

Handbók

Fimleikadeildar Keflavíkur

Betri deild innan Keflavíkur/ÍRB



Útg 3. 2022 - 2026



Síðast endurskoðað: 02. Júní 2022

Efnisyfirlit

1.	Inngangur	3
2.	Markmið og skipulag deildarinnar	3
2.1	Markmið	3
	Félagsleg	3
	Íþróttaleg	3
	Fjárhagsleg	3
2.2.	Skipurit deildarinnar	3
3.	Kennslu og æfingaskrá deildarinnar	4
3.1.	Andi stefnunnar	5
3.2.	Markmið	5
	a) 2 – 5 ára	5
	b) 5 – 8 ára	5
	c) 9 - 12 ára	5
	d) 13 – 19 ára	5
3.3.	Leiðir	6
4.	Fjármálastjórnun	6
4.1.	Fjármálastjórn	6
5.	Þjálfarar	6
5.1.	Þjálfaramenntun	6
5.2.	Þjálfarafundir	7
5.3.	Hlutverk þjálfara	7
6.	Foreldrastarf	7
7.	Fræðslu- og forvarnastarf	8
	7.2 Forvarnagildi íþróttar	8
	7.3 Stefna deildarinnar varðandi einelti	8
	7.4 Viðbrögð við einelti innan deildarinnar	9
	7.5 Stefna deildarinnar varðandi kynferðislegt áreiti/ofbeldi	9
	7.6 Viðbrögð deildarinnar varðandi kynferðislegt áreiti/ofbeldi	9
	7.7 Neysla tobaks og vímuefna	10
	7.8 Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda	10
8.	Jafnréttismál	11
8.1	Stefna deildarinnar	11
9.	umhverfismál	12
9.1	Stefna deildarinnar	12

Inngangur

Handbók þessi lýsir stefnu Fimleikadeildar Keflavíkur til þess að verða betri *deild*. Það sem fram kemur miðar fyrst og fremst við barna- og unglingastarfið. Lítið er um iðkendur eldri en 18 ára hjá Fimleikadeild Keflavíkur. Áhersla hefur verið lögð á að skoða allar hliðar starfsins.

1. Markmið og skipulag deildarinnar

2.1 Markmið

Félagsleg

- Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni og að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum þeim sem að íþróttinni koma.
- Að allir geti verið í fimleikum á sínum forsendum.

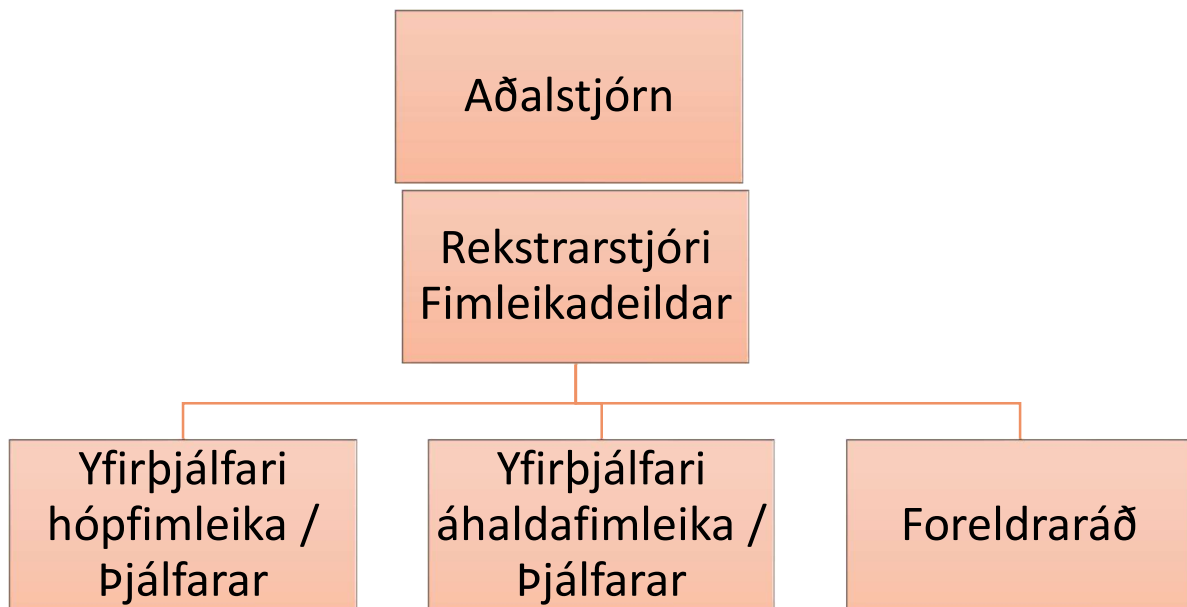
Íþróttaleg

- Að iðkendur nái sem mestum tókum á fimleikum miðað við eigin forsendur.
- Að allir iðkendur taki framförum í sinni íþróttaiðkun.
- Að æfingarnar séu við hæfi hvers og eins.

