

Handbók
Sunddeildar Keflavíkur
2016-2020



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Betri Deild
Betri félag

Efnisyfirlit

1. Markmið og skipulag félagsins	4
2. Umgjörð þjálfunar og keppni	8
3. Fjármálastjórn	13
4. Þjálfaramenntun	16
5. Félagsstarf	19
6. Foreldrastarf	21
7. Fræðslu- og forvarnastarf	23
8. Jafnréttismál	27
9. Umhverfismál	29

1. Kafli

Markmið og skipulag félagsins

1. Markmið og skipulag félagsins

Markmið.

1.1.1 Félagsleg

1.1.2 Íþróttaleg

Uppeldislutverk Sunddeildar Keflavíkur:

Sunddeild Keflavíkur mun á næstu árum leggja vaxandi og markvissari áherslu á uppeldis- og forvarnarátt sundiðkunar í Reykjanesbæ. Með því vill sunddeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum allra þeirra sem sinna börnum og unglingum í leik og starfi. Við leggjum áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna. Einnig leggjum við áherslu á samstarf við skólana í hverfinu, félagsmiðstöðina og aðra sem starfa með æskufólki í Reykjanesbæ.

Markmið með uppeldisstarfinu eru:

- Að fá sem flesta til að æfa sund.
- Að þeim sem æfa sund sé gert fært að æfa undir góðri leiðsögn.
- Að ÍRB sé stærsta sundlið landsins.
- Að ÍRB sé besta sundlið landsins (AMÍ, Bikar, ÍM25 og ÍM50).
- Að ÍRB sé skemmtilegasta sundlið landsins.
- Að allir þjálfarar ÍRB séu vel menntaðir duglegir og metnaðargjarnir.
- Að þjálfarar séu studdir til endurmenntunar af ÍRB.
- Að þjálfarar leggi kapp á góða kennslu, tækni, styrk, úthald.
- Að þjálfarar og stjórn stuðli að góðum félagsanda innan liðsins.
- Að þjálfarar og stjórn hvetji til afreka og afrekshugsunar.
- Að árlega séu sértæk verkefni sem stuðla að frekari afrekum.
- Að mikið kapp sé lagt við að hafa sem flesta sundmenn í yngri hópunum.
- Að mikið kapp sé lagt á að hafa stöðugleika í þjálfaramálum.
- Að árlega fari fram sjálfsmat hjá þjálfurum og stjórn.

Leiðir sem við hyggjumst fara að þessum markmiðum eru:

- Öflugt barnastarf í samvinnu við skólana.
- Unglingastarf sem gefur öllum tækifæri til að vera með og leggur áherslu á grunnatriði og félagslegan þroska.
- Heilsteypt og samræmd þjálfun allra aldursflokka og keppnisstefna sem leggur meiri áherslu á uppeldi og þroska sundmanna en sigur.
- Umhyggja fyrir hverjum einstaklingi.
- Miklar kröfur til þekkingar og hæfni þjálfara.
- Gefa ungu fólki á aldrinum 16-25 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.
- Unglingaráð skipað 3-5 foreldrum er til staðar til að styrkja innra starf deildarinnar.

Gott samstarf við foreldra er mikilvægt

Við hjá sunddeild Keflavíkur leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra þeirra barna og unglinga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar; ásamt góðu flæði upplýsinga til foreldra.

Um þátttöku foreldra í íþróttaiðkun barna sinna

Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á sundmót og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara.

Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir

Á sundmótum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem mótbyr, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteisi og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

Fræðsla og upplýsingar

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum, keppni framundan og áherslur varðandi mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífnis. - Í þessu skyni munum við halda fræðslu- og umræðufundi að vori og hausti fyrir foreldra hvers aldursflokks.

Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna

Sunddeild Keflavíkur trúir því að sundiðkun stuðli að jákvæðum lífsstíl barna og unglinga. Sundið er holl hreyfing og góð skemmtun. Með sundiðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Þjálfarar Sunddeildar Keflavíkur fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda. Samvinna við foreldra er stór þáttur í starfi þjálfara.

Sunddeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í sundiðkun barna og unglinga. Þjálfarar Sunddeildar Keflavíkur vilja sýna hverjum iðkanda virðingu og umhyggju. Þjálfarar leggja áherslu á hrós og hvatningu og leiðbeina um hegðun og samskipti á æfingum og í keppni.

Íþróttamannsleg framkoma er mikilvægt leiðarljós í starfi Sunddeildar Keflavíkur.

Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum.

Styðjum ástundun barnanna

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í sundinu og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka sund geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar barn/unglingur hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

Þjálfarar vilja samvinnu

Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á hann/hana að setja. Þjálfarar sunddeildar Keflavíkur munu hins vegar kappkosta að taka vel öllum ábendingum foreldra og koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur.

Skilaboð til iðkenda

Sunddeild Keflavíkur leggur áherslu á að fræða iðkendur um mikilvægi heilbrigðis og hollustu. Þessir þættir eru órjúfanlegir sundinu og geta skipt sköpum ef árangur skal nást.

