



Handbók Badmintondeildar Keflavíkur
Gildir 2022-2026



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Reykjanesbær 11. apríl 2022

Ágætu viðtakendur gæðaverkefnis Fyrirmyndarfélag/deild.

Við hjá Badmintondeild Keflavíkur höfum uppfært handbók okkar .Til að hafa allar upplýsingar sem réttastar þannig að við uppfyllum þær kröfur sem til okkar eru gerðar þannig að við séum áfram fyrirmyndardeild. Óskum við eftir að handbókin verði skoðuð með hagsmuni Badmintoníþróttarinnar að leiðarljósi. Við munum leggja okkur öll fram við að uppfylla allar kröfur sem því fylgja.

Kristján Þór Karlsson
formaður

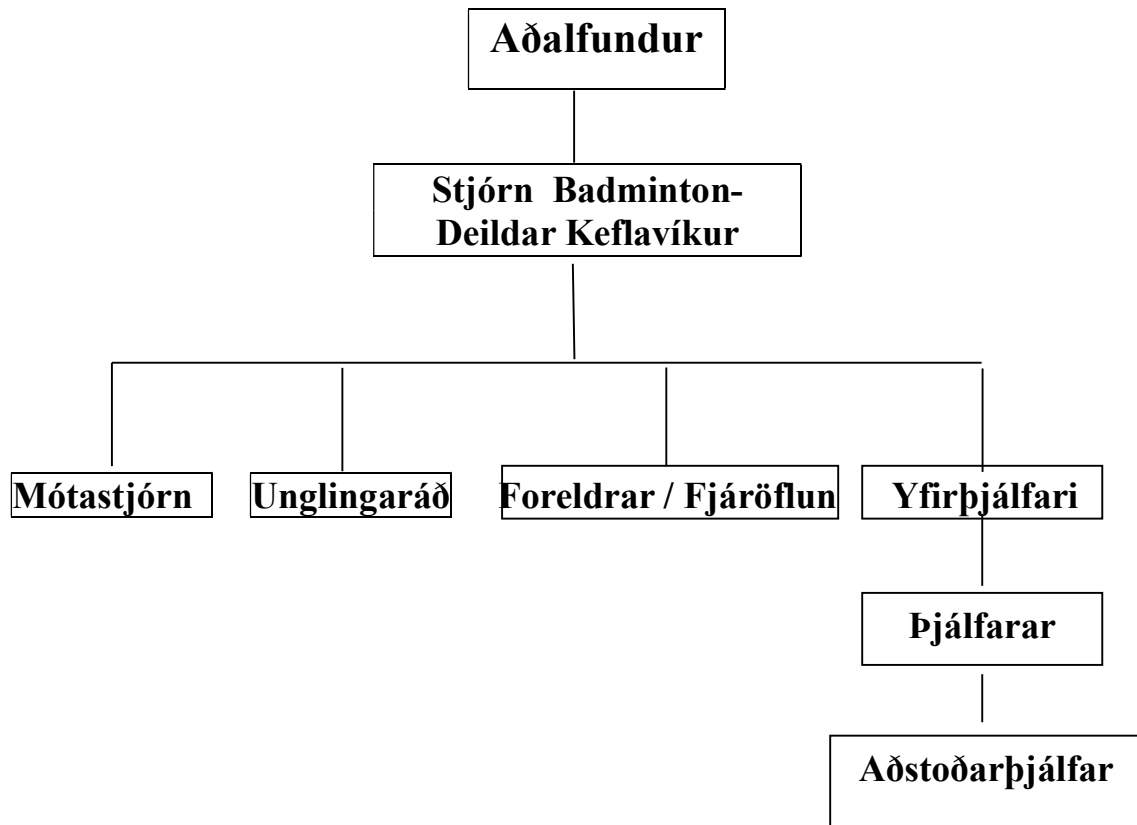
Efnisyfirlit

1. Markmið og skipulag deildarinnar
2. Umgjörð þjálfunar og keppni
3. Fjármálastjórn
4. Þjálfara
5. Félagsstarf
6. Foreldrastarf
7. Fræðslu- og forvarnir
8. Jafnréttismál
9. Umhverfismál

1. Kafli

Markmið og skipulag deildarinnar

Skipurit Badmintondeildar Keflavíkur.



