

# Fyrirmyndarfélag ÍSí



Knattspyrnudeild Stjörnunnar

Handbók 2015

## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit .....	1
<b>1. INNGANGUR .....</b>	<b>3</b>
<b>2. HELSTU UPPLÝSINGAR .....</b>	<b>3</b>
<b>3. SKIPULAG FÉLAGS .....</b>	<b>3</b>
STJÓRN KNATTSPYRNUDEILDAR .....	3
BARNA- OG UNGLINGARÁÐ .....	4
SKIPURIT .....	6
<b>4. UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI .....</b>	<b>8</b>
ÆFINGAÁÐSTAÐA KNATTSPYRNUDEILDARINNAR .....	9
BARNA- OG UNGLINGAFLOKKAR .....	10
YFIRÞJÁLFARAR .....	11
ÞJÁLFARI .....	12
ÁÐSTODARÞJÁLFARAR .....	16
SÉRÞJÁLFUN OG MARKMANNSPJÁLFUN .....	16
HELSTU ÁHERSLUR Í ÞJÁLFUN BARNA- OG UNGLINGAFLOKKA .....	17
ÆFINGATÖFLUR .....	18
UTANLANDSFERÐIR .....	18
FERÐALÖG INNANLANDS .....	18
BÚNINGAR .....	19
SJÚKRATASKA .....	19
<b>5. TRYGGINGAMÁL IÐKENDA .....</b>	<b>19</b>
<b>6. FÉLAGSLEGT STARF INNAN FLOKKSINS .....</b>	<b>22</b>
<b>7. FJÁRMÁLASTJÓRN .....</b>	<b>22</b>
BÓKHALD .....	22
FJÁRHAGSÁÆTLUN .....	22
INNHEIMTA ÆFINGAGJALDA .....	22
FJÁRAFLANIR Í FLOKKUM .....	23
<b>8. FORELDRASTARF .....</b>	<b>23</b>
FORELDRARÁÐ .....	23
<b>9. UPPSKERUHÁTÍÐ .....</b>	<b>26</b>

10.	FRÆÐSLA OG FORVARNIR.....	28
11.	JAFNRÉTTISMÁL.....	32
12.	UMHVERFISMÁL: .....	32
13.	AGAREGLUR FYRIR BARNA- OG UNGLINGASTARF.....	34

## 1. Inngangur

Stjórn knattspyrnudeildar og yfirþjálfari yngri flokka hafa unnið þessa handbók fyrir knattspyrnudeildina. Markmið með útgáfu handbókarinnar er að foreldrar og iðkendur hafi á einum stað helstu upplýsingar um starfið í deildinni.

Það er von þeirra aðila sem starfa fyrir deildina að upplýsingarnar komi að góðum notum, ekki aðeins fyrir foreldra og iðkendur, heldur ekki síður að almenningur í Garðabæ sé upplýstur um hina umfangsmiklu þjónustu sem knattspyrnudeild Stjórnunnar veitir íbúum Garðabæjar.

## 2. Helstu upplýsingar

Skrifstofa Stjórnunnar er í Stjörnuheimilinu og má finna upplýsingar um opnunartíma, stjórn, framkvæmdastjóra, þjálfara, aðstoðarþjálfara og foreldraráð auk annarra upplýsinga á vefsíðusíðu Stjórnunnar sem er [www.stjarnan.is](http://www.stjarnan.is).

Einnig er foreldrum og iðkendum bent á heimasíðu KSÍ [www.ksi.is](http://www.ksi.is) en þar eru upplýsingar um mót og ýmislegt fræðslu- og fréttæfni.

## 3. Skipulag Félags

### Stjórn knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeild er ein af átta deildum innan Stjórnunnar. Með æðsta vald í Stjórninni fer aðalstjórn. Framkvæmdastjóri Stjórnunnar starfar í umboði aðalstjórnar.

Í stjórn knattspyrnudeildar á sæti einn fulltrúi frá hverri af þremur rekstrareiningum deildarinnar, þ.e. fulltrúi meistaraflokksráðs karla, fulltrúi meistaraflokksráðs kvenna og fulltrúi barna- og unglingaráðs auk formanns og varaformanns. Í stjórn knattspyrnudeildar skal vera fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára, í það minnsta sem áheyrnarfulltrúi.

Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða.

**Meistaraflokkur karla, meistaraflokkur kvenna og barna- og unglingastarf eru reknar sem sjálfstæðar rekstrareiningar. Það er algjörlega óheimilt að færa fjármuni frá barna- og unglingastarfi til meistaraflokka félagsins.**

## Barna- og unglingaráð

Stjórn barna- og unglingaráðs skipa a.m.k. fimm aðilar þ.e. formaður, gjalkeri og þrír meðstjórnendur. Formaður barna- og unglingaráðs á sæti í stjórn knattspyrnudeildar og myndar þar með tengsl á milli stjórnar og barna- og unglingaráðs.

Stjórn barna- og unglingaráðs heldur að jafnaði fund í hverjum mánuði og reglulega með fulltrúum (formanni) úr hverjum flokki í barna- og unglingaflokkum.

### Helstu verkefni:

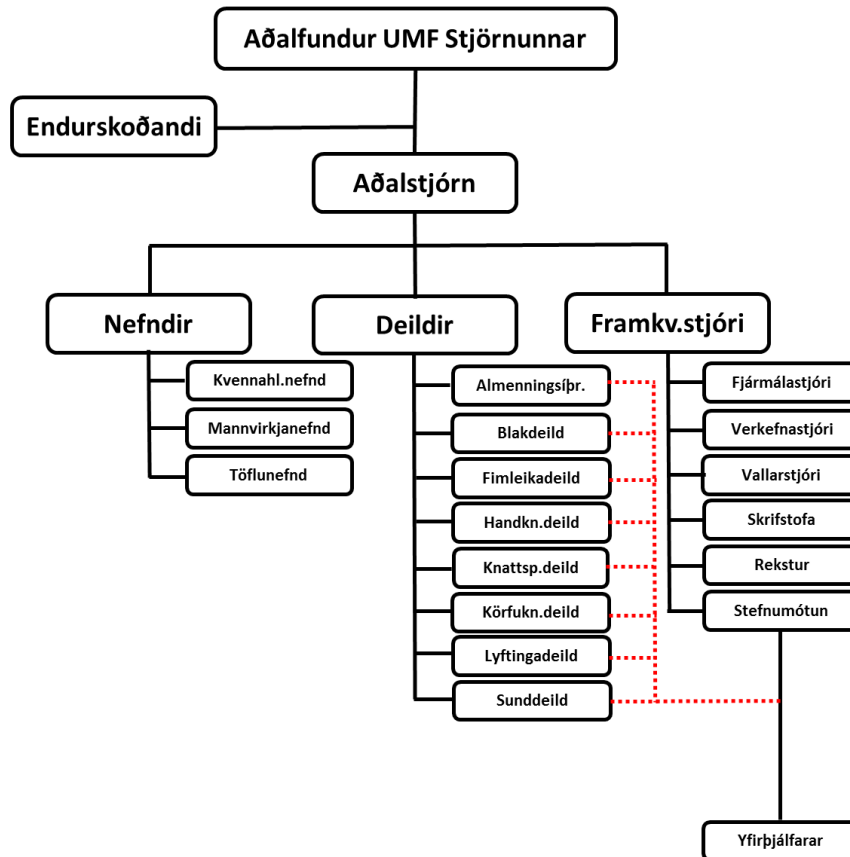
- Barna- og unglingaráð heldur utan um starfsemi yngri flokka **Stjórnunnar** (2. - 8. fl. drengja og stúlkna) í samráði við stjórn knattspyrnudeildar og framkvæmdastjóra, en stjórn knattspyrnudeildar hefur æðsta ákvörðunarvald innan knattspyrnudeildar **Stjórnunnar**.
- Barna- og unglingaráð stuðlar að markvissri uppbyggingu á knattspyrnu barna og unglina á vegum **Stjórnunnar**, tryggir jafnræði í starfi stúlkna- og drengjaflokka hjá **Stjórninni**, skipuleggur starfið og skilgreinir markmið þess og mótar þannig heildarstefnu sem hægt er að vinna skipulega eftir. Þessi stefnumótunarvinna þarf samþykki stjórnar knattspyrnudeildar til þess að hún taki formlega gildi.
- Barna- og unglingaráð hefur að leiðarljósi **stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglina**.
- Barna- og unglingaráð er upplýsingaskyld gagnvart stjórn knattspyrnudeildar **Stjórnunnar**.
- Stjórn barna- og unglingaráðs í samvinnu við framkvæmdastjóra annast fjárhagslegan rekstur yngri flokkanna.
- Stjórn barna- og unglingaráðs ásamt framkvæmdastjóra ræður yfirþjálfara. Stjórn barna- og unglingaráðs ræður einnig þjálfara og aðstoðarþjálfara til starfa í samvinnu við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari kemur upplýsingum til stjórnar barna- og unglingaráðs um störf þjálfara yngri flokka félagsins. Verði á einhvern hátt misbrestur í starfi og hátterni þjálfara, skal yfirþjálfari og/eða framkvæmdastjóri ásamt stjórn barna- og unglingaráðs boða viðkomandi þjálfara á fund til að ræða málin og áminna hann ef þurfa þykir. Verði enn vart við óánægju með starf þjálfara getur framkvæmdastjóri og eða stjórn barna- og unglingaráðs sagt upp samningi við hann.