Geysilega mikilvægt er að iðkendur skipuleggi vel hvenær þeir borða og hversu oft þeir borða á dag. Þá er ekki síður mikilvægt samhengið á milli æfinga/keppni og þess hvenær er matast.

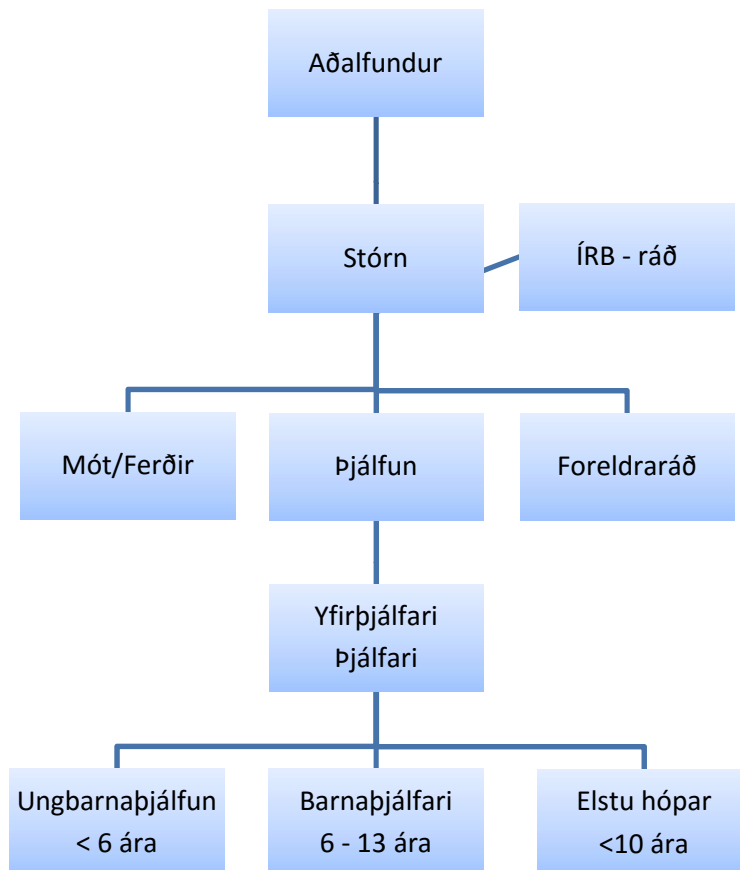
Skyndibitamatur svokallaður (hamborgarar, pítsur, o.fl.) er ekki rétta fæðið til að bjarga svengd iðkenda. Ef hámarksárangur á að nást við æfingar og keppni þá verður að neyta rétta fæðisins sem

veitir iðkendum aukna orku og hjálpar þeim að hlaða forðabúrið að loknu erfiði. Iðkendur verða einnig að átta sig á samhengi hvíldar og góðrar frammistöðu. Líkaminn þarf góða hvíld eftir erfiða æfingu og/eða keppni. Langar vökunætur gera ekkert annað en að draga úr afkastagetu einstaklingsins og auka meiðslahættu til muna. Því er mikilvægt að iðkendur hvílist vel milli æfinga/keppni svo líkaminn verði reiðubúinn undir komandi átök. Heilbrigður lífstíll er ekki síður mikilvægur hluti sundinu en æfingin sjálf. Rétt matarræði, góð hvíld og útilokun vímuefna geta því skipt sköpum fyrir árangur og frammistöðu iðkanda í sund og lífinu sjálfu.

1.1.3 Fjármálaleg Markmið

Að reksturinn sé sjálfbær og standi fjárhagslega undir sér, að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum og að við getum brugðist við auknum útgjöldum á skynsamlegan hátt án þess að stofna til skulda.

Skipurit deildarinnar:



2. kafli

Umgjörð þjálfunar og keppni

2. Umgjörð þjálfunar og keppni

2.1. Stefna félagsins um þjálfun og keppni barna og unglina.

a) Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglina:

Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafi kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Skipulag starfsins taki mið af stefnulýsingu ÍSÍ.

2.2 Kennslu og æfingaskrá félagsins/deildarinnar.

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

9-12 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleika.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

13-16 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðæfingum ásamt liðleikþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

17-> ára:

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val á milli íþróttagreina fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglíngunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.

Kennsluskrá:

Á kennsluskrá er; sundkennsla, stundvísi, eftirtekt þ.e. að hafa hljóð, reglur varðandi hegðun í laug og hreinlæti ásamt ýmsum öðrum reglum varðandi umgengni í sundmiðstöðinni. Æfingar eiga að vera byggðar upp með leikivafi ásamt þoli og tækni.

Æfingahópar 2011-2012

Gullfiskar í Heiðarskóla og Akurskóla

Aldur: 2 - 5 ára

Markmið: Sundmenn í þessum hópi þróa öryggi og vellíðan í vatninu.

