



BETRA FÉLAG - BETRI DEILD

Sunddeild Keflavíkur

Handbók 2022 - 2026

Efnisyfirlit

1. Markmið og skipulag félagsins	4
2. Umgjörð þjálfunar og keppni	7
3. Fjármálastjórn	13
4. Þjálfaramenntun	16
5. Félagsstarf	19
6. Foreldrastarf	20
7. Fræðslu- og forvarnir	21
8. Jafnréttismál	25
9. Umhverfismál	26

Inngangur

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.

Sunddeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í sundiðkun barna og unglinga.

Þjálfarar Sunddeildar Keflavíkur 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.

1. kafli

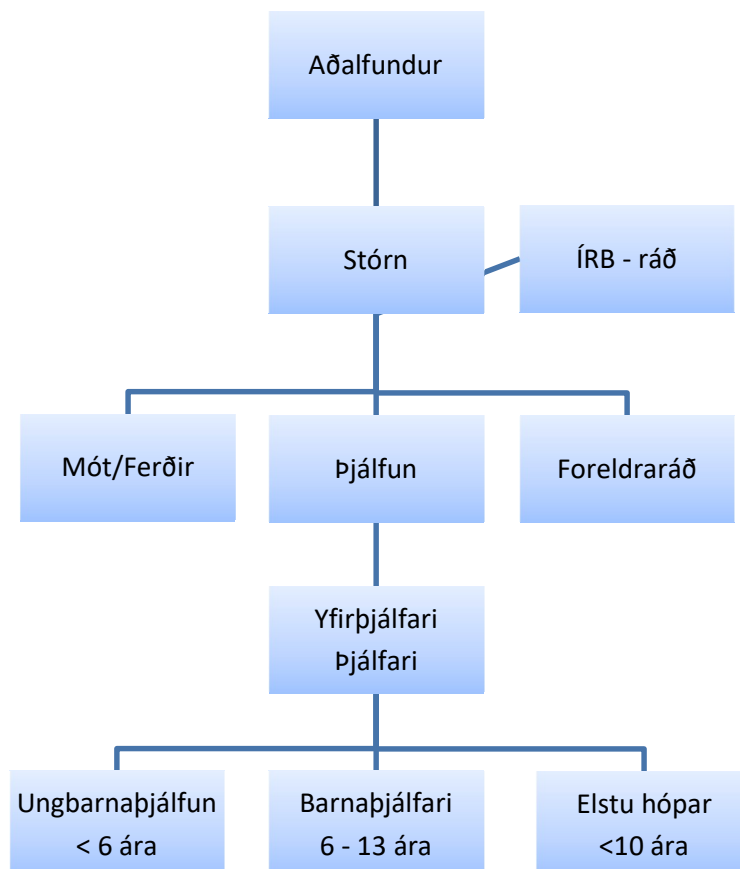
Skipulag og markmið deildarinnar

1. Skipulag.

Stjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem skal haldinn eigi síðar en 7 ár hvert. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri, ritari, þrír meðstjórnendur og einn varamaður. Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundum. Skýlt er að halda stjórnarfundum reglulega og rita fundargerðir um þá. Á aðalfundi félagsins eru kosnir eða skipaðir í foreldraráð 3-5 foreldrar/forráðamenn.

Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða.

1.1.2 Skipurit deildarinnar:



1.2 Markmið.

Markmið deildarinnar

- Að fá sem flesta til að æfa sund.
- Að þeim sem æfa sund sé gert fært að æfa undir góðri leiðsögn.
- 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 nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að árlega fari fram sjálfsmat hjá þjálfurum og stjórn.
- Að gefa ungu fólki á aldrinum 15-20 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.

1.2.1 Íþróttaleg stefna

Uppeldishlutverk Sunddeildar Keflavíkur:

Sunddeild Keflavíkur leggur mikla og markvissa áherslu á uppeldis- og forvarnaþátt 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.

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.

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. 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.

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 áhugamál 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.

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 forðabúið 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 sjálft.

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

- Sunddeild 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. Stefna félagsins um þjálfun og keppni barna og unglinga.

