvert. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur. Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundum.

Skyllt er að halda stjórnarfundum reglulega og rita fundargerðir um þá.

Á aðalfundi félagsins eru kosnir eða skipaðir í foreldraráð 3-5 foreldrar/forráðamenn.

Samkvæmt lögum félagsins skal rekstur þess vera hallalaus á hverju ári. Aðalstjórn félags setur verklagsreglur um fjárreiður og bókhald félagsins og hefur framkvæmdastjórn eftirlit með því að þeim sé fylgt. Aðalfundur skal samþykkja fjárhagsáætlun.

3.3.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára

Í stjórn félagsins skal vera fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára, í.þ.m. sem áheyrnarfulltrúi. Með því má tryggja að rödd ungs fólks heyrist og hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar það að eðlilegri endurnýjun á stjórnendum innan deildarinnar.

3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

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

Stjórnin hefur umsjón með starfi félagsins og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Stjórnin skal halda nákvæmt félag- 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 félags, 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 ásamt foreldraráðum.
- Að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.

Hlutverk formanns og varaformanns

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi félagsins 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 stjórnarfundum, 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 félagsins til að geta tekið við með stuttum fyrirvara, ef með þarf. Varaformaður skal kosinn á fyrsta fundi nýkjörinnar stjórnar.

Hlutverk gjaldkera

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi félagsins. Gjaldkeri sér um gerð fjárhagsáætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Gjaldkeri hefur umsjón með innheimtu æfinga-gjalda, samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um sjóði félagsins. Gjaldkeri hefur yfirumsjón með öllum fjáröflunum félagsins.

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, ákvarðanir og framkvæmd þeirra. 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.

Foreldraráð

Sjá nánar kaflann um foreldrastarf.

4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnt 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:

4.3.1 4-10 ára:

Markmið:

- Að auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttum 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:

- Mót eru aðeins haldin innan félags.
- 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.

Verðlaun:

Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

4.3.2 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.

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.

4.3.3 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.

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.
- Unglingunum 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.

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.

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.

4.3.4 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 keppnis- 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

Hér kemur kennslu- og æfingaskráin í þeirri íþróttgrein/-greinum sem félagið er með starf í. Þar skal taka fyrir hvern aldurshóp og/eða hópa/flokka sem skilgreindir eru með öðrum hætti s.s. 3. flokkur í boltaíþróttum eða með mismunandi litum belta í sjálfvarnariþróttum o.s.frv.

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 16 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

1. 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.
2. Stefna félagsins er að þjálfarar séu launþegar. Sé um verktöku að ræða skal landslögum og skattalögum fylgt og farið eftir leiðbeiningum Ríkisskattstjóra.

5.2 Fjárhagsáætlun

Meðfylgjandi eru ársreikningur félagsins og næsta fjárhagsáætlun. Sjá viðauka. (Fylgigögn með umsókn um viðurkenningu til ÍSÍ)

5.3 Innheimta æfingagjalda

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

Félagið veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:

- Systkinaafsláttur er ? %.
- ? % staðgreiðsluafsláttur er veittur ef æfingagjöld á önn eru greidd í einni greiðslu.

5.4 Fjáraflanir

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

Foreldraráð eða stjórn félags 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 (ATH)

Félagið 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 félags

Félagið stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauma og stefnur í viðkomandi íþróttagrein og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og 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.

Yfirþjálfari sér um að æfingaáætlanir og æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum.

6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur

Stjórn félagsins sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingataekjum, æfingatólum og öðru sem til þarfi. Stjórnin, með aðstoð yfirþjálfara, sér til þess að þjálfarar fái verkefni sem henta þeim, aldri þeirra, getu og þroskastigi. Auk þess skal stjórnin sjá til þess að þjálfarar séu góðar fyrirmyndir innan vallar sem utan.

7. FÉLAGSSTARF

Félagsstarfið tekur mið af starfi stjórnar, foreldraráðs og þjálfara, t.d. þátttöku á mótum, forvarnastarfi og jafnréttismálum.

Félagið leggur áherslu á að þjálfarar leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. tvisvar á önn með því að hafa skemmtikvöld eða með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf. Gæti það verið t.d. ferðir á ákveðna viðburði eða staði, einhver kemur í heimsókn, umræður/tjáning eða farið í ólíka íþrótt. Hver flokkur fyrir sig eða flokkar saman, kynin sér eða saman og með eða án foreldra.

Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast betur, eignast góða féлага og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum. Þjálfarar skulu í samvinnu við foreldraráð halda fundi með foreldrum/forráðamönnum iðkenda a.m.k. tvisvar á ári.

7.1 Atburðadagatal 2012 (valfrjálst)

8. FORELDRASTARF

Stjórn félagsins skipar 3-5 foreldra/forráðamenn, barna og unglunga í foreldraráð á aðalfundi félags og eða í kjölfar hans. Þessir aðilar skipa svo formann sem situr stjórnarfundum félags sem áheyrnarfulltrúi foreldraráðs, ásamt fulltrúa iðkenda. Það er áriðandi að stjórn félagsins marki starfsreglur foreldraráðsins til að fyrirbyggja hugsanlega árekstra við aðra starfsemi félagsins.

8.1 Starfsreglur 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 bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- 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 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 ungl-
ingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldis-
hlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki.

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

9.1 Stefna félagsins í vímuvörnum

9.1.1 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
stefnufirliðingum 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. Félagið 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 félagið markað sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir.

9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Félagið er andvígt 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 félagsins, 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

9.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið 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 félagsins skulu miðast við að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímu-efnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímu-efnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins 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.

9.1.5 Samstarf við foreldra

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

9.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

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

9.1.7 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:

9.1.8 Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algegn 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.

9.1.9 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.

9.1.10 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.

9.1.11 Vinátta, virðing og samskipti

Hjá félaginu 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 félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

9.1.12 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 réttlætiskennd 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

9.1.13 Kynferðislegt ofbeldi

Félagið vil sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið 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

Félagið leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Félagið 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 félagsins 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 heyrist við stjórnun félagsins.

11. ÍPRÓTTIR OG UMHVERFI

11.1 Stefna félagsins

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.

Stefna deildarinnar 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 félagsins.
- 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.

VIÐAUKAR

Viðauki 1. **Lög félagsins (valfrjálst)**

Viðauki 2. **Stjórn, þjálfarar og foreldraráð**

Stjórn félags:

Formaður:

Gjaldkeri:

Ritari:

Meðstjórnandi:

Meðstjórnandi:

Áheyrnarfulltrúi

ungmenna:

Þjálfarar félags:

Yfirþjálfari:

þjálfari:

þjálfari:

þjálfari:

þjálfari:

Aðstoðarþjálfari:

Aðstoðarþjálfari:

Aðstoðarþjálfari:

Foreldraráð:

Viðauki 3. **Ársreikningur og fjárhagsáætlun**