Kröfur: Engar. Sundmaðurinn er öruggur í vatni og við vatn.

Sundmenn fá kennslu í grundvallaratriðum í öryggi og að fljóta. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum.

Silungar í Heiðarskóla og Akurskóla

Aldur: 3 - 7 ára

Markmið: Sundmenn í þessum hópi þróa sjálfstraust sitt sem sundmenn og auka öryggi í vatninu.

Kröfur: Sundmaðurinn er öruggur í vatninu með og án aðstoðar. Hreyfanlegur í vatni.

Sundmenn fá kennslu í grundvallaratriðum í öryggi og kynnast því hvernig er að hreyfa sig í vatni. Sundmenn í þessum hópi fá kennslu í hvernig á að hreyfa sig í vatninu. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Laxar í Heiðarskóla og Akurskóla

Aldur: 4 - 9 ára

Markmið: Sundmenn auka sjálfstraust sitt í sundi og geta synt 25m á sundsýningu.

Kröfur: Sundmaðurinn getur synt a.m.k. 10m án aðstoðar í tveimur sundum. Áhersla lögð á bringusund.

Sundmenn í þessum hópi verða að geta synt stuttar vegalengdir án aðstoðar og vera öryggir í vatninu. Sundmenn í þessum hópi fá aukið sjálfstraust í lauginni. Sundmenn í þessum hópi fá kennslu í hvernig á að hreyfa sig í vatninu. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Sprettfiskar í Heiðarskóla, Njarðvíkurskóla og Akurskóla

Aldur: 5 - 10 ára

Markmið: Sundmaður geti synt 50m grein eða meira í keppnum.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 25m án aðstoðar á tveimur sundum undir 1:00.

Áhersla lögð á bringusund.

Lágmarks skuldbindingar sundmanna krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar og reyni að ná sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Sundmenn í þessum hópi auka sjálfstraust sitt í sundi sérstaklega í skriðsundi, baksundi og bringusundi. Hér er áherslan á kennslu þar sem hafist er handa við að breyta áherslum frá því að læra að synda yfir í að læra að æfa sund. Áherslan hér er á góða tækni. Sundmennirnir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Flugfiskar í Vatnaveröld, Njarðvíkurskóla og Akurskóla

Aldur: 6 - 11 ára

Markmið: Sundmaður á að geta keppt í 100m fjórsundi og öðrum greinum og lengdum.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 50m án aðstoðar á tveimur sundum undir 1:30.

Lágmarks skuldbindingar sundmanna krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar og reyni að ná sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Sundmenn verða að vera tilbúnir til að taka þátt í keppnum. Þetta er fyrsti hópurinn þar sem sundmennirnir fara að taka þátt í sundmótum reglulega. Sundmenn fá kennslu í grunnþáttum þess að keppa og keppnisáætlun. Ávallt er lögð áhersla á góða tækni. Sundmennirnir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Sverðfiskar í Vatnaveröld og Akurskóla

Aldur: 7 - 12 ára

Markmið: Sundmaður geti keppt í 200m og 400m greinum með hvaða aðferð sem er.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 100m fjórsund undir 3:00.

Lágmarks skuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar og reyni að ná sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Sundmenn í þessum hópi eiga að geta og vera reiðubúnir að keppa. Sundmenn vinna vel að því að auka færni í öllum þáttum sunds og hvernig á að keppa. Þeir keppa u.þ.b. einu sinni í mánuði og kröfur eru gerðar til ákveðins aga. Þessi mikla vinna skilar þeim tilfinningunni að tilheyra liðinu og upplifa liðsandann. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Háhyrningar í Vatnaveröld

Aldur: 8 - 13 ára

Markmið: Sundmaður nái lágmarkum á AMÍ og auki hæfni sína til að keppa í öllum greinum þ.á.m. 1500m.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 200m skriðsund undir 3:50 í 25m laug eða 4:00 í 50m laug, eða annað 200m sund undir 4:20 í 25m laug eða 4:30 í 50m laug.

Lágmarks skuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar og reyni að ná sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Sundmenn í þessum hópi eiga að geta og vera reiðubúnir að keppa.

Sundmenn í þessum hópi vinna að því að auka færni sína í sundi og að keppa. Þeir sækja mót u.þ.b. einu sinni í mánuði og auknar kröfur gerðar í öllum greinum og flestum lengdum. Sundmennirnir læra enn frekar um tækni í keppnum og vinna að því að setja sér markmið og fylgjast með árangri sínum. Þessi mikla vinna skilar þeim tilfinningunni að tilheyra liðinu og upplifa liðsandann. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Eldri hópur í Vatnaveröld

Aldur: 13+

Lágmarks skuldbindingar krafist. Sundmenn þurfa a.m.k. að vera 13 ára.

