

Handbók
Keflavíkur íþrótta- og ungmennafélags
2022 – 2026



Betri félag
Betri deild





Efnisyfirlit	bls.
Inngangur	3
Skipulag Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags	3-4
Umgjörð þjálfunar og keppni	5-6
Fjármálastjórnun	7
Þjálfaramenntun	7
Félagsstarf	8-9
Foreldrastarf	9
Fræðslu- og forvarnarstarf	10-12
Jafnréttismál	13
Umhverfismál	13



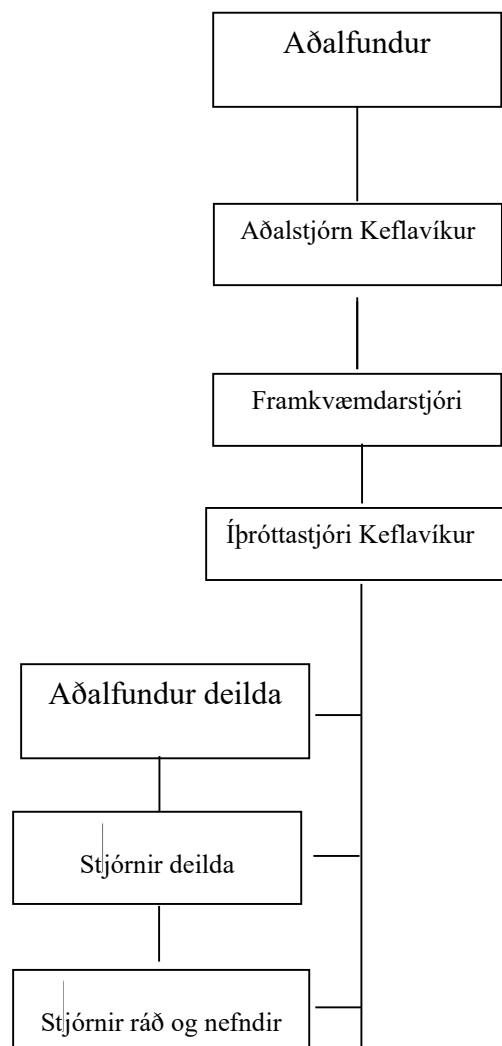
Inngangur

Þessi handbók lýsir stefnu Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags (hér eftir Keflavík). Stuðst er við handbók ÍSÍ um fyrirmyndarfélag.

Í handbókinni er reynt að leggja áherslu á alla þætti deilda innan Keflavíkur.

1. Markmið og skipulag

Skipurit Keflavíkur:





Markmið

Fjárhagsleg:

- Að fjárhagsáætlun verði gerð í upphafi árs.
- Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.
- Að rekstur Keflavíkur sé sjálfbær.
- Að rekstur sé ábyrgur og í samræmi við lög og reglur hverju sinni.

Íþróttaleg:

- Að börn og unglingar nái sem bestum tókum á íþróttinni miðað við sínar forsendur.
- Að lið okkar verði ávallt í fremstu röð á landinu.
- Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar.
- Að virðing sé borin fyrir merki og búningi félagsins.

Félagsleg:

- Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að ná til sem flestra barna og unglinga í bæjarfélaginu og gera þau virk í félaginu.
- Að auka þátttöku unglinga í félagsstarfinu.
- Að gefa ungu fólki á aldrinum 15-20 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.

Markmiðum þessum hyggst ná með því að vera með:

Faglega og menntaða þjálfara, fyrsta flokks aðstöðu og búnað, öflugt og faglegt starf, öflugar stjórnir og sjálfboðaliða og gott utanumhald utan um starfið.

Síðareglur Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags gilda fyrir allar deildir félagsins og aðra starfsemi tengd félaginu en þær má finna á heimasíðu Keflavíkur.

[Síðareglur Keflavíkur íþrótt- og ungmennafélags](#)

Persónuverndarstefna Keflavíkur sem er eina og sama stefna fyrir félagið í heild sinni er að finna á heimsíðu Keflavíkur.

[persónuverndarstefnu Keflavíkur](#)



2. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og sérsambanda er leiðbeinandi við starf deilda Keflavíkur

Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum 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. Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga. Með neðan greindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára. Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13 til 19 ára.

Markmið

Íþróttþjálfun barna hefur eftirfarandi markmið og leiðir:

a) 8 ára og yngri

- Að auka hreyfiþroska
- Fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð
- Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Þjálfun fari fram í leikformi
- Æfingar séu skemmtilegar

b) 9 til 12 ára

- Aðaláhersla lögð á þjálfun tæknilegrar færni
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og teygjuæfingar
- Að vekja áhuga á íþróttum fyrir lífstíð
- Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu



Íþróttþjálfun unglunga hefur eftirfarandi markmið og leiðir:

a) 13 til 16 ára

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- Auka skilning á leikfræðilegum atriðum
- Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi . Sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingnum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- Kynna keppnis og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist
- Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins
- Æfingar séu fjölbættar
- Sérhæfing hefjist
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl hefjist
- Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftir áætlun sérsambanda:

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

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

• 8 til 10 ára og yngri

Allir fái jafna viðurkenningu á lokahófi

Allir fái jafna viðurkenningu í keppni

• 11 til 19 ára

Lið vinna til verðlauna í keppni

Einstaklingar geta unnið til verðlauna fyrir framúrskarandi árangur

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

Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar svo sem Íþróttamaður félags eða bæjar.