Fjárhagsleg

- Að reksturinn sé sjálfbær og standi fjárhagslega undir sér.

2.2. Skipulag deildarinnar



Stjórnarmenn eru yfirleitt foreldrar iðkanda. Reynt er eftir fremsta megni að stjórnarmenn eigi iðkendur úr mismunandi hópum. Það er gott á stjórnarfundum að hafa mismunandi stjórnarhorn frá stjórnarmönnum. Leitast er eftir því að hafa sem jafnast kynjahlutfall stjórnarmanna eins og við verður komið. Stjórn fimleikadeildar Keflavíkur er með áheyrnafulltrúa í stjórn úr aldursflokknum 16 – 25 ára.

Siðareglur deildarinnar eru samhljóða siðareglum Keflavíkur íþróttá- og ungmennafélags.

[Siðareglur Keflavíkur íþróttá- og ungmennafélags](#)

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

2. Kennslu og æfingaskrá deildarinnar

Komið er gott samræmi milli aldurs og æfinga hjá fimleikadeild Keflavíkur. Yngstu iðkendurnir byrja á því að æfa í 50 mínútur á viku. Svo eykst tíminn hægt og rólega miðaða við aldur og getu. Þeir iðkendur sem eru lengst komnir og eru elstir æfa allt að 18 klukkustundir á viku.

Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Allt stjórnarfolk og starfsmenn deildarinnar eiga að kynna sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ fyrir 1. október ár hvert. Þegar nýjir starfsmenn og stjórnarmenn hefja störf hjá deildinni ber þeim að kynna sér þessa stefnuyfirlýsingu innan mánaðar frá því að þeir hófu störf.

2.1. Andi stefnunnar

Deildin hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi líkamlega, andlega og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Með skipulegri og markvissri þjálfun má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn síðar meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja að fara afrekслейðina fái tækifæri til að stunda fimleika við sitt hæfi.

2.2. Markmið

Markmið aldurhópa skal skiptast þannig:

a) 2 – 5 ára

- Börnin koma í krakkafimleika á laugardögum
- Þar kynnast þau starfinu, þjálfurunum, húsnæðinu og íþróttinni
- Efling hreyfi- og félagsþroska
- Börnin læra að vinna og vera í hóp

b) 5 – 8 ára

- Börnin vinna í minni hópum
- Meiri áhersla lögð á tækni- og grunnæfingar
- Áhersla lögð á íslenska fimleikastigann
- Börnin velja hópfimleika eða áhaldafimleika
- Strákar og stúlkur æfa í sitt hvorum hópnum

c) 9 - 12 ára

- Iðkendur sem æfa áhaldafimleika byrja að keppa á vegum Fimleikasambands Íslands
- Börnin keppa í því þrepi sem hæfir þeirra getu
- Iðkendur sem æfa hópfimleika keppa og æfa með sínum aldursflokki

d) 13 – 19 ára

- Hluti ðkenda sem æfa áhaldafimleika eru komnir yfir á afrekssvið. Þeir keppa og æfa sem slíkir
- Iðkendur sem æfa hópfimleika æfa og keppa með sínum aldursflokki
- Markmið í þessum hópum er að bæta sig
- Styrkja þá getu sem fyrir er komin

2.3. Leiðir

Eftirfarandi leiðir eru notaðar til þess að ná þeim markmiðum sem sett hafa verið.