Sundmenn í þessum hópi vinna í því að æfa alla þætti sundsins ásamt því að keppa ef þeir kjósa það. Sundmenn eru hvattir til að taka þátt í keppnum ásamt því að taka þátt í öllu því sem ÍRB hefur upp á að bjóða. Sundmenn æfa við hlið beggja afrekshópanna okkar en fá mikinn sveigjanleika og frjálsræði varðandi mætingar og æfingarátætlun. Þetta gildir einnig um notkun á þreksal. Það er sterkur félagsandi í þessum hópi og sundmenn hér skilja að ÍRB vill vera best á sínu sviði. Innganga í þennan hóp er háð mati.

Framtíðarhópur í Vatnaveröld

Aldur: 10 - 16 ára

Markmið: Að ná stigum á AMÍ, ná lágörkum á Íslandsmeistaramót og stefna á landslið.

Kröfur: Getur synt 200m skrið undir 3:00 í 25m laug eða 3:10 í 50m laug, 200m bringusund undir 3:45 í 25m laug eða 3:55 í 50m laug, eða annað 200m sund undir 3:30 í 25m laug eða 3:40 í 50m laug.

Lágmarks skuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á síðdegisæfingar á virkum dögum ásamt æfingu á laugardagsmorgni. Ætlast er til að sundmenn nái sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Sundmenn 13 ára og eldri bæta við æfingar sínar með því að æfa með Afrekshóp á morgnana.

Þessi hópur hæfileikaríkra sundmanna æfir daglega til að geta tekið þátt á AMÍ og öðrum íslenskum meistaramótum. Fyrir utan að njóta þess að synda og vera með félögum sínum setja þeir markið hátt í hvetjandi umhverfi. Markmiðssetning verður enn mikilvægari og sundmenn ögra huga og líkama. Aðeins er hægt að komast í þennan hóp með boði frá þjálfara og standast fyrirfram ákveðnar kröfur.

Þar að auki þarf sundmaðurinn að vera til fyrirmyndar á sundæfingum að mati þjálfara (framkvæmd tæknilegra atriða og rétt ákefð).

Afrikshópur í Vatnaveröld

Aldur: 13+

Markmið: Að ná stigum á AMÍ, ná lágörkum á Íslandsmeistaramót og stefna á landslið.

Kröfur: 425 Fina stig í tveimur sundum, 200m skriðsund og einhverju öðru sundi í 25m eða 50m laug. Sundmenn ákveða í samráði við þjálfara hvort þeir tilheyri Afreks- eða Keppnishóp.

Lágmarkskröfur eru 7 æfingar, mæting á allar síðdegisæfingar, laugardagsmorgna og allar þrekæfingar. Ætlast er til að allir sundmenn nái sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er).

Ætlast er til að sundmenn nái mætingum sem miða að því að ná sem bestum árangri.

Þessi hópur samanstendur af mjög einbeittum sundmönnum sem vinna daglega að því í sterkri liðsheild að ná besta árangri á landsvísu og ákveðinni stöðu erlendis. Þeir kappkosta við að vera til fyrirmyndar bæði í lauginni sem og annarsstaðar. Þrekæfingar bætast við sundæfingarnar ásamt reglulegum mælingum. Þá fá sundmenn nudd, fyrirlestur um næringu, markmiðssetningu, að gera áætlanir og sálfræði. Þessir sundmenn sem eru meðal bestu á landinu setja markið hátt í sundi ásamt því að stunda skóla. Eins og gildir um alla hópana þá taka þessir sundmenn þátt í mörgum skemmtilegum uppákomum með hópnum sínum og yngri hópum sem eykur

liðsandann og byggir upp vináttu innan hópsins. Aðeins er hægt að komast í þennan hóp með boði frá þjálfara og standast fyrirfram ákveðnar kröfur.

Þar að auki þarf sundmaðurinn að vera til fyrirmyndar á sundæfingum að mati þjálfara (framkvæmd tæknilegra atriða og rétt ákefð).

Keppni:

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvatning til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

8 ára og yngri:

Keppni í þessum flokki er ekki markmið í sjálfu sér. Hún fer fram á innanfélagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennfélögum keppa. Áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með og enginn er útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ræður ríkjum.

9-10 ára:

Keppni fer fram á innanfélagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennfélögum keppa. Áhersla er lögð á liðakeppni og allir fá tækifæri til að vera með óháð getu.

11-12 ára:

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu. Áhersla er lögð á liðakeppni og allir fá tækifæri til að vera með óháð getu.

13-14 ára:

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni er í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurskeið á keppni milli einstaklinga.

15->

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

Verðlaun og viðurkenningar:

10 ára og yngri;

Alla jafna fá allir viðurkenningu fyrir þátttöku. Einstaklingsverðlaun veitt á einstaka mótum.

11-12 ára;

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.

Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

13->

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingur vinni til verðlauna.