1. Markmið

1.1. Félagsleg

- öflugt barna- og unglingastarf
- umhyggja fyrir hverjum einstakling
- kröfur til þjálfara
- gott samstarf við foreldra

Nauðsynlegt er að hafa í boði öflugt barna- og unglingastarf þar sem hver einstaklingur fær að vera þar sem honum hentar best, hvað varðar þroska og getu.

Þjálfari skal hafa þá menntun sem ÍSÍ og BSÍ telja nauðsynlega.

Foreldrar geta skipt miklu máli hvað varðar framtíð barna sinna í íþróttum.

1.2. Íþróttaleg

- að bæði kyn æfi og keppi á jafnréttisgrundvelli
- að æfingar séu fjölþættar
- að aðaláherslan sé tæknileg færni
- að æfingar feli í sér þol, kraft og liðleika
- að æfingar séu skemmtilegar
- að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd
- að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni, miðað við þroska og getu

Badminton íþróttin hefur það fram yfir margar íþróttir að jafnrétti kynjanna er sjálfsagt og nauðsynlegt. Í þeim anda er unnið hjá deildinni og verður áfram. Stefnt er að því að gera góðar æfingar enn betri með fjölþættari æfingum. Betur má ef duga skal í kennslu háttvísi í öllum greinum. Vel hefur gengið að taka á þeim málum og hafa þau eldri reynst þeim yngri góð fyrirmynd.

1.3. Fjármálaleg

Nauðsynlegt er að skapa deildinni jákvæða umfjöllun hvað fjármálin varðar. Mjög mikilvægt er að deildin sé keppnishæf og standi jafnfætis öðrum hvað varðar launamál og styrkveitingar styrktaraðila og fái sem besta og hæfasta fólkið til starfa fyrir deildina hverju sinni.

Stjórn badmintondeildar leitast eftir því að bjóða ungu fólki 16 – 25 ár sem áheyrnafulltrúa í stjórn deildarinnar.

Siðareglur deildarinnar eru samhljóða siðareglum Keflavíkur íþrótta- og ungmennafélags. [Siðareglur Keflavíkur íþrótta- og ungmennafélags](#)

Badmintondeild fer eftir [persónuverndarstefnu Keflavíkur](#) sem er að finna á heimasíðu Keflavíkur sem er eina og sama stefna fyrir félagið í heild sinni.

2. Kafli

Umgjörð þjálfunar og keppni

2. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefna deildarinnar um þjálfun og keppni barna og unglunga.

a) Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafa kynnt sér þessa stefnuyfirlýsingu ÍSÍ.

b) Deildin hafi það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. (Byggt á stefnuyfirlýsingu ÍSÍ).

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

2.1.

Keppni skal miðast við aldur og þroska hvers og eins og vera hvati til ástundunnar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfaramarkmiðum.

2.2.

Keppni skal miðuð við aldursflokkskiptingu BSÍ, þ.e. undir 11 ára – undir 13 ára – undir 15 ára – undir 17 ára og undir 19 ára. Börn undir 12 ára keppa þó ekki mikið fyrir deildina nema á sérstökum barnamótum.

2.3.

Þjálfari sér til þess að sælgætisbann sé virt á mótum sem iðkendur/ keppendur deildarinnar taka þátt í eða halda hér heima.

Verðlaun og viðurkenningar

a) Tíu ára og yngri:

Allir fái viðurkenningu fyrir þátttöku.

b) Tólf ára og yngri:

Einstaklingar geti unnið til verðlauna.

Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara í badminton.

Hvað varðar kennsluskrá þá er farið eftir Badmintonsambandinu hvað hana varðar.

Æfingatafla

Hópur 1:

(Heiðarskóli)

Laugardaga kl. 12:30 – 14:15

Uppbygging æfinga:

Fótaburðæfingar þar sem lagt er áherslu á hreyfanleika, tækni og högg. Lagt áherslu á rétta beitingu líkamans við hreyfingu á vellinum til að auka hraða, orkunýtingu og draga úr meiðslum.

Högg æfingar þar sem farið er í höggið frá upphafi til enda, hvert, hvers vegna ofl.

Taktík, einliða, tvíliða og tvenndar.

spila æfingar með mikilli íhlutun að hálfu þjálfara og leikir stúderaðir. Og annað sem hjálpar hverjum einstöku spilara.