- Barna- og unglingaráð sér til þess að unnið sé eftir **Kennslu- og æfingaskrá KSÍ fyrir barna- og unglingaþjálfun í knattspyrnu.**
- Barna- og unglingaráð reynir af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglingaknattspyrnu á vegum **Stjórnunnar**, bæði í drengja og stúlknaflokkum, og stuðlar að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann.
- Barna- og unglingaráð setur reglur um framkomu leikmanna á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og gagnvart félaginu í samráði við yfirþjálfara og stjórn. Séu þær reglur brotnar skal stjórn barna- og unglingaráðs veita þeim áminningu, en endanleg ákvörðun um framhaldið er í höndum stjórnar knattspyrnudeildar **Stjórnunnar**.
- Barna- og unglingaráð kynnir og framfylgir siðareglum Stjórnunnar.
- Komi upp óleysanlegur ágreiningur á milli barna- og unglingaráðs og foreldraráðs og/eða þjálfara, skal stjórn knattspyrnudeildar **Stjórnunnar** skera úr um málið.
- Barna- og unglingaráð og yfirþjálfari sér til þess að þjálfarar sækji þjálfaranámskeið á vegum KSÍ.
- Barna- og unglingaráð sér til þess að þjálfarar fái nauðsynlegan klæðnað merktan **Stjórnunni** til að klæðast á æfingum, í leikjum og í keppnisferðum.
- Barna- og unglingaráð vinnur skipulega að fjölgun iðkenda í samráði við framkvæmdastjóra og yfirþjálfara.
- Barna- og unglingaráð skipuleggur uppskeruhátíð knattspyrnudeildar **Stjórnunnar** ásamt yfirþjálfara og þjálfurum flokka og framkvæmdastjóra.
- Stjórn barna- og unglingaráðs skipuleggur fræðslufundi ásamt yfirþjálfurum fyrir foreldra og iðkendur.
- Barna- og unglingaráð fylgir eftir og kynnir vímu- og tóbaksvarnastefnu **Stjórnunnar** í öllum flokkum.
- Barna- og unglingaráð, í samvinnu við yfirþjálfara, sér til þess að þjálfarar vinni skipulega með iðkendur og meti framfarir þeirra með markvissum reglubundnum hætti.
- Barna- og unglingaráð sér til þess í samráði við yfirþjálfara að í lok keppnistímabils skili þjálfarar af sér mati á árangri og framförum. Einnig að þjálfarar skili af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og leikmenn þess.

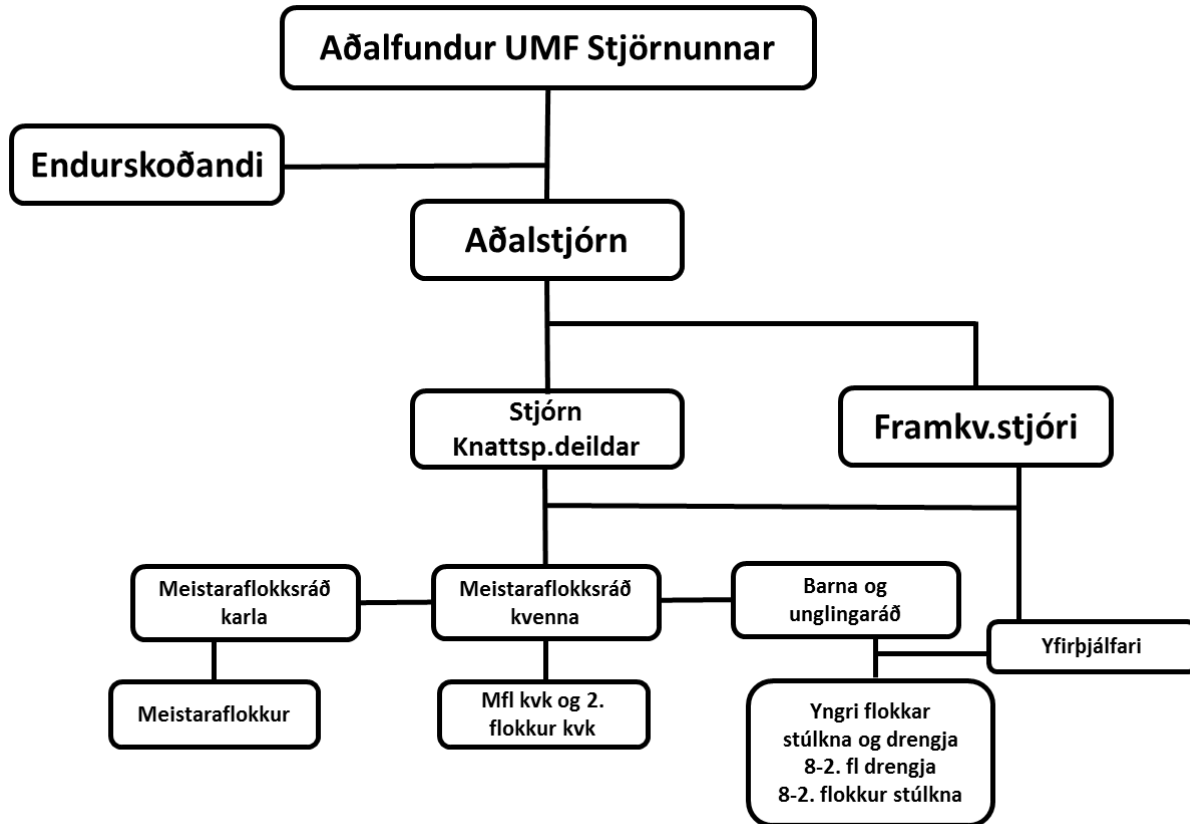
- Stjórn barna- og unglingaráðs skilar í byrjun október til stjórnar knattspyrnudeildar rekstraráætlun næsta árs fyrir yngri flokka félagsins.

## Skipurit

### Skipurit UMF Stjörnunnar



Skipurit Knattspyrnudeildar





## Stefna og markmið

- Að gefa börnum og unglíngum tækifæri til að kynna íþróttagreininni.
- Að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa.
- Að eiga keppendur í fremstu röð og styðja við bakið á afreksfólki okkar.
- Að nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að kenna börnum og unglíngum aga, sjálfsvirðingu, og að bera virðingu fyrir þjálfara, öðrum iðkendum og umhverfinu.

## Íþróttaleg

- 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.

## Félagsleg

- 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.

## Fjármálaleg

- 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.

#### 4. Umgjörð þjálfunar og keppni

##### Æfingaaðstaða knattspyrnudeildarinnar

Lýsing á aðstöðu sem stendur til boða til æfinga

<b>Staður</b>	<b>Stærð</b>
Stjörnuvöllur – gervigras	74x105m
Stjörnuvöllur – æfingavöllur	50x60m
Sparkvellir 2 – gervigras	20x40m
Gamla gervigras	20x40m
Stjörnuvöllur – gras	60x105m
Hofstaðavöllur – gras	100x150m
Flataskólavöllur – gras	50x50m
Íþróttahúsið í Sjalandi	

## Barna- og unglíngaflokkar

Stjórn barna- og unglíngaráðs hefur yfirumsjón með málefnum barna og unglínga (2.flokkur og yngri) í knattspyrnudeild Stjórnunnar. Starfsemi barna- og unglíngaflokka deildarinnar er sérstök rekstrareining innan knattspyrnudeildar og er gerð upp sjálfstætt í uppgjöri deildarinnar. Með hverjum flokki starfar þjálfari og foreldraráð.