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

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 liðleikabjálfun.
- ☐ 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 þjálfunarbættir 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 unglingunum 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 óöruggur 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 lágmörkum 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 örðum 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).

Afrekshópur í Vatnaveröld

Aldur: 13+

Markmið: Að ná stigum á AMÍ, ná lágmörkum 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 nágrannafélögum 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 nágrannafélögum 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 aldursskeið 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 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.

3. 1 Bókhaldslyklar

Efnahagsreikningur 31. desember 2021

	2021	2020
Fastafjármunir		
Varanlegir rekstrarfjármunir:		
Æfingatæki	311.224	389.030
Fastafjármunir	311.224	389.030
Veltufjármunir		
Óinnheimt æfingagjöld.....	266.428	679.418
Útlagður kostnaður vegna ÍRB.....	1.512.180	1.817.113
Fyrirframgreiddur kostnaður.....	13.651	13.651
Handbært fé	4.995.492	3.598.081
Veltufjármunir	6.787.751	6.108.263
Eignir samtals	7.098.975	6.497.293
Eigið fé		
Óráðstafað eigið fé.....	6.497.293	9.290.881
Tap ársins.....	(1.412.847)	(2.793.588)
Eigið fé	5.084.446	6.497.293
Skammtímaskuldir		
Fyrirframgreiddar hvatagreiðslur.....	2.014.529	0
Skuldir samtals	2.014.529	0
Eigið fé samtals	7.098.975	6.497.293

Rekstrarreikningur ársins 2021

	Skýr.	Rauntölur 2021	Áætlun 2021	Rauntölur 2020
Rekstrartekjur				
Framlög og styrkir	1	14.662.645	13.990.000	14.144.112
Æfingagjöld		11.957.087	10.500.000	10.040.727
Aðrar tekjur	2	1.435.000	1.435.000	1.367.000
		<u>28.054.732</u>	<u>25.925.000</u>	<u>25.551.839</u>
Rekstrargjöld				
Sundráð ÍRB		13.783.543	11.850.000	13.920.427
Yfirstjórn	3	1.672.749	2.035.000	1.552.678
Kostnaður við afnot af sundlaugum		13.318.800	12.990.000	12.288.728
Önnur gjöld	4	571.100	75.000	458.925
Afskriftir		77.806	80.000	97.258
		<u>29.423.998</u>	<u>27.030.000</u>	<u>28.318.016</u>
Rekstrarniðurstaða fyrir fjármagnsliði	(	1.369.266)	(1.105.000)	(2.766.177)
Fjármunatekjur og (fjármagnsgjöld)				
Vaxtatekjur		13.552	50.000	58.056
Vaxtagjöld og bankakostnaður	(	57.133)	(90.000)	(85.467)
	(	43.581)	(40.000)	(27.411)
Rekstrarniðurstaða ársins	5	<u>(1.412.847)</u>	<u>(1.145.000)</u>	<u>(2.793.588)</u>

3.3 Ársreikningar síðasta árs: Sjá fyrir ofan.

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

Steindór Gunnarsson

Eðvarð Þór Eðvarðsson

Stefán Elías Bermann Davíðsson

Jóna Helena Bjarnadóttir

Jóhanna Sigurjónsdóttir

Jón Ólafsson þrekþjálfari

3.5 Laun þjálfara

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 unglinga að hafa lágmarksmenntun 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.

b) 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 unglinga 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 unglinga.

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 megir aldrei fara yfir 13-15 eftir aðstæðum.

Menntun:

Yfirþjálfari:

Sé með íþróttakennaramenntun eða sambærilegt.

Aðstoðarþjálfarar og þjálfarar yngri barna:

Skuli vera með stig-1 .