- Æfingar séu fjölbreytilegar og stuðli að bættum hreyfiþroska
- Unnið er með gróf- og fínhreyfingar
- Að þjálfunin fari sem mest fram í leikformi meðan iðkendur eru ungir
- Að æfingar séu skemmtilegar
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku
- Iðkendur eru hvattir til þess að vanda sig og gera sitt besta á æfingum
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma er kennd
- Að iðkendur öðlist sjálfstraust og sjálfsaga til þess að stunda íþróttina sem best

3. Fjármálastjórnun

3.1. Fjármálastjórn

3.1.1. Fjárhagsáætlun mun liggja fyrir á aðalfundi

Sökum þess hve fáir fullorðnir iðkendur eru hjá okkur er ekki þörf á að aðskilja fjárhag eftir aldri né kyni

3.1.2. Ársreikningar síðasta árs

Ársreikningur liggur fyrir á aðalfundi ár hvert þar sem fundarmönnum gefst tækifæri til þess að kynna sér efni hans. Markmiðið hjá deildinni er að birta ársreikning á heimasíðu félagsins um leið og kostur er til þess og eftir að aðalfundur hefur samþykkt hann. Gerðir eru skriflegir ráðningarsamningar við þjálfara og eru þeir allir launþegar. Stuðst er við taxta Verslunarmannfélags Reykjavíkur.

4. Þjálfarar

4.1. Þjálfaramenntun

Fimleikadeild Keflavíkur stefnir að því að allir þjálfarar innan deildarinnar hafi lokið námsskeið 1 A hjá Fimleikasambandi Íslands áður en þeir byrja að þjálfra hjá deildinni. Þá er einungis í boði að vera aðstoðarþjálfari í yngri hópum. Við hvetjum þjálfarana okkar til að taka öll þau námsskeið sem bjóðast og mennta sig jafnt og þétt. Þeir þjálfarar sem ekki hafa lokið stigi 1 og 2 hjá ÍSÍ og FSÍ þjálfra ekki börn eldri en 12 ára. Stjórn deildarinnar og framkvæmdarstjóri deildarinnar hvetur alla starfsmenn til þess að sækja námsskeið á vegum Fimleikasambands Íslands. Einnig eru þjálfarar hvattir til þess að taka námsskeið 1 og 2 á vegum ÍSÍ. Fimleikadeild Keflavíkur er með hvetjandi launakerfi sem byggir á því að með hverju námsskeiði sem þjálfari sækir þá hækkar tímakaupið. Fimleikadeild Keflavíkur greiðir hluta af þjálfaranámsskeiðum fyrir þjálfara sína sem og dómaranámsskeiðum. Öll laun eru samræmd burtséð frá kyni þjálfara, konur jafnt sem karlar fá sömu laun hjá fimleikadeild Keflavíkur séð út frá menntun þeirra. Hámark á hvern þjálfara eru 12 iðkendur. Um leið og sú tala verður hærri er settur inn aðstoðarþjálfari.

4.2. Þjálfarafundir

Þjálfarafundir eru haldnir reglulega þar sem farið er yfir helstu áhersluatriði deildarinnar og þá atburði sem framundan eru. Þessir fundir eru nauðsynlegir til þess að stilla saman strengi þjálfaranna og gera alla þjálfun markvissari.

5.3. Hlutverk þjálfara

- Er að veita iðkendum sem besta þjálfun
- Er að sýna öllum iðkendum sanngirni
- Er að vera góð fyrirmynd fyrir sína iðkendur
- Er að vera góður fulltrúi deildarinnar út á við
- Við ráðningu þjálfara (og annarra starfsmanna) skal framvísa hreinu sakavottorði

6. Foreldrastarf

- Þjálfarar og foreldrar sjá um að skipuleggja 1 – 2 viðburði yfir árið utan æfingatíma. Pizzukvöld, bíókvöld og foreldraæfingar hafa verið vinsæl hingað til
- Rekstrarstjóri sér um að skipuleggja ásamt stjórn deildarinnar bíóferð og páskabingó. Einnig eru tækifæri gripin ef að aðrir möguleikar á skemmtun opnast

Hlutverk foreldraráðs er eftirfarandi :

- Styðja við starfsemi deildarinnar
- Aðstoða við fjáraflanir og áhaldakaup
- Vera talsmenn foreldra inn í stjórn deildarinnar
- Aðstoða við hina ýmsu atburði sem við koma deildinni
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda
Að stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar

Starfsreglur foreldraráðs eru eftirfarandi :

- Foreldraráð starfar sjálfstætt en í samvinnu við stjórn deildarinnar.
- Stjórn skipar einn tengilið við foreldraráðið, þessi tengiliður mætir á fundi með foreldraráðinu og samræmir störf stjórnar og foreldraráðs
- Fulltrúar úr foreldraráði mæta á fundi stjórnar og á fundi með þjálfurum sé þess óskað

7. Fræðslu- og forvarnastarf

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, sömuleiðis 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 unglinga í íþróttum.