### Tilgangur

Tilgangur barna- og unglíngastarfs knattspyrnudeildar er að standa að traustu og öflugum uppbyggingarstarfi gagnvart félagsmönnum sínum. Auka þannig líkamlegt og andlegt atgervi þeirra með það að markmiði að efla úthald, tilfinningalegt jafnvægi, þroska, sjálfstraust, samvinnu og félagslega færni.

### Markmið

Markmið barna- og unglíngastarfs knattspyrnudeildar er að skapa félagsmönnum sínum tækifæri til að setja sér markmið og ná þeim, markmið sem eru í samræmi við getu og áhuga hvers og eins þeirra.

Markmið barna- og unglíngastarfs knattspyrnudeildar er að búa til leikmenn í meistaraflokka félagsins, stjórnarmenn, dómara og leiðtoga sem geta haldið starfi félagsins gangandi jafnt í starfi yngri flokka sem og í meistaraflokki. Þjálfun og uppbygging í yngri flokkum tekur mið af þessari stefnu félagsins.

### Tilkynning slysa

Þjálfurum ber að fylla út slyaskýrslur í öllum tilfellum þar sem óhöpp eða slys verða og senda til framkvæmdastjóra og íþróttafulltrúa Garðabæjar. Slyskýrsluform er hægt að nálgast á heimasíðu Stjórnunnar.

Til að forðast slys skulu þjálfarar tilkynna strax um það sem aflaga fer eða þarfnast viðgerðar með tölvupósti til íþróttafulltrúa Garðabæjar og framkvæmdastjóra Stjórnunnar.

### Klefaeftirlit

Samkvæmt samkomulagi Stjórnunnar og Garðabæjar skal starfsfólk íþróttamannvirkja og þjálfarar vinna að því saman að koma í veg fyrir árekstra. Þar sem hægt er að koma því fyrir skulu þjálfarar Stjórnunnar leitast við að draga úr líkum á einelti og öðrum árekstrum með því að vera til staðar í búningsklefum a.m.k. 5 mín. áður en æfing hefst og einnig a.m.k. 5 mín. eftir að æfingu lýkur.

## Yfirþjálfarar

Yfirþjálfarar hafa yfirumsjón með öllu faglegu unglिंगastarfi knattspyrnudeildar í samráði við barna- og unglिंगaráð **Stjórnunnar**. Yfirþjálfari, hjá drengjum og stúlkum, tryggir að æfingaáætlanir séu gerðar og kynntar iðkendum og foreldrum þeirra og jafnframt sér til þess að farið sé eftir þeim áætlunum. Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir barna- og unglिंगaráð um ráðningu þjálfara, en endanleg ráðning er í höndum barna- og unglिंगaráðs.

### Helstu verkefni:

- Í upphafi starfsárs, að hausti, aðstoðar yfirþjálfari þjálfara að skipuleggja árið í heild. Yfirþjálfari ásamt þjálfurum leggur fyrir barna- og unglिंगaráð æfingaáætlun allra flokka fyrir starfsárið þannig að markmið hvers flokks komi skýrt fram.
- Yfirþjálfari sér til þess að allir þjálfarar kynni æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku) iðkendum og forráðamönnum þeirra. Allar breytingar á æfingaáætlun skal kynna sérstaklega.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara tímanlega og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Barna- og unglिंगaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skipuleggur þjálfun byrjenda og yngstu flokkanna frá grunni og leggur fram heildstæða þjálfunaráætlun fyrir barna- og unglिंगaráð. Unnið er eftir **stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglिंगa og kennslu og æfingaskrá KSÍ fyrir barna- og unglिंगaþjálfun í knattspyrnu**. Þá skal hann skipuleggja aukaæfingar hjá öðrum flokkum ef nauðsyn krefur.
- Yfirþjálfari sér til þess að þjálfarar boði foreldrafundi í öllum flokkum og skal hann sitja þá fundi að öllu jöfnu. Hann, í samráði við þjálfara, kemur á foreldraráðum í öllum flokkum. Foreldraráðum er ætlað að sjá um sérmál hvers flokks, sbr. verkefnalýsingu **Stjórnunnar** fyrir foreldraráð sem sjá má í sérstökum kafla um foreldrastarf.
- Yfirþjálfari heldur reglulega fundi með þjálfurum (a.m.k. mánaðarlega), þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sér til þess að þjálfarar haldi skýrslu um gang mála hjá hverjum flokki.
- Yfirþjálfari skal í því skyni afhenda sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu setja inn upplýsingar um leikmenn, æfingasókn o.fl. og sjái yfirþjálfari um varðveislu þessara gagna

hjá félaginu. Þessum upplýsingum skal eigi sjaldnar en árlega komið skriflega til iðkenda og forráðamanna þeirra.

- Yfirþjálfari sér til þess að þjálfarar meti árangur og skili af sér starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Þar séu upplýsingar um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og einstaklinga þess.
- Yfirþjálfari skal fylgja eftir að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum félagsins, knattspyrnudeildar **Stjórnunnar** og barna- og unglingaráðs. Verði misbrestur á því tekur barna- og unglingaráð málið til umfjöllunar og ákveður framhald þess.
- Yfirþjálfara ber að aðstoða þjálfara komi upp agavandamál í floknum. Leysi þeir ekki ágreininginn ber yfirþjálfara að koma málinu í hendur barna- og unglingaráðs. Yfirþjálfari kemur upplýsingum til barna- og unglingaráðs um störf þjálfara yngri flokka félagsins. Verði ítrekað vart við óánægju með starf þjálfara getur stjórn barna- og unglingaráðs sagt upp samningi við hann að höfðu samráði við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari skal mæta reglulega á fundi með stjórn barna- og unglingaráðs.

## Þjálfari

Stefna knattspyrnudeildar er að hafa einungis hæfustu og bestu þjálfara í hverjum flokki, sem hafa helst lokið UEFA b prófi í þjálfun eða sambærilega menntun. Lágmarkskrafa er að þjálfari hafi lokið I. og II. stigi þjálfaranámskeiða KSÍ. Heimilt er að ráða þjálfara sem ekki hafa uppfyllt framangreind skilyrði gegn því að þeir sækji sér framangreinda menntun, en margir fyrrum leikmenn fara í þjálfun og eðlilegt að þeir afli sér menntunar um leið og þeir hefja störf á nýjum vettvangi.

Þjálfarar bera ábyrgð á þjálfun hvers flokks og faglegri leiðsögn. Þeir stjórna leikjum og bera ábyrgð á búnaði og aðstöðu við æfingar og leiki. Þjálfarar bera ábyrgð á skráningum iðkenda og vinna með foreldraráðum að félagslegum verkefnum.

### Helstu verkefni:

- Þjálfari er ráðinn af yfirþjálfara og barna- og unglingaráði knattspyrnudeildar **Stjórnunnar** og skal starfa samkvæmt reglum og ákvörðunum stjórnar knattspyrnudeildar. Þjálfarar á vegum **Stjórnunnar** skulu hafa lokið a.m.k. I. og II. stigi þjálfaranámskeiða KSÍ eða

sambærilegu námi erlendis. Þó skal stefnt að því að allir þjálfarar ljúki UEFA-B þjálfaraprófi.

- Þjálfarar skulu þjálfra **samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglinga og kennslu og æfingaskrá KSÍ fyrir barna og unglingsþjálfun í knattspyrnu.**
- Þjálfarar skulu í samvinnu við barna- og unglingaráð, foreldraráð, og yfirþjálfara aðstoða við innheimtu æfingagjalda.
- Þjálfari skal eiga kost á að fá einn aðstoðarþjálfara fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 20 í hverjum flokki og tvo fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 40 í hverjum flokki o.s.frv. Barna og unglingaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því.
- Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann skal bera fulla ábyrgð á.
- Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 10 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki fara af æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði eftir að æfingu lýkur. Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann sjá til þess að aðstoðarmaður hans eða annar staðgengill annist þjálfun á sömu forsendum og greint er frá í starfslýsingu þjálfara.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skulu í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra æfingaáætlun (tímasetningu og æfingafjölda á viku). Allar breytingar á æfingatímum skal kynna sérstaklega.
- Þjálfari skal halda mætingaskýrslur fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum sem þar koma fram við innheimtu æfingagjalda. Skýrslur þessar skal afhenda yfirþjálfara.
- Þjálfari skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum fyrirsjáanlega þátttöku flokksins í mótum á starfsárinu. Verði röskun á þeirri áætlun skal þjálfari kynna þær breytingar.
- Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja. Að lokinni æfingu/leik skal þjálfari ganga frá búnaði sem hann notar til æfingar/leiks.
- Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum **Stjórnunni** í öllum leikjum á vegum félagsins. Þá er æskilegt að þjálfarar klæðist fatnaði merktum **Stjórnunni** á æfingum sé þess nokkur kostur og séu að öðru leyti snyrtilegir til fara.
- Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda í flokknum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn þeirra.