3. Fjármálastjórnun

- Fjárhagur Barna og unglíngaráða er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna
- Fjárhagsáætlun er gerð í upphafi árs samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Ekki er stofnað til útgjalda umfram tekjur samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Rekstur Barna og unglíngaráða er sjálfbær samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið
- Reksturinn er ábyrgur og er í samræmi við lög og reglur hverju sinni samkvæmt lið 2.1 um fjárhagsleg markmið.
- Laun þjálfara taka mið af menntun þeirra, umfangi og iðkendafjölda. Þjálfarar hafa sambærileg laun burt séð frá kyni bæði þjálfar og iðkenda.
- Þjálfarar Barna og unglíngaráða eru launþegar.
- Bókhald aðalstjórnar Keflavíkur eru fært á skrifstofu félagsins.
- Samstæðureikningur félagsins er birtur á heimsíðu félagsins.

4. Þjálfarar og Þjálfaramenntun

Stefna Keflavíkur er að þjálfarar barna og unglínginga deilda félagsins hafi víðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna samkvæmt reglugerð sérsambanda.

- Farið verður yfir menntunarstöðu þjálfara við ráðningu
- Gerður er skriflegur ráðningarsamningur við þjálfar.
- Við samninga um starfskjör þjálfara skal tekið tillit til menntunar þeirra reynslu og annars sem getur aukið hæfni þeirra sem þjálfara
- Þjálfarar eru launþegar
- Þjálfarar fá stuðning Barna og unglíngaráða til að sækja endurmenntun eða til að auka við þekkingu sína
- Samráðsfundir allra þjálfara yngri flokka félagsins skulu haldnir reglulega.

Ef um stóra hópa iðkenda er að ræða 20 eða fleiri skal þjálfari hafa aðstoðarmann sér við hlið.



5. Félagsstarf

Mikilvægt er hjá félagi eins og Keflavík að bjóða upp á meira en reglubundnar æfingar, þar sem félagslegi þátturinn hefur mikið að segja. Keflavík mun kappkosta við að bjóða upp á samverustundir fyrir iðkendur utan æfinga og keppni. Starfið þarf ekki að einskorðast við þann hóp sem æfir saman. Áhersla verður lögð á að fá leikmenn meistaraflokka Keflavíkur til þess að sýna sig hjá yngri iðkendum þar sem þeir eru jú oft fyrirmyndir þeirra yngri. Skipulagning á félagsstarfinu kann að verða gerð í samvinnu við foreldrafélag, félagsmiðstöðvar, skólayfirvöld eða tómstunda- og íþróttaráð.

Félagsvitund er eitthvað sem er á miklu undanhaldi í samfélagi nútímans og oft er búningurinn eini samnefnari félagsins. Keflavík stefnir að því að gera átak í því að efla félagsvitund og félagsanda innan félagsins og gera það sýnilegra í bæjarfélaginu.

Markmið félagsstarfsins okkar er :

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda
- draga fram sterka eiginleika einstaklingsins utan knattspyrnuvallarins
- 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

Félagsstörf á vegum Keflavíkur:

Ýmislegt kemur til greina þegar hugað skal að starfi utan íþróttagreinarinnar, eftirtaldir félagsþættir eru hugmyndir að öflugu félagsstarfi:

- jólamót innan félags með keppnisfyrirkomulaginu 4 :4 / 5:5 / 6:6 þar sem jólaandi ríkir og leikmenn meistaraflokks eru einnig virkir þátttakendur.
- ferðalög
- æfingabúðir



- spílakvöld, olsen olsen, svartí pétur, hornafjarðarmanni, félagsvist
- dans, t.d. diskó, náttfataball, regnfataball
- bingó
- vídeó
- kvöldvökur með skemmtiatriðum
- opið kvöld, t.d. tafl, bobb, borðtennis, pílukast, billiard
- sumarhátíð
- spurningarkeppni
- foreldrakvöld
- jólagleði – jólasveinar
- heimsóknir til annarra félaga
- pizzuveisla
- útivist, ratleikir
- keppni í óhefðbundum íþróttagreinum

6. Foreldrastarf

Foreldraráð eru stofnuð í deildum og einnig í flokkum.