7.2 Forvarnagildi íþróttar

Íþróttahreyfingin gengnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. 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 vímuvarnargildi íþróttar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu 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 íþróttar- 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 fordæmi, jafnt í starfi sem utan þess. Jafnframt telur Keflavík mikilvægt að stuðlað sé að heilbrigðu, uppbyggjandi og vönduðu starfi með börnum og unglingum.

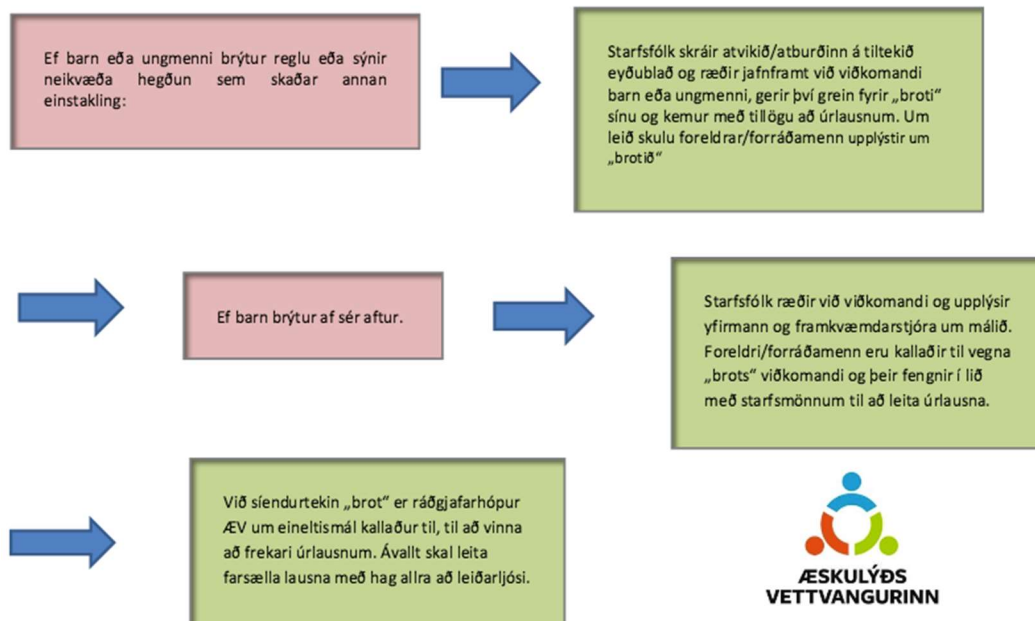
Einelti er endurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri, níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Einelti er ofbeldi og félagsleg útskúfun sem getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir þolandann og gerandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Einelti 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.

Leiðbeinandi verklagsreglur ef upp kemur eineltismál innan Æskulýðsvettvangsins



7.5 Stefna deildarinnar varðandi kynferðislegt áreiti/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 áreiti/ofbeldi

Vakni grunur um kynferðislegt áreiti/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 íþrótta- og ungmennafélags varðandi kynferðislegt áreiti 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 andvígð 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 mótask 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 unglunga.

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. Jafnréttismál

8.1 Stefna deildarinnar

Fimleikadeildin fer eftir jafnréttisáætlun Keflavíkur sem gildir fyrir allar deildir félagsins og félagið sjálft 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.

Stefna deildarinnar er að gæta jafnréttis í starfi sínu og leitast við að sinna til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Þjálfarar deildarinnar sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hverja viðkomandi þjálfar.

Stefna deildarinnar er að í stjórn séu bæði karlar og konur til að tryggja að raddir beggja kynja heyrist við stjórnun félagsins.

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

9. umhverfismál

9.1 Stefna deildarinnar

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 séstakar losunarstöðvar
- ruslafötur eru settar upp á æfinga- og keppnissvæðum
- áhorfendur og iðkendur eru upplýstir um staðsetningu ruslafatna
- tiltekt fer fram á svæði eftir æfingar/keppnir
- félagið forðast ónauðsynlegar innpakkningar
- Endurnýjanlegt ílat eru flokkuð frá öðru sorpi
- félagið hugar að plöntun á trjám á félagssvæðinu
- íþróttasvæðið er reyklaust
- hugað er að aðgengi fyrir fatlaða