- Þjálfari skal funda reglulega með foreldraráði um málefni viðkomandi flokks, m.a. um félagsanda, framfarir, fjáröflun, æfingatíma, keppnisferðir o.s.frv.
- Þjálfari skal leggja eftirfarandi skipulag fyrir yfirþjálfara:
- Í upphafi hausts skal skipuleggja starfsárið í heild, leggja fyrir æfingaáætlun (ársáætlun), æfingaleikjaáætlun, markmið og áherslur í þjálfun fyrir starfsárið. Einnig skal fylgja greinargerð um hvernig þjálfari hyggst vinna skipulega með iðkendur og meta framfarir þeirra.
- Að loknu keppnistímabili metur þjálfari árangur og skilar af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hjá flokknum og leikmönnum hans auk greinargerðar um hvern leikmann. Skila skal ársskýrslu fyrir 1. október ár hvert.
- Þjálfari skal vinna með þjálfarahugbúnaðinn Sideline organizer.
- Þjálfari kemur upplýsingum um væntanlega leiki og úrslit leikja til yfirþjálfara og foreldraráðs, á þannig formi að hægt sé að setja upplýsingarnar inn á heimasíðu knattspyrnudeildar.
- Þjálfari skal sjá til þess að pantaðar séu ferðir fyrir leikmenn í útileiki (á Íslandsmót) en þó með samþykki framkvæmdastjóra og/eða barna og unglingaráði með a.m.k. FIMM daga fyrirvara og tilkynna fjölda þátttakenda. Þegar farið er með flugi skal þjálfari skila nafnalista með a.m.k. TVEGGJA sólarhringa fyrirvara. Það er á ábyrgð þjálfara að hafa frumkvæðið að því.
- Megin reglan varðandi þá flokka sem heyra undir barna- og unglingaráð, er að allar styttri ferðir, þ.e. minna en 100 km. frá Reykjavík verði farnar á einkabílum sé þess nokkur kostur.
- Hver iðkandi á sinn keppnisbúning og ber ábyrgð á honum. Barna- og unglingaráð ráðstafar númerum á búninga eftir ákveðnu kerfi. Aðeins þeir sem greitt hafa æfingagjöld fá úthlutað númeri á keppnisbúning.
- Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins og skal ávallt hafa hana meðferðis á æfingum, leikjum og keppnisferðum í samráði við foreldraráð. Hann gengur reglulega úr skugga um að í henni séu eftirtalin sjúkragögn: Kælisprey, plástur, skæri, teip, teygjubindi, grisjur og græðandi krem. Þegar þjálfari telur vanta gögn í sjúkratösku verður hann að biðja stjórn barna- og unglingaráðsum leyfi fyrir slíkri úttekt, fá úttektaþeign og sjá um innkaup í samráði við foreldraráð.

- Þjálfara er óheimilt að láta skrifa vörur á knattspyrnudeild **Stjórnunnar**, nema að hann hafi til þess úttektarbeiðni og leyfi frá stjórn barna- og unglíngaráðs. Þjálfari skal kynna leikmönnum þessa reglu sem og aðrar ákvarðanir stjórnar knattspyrnudeildar eða barna- og unglíngaráðs sem varða leikmennina.
- Þjálfari skal í öllum tilfellum beina viðskiptum sínum vegna starfs síns hjá knattspyrnudeild **Stjórnunnar** til helstu styrktaraðila **Stjórnunnar** og skal yfirþjálfari óska eftir upplýsingum frá framkvæmdastjóra um hverjir þeir eru.
- Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjálfur sjá um samskipti við hitt félagsliðið og KSÍ og tilkynna yfirþjálfara um breytinguna um leið og hún fæst samþykkt. Áður en þjálfari breytir leikdegi á heimaleik skal hann hafa gengið úr skugga um, að leikvellir **Stjórnunnar** séu ekki uppteknir á sama tíma og fyrirhugaður leikur á að fara fram.
- Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé **Stjórnunni** til fyrirmyndar í hvívetna, innan vallar sem utan, í búningsklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.
- Þjálfari skal sjá til þess að skipa liðsstjóra sem alla jafna kemur úr hópi foreldra/forráðamanna.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki skv. lögum KSÍ.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna í mótum á vegum KSÍ, sé í samræmi við reglugerð KSÍ þar að lútandi.
- Þjálfari ber ábyrgð á að keppnisbúningar iðkenda séu merktir styrktaraðilum þegar tekið er þátt í mótum á vegum félagsins. Barna- og unglíngaráð upplýsir hverjir eru styrktaraðilar deildarinnar.
- Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum félagsins, knattspyrnudeildar **Stjórnunnar** og barna- og unglíngaráðs. Verði misbrestur á því er það í höndum næsta yfirmanns og eftir umsögn barna- og unglíngaráðs, að ákveða um framhaldið.
- Þjálfari hefur ekki rétt á að vísa iðkenda úr félaginu vegna vandamála sem koma upp í flokknum. Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/forráðamönnum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðun leikmanns skal bera þau mál undir yfirþjálfara og leysa málið í samvinnu við hann, barna- og unglíngaráð, skrifstofu og foreldra/forráðamenn.



- Verði misbrestur á starfi þjálfara getur yfirþjálfari, framkvæmdastjóri og barna- og unglingaráð tekið málið til meðferðar.

### Aðstoðarþjálfarar

Stefna knattspyrnudeildarinnar er að aðstoðarþjálfarar séu búnir að ljúka a.m.k. I. stigi þjálfaranámskeiða KSÍ. Mikil áhersla er lögð á að ala upp þjálfara innan félagsins, þannig er reynt að nýta áhugasama iðkendur úr yngri flokkunum sem aðstoðarþjálfara til að þeir öðlist menntun og reynslu til þess að geta tekið síðar að sér þjálfarastörf fyrir félagið.

### Sérþjálfun og markmannsþjálfun

Sérþjálfari annast sérþjálfun barna- og unglingaflokka í samvinnu og samráði við yfirþjálfara og þjálfara hvers flokks. Sérstaklega er valið á þessar æfingar af þjálfurum og yfirþjálfara.

Sérstakur þjálfari er ráðinn til þess að annast markmannsæfingar í öllum flokkum félagsins.

## Helstu áherslur í þjálfun barna- og unglingaflokka

Í kennsluáætluninni er miðað við að telja upp þá þætti er iðkendur eiga að ná tökum á í þjálfuninni. Hér fyrir neðan er gróf kennsluáætlun fyrir hvern flokk knattspyrnudeildar. Kennsluáætlunin inniheldur markmið í tækni og leikfræði fyrir hvern flokk fyrir sig, sjá nánar Handbók KSÍ um barna og unglingaþjálfun.

### 3. flokkur

#### Megin áhersla í 3. flokki er að leikmenn;

- fínþússi tækni sína og fullkomni
- æfi sköllun
- æfi hoppspyrnu
- æfi fyrirgjafir eftir einleik/samspil
- skjóti á mark af ýmsum toga
- æfi rennitæklingu
- æfi rétta varnarstöðu
- æfi samleik innan liðsins
- æfi veggssendingar, knattvíxlun og framhjálaup
- æfi hreyfingu án knattar
- læri undirstöðuatríði liðssamvinnu, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, loka svæði, gæsla, samþjöppun, völdun og aðstoð
- læri undirstöðuatríði varnarleiks, læri rétta varnarstöðu, samvinnu varnarmanna og rangstöðu
- æfi föst leikatriði eins og vítaspyrnu, innköst,

### 4. flokkur

#### Megin áhersla í 4. flokki er að leikmenn;

- æfi spyrnur og móttaka (undir pressu)
- æfi knattrak og leikbrellur (undir pressu)
- æfi sköllun og skallaleikir spilaðir
- æfi hoppspyrna
- æfi fyrirgjafir
- skjóti á mark af ýmsum toga
- æfi hreyfingu án knattar og aðstoði knatthafa
- læri undirstöðuatríði liðssamvinnu, dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði, loka svæði, gæsla, samþjöppun, völdun, og aðstoði
- æfi veggssendingar, knattvíxlun, framhjálaup.
- læri undirstöðuatríði varnarleiks, læri rétta varnarstöðu, samvinnu varnarmanna og rangstöðu
- læri rennitæklingu
- æfi föst leikatriði eins og vítaspyrnu, innköst, hornspyrnu, aukaspýrnur

