

# Ungmennafélagið Á.S.

Stofnað 8. mars 2024



Handbók 2024



## Inngangur

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórn og starfsmönnum Ungmennafélagsins Á.S., iðkendum félagsins og foreldrum/forráðamönnum þeirra, til upplýsingar um skipulag og starfsemi félagsins.

Markmið Ungmennafélagsins er að vinna gott starf til hagsbóta fyrir iðkendum í sem flestum íþróttum sem og fyrir það samfélag sem við búum í. Til að tryggja að þetta gangi fyrir sig eins og best verður á kosið eru nú allar helstu upplýsingar varðandi starf félagsins teknar saman og settar á blað.

Handbók Ungmennafélagsins Á.S. verður tekin til endurskoðunar og uppfærð a.m.k. einu sinni á ári.



## Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
1. Skipulag félagsins.....	5
1.1 Markmið .....	5
1.1.1 Íþróttaleg markmið.....	5
1.1.2 Félagsleg markmið.....	5
1.1.3 Fjárhagsleg markmið.....	6
1.1.4 Siðareglur og hegðunarviðmið .....	6
1.2 Skipurit.....	9
1.3/1.3.1 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna .....	9
1.3.2 Fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára.....	9
1.3.3 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna .....	9
1.3.4 Aðalfundur - Störf og dagskrá .....	10
1.3.5 Samantekt um helstu hlutverk stjórnarmanna fylgja hér á eftir en ekki er um tæmandi upptalningu að ræða.....	10
1.4 Starfsmenn félagsins og hlutverk þeirra .....	12
1.5 Félagatal.....	13
1.6 Samskipti.....	13
2. Umgjörð þjálfunar og keppni .....	14
2.1 Stefna Ungmennafélagsins Á.S.....	14
2.2 Iðkendareglur .....	14
2.3 Þagnarskylda .....	14
2.4 Agavandamál og brot á iðkendareglum .....	14
2.5 Skyldur þjálfara.....	15
2.6 Viðveruskráning.....	15
2.7 Búningar.....	15
2.8 Mót.....	15
2.9 Sly á æfingum og mótum.....	16
2.10 Afreksmenn.....	16
2.11 Verðlaun og viðurkenningar .....	16
2.12 Kennslu og æfingaskrár.....	17
3. Fjármálastjórn .....	17
3.1 Stefna félagsins .....	17
3.2 Fjárhagsáætlun.....	17
3.3 Ráðning þjálfara .....	17
3.4 Innheimta æfingagjald.....	17
3.5 Fjáraflanir.....	17
3.6 Eignir .....	17



4. Þjálfaramenntun.....	17
4.1 Stefna félagsins .....	17
4.1.1 Skyndihjálpi.....	18
4.1.2 Þjálfaranámskeiði ÍSÍ.....	18
4.3 Þjálfarafundir .....	18
4.4 Listi og upplýsingar um þjálfara félagsins .....	18
5. Félagsstarf.....	18
6. Foreldrastarf.....	19
7. Fræðslu- og forvarnarstarf .....	19
7.1 Hollir lífshættir .....	19
7.2. Vinátta, virðing og samskipti .....	20
7.3 Kynferðislegt ofbeldi.....	21
7.4 Vímuvarnir .....	21
7.5 Viðbragði.....	22
8. Jafnréttismál.....	23
9. Umhverfisstefna og umgengni .....	25
9.1 Umhverfisstefna .....	25
9.2 Umgengni.....	25
10. Persónuverndarstefna .....	26
11. Ágrip af sögu félagsins .....	29
12. Kennslu- og æfingaskrá yngri flokka .....	30
12.1 Kennsluáætlun UMFÁS í knattspyrnu .....	30
12.2 Kennsluáætlun UMFÁS í körfuknattleik .....	32
12.3 Kennsluáætlun UMFÁS í frjálsum íþróttum.....	33
12.4 Kennsluáætlun UMFÁS í karate .....	35
Viðauki 1 .....	36
Lög Ungmennafélagsins Á.S.....	36
Viðauki II .....	40
Upplýsingar um stjórnarmenn, nefndir og starfsmenn. ....	40
Viðauki III .....	41
Yfirlit yfir starf félagsins .....	41
Viðauki IV .....	43
Ráðningarsamningur þjálfara.....	43
Viðauki V.....	44
Fjárhagsáætlun.....	44

# I. Skipulag félagsins

Ungmennafélagið Á.S. er nýtt félag, stofnað þann 8. mars 2024. Félagið var stofnað af tveimur ungmennafélögum í Skaftárhreppi, Ungmennafélaginu Ármanni og Ungmennafélaginu Skafta.

## I.I Markmið

- Að auka áhuga barna og ungmenna á íþróttum almennt sem og heilbrigðum lífsstíl.
- Að fylgjast með líðan og gengi iðkenda og sporna við brottfalli.
- Að efla hugarfar, félagsfærni og líkamsburði allra iðkenda svo að þeir geti náð árangri í þeim verkefnum sem þeir taka sér fyrir hendur í íþróttum sem og utan íþróttu.