Kennslu- og æfingaskrá

6-9 ára Grófæfingar

- Vallar stærð í einliðaleik
- Grip og líkamstaða
- Uppgjafir og bakhandar uppgjöf
- Bið staða eftir sendingu
- Fótaburður útskýrður og sýndur
- Einfaldar fótaburða æfingar (hver og einn með flugur á gólfi)
- Reglur einliðaleiks útskýrðar

10- 12 ára

- Tvíliða- og tvenndarleikur útskýrður
- Fótaburður þar sem að tveir æfa saman annar kastar flugi á meðan hinn slær.
- Fótaburður æfður þar sem að slegið er á milli
- Dropp og smass kynnt og sýnt og æfingar tvö og tvö saman
- Langar sendingar æfðar
- Stuttar sendingar æfðar.
- Tvíliða- og tvenndarleikur æfður

13-16 ára

- Fótaburður fínþússaður hver og einn fær fótaburðaæfingu sem að þarfnast meiri hæfni
- Mismunandi tegundir uppgjafa fínþússaðar
- Tekið til við að nota smass og dropp í æfingum þar sem að annar er að æfa sendinguna og hinn tekur á móti og gefur háa bolta og svo skipt.
- Iðkenndur fá að koma með hugmynd að því hvað þau vilja fá betri æfingu í og er það tekið fyrir.
- Móta æfingar þar sem að tvíliða og tvennda hópar eru þjálfaðir saman í samskiptum og samspili.

3. Kafli

Fjármálastjórn

3. Fjármál

3.1.

Fjármál deildarinnar er byggð á bókhaldslyklum ÍSÍ og stefnu Keflavíkur.

Framkvæmdastjóri Keflavíkur íþróttá og ungmennafélags er deildinni innan handar með færslur bókhalds eins og krafist er hverju sinni til að uppfylla allar reglur um slíkt.

Aðskilið bókhald eldri – yngri (á ekki við).

Laun þjálfara eru samræmd. Allir jafnir

Staðan er sú að það eru einungis örfáar æfingar og þjálfari er að gera þetta í sjálfboðavinnu og því ekki gerður skriflegur ráðningarsamningur.

Rekstrarreikningur 2021**Tekjur.**

Æfingargjöld.....	kr.	12 500
Húsaleigustyrkur frá Reykjanesbæ.....	kr.	540.000
Vaxtatekjur.....	kr.	2.684
Sjálboðavinna stjórnar.....	kr.	140.000
Tekjur samtals	kr.	695.184

Gjöld.

Stjórnunarkostnaður.....	kr.	26.810
Bankakostnaður.....	kr.	1.398
Kostnaður vegna æfinga.....	kr.	10.416
Húsaleigukostnaður.....	kr.	540,000
Sjálboðavinna stjórnar.....	kr.	140.000
Gjöld samtals	kr.	718.624
Tap ársins	kr.	(23.440)

Efnahagsreikningur 31.12.2021**Eignir.**

Landsbankinn tékkar. nr. 2241	kr.	40.238
Landsbankinn netreikn nr 200758.....	kr.	978.324

Samtals eignir **kr. 1.018.562**

Skuldir og eigið fé

Skuldir.....	kr.	0
Eigið fé		
Flutt frá fyrra ári.....	kr.	1,042,005
Hagnaður ársins.....	kr.	-23.440
Eigið fé samtals	kr.	1.018.562
Skuldir og eigið fé samtals	kr.	<u>1.018.562</u>

Reykjanesbær 08.02.2022

Dagbjört Ýr Gylfadóttir gjaldkeri

Endurskoðandi

Rekstraráætlun 2022**Tekjur:**

Æfingjagjöld.....	kr	30.000
Styrkur v/húsaleigu.....	kr.	600.000
Vaxtatekjur.....	kr	3.000
	Alls:	633.000

Gjöld:

Stjórnarkostnaður.....	kr.	27.000
Þjálfunarkostn.....	kr.	15.000
Kostnaður v/húsaleigu.....	kr.	600.000
Bankakostnaður.....	kr.	1.000
	Alls:	643.000

Áætlaður hagnaður (tap) kr. **(10.000)**

Bókhaldslyklar deildarinnar:**Tekjur:**

Húsaleigustyrk	13050
Æfingagjöld	10125
Tekjur v/sölu, grip	27510
Innvextir	31010

Gjöld:

Stjórnarkostn.	27020
Húsaleiga	13990
Bankakostn.	32150

4. kafli

Þjálfaramenntun

4. Þjálfaramenntun

4.1. Þjálfaramenntun

Þjálfarar yngstu barna og unglínga hafa lágmarksmenntun samkvæmt kröfum ÍSÍ og BSÍ. Allir þjálfarar sem starfa fyrir deildina hafi tilskylda menntun og/eða sækji námskeið eða nám til slíkra réttinda. Námskeið fyrir þjálfara eru m.a. haldin á vegum ÍSÍ og BSÍ.