5. flokkur	6. flokkur	7. flokkur
<p><b>Megin áhersla í 5. flokki er að leikmenn;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-læri að spyrna með jörðu og á lofti</li><li>-þjálfist í að skalla eftir uppstökk</li><li>-þjálfist í að taka á móti jarðarboltum og stýra þeim</li><li>-þjálfist í að taka á móti háum boltum og stýra þeim</li><li>-þjálfist í knattraki og leikbrellum</li><li>-læri leikfræði: innkast, hornspyrnu og vítaspyrnu</li></ul>	<p><b>Megin áhersla í 6. flokki er að leikmenn;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-venjist bolta</li><li>-þjálfist í knattraki</li><li>-þjálfist í að reka knöttinn og geri leikbrellu</li><li>-læri innanfótarspyrnu, ristarspyrnu og sköllun</li><li>-þjálfist í móttöku á bolta</li><li>-læri að taka innkast</li><li>-læri leikfræði</li></ul>	<p><b>Megin áhersla í 7. flokki er að leikmenn;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-venjist bolta</li><li>-þjálfist í knattraki</li><li>-læri einfaldar leikbrellur</li><li>-geti spyrint innanfótar</li><li>-geti tekið á móti bolta</li></ul> <p><b>Til að ná þessum markmiðum er:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-farið í léttar knattæfingar</li></ul>

## Æfingatöflur

Æfingataflan er á vefsíðusíðu deildarinnar, [www.stjarnan.is](http://www.stjarnan.is). Foreldrum er bent á að æfingátímar geta breyst og að fylgjast með tölvupóstsendingum frá foreldraráðum ásamt tilkynningum frá þjálfurum á æfingum og á vefsíðunni. Ávallt er reynt að skipuleggja æfingatöflur þannig að þær rekist ekki á aðra íþrótt- og tómstundaiðkun barna í hverjum flokki.

Stjarnan stefnir að því að vera með að jafnaði 1-2 æfingar á viku fyrir 8. flokk, 3-4 æfingar á viku fyrir 6. og 7. flokk, aðrir flokkar æfa að jafnaði 4 sinnum í viku. Við þetta bætast síðan æfingaleikir og leikir í mótum.

## Utanlandsferðir

Stefnt að því að 3. fl. drengja og stúlkna fari annað hvert ár í keppnisferðir til útlanda. Slíkar ferðir eru skipulagðar í samvinnu við þjálfara og foreldraráð. Þá er stefnt að því að bjóða þeim leikmönnum sem komast í unglíngalandslið U17 og/eða U19 karla og kvenna erlendis til æfinga hjá þekktum knattspyrnufélögum.

## Ferðalög innanlands

Á hverju ári er fjöldi ferða hjá hverjum flokki um allt land. Knattspyrnudeild Stjórnunnar greiðir fyrir ódýrasta fararmáta vegna leikja í Íslandsmóti, annars greiða foreldrar fyrir ferðalög barna sinna.

Ávallt skal reynt að fara á einkabílum, en annars er pöntuð rúta og skal hún uppfylla öryggiskröfur þannig að í henni séu öryggisbelti fyrir hvern iðkanda.

### Búningar

Iðkendur skulu sjálfir eiga keppnistreyju og stuttbuxur, sokka, legghlífar og skó. Þjálfari ásamt foreldraráði skal stuðla að því að ekki sé keppt í öðrum fatnaði en þeim sem merktur er Stjórnunni og styrktaraðilum (treyja og stuttbuxur). Á Íslandsmóti er dómara heimilt að vísa leikmanni af velli sé hann ekki alfarið í búningi félagsins. Til sölu er félagsgalli Stjórnunnar / Stjörngalli, vindgalli, flíspeysa og húfa. Iðkendum er ekki skylt að kaupa þennan fatnað en hvattir til þess. Foreldraráð hafa oft staðið að því að kaupa ákveðinn fatnað á allan flokkinn til að ná fram betri kjörum. Í því sambandi er góð regla að foreldraráð sjái um að fatnaður sé merktur til að auðvelda utanumhald fatnaðar á mótum.

### Sjúkrataska

Hverjum flokki fylgir sjúkrataska (stærstu flokkanir gætu þurft tvær). Hverri sjúkratösku fylgir listi þar sem fram kemur hvað á að vera í töskunni. Foreldraráð þurfa að yfirfara töskuna af og til og sjá til þess að það sem á að vera í töskunni sé til staðar. Foreldraráð og þjálfari koma sér saman um hvar best sé að geyma töskuna á milli viðburða.

## 5. Tryggingamál iðkenda

Meginreglan er að iðkendur UMF Stjórnunnar eru ekki tryggðir á vegum félagsins þó þeir stundi æfingar og keppni á vegum þess. Iðkendur félagsins kunna að eiga rétt til bóta úr Íþróttaslysasjóði ÍSÍ sbr. reglugerð sambandsins um sjóðinn ([www.isi.is](http://www.isi.is)) eða frá Tryggingastofnun ríkisins sbr. reglugerð Heilbrigðis- og tryggingaráðuneytisins frá 2002 ([www.tr.is](http://www.tr.is)).

Iðkendur eða forráðamenn þeirra bera sjálfir ábyrgð á að afla tilskilinna gagna. Nauðsynleg eyðublöð fyrir tilkynningu er hægt að nálgast á heimasíðu ÍSÍ undir Íþróttaslysasjóður. Aðstoð við útfyllingu og frágang skjala er hægt að fá á skrifstofu Stjórnunnar.

### **Eftirfarandi á við samningsbundna leikmenn meistaraflokka.**

UMF Stjarnan greiðir sjúkrakostnað samningsbundinna leikmanna meistaraflokka skv eftirfarandi:

Leikmenn annast sjálfir öll samskipti við Íþróttaslysasjóð ÍSÍ og sækja í sjóðinn endurgreiðslur vegna sjúkrakostnaðar skv gildandi reglum sjóðsins á hverjum tíma. Sjóðurinn greiðir tiltekið hlutfall kostnaðar (40% í janúar 2012) gegn framvísun fullnægjandi gagna.

Eftirfandi fæst endurgreitt að hluta hjá ÍSÍ gegn framvísun frumrits reiknings:

- læknisviðtöl
- myndataka
- segulómun
- aðgerðir
- komu og endurkomu á slysadeild
- sjúkrabjálfun (verður að fylgja beiðni læknis)

Sækja þarf um innan 12 mánaða eftir að slysið á sér stað. Það þarf að fylla út umsókn varðandi hvert slys. Eyðublaðið er m.a. að finna á heimasíðu ÍSÍ, [www.isi.is](http://www.isi.is) undir liðnum Íþróttaslys. (beinn hlekkur í eyðublaðið hér).

Ef lækniskostnaður (læknisviðtöl, myndatökur, ómun, aðgerðir) er kominn yfir kr. 28.000 á sama almanaksári þá stofnast inneign hjá Sjúkratryggingum Íslands vegna hluta kostnaðar yfir 28.000 kr. Í þeim tilfellum þá þarf að fylgja málinu afrit af greiðslufirliti frá Sjúkratryggingum Íslands þar sem fram kemur upphæð inneignar/endurgreiðslu Sjúkratrygginga.

### **Hvað fæst EKKI endurgreitt hjá ÍSÍ**

kostnaður vegna sjúkrabíls eða flugfargjalda í tengslum við læknisþjónustu

- lyfjakostnaður
- stoðtæki
- tannslýs
- ÍSÍ tekur ekki þátt í kostnaði þjónustu sem ekki er niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands.

Reglugerð um sjóðinn er einnig að finna á heimasíðu ÍSÍ – það er alltaf gott að lesa hana yfir.

### **Hvernig þarf að bera sig að**

Fylla út eyðublaðið og fá kvittun og stimpil hjá þjálfara (innan 12mán.).

Senda eyðublaðið og öll nauðsynleg fylgigögn til ÍSÍ (ath. þessi gögn þurfa að vera frumrit).