3. kafli

Fjármálastjórn

3. Fjármálastjórn

3.1 Bókhaldslyklar

REKSTRARREIKNINGUR 2014

REKSTRARTEKJUR	Skýr.	2014	2013
Framlög og styrkir	1	10.511.080	13.053.954
Aðrar tekjur	2	<u>12.808.251</u>	<u>13.253.308</u>
Rekstrartekjur		<u>23.319.331</u>	<u>26.307.262</u>
REKSTRARGJÖLD			
Sundráð ÍRB		12.153.831	9.936.400
Yfirstjórn	3	1.143.410	1.198.880
Íþróttaleg viðskipti	4	9.002.640	11.612.924
Önnur gjöld	5	<u>1.055.813</u>	<u>1.365.331</u>
Rekstrargjöld		<u>23.355.694</u>	<u>24.113.535</u>
Hagnaður / (tap) fyrir fjármagnsliði		(58.387)	(3.048.962)

FJÁRMUNATEKJUR OG (FJÁRMAGNSGJÖLD)

Vaxtatekjur	6	40.578	162.124
Vaxtagjöld	6	(220.089)	(144.140)
Fjármunatekjur og (fjármagnsgjöld)		(179.511)	17.984

HAGNAÐUR / (TAP) ÁRSINS (36.363) 2.193.727

EFNAHAGSREIKNINGUR 31. DESEMBER 2014**VELTUFJÁRMUNIR**

Skýr.	2014	2013
Óinnheimt æfingagjöld		670.403 335.766
Ýmsar vörur		167.669 861.500
Handbært fé	7	3.152.069 2.992.741
Veltufjármunir		3.987.801 3.492.321

EIGNIR SAMTALS 7.922.149 8.184.074

EIGIÐ FÉ

Óráðstafað eigið fé 01.01.	7.848.074	5.788.785
Hagnaður -(tap) ársins	(157.075)	2.059.292
Eigið fé samtals	7.690.999	7.848.074

SKULDIR**SKAMMTÍMASKULDIR**

SSÍ gjöld	231.150	336.000
Skammtímaskuldir samtals	231.150	336.000
Skuldir samtals	231.150	336.000

SKULDIR OG EIGIÐ FÉ SAMTALS 7.922.149 8.184.074

Fjárhagsáætlun 2015**Tekjur**

styrkir	2014	2015
Vegna notkunar á íþróttamannvirkjum	7.000.000 kr.	9.600.000 kr. <small>hækkun líklega þar sem við höfum ekki haft upplýsingar um Akurskóla og Njarðvíkurskóla fram að þessu</small>
Aðrir styrkir	1.000.000 kr.	1.000.000 kr. <small>þjálfarastyrkur frá Rnb</small>
Styrkir alls	8.000.000 kr.	10.600.000 kr.
Aðrar tekjur		
Tekjur af mótum	0 kr.	0 kr.

Tekjur af sólarbekkjum og sjálfsölum	200.000 kr.	250.000 kr.	Ekki lengur sólarbekkir aðeins sjálfsalar og nú lottóvél
Æfingargjöld og SSÍ gjöld innheimt	9.000.000 kr.	11.000.000 kr.	
Sjálfböðavinna	900.000 kr.	920.000 kr.	
Sjálfsalar, auglýsingarskilti og fleira	0 kr.	0 kr.	
Aðrar tekjur alls	10.100.000 kr.	12.170.000 kr.	
Tekjur alls	<u>18.100.000 kr.</u>	<u>22.770.000 kr.</u>	

Gjöld

Laun (greiðsla til ÍRB vegna launa og kostnaðar)	9.700.000 kr.	11.000.000 kr.	
Sjálfböðavinna	900.000 kr.	920.000 kr.	
Kostnaður vegna íþróttamannvirkja	7.000.000 kr.	9.600.000 kr.	
Styrkir til sundm. vegna SSÍ, mót og verkef.	500.000 kr.	0 kr.	nú inni í írb
Önnur gjöld	0 kr.	1.00.000 kr.	gr. v. þjálfara og farast. í æf.ferð til dk í sumar
Gjöld alls	<u>18.100.000 kr.</u>	<u>22.520.000 kr.</u>	
Hagnaður/Tap	<u>0 kr.</u>	<u>250.000 kr.</u>	

3.3 Ársreikningar síðasta árs: Sjá fyrir ofan.

3.4 Yfirlit yfir starfsmenn (þjálfarar og aðrir starfsmenn sem launþegar). Yfirlit yfir laun þjálfara sjá bókhald félagsins (gjaldkeri).

3.4.1 Steindór Gunnarsson

3.4.2 Eðvarð Þór Eðvarðsson

3.4.3 Helena Hrund Ingimundardóttir

3.4.4 Hjördís Ólafsdóttir

3.4.5 Helga Eiríksdóttir

3.4.6 Jón Ólafsson þrekþjálfari

3.5 Laun þjálfara eru samræmd eftir menntun, reynslu og hvaða hóp þjálfari er með. Strákar og stelpur æfa saman því þarf ekki að líta til þess.

4. kafli
Þjálfaramenntun

4. Þjálfaramenntun

a) Þjálfarar hafa menntun samkvæmt kröfum ÍSÍ:

Þjálfarar yngstu barna og unglunga að hafa lágmarksmentun samkvæmt kröfum ÍSÍ um menntun þjálfara eða stundi námskeið til þess að afla sér slíkra réttinda. Allir þjálfarar sem starfa fyrir Íþróttahreyfinguna að hafi tilskylda menntun árið 2011 og/eða stundi á sama ári námskeið eða nám til slíkra réttinda. Félagið/deildin hvetji þjálfara til aukinnar menntunar og aðstoði þá við að leita leiða við fjármögnun aukinnar menntunar sinnar á sviði þjálfunar. [Námskeið](#) fyrir þjálfara eru m.a. haldin á vegur ÍSÍ og sérsambanda.

Framkvæmdaáætlun sé til staðar sem lýsi ferli því sem á sér stað um menntun þjálfara deildarinnar/félagsins.

Þjálfarar og stjórnarmenn þekki stefnuýfirlýsingu [ÍSÍ um þjálfaramenntun](#). Kröfur samfélagsins til þjálfunar barna og unglunga eru sífellt að aukast og því þurfa kröfur til menntunar þjálfara að vera miklar. Til að vinna gegn brottfalli og virkja fleiri þátttakendur, þarf Íþróttahreyfingin að geta státað af hæfum og vel menntuðum þjálfurum barna og unglunga. Þjálfaramenntun ÍSÍ er áfangaskipt fræðslukerfi í fimm þrepum þar sem skilgreindar eru kröfur um menntun fyrir ákveðna markhópa. Þetta kerfi er samræmt fyrir allar íþróttagreinar. Ýmist eru þessar einingar almennar og ber ÍSÍ ábyrgð á faglegu innihaldi þeirra sem sameiginlegt er öllum íþróttagreinum, eða sérstakar þar sem faglegt innihald er á ábyrgð hvers sérsambands. Upplýsingar um þjálfaramenntun á vegum ÍSÍ eða sérsambandanna er að finna á heimasíðum þeirra eða á skrifstofum þeirra. Heimasíða ÍSÍ er: www.isi.is.

b) Fjöldi þátttakanda á æfingum:

Fjöldi barna á hvern þjálfara megi aldrei fara yfir 13-15 eftir aðstæðum.

Menntun:

Yfirþjálfari:

Sé með Íþróttakennaramenntun eða sambærilegt.

Aðstoðarþjálfarar og þjálfarar yngri barna:

Skuli vera með C-stig.

Aldur: Aðstoðarþjálfari skuli að lágmarki hafa náð eftirfarandi aldri:

Þjálfun 12 ára og yngri: að lágmarki 20 ára

Þjálfun 13 – 16 (18) ára: að lágmarki ára.

Annað:

Sunddeildin mun aðstoða þjálfara við að ná nauðsynlegri menntun.

c) Samráðsfundir eru haldnir á meðal þjálfara:

Val á skipulagi þjálfunar er í höndum þjálfara. Til að samfella verði í íþróttalegu uppeldi barnanna er nauðsynlegt að þjálfarar vinni eftir sömu vinnureglum m.t.t. aga, mætinga ofl. Ósamræmi á milli þjálfara veikir ímynd félagsins og því eru samráðsfundir þjálfara undir stjórn yfirþjálfara nauðsynlegir.

Yfirlit yfir þjálfara, menntun þeirra og reynslu, ásamt grunnupplýsingum um þá flokka/einstaklinga sem þeir þjálf.

Flokkar: Gullfiskar í Heiðarskóla og Akurskóla, Silungar í Heiðarskóla og Akurskóla, Laxar í Heiðarskóla og Akurskóla

Þjálfari: Hjördís Ólafsdóttir í Heiðarskóla og Helga Eiríksdóttir í Akurskóla

Menntun þjálfara og reynsla: Hjördís Ólafsdóttir: Þjálfararéttindi frá ÍSÍ (réttindin til að þjálf 5- 18 ára) og Helga Eiríksdóttir: Íþróttakennari

Fjöldi iðkenda í flokki: 9-12

Æfingar:

Fjöldi mánaða í starfi á ári: 9

Fjöldi æfinga í viku: 1-2 í viku fer eftir hópum

Lengd æfinga í mínútum: 45 mín.

Flokkar: Sprettfiskur og Flugfiskar í Heiðarskóla, Njarðvíkurskóla og Akurskóla

Þjálfari: Marín Hrund Jónsdóttir í Akurskóla, Helena Hrund Ingimundardóttir í Njarðvíkurskóla og Hjördís Ólafsdóttir í Heiðarskóla.