4.2 Yfirþjálfara

Yfirþjálfara ber að hafa umsjón með allri þjálfun hjá deildinni. Hann skal leiðbeina öðrum þjálfurum hvetja þá til að sækja öll námskeið sem í boði eru hverju sinni.

Þjálfarar halda mætingarskrá fyrir alla hópa á vegum deildarinnar sem nú eru 1.

Yfirþjálfari sér um, allar skráningar á mót tímabilsins og fer á mótin með keppendunum.

Þjálfari er tengiliður foreldra og stjórnar.

Þjálfarar skulu hafa í huga að þeir eru fyrirmynd deildarinnar.

4.3. Menntun yfirþjálfara.

Stefanía Sigurbjörg Kristjánsdóttir 1904873429

Námskeið: ÍSÍ

Þjálfari 1-a Almenni hluti

Þjálfari 1-b Almenni hluti

Þjálfari 1-c Almenni hluti

Þjálfari 1-a BSÍ

4.4. Menntun aðstoðarþjálfara.

Jónas Þorsteinsson hefur lokið Þjálfari 1-a Almenni hluti og Þjálfari 1-b Almenni hluti Í.S.Í. og Þjálfari 1-a BSÍ og Þjálfari 1-b BSÍ.

4.5. Skipting þjálfunar.

Fari fjöldi iðkenda yfir 15 þá skal kom inn aðstoðarþjálfari.

4.6 Samráðsfundur þjálfara.

Samráðsfundir allra þjálfara badmintondeildar skulu haldnir reglulega með stjórn Badmintondeildar.

5. Kafli

Félagsstarf

5. Félagsstarf

Deildin býður upp á meira en reglubundnar æfingar. Deildin býður upp á samverustundir fyrir iðkendur utan æfinga og keppni. Starfið einkorðast ekki við þann hóp sem æfir saman. Skipulagning á félagsstarfinu kann að vera gerð í samvinnu við stjórn , þjálfara og foreldra/forráðamanna

5.1. Markmið með félagsstarfi

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda á þroskandi félagsstarfi
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd þeirra
- að auka samvinnu
- að auka virðingu fyrir reglum deildarinnar og iðkendum hennar

5.2.

Einu sinni í mánuði er öllum í deildinni boðið á einhverja skemmtun t.d. video-kvöld, skemmtikvöld með leikjum og dansi, á laugardagsæfingum einu sinni í mánuði er furðufataæfing eða sett upp mót . (Fer allt eftir fjölda iðkanda hvað hægt er að gera hverju sinni).

6. Kafli

Foreldrastarf

6. Foreldrastarf

Foreldraráð heyrir undir stjórn deildarinnar. Foreldrar hafi áhrif á aðstöðu og aðbúnað deildarinnar. Góð samvinna foreldra og deildar er skilyrði fyrir góðu gengi iðkenda.

6.1. Hlutverk foreldraráðs:

- að standa vörð um hagsmuni iðkenda/keppenda
- að efla tengsl foreldra og deildar
- að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi
- að stuðla að betri árangri deildarinnar
- Efla tengsl heimilis og íþróttafélags
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfar hins vegar.
- Stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi

6.2.

Foreldrar sjá um að koma börnum sínum á mót og taka fullan þátt í þeim.

Þeir sjá um að allir séu á sínum stað og fylgjast með að allt gangi rétt fyrir sig.

Foreldrar taka fullan þátt í öllu mótshaldi í heimabyggð og eiga einnig sæti í mótastjórn.

7. Kafli

Fræðslu- og forvarnarstarf

7 Fræðslu- og forvarnarstarf

7.1 Stefna félagsins

Skv. stefnu ÍSí hefur deildin sett sér þá stefnu að áfengis- og eða tóbaksneysla eigi sér ekki stað í tengslum við íþróttaiðkun og er áfengisneysla á meðan íþróttakeppni stendur bönnuð, sömu leiðis eru reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum bannaðar.

Deildin leggur auk þess áherslu á að þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir starfsmenn virði þessar reglur í umgengni við börn og unglunga í íþróttum.