Þegar tilkynning um inngreiðslu frá ÍSÍ kemur frá bankanum þarf að hafa samband við Höllu Kjartansdóttur hjá ÍSÍ [hallu@isi.is](mailto:hallu@isi.is) og biðja hana um kvittun/sundurliðun á uppgjörinu. Þægilegast að fá þetta í tölvupósti.

- Þessa sundurliðun (þar sem fram koma eftirstöðvar o.fl.) þarf að áframsenda á Stjórnuna [pallgr@stjarnan.is](mailto:pallgr@stjarnan.is) ásamt reikningsupplýsingum fyrir innileggi (banki-hb-reikningsnúmer og kt.eiganda).
- Stjarnan greiðir þann hluta sjúkrakostnaðar sem ÍSÍ greiðir ekki, þó þannig að Stjarnan greiðir ekki frekar en ÍSÍ fyrir lyf, stoðtæki eða tannslýs.

*ATH ofangreindar reglur gilda einungis um samningsbundna leikmenn meistaraflokka Stjórnunnar. Stjarnan tekur ekki þátt í sjúkrakostnaði annarra iðkenda.*

## Skipulagning móta

Hefð er fyrir því að 5. – 7. flokkur taki þátt í einu opnu móti að sumri. Skipulagning þessa móta er alfarið í höndum þjálfara og foreldraráða.

Stúlkur í 7. og 6. flokki hafa undanfarin árið farið til Siglufjarðar (önnur helgi í ágúst) og á Síamamót (önnur helgi í júlí)

Stúlkur í 5. flokki hafa farið til Vestmannaeyja (önnur helgi í júní) og á Síamamót (önnur helgi í júlí)

Drengir í 5. flokki hafa farið til Akureyrar (fyrsta helgi í júlí)

Drengir í 6. flokki hafa farið til Vestmannaeyja (þriðja/fjórða helgi í júní)

Drengir í 7. flokki hafa farið til Akraness (önnur helgi í júlí)

Við skipulagningu þátttöku í mótum þessum er best ef hægt er að virkja alla foreldra/forráðamenn til þátttöku í undirbúningi móts eða á meðan á móti stendur. Sjá þarf til þess að einn til tveir aðilar taki að sér fararstjórn og hafi þannig yfirumsjón og samræmi hlutverk annarra foreldra/forráðamanna. Tveir aðilar eru liðsstjórar með hverju liði, tveir eru í svefnnefnd og tveir í matarnefnd. Ef flokkur sendir fjögur lið (t.d. a, b, c og d lið) þá margfaldast framangreindur fjöldi með fjórum. Einnig er góð regla að einn til tveir aðilar sjái um myndatökur fyrir flokkinn á meðan á móti stendur.

Liðsstjórar fylgja liðum sínum frá mætingu á mót og þangað til keppni líkur á daginn. Liðsstjórar ákveða þátttöku foreldra í að taka börnin frá skipulögðu starfi þeirra yfir daginn. Liðsstjórar afhenda börnin svefnnefnd sem sér um börnin til morguns, fer með börnin í morgunmat og afhendir liðsstjórum fyrir keppni dagsins.

Matarnefnd sér um að útvega mat fyrir mót og lækka þannig upphaldskostnað á mótum því yfirleitt er bara hluti máltíða innifalinn í mótsgjaldi. Matarnefndin hefur yfirumsjón með framreiðslu matar á meðan á mótum stendur og virkjar aðra foreldra til starfans.

**Engin börn í Stjörninni hafa þátttökurétt á mótum nema æfingagjald hafi verið greitt og engin börn hafa þátttökurétt nema með foreldri/forráðamanni.**

Sjá einnig: Verkskipulag foreldra þegar tekið er þátt í mótum.

## 6. Félagslegt starf innan flokksins

Barna- og unglingaráð skal reyna af fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglingaknattspyrnu á vegum Stjórnunnar og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann. Félagslegi þátturinn í starfi innan hvers flokks í barna- og unglingastarfinu er unninn í samvinnu við foreldraráð og þjálfara.

Mjög mikilvægt er að leggja rækt við félagslega þáttinn, þ.e. brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þessi óhefðbundna starfsemi getur bæði verið með og án þátttöku foreldra. Stefnt skal að nokkrum uppákomum á hverju keppnistímabili og vera í höndum þjálfara og foreldraráðs.

## 7. Fjármálastjórn

### Bókhald

Bókhald yngri og eldri flokka er aðskilið. Bókhaldið er fært fyrir hvern flokk þannig að stjórn knattspyrnudeildar Stjórnunnar getur séð tekjur og gjöld hvers flokks fyrir sig. Aðalstjórn annast bókhaldsmál félagsins.

### Fjárhagsáætlun

Rekstrarárið er 1. janúar til 31. desember ár hvert. Knattspyrnudeild Stjórnunnar starfar samkvæmt fjárhagsáætlun ársins hverju sinni. Aðalstjórn Stjórnunnar hefur virkt eftirlit með fjármálum deildarinnar og verður stjórn knattspyrnudeildar Stjórnunnar að fá samþykki aðalstjórnar fyrir áætlun sem setur þann fjárhagsramma sem deildin starfar innan

### Innheimta æfingagjalda

UMF Stjarnan notast við skráningakerfið Nóra við innheimtu æfingagjalda

Þjálfarar eru ráðnir sem verktakar. Þjálfarar fá laun miðað við umfang starfsins. Menntun og reynsla hefur einnig áhrif á laun þjálfarans. Sambærileg laun eru greidd óháð kynferði þjálfarans eða þeirra sem hann þjálfar.

## Fjáraflanir í flokkum

Æskilegt er að foreldraráð bjóði upp á fjáraflanir til að létta iðkendum kostnað vegna keppnisferða. Foreldraráð geta virkjað aðra foreldra í floknum til að sjá um og skipuleggja fjáraflanir.

Aðalstjórnar úthlutar Knattspyrnudeild tímabil til dósasöfnunar í Garðabæ, þeir flokkar sem hyggjast fara erlendis hafa forgang til þátttöku.

Fjáraflanir eru einkum sölustarfsemi af einhverju tagi. Fjáraflanir geta einnig verið vinnuframlag þar sem flokkurinn tekur að sér ákveðið verkefni t.d. vinnu tengda þorablóti, blaðburð o.s.frv.

Ekki er ætlast til þess að leitað sé til styrktaraðila enda er það ein helsta fjáröflun meistaraflokka. Þó er leyfilegt að fá auglýsingar á fatnað til að niðurgreiða hann og einnig smærri styrki. Ávallt skal þó hafa samband við framkvæmdastjóra félagsins og fá leyfi hjá honum svo tryggt sé að ekki verði árekstur við hagsmuni deildarinnar.

Flokkunum er óheimilt að stofna bankabækur/reikninga í nafni Stjórnunnar eða viðkomandi deilda, heldur skal slíkt vera í nafni gjaldkera flokksins. Einstakir flokkar skulu ekki safna sjóðum á milli ára, heldur skal reynt að safna eingöngu fyrir útlögðum kostnaði hvers keppnistímabils.

## 8. Foreldrastarf

### Foreldraráð

Á hverju hausti í byrjun hvers tímabils er haldin foreldrafundur í hverjum flokki, þar sem þjálfari kynnir sig og gerir grein fyrir vinnutilhögun sinni, almennt er farið yfir starf flokksins og kosið í foreldraráð. Einnig skal kjósa foreldra í fjáröflun á fyrsta foreldrafundi í þeim flokkum sem við á.

Foreldraráð sömu árganga á síðasta keppnistímabili ásamt þjálfara skulu boða til fundarins. Að jafnaði skulu fimm foreldrar skipa foreldraráð, tveir foreldrar iðkenda af yngra ári og tveir foreldrar iðkenda af eldra ári, auk formanns. Formaður hvers foreldraráðs situr fundi reglulega með stjórn barna- og unglingaráðs. Foreldraráð kallar foreldra í floknum á aðra fundi eftir því sem þurfa þykir, gjarnan þegar kemur að skipulagningu á stærri viðburðum eins og keppnisferðum.



Foreldraráði er ætlað að vera tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn barna- og unglingaráðs. Í því felst m.a. að koma ákvörðun barna- og unglingaráðs til foreldra þar sem við á, koma athugasemdum og kvörtunum foreldra til ráðsins og þar sem það á við að vera tengiliður milli foreldra og þjálfara um vandmál eða spurningar sem upp kunna að koma. Foreldraráðin þurfa að kalla eftir upplýsingum um skráða iðkendur frá skrifstofu. Aðeins iðkendur sem greitt hafa æfingagjöld eiga rétt á að taka þátt í mótum og leikjum félagsins.

### Helstu verkefni:

- Foreldraráð skulu hafa eftirlit með störfum þjálfara og veita þeim það aðhald sem þurfa þykir. Þetta á t.d. við um stundvísi, viðveru á æfingum, viðveru á leikjum og mótum.
- Foreldraráð sinna mikilvægum verkefnum við undirbúning leikja, funda, keppnisferða, fjáraflana og annarra verkefna þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka **Stjörnunnar**.
- Foreldraráð skulu stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sæki kappleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.
- Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og uppihald á óopinber mót (Essomót, Shellmót, Þæjumót o.fl.) og skal foreldraráð koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Foreldraráð skulu skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara.
- Foreldraráð hafa umsjón með myndatökum og að koma efni á heimasíðu knattspyrnudeildar **Stjörnunnar**.

### Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppeldi barna er að foreldrar verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vina barnanna. Knattspyrnudeild Stjörnunnar leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan.

Grundvöllur fyrir rekstri íþróttafélags er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari og stjórn fá þann stuðnings sem

nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar þeirra eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra.

Mjög mikilvægt er að foreldrar sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera. Spyrji t.d. hvernig gangi, mæti á æfingar og leiki og veiti þeim jákvætt aðhald.

Með tilkomu nýrrar æfingaaðstöðu við Stjörnuvöll er tilvalið að foreldrar komi með börnum sínum til æfinga og keppni, kíki á fyrstu og síðustu mínútur æfingarinnar, hitti og kynnist öðrum foreldrum og hvað er að gerast í lífi barna sinna. Ný æfingaaðstaða býður upp á mjög góða aðstöðu fyrir foreldrana til þess að hittast og fá sér kaffibolla og fylgjast með börnum sínum í skjóli fyrir veðri og vindum.

### Foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:

Sem foreldri er hægt að gera knattspyrnu barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu fyrir börnin. Hér eru þættir úr siðareglum Stjórnunnar sem snúa að foreldrum/forráðamönnum:

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
3. Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
4. Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.
5. Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og líka þegar illa gengur.
6. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
7. Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan leik eða keppni stendur.
8. Líta á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
9. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
10. Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu, því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.

## 9. Uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð Knattspyrnudeildar hefur verið haldin í september ár hvert þar sem iðkendur fá viðurkenningar fyrir afrek á tímabilinu. Í yngstu flokkunum fá allir viðurkenningu, en í eldri flokkum er valinn leikmaður ársins, veitt viðurkenning fyrir mestar framfarir og besti félaginn valinn. Þjálfarar velja þessa aðila og fá aðilar úr hverjum árgangi viðurkenningu.

### Heilræði til leikmanna

#### Mætingar

Mæta tímanlega og mæta á allar æfingar, láta vita ef ekki er hægt að mæta á æfingu

#### Matur

Borða hollan mat (líka morgunmat). Ekki borða rétt fyrir æfingu (síðasta lagi 30 mín. fyrir æfingar) og muna að borða kolvetnaríkan mat eftir æfingu t.d gróf brauð, pasta, spagettí, kartöflur og banana. Drekkja mikið af vatni. ATH. það minnkar árangur þjálfunar ef við borðum óhollan mat. Halda skal gosdrykkjum og sælgætisáti í lágmarki.

#### Hvíld og svefn

Til að geta lagt sig 100% fram á æfingum þarf maður að vera vel hvíld/ur, svefn er besta hvíldin

#### Klæðnaður

Vera klædd/ur eftir aðstæðum/veðri og snyrtileg/ur til fara. Skylt er að mæta til æfinga í íþróttafatnaði og kann iðkendum að vera vísað frá æfingum ef þeir mæta t.d. í gallabuxum, helst eiga leikmenn að mæta í Stjörnufatnaði.

#### Andlegt

Vera jákvæður og einbeittur, hugsa jákvætt, taka vel eftir og læra.

### *Á æfingu/leik*

Þú ert að æfa til að læra og til að geta lært sem mest þarf að taka vel eftir. Því meira sem þú leggur þig fram, því meiri framfarir.

Það sem þú gerir á æfingu gerir þú í leik. Ef þú gerir mistök ekki hengja haus heldur reyndu að gera betur næst.

### *Umgengnisreglur*

Ávallt að ganga snyrtilega um öll íþróttamannvirki og fara eftir settum umgengnisreglum t.d. nota ruslafötur.

### *Skór/föt*

Raða skóm í skóhillur.

Hengja föt á snaga.

Mikilvægt er að foreldrar merki allan fatnað, skó og töskur.

## 10. Fræðsla og forvarnir

### Agamál / eineltismál

Aga- og eineltismálum skal ávallt vísað til yfirþjálfara sem skal leitar aðstoðar frá skrifstofu Stjörnunnar ef þurfa þykir. Taka verður hart á öllum eineltismálum og leitast við að stöðva þau í fæðingu.

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 (svip-brigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

### Líkamlegt einelti:

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárréttur, 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:

- Öll mál skal tilkynna inn á skrifstofu Stjörnunnar auk þess að tilkynna strax til þjálfara eða yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari, þjálfarar þolanda og gerenda ásamt fulltrúa skrifstofu fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Starfsmaður skrifstofu leitar eftir ráðgjöf og aðstoð frá fjölskyldusviði Garðabæjar.
- 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.

Sjá einnig bækling um aðgerðaáættun gegn einelti og annarri óæskiegri hegðun á vef ÍSÍ [www.isi.is](http://www.isi.is).

### *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 í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur. Boðið verður upp á viðeigandi fræðslu í september ár hvert.

Sjá einnig bækling um forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum og unglingum í íþróttum á vef Íþróttasambands Íslands [www.isi.is](http://www.isi.is).

Knattspyrnudeild Stjórnunnar vinnur forvarnarbyggjandi starf gagnvart hvers konar kynferðislegu ofbeldi með fræðslu til þjálfara og allra starfsmanna deildarinnar. Barna –og unglingaráð ásamt yfirþjálfara sér til þess að sú fræðsla fari fram á hverju hausti. Starfsmenn sem eru í beinum samskiptum við iðkendur undir 18 ára aldri þurfa að skila sakavottorði við ráðningu.

Við fræðslu er stuðst við bækling ÍSÍ um kynferðislegt ofbeldi í íþróttum. Jafnframt skal unnið eftir sama bæklingi vakni grunur um kynferðislegt ofbeldi.

- Ef grunur vaknar hjá starfsmanni eða þjálfara um að iðkandi hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi skal viðkomandi leita með áhyggjur til síns yfirmanns.
- Upplýsa skal foreldra um málið hið fyrsta.
- Ríki óvissa með hvort eigi að tilkynna eigi málið til barnaverndaryfirvalda skal barna –og unglingaráð leita ráða og fá viðbrögð frá barnaverndaryfirvöldum í Garðabæ.
- Tilkynning til barnaverndaryfirvalda eða lögreglu skuli gerð í nafni Stjórnunnar, sér í lagi ef meintur gerandi er starfsmaður þess eða iðkandi.
- Tilkynningaskyldan gengur frammar þagnarskylduákvæðum.
- Taki yfirvöld mál til rannsóknar þar sem meintur gerandi er honum vikið úr starfi tímabundið á meðan rannsókn málsins stendur yfir.
- Leiki grunur á að brotið hafi verið á barni á heimili er öryggi þess best gætt með því a tilkynna beint viðkomandi barnaverndunaryfirvalda.
- Þegar barn segir frá ofbeldi á það ávalt að njóta vafans

- Trúa skal orðum þess og upplifunum, hlusta en varast að yfirheyra
- Láta barnið vita að það er rétt að segja frá, ofbeldið sé ekki á ábyrgð þess
- Tilkynna til barnaverndar/lögreglu

### *Forvarnarstarf*

Deildin ætlar þjálfurum og þátttakendum að virða og fara eftir reglum og landslögum. s.s. bann við áfengisauglýsingum, og ýta ekki undir teiti meðal félagsmanna sem hvetja til notkunar vímugjafa.

Fylgt er eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

Farið er eftir reglum og vímuvarnarstefnu Stjórnunnar og tekið þátt í námskeiðum, stefnumótun og fræðslu sem í boði er hverju sinni. Félagið skipuleggur reglulega fræðslu um einelti, forvarnir og næringu.

Deildin tekur sér til fyrirmyndar og kynnir sem eigin þá forvarnastefnu sem félög og stofnanir sameinuðust um á ráðstefnu um forvarnir og uppeldismál í Kirkjuhvoli í Garðabæ þann 5.maí 1997.

#### **1. Okkur kemur það við!**

*Ef við verðum vör við fíkniefnaneyslu, ofbeldi, einelti eða lögbrot einhvers eða einhverra, þá gerum við viðeigandi ráðstafanir, látum foreldra og/eða yfirvöld vita.*

#### **2. Virðum reglur!**

*Miðum starfsemi við útivistarreglur. Setjum sjálfsagðar reglur um hegðun og framkomu og fylgjum þeim eftir.*

#### **3. Allir velkomnir!**

*Sama reglan gildir fyrir alla. Styðjum við bakið á þeim óframfærnu. Veitum öllum sanngjörn tækifæri til þátttöku.*

#### **4. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft!**

*Tökum hlutverk okkar sem fyrirmyndir alvarlega. Það er siðferðileg skylda leiðtoga og foreldra.*

#### **5. Agi er styrkur!**

*Setjum skýrar og einfaldar reglur. Góður agi leiðir til sjálfsaga.*

#### **6. Fíkniefni: Nei takk!**

Tóbak, áfengi, sterar og önnur fíkniefni eru bönnuð þar sem börn og unglingar koma saman.

Við kunnum að skemmta okkur og ná árangri án vímuþjafa; hamingjan felst í heilbrigðu lífverni.

### **7. Jákvæð viðhorf!**

Njótum lífsins, gleðjumst saman, leitum lausna, gerum skynsamleg lífsviðhorf að sjálfsögðum hlut. Verum óspör á hrós.

### **8. Virðum hvert annað!**

Hver axli sína ábyrgð. Hlustum hvert á annað. Við erum ólík en öll mikilvæg.

### **9. Verðug viðfangsefni!**

Finum börnum okkar verðug og spennandi viðfangsefni, öllum á frumkvæði þeirra og sjálfstæði.

### **10. Stöndum saman!**

Skiptumst á upplýsingum: Hvaða reglur eru í gildi og hvaða viðurlög liggja við brotum? Leiðtogar styðji foreldra, foreldrar styðji leiðtoga. Tökum strax á málum; höldum fundi, notum símann, skrifum bréf. Leggjum fram okkar skerf og tölum saman.

*Niðurstöður ráðstefnunnar Forvarir- sameiginlegt átak*

*haldin af félögum og stofnunum í Garðabæ og Bessastaðahreppi 5. maí 1997.*

## **Stefna knattspyrnudeildar Stjórnunnar í áfengis- og tóbaksvarnarmálum.**

Knattspyrnudeild Stjórnunnar mun beita sér fyrir forvörnum gegn vímuefnanotkun.

Stjórn Knattspyrnudeildar Stjórnunnar skal miðla upplýsingum og standa fyrir fræðslu til félagsmanna, iðkenda og starfsmanna um skaðsemi tóbaks- og vímuefna.

Leiðir að markmiðum.

- a) Félagið líður ekki neyslu ólögmetra vímuefna á yfirráðasvæði sínu og er andvígnt neyslu hvers konar annarra vímuefna á félagssvæðinu. Öll notkun tóbaks er bönnuð á félagssvæðinu.
- b) Til að sem best verði tryggt að stefnu félagsins í forvörnum gegn vímuefnanotkun verði náð mun félagið leitast við að uppfræða þjálfara, leiðbeinendur og aðra starfsmenn þess og leiðbeina þeim um viðbrögð við neyslu iðkenda og annarra á félagssvæðinu.



- c) Félagið beitir sér fyrir kynningu fyrir félagsmenn og forráðamenn iðkenda á stefnu sinni í forvörnum gegn tóbaks- og vímuefnanotkun.
- d) Félagið leitast við að hafa samstarf við aðra aðila sem vinna að forvörnum gegn tóbaks- og vímuefnanotkun.

## 11. Jafnréttismál

Knattspyrnudeild Stjörnunnar leggur áherslu á jafnrétti kynjanna hvað varðar aðstöðu, þjálfun og fjármagn. Deildin leggur metnað sinn í að tryggja jafnrétti kynjanna.

Knattspyrnudeild Stjörnunnar veitir öllum börnum og unglíngum í Garðabæ óháð kynferði, þjóðerni eða litarhætti, möguleika á að stunda knattspyrnu frá unga aldri.

Leitast hefur við í allri ákvörðunartöku innan deildarinnar að gæta jafnréttis kynjanna, t.d. hvað varðar æfingatíma, sbr. æfingatafla, menntun þjálfara, laun þjálfara og leiktíma, svo dæmi séu nefnd. Laun þjálfara taka mið af umfangi starfs, menntun þeirra og reynslu en ekki kynferði þeirra sjálfra eða þeirra sem þeir þjálf.

## 12. Umhverfismál:

Knattspyrnudeild Stjörnunnar leggur sig fram við að setja sér markmið um umhverfismál og umhverfisstjórnun. Miklu skiptir að setja sér skýr og einföld markmið sem geta farið vel saman við iðkun fimleika.

Kynna þjálfurum, stjórnarmönnum, foreldrum og iðkendum eftirfarandi viðmið:

### **Pappír/skógar:**

- Flýta sem mest þróun við að nýta sem mest kosti rafrænna miðla – tölvupóst í stað dreifimiða, rafrænar kvittanir o.s.frv.
- Upplýsingar deildarinnar, handbók o.fl. verði sem fyrst vel aðgengileg á vönduðum vefmiðli Stjörnunnar og útgáfu og prentun stillt í hóf.
- Hafa dreifimiða – skilaboðamiða ekki stærri en þörf krefur.

### **Mengun:**

- Sífelld hvetja forráðamenn til að sameinast um bíla til keyrslu á æfingar og í keppni.
- Hvetja þá sem fara ekki um langan veg að ganga, hjóla, nýta almenningsvagna.
- Hvetja til notkunar á langferðabílum í stað margra einkabíla í lengri ferðir.
- Hafa í heiðri góðar umgengnisreglur – góð umgengi sparar notkun hreinsiefna og þvotta.
- Fara úr útiskóm, yfirhöfnum í fatahengjum, nýta búningsklefa, notkun á ruslafötum, fara sparlega með sápu í sturtu og skrífa fyrir vatn.
- Mikilvægt að matast þar sem við á þeim svæðum sem ætluð eru sem mataraðstaða í íþróttahúsum.

### **Margnota umbúðir:**

- Tappa sjálf vatni á flöskur til að hafa með á æfingar. Margnota brúsa í stað einnota drykkja.
- Holld nesti að heiman milli skóla og æfinga – á æfingar – ávexti o.p.h. sem taka má með í margnota umbúðum.

### **Fatnaður**

- Miðla æfinga- og keppnisfatnaði frá eldri til yngri þegar iðkendur vaxa upp úr númerum. Hvetja til endurnýtingar.

### **Aðstaða, aðgengi:**

- Garðabær leggur til aðstöðu fyrir handknattleiksdeild Stjórnunnar. Reglur íþróttamannvirkja banna notkun áfengis og tóbaks. Aðgengi er tryggt fyrir fatlaða.

### **Staða í umhverfismálum er góð:**

- Almennt má segja að þessar reglur séu í heiðri hafðar þó alltaf megi gera betur.

### 13. Agareglur fyrir barna- og unglíngastarf

#### **Iðkendur Stjórnunnar:**

- Mæta tímanlega á æfingar.
- Skamma ekki samherja eða kenna þeim um eitthvað.
- Deila ekki við dómara.
- Umgangast andstæðinga sína af virðingu.
- Umgangast þjálfara, félagar og forráðamenn Stjórnunnar af virðingu.
- Sýna háttvísi og eru félaginu til sóma hvar sem þeir koma.
- Hjálpast að við að ganga frá eftir sig.
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins.
- Sýna starfsfólki íþróttahúsa og knattspyrnuvalla virðingu og kurteisí.
- Ganga vel og snyrtilega um.
- Eru ekki með læti í búningaklefum.
- Eru til fyrirmyndar bæði innan vallar sem utan.

#### **Aðgerðir ef ekki er farið eftir reglum þessum:**

- Þjálfari ræðir við iðkanda.
- Rætt við foreldra.
- Iðkanda vísað af æfingu.
- Iðkanda meinað að taka þátt í móti/mótum, leik/leikjum.
- Heimilt er að meina iðkanda að æfa um tiltekinn tíma.