Menntun þjálfara og reynsla: Marín Hrund Jónsdóttir: , Helena Hrund Ingimundardóttir: BSc í íþróttfræði og Hjördís Ólafsdóttir: Þjálfararéttindi frá ÍSÍ (réttindin til að þjálf 5- 18 ára)

Fjöldi iðkenda í flokki: 9-15

Fjöldi mánaða í starfi á ári: 9

Fjöldi æfinga í viku: 2 -3 á viku fer eftir hópum

Lengd æfinga í mínútum: 60 mín.

Flokkar: Sverðfiskar í Vatnaveröld og Akurskóla

Þjálfari: Helena Hrund Ingimundardóttir og Marín Hrund Jónsdóttir í Akurskóla

Menntun þjálfara og reynsla: Helena Hrund Ingimundardóttir: BSc í íþróttfræði og Marín Hrund Jónsdóttir:

Fjöldi iðkenda í flokki: 9-15

Fjöldi á mánaða í starfi á ári: 9

Fjöldi æfinga í viku: 4 á viku

Lengd æfinga í mínútum: 75 mín.

Flokkar: Háhyrningar í Vatnaveröld
Þjálfari: Helena Hrund Ingimunardóttir
Menntun þjálfara og reynsla: BSc í íþróttfræði.
Fjöldi iðkenda í flokki: 15-20
Fjöldi á mánaða í starfi á ári: 10
Fjöldi æfinga í viku: 6 á viku
Lengd æfinga í mínútum: 90 mín.

Flokkar: Framtíðarhópur og Eldri hópur í Vatnaveröld
Þjálfari: Eðvarð Þór Eðvarðsson
Menntun þjálfara og reynsla: Íþróttakennari, íþróttfræðingur og fjöldi námskeiða
Fjöldi iðkenda í flokki: 15-25
Fjöldi á mánaða í starfi á ári: 11 og hálfur
Fjöldi æfinga í viku: 6 á viku
Lengd æfinga í mínútum: 105-150 mín.

Flokkar: Afrekshópur og Eldri hópur í Vatnaveröld
Þjálfari: Steindór Gunnarsson
Menntun þjálfara og reynsla: Æðsta menntun SSÍ.
Fjöldi iðkenda í flokki: 15-25
Fjöldi á mánaða í starfi á ári: 11 og hálfur
Fjöldi æfinga í viku: 9 á viku
Lengd æfinga í mínútum: 120-180 mín.

5. kafli

Félagsstarf

5. Félagsstarf

5.1 Félagsstarf:

Dagatal með félagsstarfi og helstu markmið þess:

Sjá á www.keflavik.is/sund undir Um æfingarhópa, í hverjum hóp er viðburðir og þar eru félagsstörfin skráð inn.

Félagið býður upp á meira en reglubundnar æfingar. Félag býður upp á samverustundir fyrir iðkendur utan æfinga og keppni. Starfið einkorðast ekki við þann hóp sem æfir saman.

Félagsvitund er eitthvað sem er á miklu undanhaldi í samfélagi nútímans og oft er búningurinn eini samnefnari félagsins. Félagið stefnir að því að gera átak í því að efla félagsvitund og félagsanda innan íþróttahreyfingarinnar. Markmið félagsstarfsins okkar er að:

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi.
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda.
- að starfið þjálfí nemendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni.
- að auka samvinnu.
- að auka virðingu fyrir reglum.
- að fræða.

6. kafli

Foreldrastarf

6. Foreldrastarf

6.1 Starfsreglur foreldraráða

a. Verksvið foreldraráðs:

Kröfur foreldra til íþróttá- og tómstundastarfs barna sinna verða sífellt meiri og því er nauðsynlegt að myndað(uð) verði foreldraráð. Með því mætti tryggja að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eft íþróttastarfið og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað félagsins. Góð samvinna heimila og íþróttafélaga er kjörin leið til að efla íþróttastarfið og jafnframt veita stjórn félagsins og þjálfurum aðhald. Foreldraráð lýtur yfirstjórn stjórnar.

Starfsreglur foreldraráða er til staðar.

Reglur fyrir foreldrafélag í íþróttafélögum.

1 grein:

Foreldrafélag er félag foreldra og forráðamanna iðkenda í viðkomandi félagi/deild eða flokk/hóp íþróttafélags. Þrjú til fimm foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn. Ljúka skal skipun í stjórn foreldrafélags fyrir 15. sept. ár hvert.

2.grein:

Hlutverk foreldrafélags er fyrst og fremst að:

- standa vörð um hagsmuni iðkenda í félaginu/flokknum,
- efla tengsl heimila og íþróttafélags,
- efla samskipti milli iðkenda, foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar,
- stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi,
- stuðla að betri árangri í starfi íþróttafélags.

3.grein:

Hvert foreldrafélag ákveður hvernig það vill starfa til að reglum þessum og markmiðum 2. greinar verði náð.

7. kafli

Fræðslu- og forvarnastarf

7. Fræðslu- og forvarnastarf

7.1 Stefna félagsins í fræðslu og forvarnarmálum

Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnastarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf, s.s.:

áfengisneysla á meðan íþróttakeppni stendur sé bönnuð

áfengisneysla sé ekki í lokahófum

reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum sé bönnuð

lög um áfengisauglýsingar á eða við velli séu virt.