7.2 Forvarnargildi íþróttá

Íþróttahreyfingin gengnir mikilvægu hlutverki í vímuefnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Deildin vill efla enn frekar vímuefnargildi íþróttá með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna.

7.3 Stefna deildarinnar varðandi einelti

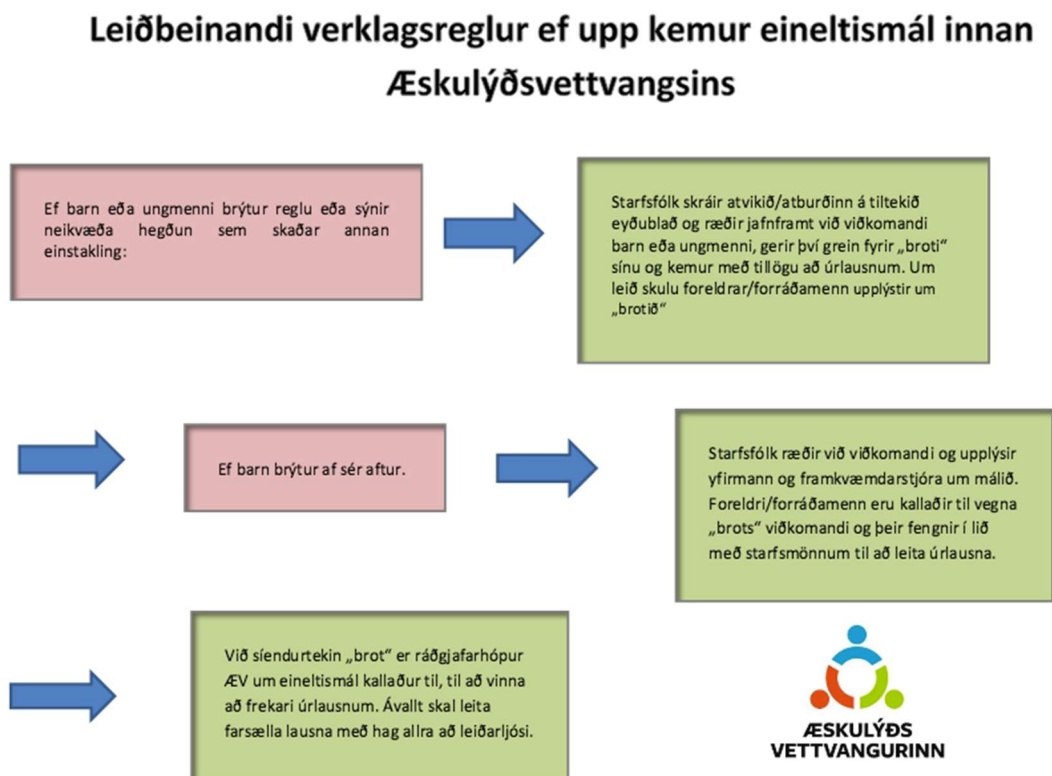
Stefna deildarinnar er samhljóða Keflavík íþróttá- og ungmennafélags (Keflavík), sem telur mjög mikilvægt að öllum líði vel í leik og starfi innan Keflavíkur og að sá grundvallarréttur, að fá að vera óáreittur, sé virtur. Keflavík leggur áherslu á að stuðla að jákvæðum samskiptum þar sem hver og einn sé ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Starfsfólk og sjálfboðaliðar eiga þannig að gæta vandvirkni og samviskusemi og koma fram af umhyggju, heiðarleika og virðingu gagnvart öllum þeim sem starfað er með og fyrir. Keflavík leggur einnig ríka áherslu á að starfsfólk og sjálfboðaliðar séu fyrirmyndir þátttakenda og sýni góða hegðun og gott for-dæmi, jafnt í starfi sem utan þess. Jafnframt telur Keflavík mikilvægt að stuðlað sé að heilbrigðu, uppbyggjandi og vönduðu starfi með börnum og unglungum.