Foreldrastarf verður undirbúið af viðkomandi stjórn eða þjálfara í upphafi hvers tímabils.

Fyrir keppnisferðalög skal boðað til fundar með foreldrum.

Eftirfarandi eru meðal annars verkefni eru í höndum foreldaráða:

- Fjáraflanir undirbúnar og skipulagðar
- Keppnisferðir skipulagðar
- Vinna við mótahald skipulögð
- Hafa umsjón með félagsstarfi í samráði við þjálfara
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í flokknum
- Efla tengsl heimilis og íþróttafélags
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
- Stuðla að bættri vellíðan iðkanda í leik og starfi
- Stuðla að betri árangri í starfi deildarinnar.



7. Fræðslu- og forvarnastarf

Stefna félagsins

Skv. stefnu ÍSÍ hefur félagið 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.

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

Forvarnargildi 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. Keflavík vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttar 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.

Stefna Keflavíkur varðandi einelti

Stefna Keflavíkur er eins fyrir allar deildir félagsins. Mjög mikilvægt er 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, niðast 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.

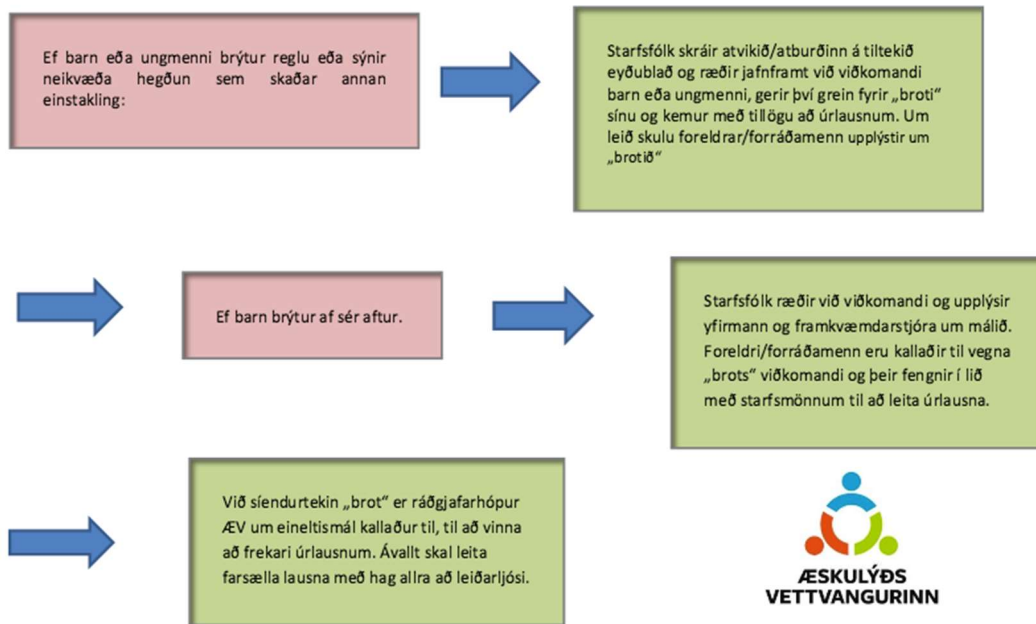
Viðbrögð við einelti innan Keflavíkur

Vakni grunur um einelti innan deilda Keflavíkur skal tilkynna það til viðkomandi stjórnar deildar, sem skal gera viðeigandi ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé stjórn viðkomandi deildar talinn vanhæf, skal snúa sér að formanni Keflavíkur með málið.

Einnig er hægt að hafa samband við [Æskulýðsvettvanginn](#) eða [samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs](#)

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



Stefna deildarinnar varðandi kynferðislegt áreitni/ofbeldi

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



Viðbrögð Keflavíkur varðandi kynferðislegt áreiti/ofbeldi

Vakni grunur um kynferðislegt áreiti/ofbeldi innan Keflavíkur skal haft samband við stjórn viðkomandi deildar, sem skal gera viðeigandi ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé stjórn deildar talinn vanhæf, 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 áreiti og kynferðislegt ofbeldi má finna hér](#)

Neysla tóbaks og vímuefna

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

Viðbrögð Keflavíkur við neyslu iðkenda

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

Viðbrögð deilda innan Keflavíkur 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 deilda 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.

Hlutverk þjálfara vegna neyslu iðkenda

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu Keflavíkur, 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 Keflavíkur varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

Samstarf við foreldra vegna neyslu

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

Deildir innan Keflavíkur mun hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.



8. Jafnréttismál

Jafnréttisáætlun Keflavíkur gildir fyrir allar deildir félagsins og félagið sjálft og leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Deildir 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 Keflavíkur 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 deilda Keflavíkur sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hverja viðkomandi þjálfar.

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

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

9. Umhverfismál

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

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

Keflavík 22.07.2022
Einar Haraldsson
Formaður