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, mætingar 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: Sprettfiskar, Laxar og Silungar í Akurskóla

Þjálfari: Jóna Helena Bjarnadóttir

Menntun þjálfara og reynsla: BS gráða íþrótta- og heilsufræði (2019), Þjálfararéttindi frá ÍSí 1. og 2. stig.), Fina coach level 2

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: Allir flokkar í Heiðarskóla

Þjálfari: Jóhanna Sigurjónsdóttir

Menntun þjálfara og reynsla: 1. og 2. stigs þjálfararéttindi hjá ÍSí. Ýmis námskeið tengd íþróttum og hreyfingu

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: Laxar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóla
Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar í Akurskóla

Þjálfari: Guðný Birna Falsdóttir

Menntun þjálfara og reynsla:

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: Stefán Elías Davíðsson Berman

Menntun þjálfara og reynsla:

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 í Vatnaveröld

Þjálfari: Eðvarð Þór Eðvarðsson

Menntun þjálfara og reynsla: Íþróttakennari, íþróttافرæðingur og fjöldi námskeiða í tengslum við sundþjálfun.

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, A, B, C réttindi tengd sundi, lífeðlisfræði, næringarfræði, sálar- og þjálfifræði.

Fjöldi iðkenda í flokki: 15-25

Fjöldi á mánaða í starfi á ári: 11 og hálfur

Fjöldi æfinga í viku: 9 – 10 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.keflavík.is/sund undir Um æfingarhópa, í hverjum hóp er viðburður 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 einskorðast 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 foreldarráða

a. Verksvið foreldraráðs:

Kröfur foreldra til íþrótta- 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 eflt 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 eru til staðar.

Reglur fyrir foreldrafélag í íþróttafélögum.

1. grein: Foreldrafélag er félag foreldra og forráðamanna iðkenda í viðkomandi félagi/deild eða flokk/hóp íþróttafélags. Þrír 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

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 ungmönnum 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 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 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

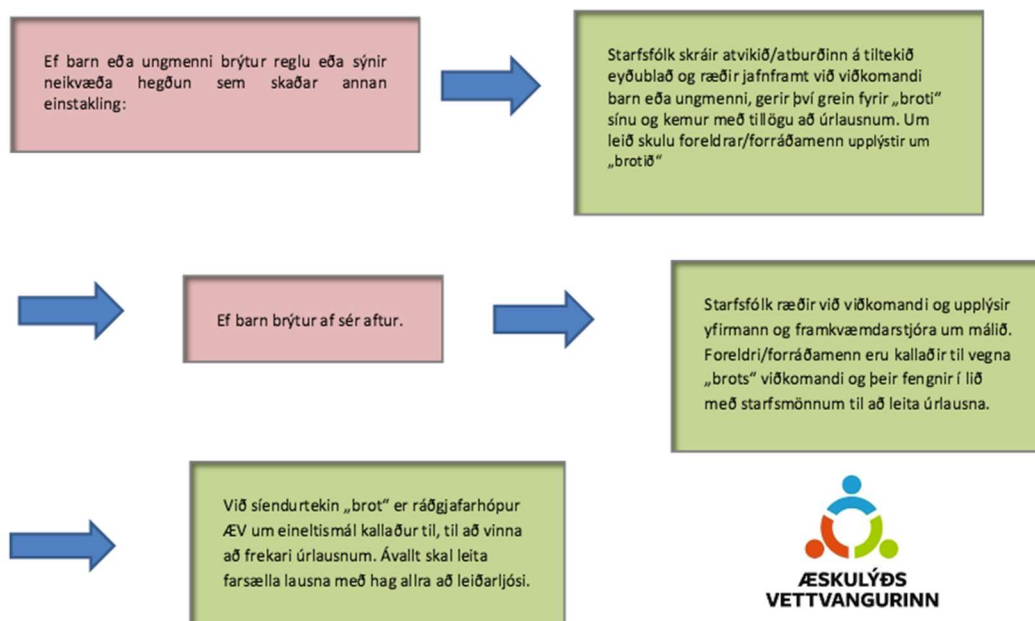
Þótt því sé í reynd ekki þannig farið. Ræða þarf við börn og ungmenni um samstöðu og að vera aldrei þögult vitni að stríðni eða einelti. Finnist einhverjum að verið sé að stríða honum eða leggja hann í einelti þarf að taka mark á því og skoða málið. Það er ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði 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 útljáð. 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 útljáð. 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 yfirlöngum 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 andvíg 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 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

Sunddeildin 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 unglunga 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. 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 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