Afreksfólk er fyrirmynd og þarf að hafa sér í samræmi við það. Spurningar um siðferði, landslög, skynsemi, gott fordæmi o.fl. vakna.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo öll börn og unglingar geti stundað íþróttir, ekki síst á þeim tímum sem mest hættu er á að þau leiti í “götuhangs”.

Íþróttafélög/deildir/íþróttabandalag setji sér reglur og/eða marki sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSÍ. Félög og deildir fræði börn og unglunga um skaðsemi vímuefna auk þess sem þau fræði sína ungu iðkendur um lyfjamál og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun.

Forvarnarstefna:

Forvarnarstefna Reykjanesbæjar - *Íþróttabandalags Reykjanesbæjar* í vímuvörnum verða hafðar til hliðsjónar

Dæmi um forvarnarstefnu ÍRB:

Markmið:

Hvert og eitt félag skilgreini sitt fræðslu og forvarnastarf í kafla 3.7 í handbók sinni (Betri deild – Betra félag). Félögin eru sjálf ábyrg fyrir framkvæmd stefnunnar.

Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnastarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf, s.s.:

áfengissala í tengslum við íþróttakeppni
áfengisneysla í lokahófum
reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
áfengisauglýsingar á eða við velli

Afreksfólk er fyrirmynd og þarf að haga sér í samræmi við það. Spurningar um siðferði, landslög, skynsemi, gott fordæmi o.fl. vakna.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo öll börn og unglingar geti stundað íþróttir, ekki síst á þeim tímum sem mest hætta er á að þau leiti í „götuhangs“.

Íþróttafélög setji sér reglur og/eða marki sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSÍ. Félög og deildir fræði börn og unglunga um skaðsemi vímuefna auk þess sem þau fræði sína ungu iðkendur um lyfjamál og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.

Neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttar og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnahlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

Setja fram markvissa stefnu

hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi og fíkniefnum

móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum og gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklaus

Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

Hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþróttar meðal barna og unglunga, m.a. með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.

Nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglunga, t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.

Halda opin hús í íþróttamannvirkjum, eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra

fyrir afþreyingu og skemmtun, en keppni og afrek.

Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan Hreyfingarinnar

Gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum

Fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfa um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum

Hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málsgögnum sínum og ritum.

Stefna er varðar kynferðislegt ofbeldi og einelti

Deildin fylgir í einu og öllu stefnu aðalstjórnar hvað varðar ef upp koma mál er varða kynferðislegt ofbeldi.

Umræða um einelti þarf sífellt að vera í gangi og allir verða að vera vakandi og meðvitaðir um vandamálið. Samræmdar aðgerðir og skipulagðar forvarnir hafa sýnt bestan árangur í baráttunni gegn einelti. Deildin er með áætlun um viðbrögð við einelti

http://www.keflavik.is/sund/files/sund/einelti/ferill-eineltismala-hja-sundradi-irb_2.pdf

8.kafli

Jafnréttismál

8. Jafnréttismál

8.1 Jafnréttisáætlun

- Jafnréttis er gætt milli kynja í öllu starfi sem deildin stendur fyrir
- Hjá deildinni æfa stelpur og strákar sem tilheyra sama hóp saman undir stjórn sama þjálfara á þetta við um alla hópa deildarinnar.
- Deildin sinnir til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við aðstöðu, fjármagn og þjálfun.
- Óheimilt er að mismuna nokkrum einstaklingi sem að deildinni kemur á grundvelli t.d. trúar, litarháttar, þjóðernis, kynhneigðar, kyns eða búsetu.

9.kafli

Umhverfismál

9. Umhverfismál

9.1 Umhverfisstefna

Deildin hefur sett sér stefnu í umhverfismálum. Deildin leitast við að ganga um umhverfi sitt af nærgætni. Deildin endurnýtir jarðúrgang eða kemur honum á svæði sem viðurkennd eru af sveitarfélaginu til losunar á slíkum úrgangi. Félagið hefur eftirfarandi atriði að leiðarljósi:

félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því sameinast er um bíla þegar sækja þarf mót út fyrir bæjarfélagið.
pappír er að öllu jöfnu losaður á sérstakar losunarstöðvar
ruslafötur eru settar upp á æfinga- og keppnissvæðum
áhorfendur og iðkendur eru upplýstir um staðsetningu ruslafata
tiltekt fer fram á svæði eftir æfingar/keppni
félagið forðast ónauðsynlegar innpakkningar
Endurnýtanleg ílát eru flokkuð frá öðru sorpi
félagið hugar að plöntun á trjám á félagssvæðinu
íþróttasvæðið er reyklaust
hugað er að aðgengi fyrir fatlaða
allir eru upplýstir um stefnuna (ef hún er til staðar)