Einelti er endurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri, níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Einelti er ofbeldi og félagsleg útskúfun sem getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir þolandann og gerandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. að þolandi verður fyrir stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, hann er gerður að aðhlátursefni, honum sýnd vanþóknun, útskúfun og hæðst er að honum með ýmsu móti. Einelti getur falið í sér að þolandanum finnist að allir eða flestallir í hópnum séu á móti honum þótt því sé í reynd ekki þannig farið. Ræða þarf við börn og ungmenni um samstöðu og að vera aldrei þögult vitni að stríðni eða einelti. Finnist einhverjum að verið sé að stríða honum eða leggja hann í einelti þarf að taka mark á því og skoða málið. Það er ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði á hvar mörkin í samskiptum liggja. Allir, sem starfa innan Keflavíkur, þurfa að geta gert sér grein fyrir því hvort um sé að ræða einelti eða ekki í einstökum tilvikum. Mikilvægt er að starfsfólk hvetji börn og ungmenni til þess að láta foreldra eða starfsfólkið vita, verði þau fyrir endurtekinni stríðni eða ef þau verða vör við stríðni eða deilur milli einstaklinga. Einnig er mikilvægt að hvetja foreldra til þess að láta vita ef börn og ungmenni segja þeim frá atvikum sem varða einelti.

7.4 Viðbrögð við einelti innan deildarinnar

Vakni grunur um einelti innan deildarinnar skal tilkynna það til rekstrarstjóra deildarinnar, sem skal gera viðeigandi ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé rekstrarstjóri talinn vanhæfur, skal snúa sér að formanni Keflavíkur með málið.

Leiðbeinandi verklagsreglur ef upp kemur eineltismál innan deildarinnar má sjá á neðan greindri mynd. Sömu viðbrögð og reglur eiga við hvort sem það er iðkandi, starfsmaður eða sjálfboðaliði sem talinn er vera gerandi í viðkomandi máli. Meðvirkni starfsmanna/iðkenda í einelti er fordæmd.



7.5 Stefna deildarinnar varðandi kynferðislegt áreitni/ofbeldi

Það er stefna deildarinnar að starfsmenn/iðkendur sýni samstarfsfólki sínu og iðkendum alltaf kurteisi og virðingu í öllum samskiptum. Kynferðisleg áreitni verður undir engum kringumstæðum umborin í deildinni.

7.6 Viðbrögð deildarinnar varðandi kynferðislegt áreitni/ofbeldi

Vakni grunur um kynferðislegt áreitni/ofbeldi innan deildarinnar skal haft samband við framkvæmdastjóra deildarinnar, sem skal gera viðeigandi ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé framkvæmdastjóri talinn vanhæfur, skal snúa sér að formanni Keflavíkur og/eða aðalstjórn Keflavíkur með málið. Í öllum tilvikum þar sem grunur er á að tiltekin atvik varði brot á lögum eða refsingu skal viðeigandi yfirvöldum gert viðvart, þ.m.t. lögreglu.

[Stefna og viðbrögð Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags varðandi kynferðislegt áreitni og kynferðislegt ofbeldi má finna hér](#)

7.7 Neysla tóbaks og vímuefna

Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins. Félagið er auk þess andvíggt neyslu tóbaks og vímuefna meðal ungmenna.

7.8 Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda

Deildin mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Viðbrögð deildarinnar við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð deildarinnar munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkendann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan deildarinnar.

7.9 Hlutverk þjálfara vegna neyslu iðkenda

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu deildarinnar, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.

Þjálfarar skulu miðla til iðkenda fróðleik um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum.

Styðjast skal við útgefið efni frá ÍSÍ.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglinga.

7.10 Samstarf við foreldra vegna neyslu

Deildin mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum og stefnir auk þess að góðu samstarfi við foreldra um vímuvarnir.

Deildin mun hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

8. Kafli

Jafnréttismál

8. Jafnréttismál

Badmintondeildin fer eftir jafnréttisáætlun Keflavíkur sem gildir fyrir alla deildir félagsins og félagið sjálf og leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Deildin gerir ekki upp á milli barna og unglinga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis, litarháttar eða kyns. Hver einstaklingur hefur þann rétt að vera metinn að eigin verðleikum. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni.

[Jafnréttisáætlun Keflavíkur íþrótta- og ungmennafélags er að finna hér](#)

9. Kafli

Umhverfismál

9. Íþróttir og umhverfi

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

Stefna deildarinnar í umhverfismálum er:

- Að hvetja til sparnaðar í akstri t.d með því sameinast um bíla þegar farið er á æfingar og/eða mót utan héraðs.
- Að hvetja iðkendur til að ganga, taka strætó eða hjóla á æfingar.
- Að ruslafötur séu sýnilegar á æfinga- og keppnissvæðum.
- Að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum félagsins.
- Að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota.
- Að íþróttasvæðið sé reyklaust.
- Að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn.