

Fyrirmyndarfélag ÍSÍ



Sunddeild Handbók 2015

Contents

1. INNGANGUR	3
2. SKIPULAG OG MARKMIÐ	4
MEGINSTEFNA	6
MARKMIÐ	7
UNGT FÓLK Í STJÓRN.....	11
3. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI.....	12
KENNSLU OG ÆFINGASKRÁ.....	13
4. TRYGGINGAMÁL IÐKENDA	14
5. FJÁRMÁLASTJÓRN	15
BÓKHALD YNGRI OG ELDRI ER EKKI AÐSKILIÐ.	15
ÁRSREIKNINGUR SUNNDEILDAR STJÖRNUNNAR	15
6. ÞJÁLFARAMENNTUN.....	16
7. FÉLAGSSTARF	16
ÁÆTLUN UM FÉLAGSSTARF.....	16
8. FORELDRASTARF	17
VERKSVIÐ FORELDRARÁÐA ER SKILGREINT	17
9. FRÆÐSLU OG FORVARNIR	18
1. JAFNRÉTTISMÁL.....	21
2. UMHVERFISMÁL	22

1. Inngangur

Handbók þessi er afrakstur vinnu stjórnar og þjálfara sunddeildar Stjórnunnar í þeim tilgangi að öðlast viðurkenningu ÍSí sem fyrirmyndarfélag. Fyrirmyndarfélagið er gæðaverkefni ÍSí sem tekur fyrir þá þætti sem gott félag þarf að hafa til hliðsjónar til að geta starfað sem best. Þeir þættir eru helstir:

Skipulag félagsins og deilda

Umgjörð þjálfunar og keppni

Fjármálastjórn

Þjálfaramenntun

Félagsstarf

Foreldrastarf

Fræðslu og forvarnir

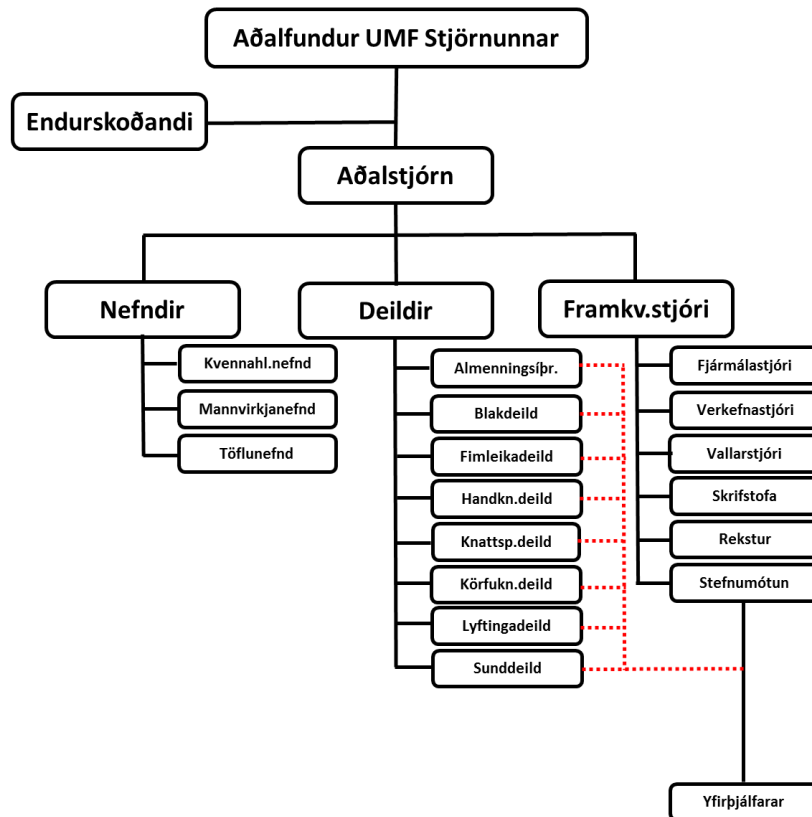
Jafnréttismál

Umhverfismál

Hér á eftir er nánar fjallað um hvern þátt fyrir sig.

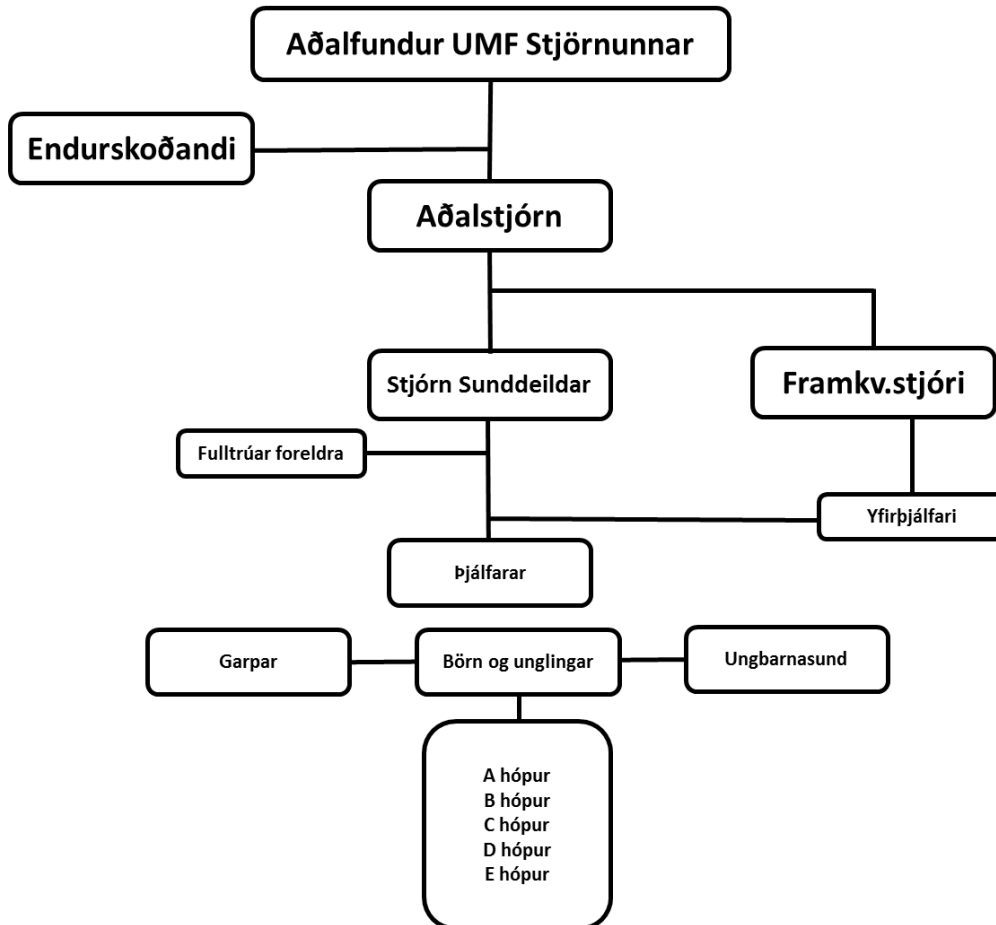
2. Skipulag og markmið

Skipurit UMF Stjörnunnar



Skipurit Sunddeildar

Skipurit er nauðsynlegt til að gera grein fyrir uppbyggingu deildarinnar. Það á að auðvelda boðleiðir og upplýsingaflæði.



Sunddeildin er deild innan Ungmennafélags Stjörnunnar. Lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar.

Stjórnin er skipuð formanni, gjaldkera og ritara auk varamanns. Helstu tekjur deildarinnar eru af félagsgjöldum og styrkjum frá Garðabæ (sbr. aðrar deildir félagsins).

Meginstefna

- Að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa.
- Að gefa börnum og unglíngum tækifæri til að kynna íþróttinni.
- Að iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni.
- Að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkennda.
- Að deildin sé rekin hallalaus á hverju ári.

Félagsleg stefna:

- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkenndum.
- Að iðkendur læri hegðunar- og siðareglur sem gilda innan íþróttarinnar.
- Að stuðla að öflugum stuðningi foreldra og forráðamanna við starf félagsins með því að halda foreldrum upplýstum.
- Að halda úti öflugri heimasíðu með upplýsingum og fréttum úr starfinu.

Íþróttaleg stefna:

- Yngstu börnin læri sund í gegnum leik og eftir því sem þau eldast sé lögð meiri áhersla á tækniþjálfun og markvissa þol- og kraftþjálfun.
- 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.

Fjárhagsleg stefna:

- Að rekstur félagsins sé sjálfbær.
- Að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé hallalaus á hverju ári.
- 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.

Markmið

F hóp (3-6 ára)

13 skipta námskeið fyrir börn á aldrinum 3-6 ára í fylgd með foreldrum. Kennt í 40 mínútur þar af bein þjálfun í 30-35 mínútur og svo leikir með kennsluívafi.

Markmið:

- Að auka hreyfiproska.
- Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð.
- Læri grunninn í íþróttinni og geti flotið án kúta.
- Að þátttakendur þekki helstu umgengisreglur í sundlaugum.

Leiðir

- Að æfingar séu fjölþátta og stuðla að bættum hreyfiproska (fín- og grófhreyfingar).
- Þjálfun fer fram á líflegan hátt og á leikformi til að halda athygli iðkenda.
- Sundsýning í lok hvers námskeiðs.

Verðlaun

- Allir þátttakendur fá afhent viðurkenningarskjal í lok námskeiðs.

E hópur (4-7 ára)

Skipt upp í tvennt: 4-6 ára og 5-7 ára æfingarhópar. Grunnskilyrði er að geta flotið án kúta með augun í kafi. Æfingar fara fram tvisvar sinnum í viku og er hver tími 40 mínútur. Bein þjálfun 30-35 mínútur og svo leikir með kennsluívafi. Kennt er í 4-6 vikna tímabilum þar sem lögð er sérstök áhersla á hvert sund.

Markmið:

- Að auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð.

Leiðir:

- Að æfingar séu fjölbreyttar og stuðla að bættum hreyfiþroska (fín- og grófhreyfingar).
- Þjálfun fer fram á líflegan hátt og boðið upp á leiki í lok tímans.
- Synda um 200- 350 metra á æfingu.

Keppni:

- Þátttaka á mótum haldin innan félags.
- Boðið upp á tvær sundsýningar á önn þar sem áhersla er lögð á tækni.
- Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að vera með.

Verðlaun:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku (verðlaunapening).

D hópur (6-9 ára)

Skipt upp í tvennt: 6-8 ára og 7-9 ára æfingarárópar. Grunnskilyrði að þátttakendur hafi getu til að synda í dýpri enda laugar. Æfingar fara fram tvisvar sinnum í viku og er hver tími 40 mínútur. Bein þjálfun 30-35 mínútur og svo leikir með kennsluívafi. Kennt er í 4-6 vikna tímabilum þar sem lögð er sérstök áhersla á hvert sund.

Markmið:

- Auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð.
- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.

Leiðir:

- Að æfingar séu fjölbreyttar og stuðla að bættum hreyfiþroska (fín- og grófhreyfingar).
- Þjálfun fer fram á líflegan hátt og boðið upp á leiki í lok tímans.

- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að áhersla sé lögð á þjálfun tæknilegrar færni.
- Synda um 300- 600 metra á æfingu.

Keppni:

- Þátttaka í mótum haldin innan félags.
- Boðið upp á tvær sundsýningar á önn þar sem áhersla er lögð á tækni.
- Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að vera með.

Verðlaun:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku (verðlaunapening).

C hópur (8-11 ára)

8-11 ára æfingarr hópar, grunnskilyrði er að geta synt án aðstoðar 25 metra. Æfingar fara fram þrisvar sinnum í viku og er hver tími er 55-60 mínútur. Bein þjálfun 45-50 mínútur og svo leikir með kennsluívafi eða hópefli. Tvær æfingar fara fram í innilaug og ein æfing í útilaug (25 metra). Kennt er í 4-6 vikna tímabilum þar sem lögð er sérstök áhersla á hvert sund.

Markmið:

- Að bæta tæknilega færni
- Að auka þol
- Að auka kraft
- Að vekja áhuga á íþróttum fyrir lífstíð.

Leiðir:

- Að æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar.
- Þjálfun fer fram á líflegan hátt.
- Að áhersla sé lögð á þjálfun tæknilegrar færni.
- Synda um 600-1200 metra á æfingu.

Keppni:

- Undirbúningur fyrir keppnishópa (áhersla á að þjálfun aðkomu til og frá bakka auk stungna).
- Þátttaka á mótum bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að keppa.

B hópur (11-15 ára)

11-15 ára æfingarhópar, grunnskilyrði er að geta synt á ákveðnum lágmarkstímum eða hafa aldur og áhuga til að leggja á sig að ná þeim tímum. Æfingar fara fram 4-5 sinnum í viku og er hver tími 80 mín, bein þjálfun í 70 mín og svo rest í leiki sem eru með kennsluvafi eða hópefli.

Markmið:

- Að bæta tæknilega færni
- Að auka þol, kraft og hraða
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að vekja áhuga á íþróttum fyrir lífstíð.

Leiðir:

- Að æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar.
- Þjálfun fer fram á líflegan hátt.
- Að áhersla sé lögð á þjálfun tæknilegrar færni og hraðaæfingum.
- Að tæknilegri færni sé viðhaldið.

Keppni:

- Þátttaka á mótum bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að keppa og enginn útilokaður vegna getu.

A hópur (13-18 ára)

13-18 ára æfingarhópar, grunnskilyrði er að geta synt á ákveðnum lágmarkstímum eða hafa aldur og áhuga til að leggja á sig að ná þeim tímum. Æfingar fara fram 4-5 sinnum í viku og hver tími er 80 mín, bein þjálfun í 70 mín og svo rest í leiki sem eru með kennsluvafi eða hópefli.

Markmið:

- Að bæta tæknilega færni og auka þjálfunarálag.
- Að auka þol, kraft og hraða
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.

Leiðir:

- Að æfingar séu alhliða og fjölbreyttar þannig að allir þjálfunarþættir eru teknir fyrir með tilliti til getu hvers og eins iðkenda.
- Að æfingar séu skemmtilegar
- Að tæknilegri færni sé viðhaldið og bætt ofan á.

Keppni:

- Þátttaka á mótum bæði innan félags og á landsvísu.
- Boðið upp á æfingarbúðir bæði innan lands og erlendis.
- Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að keppa og enginn útilokaður vegna getu.

Ungt fólk í stjórn

Deildin telur fáa iðkendur sem náð hafa 16 ára aldri. Stefnt er að því að hafa fulltrúa í stjórn á aldrinum 16-25 ára.

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stjórn sunddeildar Stjórnunnar hefur samþykkt að starfa í samræmi við **stefnuyfirlýsingu ÍSÍ** um íþróttir barna og unglinga. Þjálfunin verður byggð þannig upp að hún komi ti móts við þarfir og þroska ólíkra aldurshópa sem og einstaklinga. Börn og unglingar eru í íþróttum á sínum eigin forsendum og ekki allir íþróttamenn ætla sér að verða afreksmenn svo taka verður mið af því í þjálfuninni. Sumir stefna á keppni og afrek í sinni grein en aðrir stunda íþróttir eingöngu sem líkamsrækt.

Stjórn deildarinnar hefur mikinn áhuga á að koma á “skiptiæfingatímum” með öðrum deildum Stjórnunnar, hvort sem er með föstum æfingum eða bara stöku skiptum til að byrja með. Þannig sköpum við iðkendum tækifæri til að kynnast fleiri en einni grein íþróttá sem og að vekja hjá þeim íþróttááhuga fyrir lífstíð.

Haldin eru sundmót tvisvar á ári fyrir yngstu börnin þar sem áherslan er lögð á að synda rétt í stað þess að synda hratt.

Allir þátttakendur fá viðurkenningu fyrir þátttöku.

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.

Kennslu og æfingaskrá

- **A-Hópur:** Æfir 5-6 sinnum í viku og synda 2 – 4 km á æfingu. Haldið áfram að vinna með tækniatriði, auka hraða, bæta þol og kraft. Æfingaálag aukið talsvert. Hópurinn reynir að keppa á sem flestum mótum og ná lágmörkum fyrir AMÍ/UMÍ. Góð mæting og ástundun sem og þátttaka á sundmótum er nauðsynlegur þeim sem ætla að ná árangri í greininni.
- **B-Hópur:** Æfir 4 sinnum í viku. Iðkendur eru 10-14 ára. Iðkendur synda 1,2 – 2,5 km á æfingu. Lögð er megin áhersla á að iðkendur geti synt öll sund og geti framkvæmt tækniatriði rétt, s.s. stungur, snúningar. Farið er á nokkur sundmót á ári þar sem áhersla er lögð á að “vera með og gera sitt besta”
- **C-Hópur:** Æfir 3 sinnum í viku. Iðkendur eru 8-10 ára. Þar er áhersla lögð á að bæta stíl í öllum fjórum sundgreinunum og farið í grunninn á mótaferlinu með þátttöku í mótum sem henta þessum aldurshópi þ.e. þar sem dæmt er fyrir tækni frekar en tíma.
- **D-Hópur:** Æfir 2 sinnum í viku. Iðkendur eru 7-8 ára. Þar er lögð áhersla á að kenna iðkendunum sund með áherslu á stíl og fínþússa þann stíl sem fyrir er.
- **E-hópar:** Æfa 2 sinnum í viku. Iðkendur eru 5-7 ára. Þar er áhersla lögð á að kenna börnunum grunninn á sundgreinunum á sem líflegastan og skemmtilegastan hátt.
- **F-hópur:** Námskeið 2 sinnum í viku í fylgd foreldra. Iðkendurnir eru 3-6 ára. Þetta eru námskeið sem standa 3-4 mánaði í senn. Farið er í grunn sundgreinarinnar í gegnum leik jafnframt því sem verið er að auka öruggi og vellíðan barnanna í vatni.
- **Ungbarnasund:** Námskeið 2 sinnum í viku þar sem áhersla er lögð á að gera börn vön vatni með ýmsum æfingum og um leið styrkja tengsl foreldra og barns.
- **Vatnsleikfimi:** Tvö kvöld í viku boðið upp á vatnsleikfimi.
- **Skriðsundsnámskeið:** Skriðsundsnámskeið eru í boði og auglýst sérstaklega.

4. 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) eða frá Tryggingastofnun ríkisins sbr. reglugerð Heilbrigðis- og tryggingaráðuneytisins frá 2002 (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
- sjúkráþjálfun (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 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 halla@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 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.

5. Fjármálastjórn

Bókhald yngri og eldri er ekki aðskilið.

Þar sem eldri iðkendur eru svo lágt hlutfall af heildariðkendafjölda deildarinnar sjáum við ekki ástæðu til að aðskilja bókhaldið að svo stöddu (endurskoðist árlega).

Laun þjálfara

Laun þjálfara eru metin eftir menntun, aldri, reynslu og ábyrgð. Það er ekki gerður launamunur milli kynja þjálfara eða kynja flokka. Meirihluti þjálfara verktakar.

Ársreikningur sunddeildar Stjórnunnar

Ársreikningur fyrir sunddeild Stjórnunnar er birtur sem hluti af ársskýrslu UMF Stjórnunnar á hverju ári. Hann er aðgengilegur fyrir alla á www.stjarnan.is.

6. Þjálfaramenntun

Félagið styður þjálfarar til að taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ stendur fyrir hverju sinni og stefnir að því að þjálfarar séu með menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ.

Félagið leitast við að senda þjálfara sína á námskeið sem eru í boði til að auka fjölbreytni og koma með nýjungar inn í starfið.

Aðstoðarþjálfari er til staðar ef þarf

Félagið leitast við að ráða aðstoðarþjálfara til að starfa með reyndari þjálfara til að koma vil móts við þarfir iðkenda og þjálfa upp nýja þjálfara. Fjöldi iðkenda í hverjum hóp er skipt upp eftir aldri. Í yngstu hópnum eru 10-12 börn og 15 í þeim eldri. Ef hópar eru fjölmennir eða krefjandi þá er útvegað aðstoðarþjálfara.

Samstarfsfundir þjálfara

Samráðsfundir eru haldnir að minnsta kosti tvisvar á ári og eftir þörfum. Nauðsynlegt er að þjálfarar samræmi vinnureglur sínar með tilliti til aga og reglna sem gilda á æfingum og mótum. Stjórn og þjálfarar hittast reglulega á fundum og ræða starfið og skipulag deildarinnar.

Hlutverk þjálfara

- Þjálfara skulu standa fyrir æfingum og kenna samkvæmt námskrá félagsins og að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni.
- Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót
- Þjálfarar sjá um lið á mótum og æfingarbúðum.
- Yfirþjálfari ber ábyrgð á að æfingarátætlanir og æfingarðaferðir séu fyrsta flokks.

7. Félagsstarf

Áætlun um félagsstarf

Með öflugum félagsstarfi reynum við að efla félagsvitund barnanna og samkennd. Markmiðið er að vera með skemmtilega uppákomu einu sinni í mánuði. Þá hittast börnin fyrir utan hefðbundna æfingatíma ásamt þjálfara sínum og til dæmi farið í bíó, keilu eða haldið videokvöld. Einu sinni á hverjum vetri er einnig farið með A og B hóp í æfingaferð út fyrir bæinn.

8. Foreldrastarf

Verksvið foreldraráða er skilgreint

Foreldraráð eru nauðsynleg svo foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir íþróttastarfið og haft áhrif á aðbúnað og aðstöðu deildarinnar.

Helstu verkefni foreldraráðs

- Foreldraráð aðstoðar þjálfara við undirbúning funda, móta, keppnisferðir og fjáraflanir.
- Foreldraráð er tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn barna og unglingaráðs
- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðs
- 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 og skal foreldraráð koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Foreldraráð skulu skipuleggja, í samvinnu við þjálfara, allar lengri ferðir flokka á Íslandsmót, bikarkeppni og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Ef farið er með rútu skal hún uppfylla öryggiskröfur, m.a. að í henni séu öryggisbelti.
- Foreldraráð skulu upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.

Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengis 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 æfingatíma, t.d grillveisur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir.

9. Fræðslu og forvarnir

Deildin hefur mótaða **stefnu í fræðslu- og forvarnamálum**. Hún er eftirfarandi: Við viljum fræða iðkendur um heilbriggt og gott lífverni og skaðsemi vímuefna.

Forvarnagildi íþróttar er gífurlegt og íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuefnum. Rannsóknir sýna fram á að unglingar sem stunda íþróttir eru síður líkleg til að fara út í vímuefnaneyslu.

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 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:

- 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.

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 ÍSí www.isi.is.

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 vímugjafa; hamingjan felst í heilbrigðu lífni.

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 Forvarnir- sameiginlegt átak

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

1. Jafnréttismál

Deildin sinnir til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar.

Jafnréttisáætlun:

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

Sunddeild Stjórnunnar veitir öllum börnum og unglingum í Garðabæ óháð kynferði, þjóðerni eða litarhætti, möguleika á að stunda sund frá unga aldri.

Í starfi sundeldarinnar eru jafnréttisstefna félagsins og almenn jafnréttissjónarmið höfð að leiðarljósi.

Leitast hefur við í allri ákvörðunartöku innan deildarinnar að gæta jafnréttis kynjanna, t.d. hvað varðar æfingatíma, sbr. æfingatafla, menntun þjálfara 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.

2. Umhverfismál

Sunddeild Stjórnunnar 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 Stjórnunnar 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 skrúfa 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.
- Holtt nesti að heiman milli skóla og æfinga – á æfingar – ávexti o.þ.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 háðar þó alltaf megi gera betur.