### I.I.I Íþróttaleg markmið

- Í íþróttum læra börn að fylgja reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með íþróttaiðkun sinni tækifæri til þess að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Jafnframt er mikið lagt upp úr því að læra einbeitingu, þolinmæði, umburðarlyndi, tillitsemim sýna traust og kærleik og vera einn af hópnum.
- Íþróttir hafa uppeldislegt, menningarlegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda. Við uppbyggingu íþróttastarfs, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

### I.I.2 Félagsleg markmið

- Góðri félagsaðstöðu fyrir iðkendur, foreldra og félagsmenn.
- Góðri móttöku nýrra félagsmanna.
- Eflingu félagsanda.
- Samvinnu og samskiptum við önnur íþróttafélög
- Góðri líðan iðkenda og að ánægja og gleði sé í fyrirrúmi.
- Því að allir fái tækifæri og tekið er tillit til mismunandi þarfa iðkenda.
- Eflingu samstarfs við foreldra og sem mestri þátttöku foreldra í félagsstarfi.
- Góðri framkomu iðkenda á æfingum og öðrum íþróttasamkomum.

### I.I.3 Fjárhagsleg markmið

- Byggja starf sitt ávallt á fjárhagslega traustum grunni svo metnaðurfyllt íþróttastarf sé tryggt til framtíðar.
- Að félagið standi fjárhagslega undir starfsemi sinni á hverju rekstarári.
- Að fjármálastjórnun félagsins sé ætíð í samræmi við lög og reglur ÍSí.
- Að félagið reyni eftir fremsta megni að aðstoða iðkendur við skipulagningu fjáraflana til að fjármagna þátttökuna í starfinu.
- Í gátlista vegna verkefnis ÍSí um Fyrirmyndarfélög er þess getið að bókhald þurfi að vera aðskilið milli eldri og yngri iðkenda. Þessi kafli á ekki við um starfsemi Ungmennafélagsins Á.S..

### I.I.4 Siðareglur og hegðunarviðmið

#### Siðareglur

Siðareglurnar eru byggðar á reglum ÍSí. Þær eiga við um alla aðila innan ÍSí og sambandsaðila, þ.e. sérsambönd og héraðssambönd/íþróttabandalög og í öllu starfi og viðburðum sem skipulagðir eru af íþróttahreyfingunni. Kynntu þér og tileinkaðu þér þessar siðareglur:

1. Komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
2. Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.
3. Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.
4. Gættu jafnræðis og varastu að misþjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu. Á öllum sviðum samfélagsins.
5. Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happdrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.
6. Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.

#### Hegðunarviðmið

Viðmiðin skiptast í sex hluta sem eru: Iðkandi (yngri), iðkandi (eldri), þjálfari, stjórnarmaður/starfsmaður, foreldri/forráðamaður og stuðningsmaður.

##### a) Iðkandi (yngri) – þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta.
2. Virða alltaf reglur og venjur og sýna alltaf heiðarleika í íþróttum.
3. Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr.
4. Þræta ekki eða deila við dómara.
5. Taka þátt í íþróttum ánægjunnar vegna en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilji það.
6. Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins.

7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll á vettvangi félagsins.
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
9. Mæta alltaf á réttum tíma á æfingar, keppnir eða aðra viðburði félagsins.
10. Bera ætíð virðingu fyrir nafni og búningi félagsins.

**b) Iðkandi (eldri) – þú ættir að:**

1. Gera alltaf þitt besta.
2. Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr.
3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
4. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína og neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.
5. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annara starfsmanna leiksins.
6. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annara óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll á vettvangi félagsins.
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
9. Mæta alltaf á réttum tíma á æfingar, keppnir eða aðra viðburði á vegum félagsins.
10. Bera ætíð virðingu fyrir nafni og búningi félagsins.
11. Vera alltaf til fyrirmyndar í framkomu bæði innan og utan vallar.
12. Hafa alltaf hugfast að þú ert fyrirmynd fyrir yngri iðkendur.
13. Ert heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
14. Sýnir aldrei eða leyfir ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.

**c) Þjálfari:**

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum.
2. Hefur ávallt í huga að hlutverk þitt er að byggja upp iðkendur bæði líkamlega og andlega.
3. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu meðal iðkenda.
4. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda og með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
5. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.
6. Viðurkennir og virðir ákvarðanir sem dómara taka.
7. Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
8. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
9. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
10. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
11. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
12. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
13. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
14. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
15. Beittu (iðkenda) aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti.
16. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki í leiki né æfingar, nema með leyfi foreldra.
17. Sinnstu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.

18. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði innan vallar sem og utan.
19. Talaðu alltaf gegn noktun ólöglegra lyfja.
20. Talaðu alltaf gegn neyslu áfengis og alls tóbaks.
21. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
22. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.
23. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
24. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda.
25. Forðastu náíð samband við iðkanda, fyrir utan æfingar- og keppnistíma.

#### **d) Stjórnarmaður/Starfsmaður:**

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna.
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti og kynhneigð.
3. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur hefur gagnvart félaginu og iðkendum.
7. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk. Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábarasömum reikningsaðferðum.
8. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.

#### **e) Foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:**

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
3. Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
4. Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.
5. Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
6. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
7. Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan leik eða keppni stendur.
8. Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum.
9. Líta á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
10. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
11. Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppa með félaginu.

#### **f) Stuðningsmaður:**

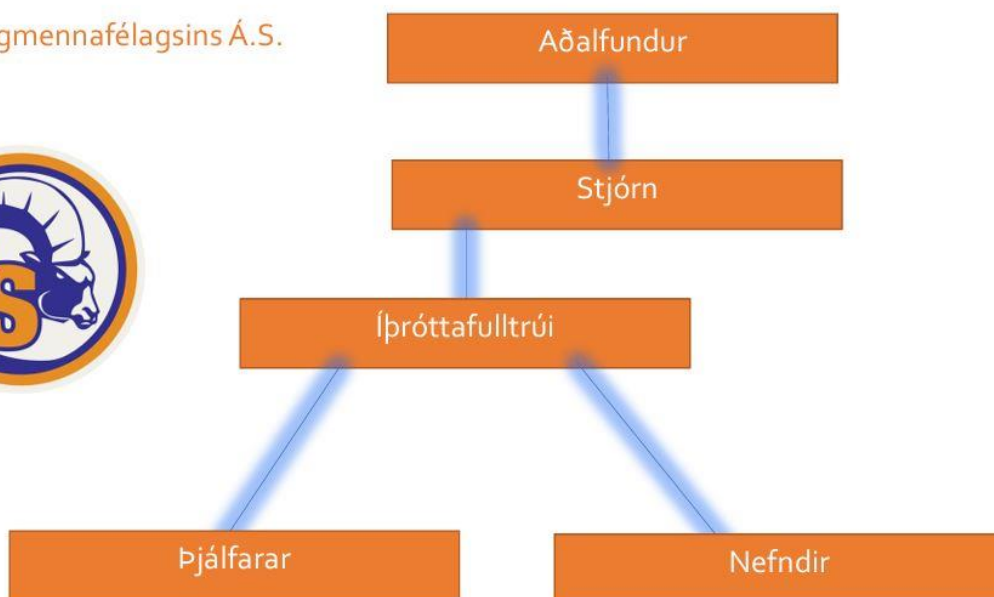
1. Mundu að mikilvægast er að hvetja lið áfram og hrósa þegar vel er gert. Stuðningsmenn eiga að hvetja og hrósa.



2. Forðastu niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja, jafnt stuðningsmanna sem og leikmanna og þjálfara.
3. Forðastu neikvæða hegðun á kappleikjum, svo sem ölvun og ólæti. Mundu að þú ert mikilvæg fyrirmynd félagsmanna og slæm hegðun þín getur skaðað ímynd félagsins alls.
4. Berðu virðingu fyrir stöfum dómara og þjálfara.
5. Hlutverk stuðningsmanna er félaginu mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi félagsins jafnt utan vallar sem innan.

## I.2 Skipurit

Skipurit Ungmennafélagsins Á.S.



## I.3 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

### 1.3.1 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

Aðalstjórn er kosin á aðalfundi félagsins. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri og ritari, tveir meðstjórnendur og tveir varamenn. Leitast skal við að í stjórn sitji bæði karlar og konur.

### 1.3.2 Fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára

Stefna félagsins er að ungt fólk eigi fulltrúa í aðalstjórn. Til að tryggja að rödd unga fólksins heyrir ásamt því að hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri

### 1.3.3 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnarmenn eru kjörnir á aðalfundi ár hvert. Starf stjórnar er að fara með yfirstjórn félagsins, framkvæmda ályktarnir fundar og vinna að lögbundnum markmiðum félagsins.

#### 1.3.4 Aðalfundur - Störf og dagskrá

Stjórn félagsins boðar til aðalfundar í febrúar eða mars ár hvert.

Dagskrá er eftirfarandi:

1. Formaður setur fund.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lesin og borin upp til samþykktar
4. Formaður flytur skýrslu stjórnar
5. Gjaldkeri leggur fram reikninga til samþykktar
6. Umræða og atkvæðagreiðsla um skýrslu stjórnar og reikninga
7. Tillögur og lagabreytingar lagðar fyrir fundinn ef um er að ræða
8. Veittar viðurkenningar
9. Kaffihlé
10. Umræður og afgreiðsla tillagna
11. Lagabreytingar afgreiddar
12. Stjórnarkosningar:
  - a. Kosinn formaður
  - b. Kosinn ritari
  - c. Kosinn gjaldkeri
  - d. Kosnir tveir meðstjórnendur
  - e. Kosnir tveir varamenn
13. Kosnir tveir skoðunarmenn reikninga og einn til vara
14. Aðrar kosningar:
  - a. Kosnir þrjú fulltrúar í foreldraráð
  - b. Kosnir þrjú fulltrúar í íþróttanefnd
  - c. Kosnir fulltrúar á ársþing USVS
15. Önnur mál
16. Fundarslit

### **I.3.5 Samantekt um helstu hlutverk stjórnarmanna fylgja hér á eftir en ekki er um tæmandi upptalningu að ræða.**

#### **1.3.5.1 Formaður**

Formaður hefur aðal framkvæmdavaldið og skal gæta þess að allir félagsmenn gæti skyldu sinnar gagnvart félaginu og boða til funda. Formaður vinnur náið með íþrótt- og æskulýðsfulltrúa og er stuðningur við starf hans.

### 1.3.5.2 Gjaldkeri

Gjaldkeri heimtir inn tekjur félagsins og greiðir gjöld þess. Hann sér um fjármál félagsins og ber ábyrgð á þeim ásamt öðrum stjórnarmönnum. Hann sér um reikninga félagsins sem skulu lagðir fram á aðalfundi, skoðaðir af þar til kjörnum skoðunarmönnum.

### 1.3.5.3 Ritari

Ritari er jafnframt varaformaður félagsins og tekur virkan þátt í stjórnun félagsins.

### 1.3.5.4 Meðstjórnendur

Meðstjórnendur taka virkan þátt í stjórnun félagsins.

### 1.3.5.5 Nefndir

#### Meginhlutverk foreldraráðs er:

Hlutverk foreldraráðs er að vera tengiliður iðkenda og forráðamanna þeirra við stjórn og þjálfara félagsins. Jafnframt að styðja við það íþrótt- og félagsstarf sem fram fer hjá iðkendum.

Megin hlutverk foreldraráðs er:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla samskipti milli foreldra annars vegar og stjórnar deildarinnar og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að standa að baki iðkendum við fjáröflun.
- Foreldraráð er skipað þremur fulltrúum og kosin á aðalfundi.

Dæmi um atriði sem gert er ráð fyrir að foreldraráð komi að eru:

- Lokahóf íþróttastarfs í maí, ágúst og desember.
- Vera til taks ef á þarf að halda í kringum lokahóf handboltanámskeiðs í janúar og leikjanámskeiðs á sumrin.
- Heldur utan um skipulag í kringum sjoppur á mótum sem félagið heldur eða kemur að.
- Finna foreldra/forráðamenn til að fylgja iðkendum eftir í hópferðum, t.d. á mót.
- Skipuleggur fjáraflanir.

Foreldraráð geta stofnað bankareikninga fyrir iðkendur/tiltekin hóp þar sem haldið er utan um fjáraflanir hópsins. Þó aðeins í samstarfi við gjaldkera aðalstjórnar. Bankareikningar skulu ávallt stofnaðir á kennitölu Ungmennafélagsins Á.S. og koma fram í bókhaldi þess. Foreldraráð er ekki heimilt að skuldsetja félagið án samþykkis aðalstjórnar félagsins. Fjáraflanir skal bera undir formann félagsins og íþróttafulltrúa.

## Meginhlutverk íþróttanefndar er:

Hlutverk íþróttanefndar er að velja íþróttamann ársins og þann efnilegasta. Einnig hefur íþróttanefnd heimild til að velja féлага ársins. Viðurkenningarnar eru veittar á aðalfundi Ungmennafélagsins Á.S. árlega. Þjálfarar félagsins tilnefna og skila greinagerð með tilnefningum. Nefndarmenn fara yfir tilnefningar og funda í kjölfarið með þjálfurum þar sem tekin er endanleg ákvörðun um hverjir hljóta viðurkenningar.

- Íþróttanefnd er skipuð þremur fulltrúum.

## I.4 Starfsmenn félagsins og hlutverk þeirra

Hjá félaginu starfar íþróttá- og æskulýðsfulltrúi sem ráðinn er í samstarfi við Skaftárhrepp. Aðrir starfsmenn félagsins eru þjálfarar sem ráðnir eru sem verktakar með skriflegum ráðningarsamningi. Auk þess er aðstoðarfólk fengið til starfa þegar þátttökufjöldinn er slíkur að þörf er á.

### 1.4.1 Þjálfari

- Afhendir formanni og íþróttfulltrúa hópalista vegna innheimtu æfingagjalda.
- Gerir greinagerð um þá iðkendur sem skara fram úr í hverri grein fyrir sig. Greinagerðin er svo tekin fyrir á fundi með íþróttanefnd.
- Hefur samráð við stjórn um mót og annað félagsstarf.
- Sér um eða aðstoðar við skráningu iðkenda á mót eftir því hvað á við hverju sinni.

### 1.4.2 Þjálfarar

Þjálfarar sjá um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda, fara með þeim á mót og í aðrar ferðir auk þess að koma að félagsstarfi innan hópsins í samstarfi við foreldraráð.

### 1.4.3 Aðstoðarmenn/Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarmenn eru þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Þeir aðstoða við kennslu, mót og félagsstörf. Ef fjöldi í hóp fer yfir 12-20 iðkendur skal þjálfari meta í samráði við formann hvort ráða þurfi aðstoðarþjálfara.

### 1.4.4 Umsjónarmenn íþróttaskóla

Skipuleggja starf íþróttaskólans, ákveða hvernig aldurshópnum er skipt upp og í hversu marga hópa. Sjá um faglegt starf íþróttaskóla og raða aðstoðarmönnum á áhöld og gefa þeim leiðbeiningar.

### 1.4.5 Aðstoðarmenn íþróttaskóla

Eru til aðstoðar umsjónarmönnum íþróttaskóla. Leiðbeina börnum og fylgjast með að þau fylgi fyrirmælum. Passa að börn í íþróttaskóla stefni hvorki sjálfum sér né öðrum börnum í hættu.

### 1.4.6 Umsjónarmenn leikjanámskeiða

Skipuleggja starf leikjanámskeiða. Sjá um allt faglegt starf leikjanámskeiða og raða aðstoðarmönnum á áhöld og gefa þeim leiðbeiningar.

### 1.4.7 Aðstoðarmenn leikjanámskeiða

Eru til aðstoðar umsjónarmönnum leikjanámskeiða. Leiðbeina börnum og fylgjast með að þau fylgi fyrirmælum.

## I.5 Félagatal

Félagar í Ungmennafélaginu Á.S. eru skilgreindir í lögum félagsins.

Félagar í UMFÁS eru:

- a) Allir þeir sem eru skráðir í Umf. Ármann og Umf. Skafta á stofndegri UMFÁS. Þeir sem ganga í félagið á stofnfundi teljast stofnfélagar.
- b) Félagi geti hver orðið sem óskar þess. Heimilt sé að skrá sig í fleiri en eina deild. Félagar skuldbinda sig til þess að fara að lögum félagsins og vera félaginu til sóma.
- c) Aðalstjórn heldur skrá félaga í gegnum Sportablar. Aðalstjórn getur vikið féлага úr félaginu fyrir stórfellt brot á félagsreglum.
- d) Allir þeir sem stunda æfingar eða keppa á vegum félagsins.

## I.6 Samskipti

### 1.6.1 Fundir

Umræður og ákvarðanatökur félagsins fara fram á formlegum fundum, þannig að tryggt verði að ákvarðanir séu teknar með lýðræðislegum hætti. Aðalfund skal boða í samræmi við lög Ungmennafélagsins Á.S. Stjórnarfundir skal halda eftir þörfum eða minnsta kost fjóra á einu almanaksári.

### 1.6.2 Fundarboð

Íþróttafulltrúi boðar stjórn á fund að beiðni formanns. Fundarboð skal innihalda upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundarins. Ef ekki er annað tekið fram er formaður fundarstjóri.

### 1.6.3 Fundargerðir

Fundargerð er söguleg heimild og sönnungargagn um fund og þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og færð af hlutleysi. Íþróttafulltrúi ritar fundargerð. Fundargerðir skulu vera stuttar, skýrar og settar fram á skipulegan hátt. Miða skal við eftirfarandi uppröðun: Fundartími, fundarstaður, fundarmenn, fundarstjóri ef annar en formaður, dagskrá, lýsing og ákvarðanataka, fundarritari ef annar en íþróttafulltrúi.

Fundargerð er útdráttur á umræðum fundarins. Gera skal skýran mun á aðalatriðum og auka-atriðum og miða við kjarna máls, en sleppa nánari útskýringum. Geta skal til um allar ákvarðanir fundarins.

Fundargerð síðasta fundar skal staðfesta í byrjun hvers fundar. Fundargerð skal að jafnaði send þeim sem boðaðir eru á fundinn.

#### 1.6.4 Bréf og orðsendingar

Mikilvægt er að bréf og orðsendingar sem sendur eru út í nafni félagsins séu rituð samkvæmt reglum um íslenskt málfar og séu félaginu til sóma. Bréf send út á vegum félagsins er á ábyrgð formanns. Orðsendingar til iðkenda er á ábyrgð þjálfara.

## 2. Umgjörð þjálfunar og keppni

### 2.1 Stefna Ungmennafélagsins Á.S.

Félagið fylgir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnuyfirlýsingin er aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ.

Félagið leggur jafnframt mikla áherslu á að sinna hverjum einstaklingi eins vel og hægt er miðað við persónulega getu og áhuga.

### 2.2 Iðkendareglur

1. Iðkendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í fötum þegar tíminn hefst.
2. Iðkendur bíði stilltir inni í klefa eða á gangi íþróttahús þar til þjálfari sækir þá.
3. Iðkendur fari út úr salnum strax að lokinni æfingu og gæti þess að skilja engan fatnað eftir inni í sal.
4. Iðkendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti á æfingum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa inni í sal.
5. Mikilvægt er að vera duglegur að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.
6. Foreldrum/forráðamönnum er heimilt í samráði við þjálfara að horfa á æfingar.

### 2.3 Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundir þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt þjálfari láti af störfum. Það sama á við um aðra starfsmenn og stjórnarmenn félagsins.

### 2.4 Agavandamál og brot á iðkendareglum

1. Iðkendur skulu fylgja þeim reglum sem settar er varða framkomu og hegðun. Ef iðkandi á barns- og unglingsaldri hlýtir ekki þeim reglum getur þurft að hafa samband við foreldra/forráðamenn, láta vita af ástandinu og biðja þá um að sjá til þess að iðkandi hagi sér í samræmi við reglur og trúfli ekki æfingu. Ef iðkandi á við ofvirkni eða önnur geðræn vandamál að etja er foreldri/forráðamaður hvattur til að gera þjálfara grein fyrir því. Foreldri/forráðamaður ber ábyrgð á því að iðkandi hafi ekki verulega trúflandi áhrif á æfingum.
2. Ef ofanefnt dugir ekki til að bæta hegðun og framkomu iðkanda er þjálfara heimilt að vísa iðkanda burt tímabundið og skal þjálfari tilkynna það iðkanda og foreldrum/forráðamönnum hans.
3. Ef endurtekið þarf að vísa iðkanda tímabundið frá æfingu skal þjálfari í samráði við formann félagsins og í samráði við iðkanda og foreldra/forráðamenn hans leitað leiða til að bæta ástandið.

## 2.5 Skyldur þjálfara

Þjálfari skal ávallt koma vel undirbúinn á æfingu og vanda til kennslu. Hann er félaginu fyrirmynd iðkenda, heldur uppi reglu og aga á æfingum og letiast við að vera félaginu til sóma hvort heldur er á æfingum eða keppni. Þjálfari kemur vel fram við iðkendur og mismunar þeim ekki, er virkur á æfingum og laðar fram það besta hjá hverjum einstaklingi.

Þjálfari vinnur eftir kennslu- og æfingaskrá deildarinnar, sem er a.m.k. endurskoðuð fyrir hvern starfsvetur. Þjálfari skipuleggur fyrirfram hvern tíma og kennir með markvissum hætti.

Þjálfari á að hafa þekkingu á skyndihjálpi og ber skylda til að kynna sér allar öryggisreglur er lúta að viðkomandi aðstöðu. Búnað skal yfirfara fyrir hverja æfingu eins og þurfa þykir. Fara skal yfir grunnatriði í öryggis í æfingasali með iðkendum í byrjun hverrar annar og/eða þegar iðkendur hefja þjálfun á ákveðnu sviði eða þar sem ákveðinn búnaður er notaður. Minna skal á öryggisreglur reglulega.

Þjálfari á að vera inni í æfingasali þegar æfingar fara fram, ef nauðsynlegt reynist fyrir þjálfara að yfirgefa salinn, tekur aðstoðamaður við þjálfun. Ef ekki er aðstoðarmaður til staðar skal leita aðstoðar annara þjálfara eða gera hlé á æfingum. Aðstoðarþjálfari kemur inn á æfingar ef iðkenda fjöldi fer yfir 12 til 20 iðkendur eftir aðstæðum hverju sinni í samráði við formann félagsins.

Þjálfara ber að virða og framfylgja forvarnarstefnu félagsins.

Þjálfari skal mæta tímalega áður en æfing hefst og fylgja almennum húsreglum í íþróttahúsi. Við upphaf æfingar skal þjálfari sækja nemdurnar í búningasklefa eða á ganginn í íþróttahúsinu og við lok æfingar sjá til þess að iðkendur fari til búningasklefa sinna. Þjálfari ásamt iðkendum sér um að taka út og raða áhöldum og tækjum sem notuð eru við æfingar. Tryggja skal að rétt sé gengið frá öllum áhöldum í lok æfingar.

Þjálfarar senda reikning til gjaldkera.

Þjálfara ber að tilkynna forföll til formanns eða íþróttafulltrúa.

## 2.6 Viðveruskráning

Þjálfari skráir viðveru nemenda á hverri æfingu. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda iðkenda og fá yfirlit yfir ástundun þeirra.

## 2.7 Búningar

Iðkendur og þjálfarar skulu ávallt vera hreinir og snyrtilegir til fara á mótum og öðrum viðburðum þar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins og leitast við að vera klæddir búningum félagsins.

## 2.8 Mót

Þjálfarar, í samráði við formann og íþróttafulltrúa, stuðla að því að veita þeim iðkendum sem hafa þroska og getu til, tækifæri á að taka þátt í mótum við hæfi. Skal stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um keppni barna og unglinga höfð að leiðarljósi við þátttöku og val á mótum. Þjálfari skal sjá um að tilkynna með góðum fyrirvara þátttöku í mótum með upplýsingum til

iðkenda og aðstandenda þeirra. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að keppa á mótum við hæfi. Aðeins þeir iðkendur sem mæta vel á æfingar er heimilt að keppa á mótum.

Íþróttafulltrúi annast skráningu á mót ásamt gjaldkera félagsins.

Þjálfari, í samstarfi við foreldra, heldur utan um sinn hóp á mótum og veitir keppendum stuðning og hvatningu. Hann skal brýna fyrir keppendum að vera félaginu til sóma hvar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins.

## 2.9 Slys á æfingum og mótum

Mikilvægt er að boðleiðir séu skýrar ef slys ber að höndum og að allur búnaður sé til staðar auk þess sem aðgengi að honum sé gott. Allir þjálfarar skulu kynna sér geymslustað þessa búnaðar og ljúka námskeiði í skyndihjálpi.

Sjúkrataska með nauðsynlegustu áhöldum er geymd í íþróttahúsi. Taskan er í eigu íþróttahússins og sér forstöðumaður um að fyllt sé á hana reglulega. Kælípokar og klakar eru geymdir í ísskáp í kaffistofu starfsmanna við afgreiðslu þar sem auðvelt er að nálgast þá.

Við minniháttar áverka skal þjálfari eða aðstoðamaður sækja viðeigandi búnað í afgreiðslu og sinna hinum slasaða eða biðja um aðstoð starfsmanna í íþróttahúsi.

### Við alvaralega áverka skal:

1. Veita fyrstu hjálpi.
2. Hringja eftir neyðaraðstoð/sjúkrabíl í síma 112.
3. Hafa samband við aðstandendur/forráðamann þessa slasaða.

## 2.10 Afreksmenn

Ungmennafélagið Á.S. hefur ekki útbúið afreksmannastefnu þar sem félagið er grasrótafélag og iðkendur flytja gjarnan af svæðinu eftir 10. bekk til skólasóknar í framhaldsskólum og æfa þá gjarnan og keppa með öðrum félögum.

## 2.11 Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu bara- og unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga innan félagsins.

Hjá börnum 8 ára og yngri er keppni ekki markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. Allir skulu fá viðurkenningu fyrir þátttöku.

Hjá 9-11 ára börnum skal keppni fara fram á félagsmótum og héraðsmótum. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

Börnum og unglingum ætti ekki að veita stórar viðurkenningar. T.d. er ekki æskilegt að íþróttamaður ársins sé yngri en 16 ára.



## 2.12 Kennslu og æfingaskrár

Þjálfari á að endurskoða kennslu og æfingaskrár í hverri grein og hverjum aldursflokki fyrir sig við upphaf hvers starfsárs. Þjálfurum ber að fylgja kennslu og æfingaskrá við þjálfun iðkenda.

# 3. Fjármálastjórn

## 3.1 Stefna félagsins

Bókhald er fært af gjaldkera félagsins. Formaður og gjaldkeri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum.

Gjaldkeri ber ábyrgð á greiðslu launa og reikninga og sér um að skila reikningum endurskoðuðum fyrir aðalfund félagsins ár hvert.

Foreldraráð getur með samþykki aðalstjórnar stofnað reikninga fyrir hópa á kennitölu félagsins en sérmerкта hópnum. Á þá fer afrakstur fjáraflana fyrir hópana.

## 3.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera en skal samþykkt af stjórn.

## 3.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar félagsins eru verktakar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur. Stjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra.

## 3.4 Innheimta æfingagjald

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn fyrir upphaf hvers annar. Öll æfingagjöld eru innheimt í gegnum Sportabler. Skráning fyrir vorönn fer fram í janúar, skráning fyrir sumar í maí lok og byrjun júní, skráning fyrir haustönn í ágúst.

## 3.5 Fjáraflanir

Um fjáraflanir hópa má lesa í kafla 1.3.5.5 um foreldraráð.

## 3.6 Eignir

Stjórn félagsins hefur yfirumsjón með eignum og tækjum félagsins. Þjálfari kemur með tillögur að kaupum á áhöldum og viðhaldi á þeim til viðkomandi stjórnar.

# 4. Þjálfaramenntun

## 4.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að vera með menntaða og áhugasama þjálfara. Til að geta fylgt þessari stefnu eftir greiðir félagið gjald fyrir þjálfara sína vegna þjálfaranámskeiða ÍSÍ. Þar er átt við 1. stig, 2. stig og 3. stig almennar menntunar íþróttþjálfara. Það skal tekið fram að það er alls ekki sjálfsagt mál að finna menntaða þjálfara í því litla samfélagi sem við búum í. Félagið getur því ekki tryggt að alltaf sé ráðinn menntaður þjálfari. Ef ráðinn er ómenntaður þjálfari skal félagið styðja hann og hvetja hann til að sækja sér menntun.

#### 4.1.1 Skyndihjálþ

Þjálfarar hjá félaginu skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði um skyndihjálþ og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Ef þjálfari hefur ekki lokið slíku námskeiði við ráðningu skal hann leitast við að ljúka slíku námskeiði innan sex mánaða frá ráðningu.

#### 4.1.2 Þjálfaranámskeið ÍSÍ

Félagið reynir að fremsta megni að fylgja kröfum ÍSÍ um menntun þjálfara. Félagið er tilbúið til að styrkja þá þjálfara fjárhagslega sem námskeiðin sækja.

#### 4.3 Þjálfarafundir

Þjálfarafundi skal halda í upphafi vorannar, sumarannar og haustannar þar sem farið er yfir áherslu og skipulag annarinnar. Einnig er farið yfir mót og aðra viðburði sem eru framundan á önninni.

#### 4.4 Listi og upplýsingar um þjálfara félagsins

- Gunnar Erlendsson þjálfar karate 1.-10. bekkjar. Hann hefur bæði bakgrunn úr karate og körfubolta. Gunnar æfði karate á árum áður með karatedeild Hauka og er með brúna beltið (3kyu). Hann hefur jafnframt lokið þjálfarastigi 1 frá ÍSÍ.
- Sigurður Eyjólfur Sigurjónsson þjálfar knattspyrnu 1.-10. bekkjar, körfubolta 1.-4. bekkjar og frjálssar íþróttir 1.-10. bekkjar. Hann er með bakgrunn úr fótbolta og frjálsum íþróttum. Sigurður lauk stúdentsprófi frá Fjölbrautaskóla Suðurlands á íþróttalínu þar sem viðfangsefnin voru meðal annars grunnþjálfun í körfubolta, handbolta og badminton. Hann hefur jafnframt lokið við þjálfarastig 1 og 2 frá ÍSÍ.
- Þorsteinn Valur Thorarensen þjálfar körfubolta 5.-10. bekkjar. Hann er með bakgrunn bæði úr körfubolta og fótbolta. Hann æfði körfubolta frá 8-19 ára aldri hjá Breiðablik. Þorsteinn hefur keppt í utandeildum, bæði í körfubolta og fótbolta.

## 5. Félagsstarf

Lögð er áhersla á að þjálfarar leitist við að mynda gott andrúmsloft samkenndar á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. einu sinni á önn með því að halda skemmtikvöld eða með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf eins og t.d. æfingabúðir, grill eða bíó svo eitthvað sé nefnt. Með góðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast enn betur, eignast góða félagar og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega eldri iðkenda. Þjálfarar skulu skipuleggja félagslega viðburði í samstarfi við foreldraráð.

## 6. Foreldrastarf

Stefna félagsins er að foreldraráð sé starfandi hjá félaginu. Hlutverk foreldraráðs er að vera tengiliður iðkenda og forráðamanna þeirra við stjórn og þjálfara félagsins. Jafnframt að styðja við það íþrótt- og félagsstarf sem fram fer hjá iðkendum.

Megin hlutverk foreldraráðs er:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla samskipti milli foreldra annars vegar og stjórnar deildarinnar og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að standa að baki iðkendum við fjáröflun.
- Foreldraráð er skipað þremur fulltrúum og er kosið á aðalfundi.

Dæmi um atriði sem gert er ráð fyrir að foreldraráðs komi að eru:

- Lokahóf íþróttastarfs í maí, ágúst og desember.
- Vera til taks ef á þarf að halda í kringum lokahóf handboltanámskeiðs í janúar og leikjanámskeiðs á sumrin.
- Heldur utan um skipulag í kringum sjöppur á mótum sem félagið heldur eða kemur að.
- Finna foreldra/forráðamenn til að fylgja iðkendum eftir í hópferðum, t.d. á mót.
- Skipuleggur fjáraflanir.

Umfjöllun um foreldraráð má einnig finna í kafla 1.3.5.5

## 7. Fræðslu- og forvarnarstarf

Íþróttastarf er uppeldisstarf, þar læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barnanna í orði og verki.

Ungmennafélagið Á.S. hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Ýmis gagnleg upplýsingarit er varða þessi mál má finna á heimasíðu ÍSÍ og hvetjum við þjálfara til að kynna sér þessi mál nánar.

### 7.1 Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta. Einnig skal minnt á mikilvægi svefns sem er öllum mikilvægum en þó sérlega börnum og unglungum sem þurfa meiri svefn en fullorðnir.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér upp:

## 7.2. Vinátta, virðing og samskipti

Ungmennafélagið Á.S. leggur mikla áherslu á vináttu, virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist íþróttaiðkunin skemmtileg og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hvor öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna félagsins að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda.

Mikilvægt er að öll samskipti innan félagsins sé byggð á trausti og virðingu. Hvort sem um er að ræða samskipti innan stjórnar eða þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamanna iðkenda eða styrktaraðila.

### 7.2.1 Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

**Félagslegt einelti:** Einstaklingur er skilinn útundan. Einstaklingi er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.)

**Líkamlegt einelti:** Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða lokaður inni.

**Efnislegt einelti:** Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

**Andlegt einelti:** Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annara). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

#### Ef grunur um einelti vaknar:

1. Skal tilkynna það aðalstjórn.
2. Samband haft við foreldra/forráðamenn þolenda og gerenda.
3. Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn semur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
4. Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfarar hafa samráð við formann og íþróttfulltrúa ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að bregðast við aðstæðum sem hann telur alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan félagsstarfsins sem gæti haft áhrif á félagsstarfið eða teygt sig þar inn eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að þeir átti sig

fyrir á því sem gæti verið að gerast og til að hægt sé að koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp. Nánar má lesa um þetta í kafla 2.4. um iðkendareglur.

### 7.3 Kynferðislegt ofbeldi

Félagið vill sporna við því hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfæra starfsfólk um hugsanlega merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfæra um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur. Við hvetjum þjálfara til að kynna sér eftirfarandi á vef ÍSÍ:

<https://isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/Kynfer%C3%Boislegt%20ofbeldi%20%C3%AD%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttum>

Ef grunur um kynferðislegt ofbeldi vaknar:

- Íþróttafélagið tekur öllum tilkynningum alvarlega.
- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomandi til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112.
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112.
- Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112.
- Þolendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;  
-Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landspítalinn Fossvogi.  
-Barnavernd Reykjavíkur í síma 411-1111
- Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilisfrídur.is eða í síma 555-3020.

### 7.4 Vímuvarnir

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annara vímuefna fara ekki saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttum og skaðað heilsu þeirra.

Þjálfarar eru fyrirmyndir iðkenda bæði í orði og í verki, félagið hvetur þjálfara til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum t.d. með því að vanda val á efni á persónulegum heimasíðum sínum og samfélagsmiðlum eða takmarka aðgang að þeim.

#### 7.4.1 Reglur Ungmennafélagsins Á.S. varðandi vímuefni

1. Öll neysla áfengis, tóbaks eða vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppni og annara viðburða á vegum félagsins.
2. Reykingar eru bannaðar í og við íþróttamiðstöðina á Kirkjubæjarklaustri.
3. Félagið mun bregðast sérstaklega við neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og verða foreldrar/forráðamenn undantekningalaust upplýstir um slíka neyslu.

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

## 7.5 Viðbragð

Ef upp koma erfið mál skal félagið í öllum tilvikum leita til Samskiptaráðgjafa Íþróttá- og æskulýðsstarfs. Þar er veitt ráðgjöf hvernig best er að vinna úr málunum. Félagið skal jafnframt í öllum tilvikum nýta sér nýja Viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs. Hana má nálgast hér: <https://www.samskiptaradgjafi.is/verkfaerakista>

## 8. Jafnréttismál

Jafnréttisáætlun Ungmennafélagsins Á.S. byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

### IÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Öll kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma.  Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri.  Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri.  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða íþróttafulltrúi.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum.  Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.  Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða íþróttafulltrúi.	Árlega
Verðlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.  Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni.  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.  Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Stjórn eða íþróttafulltrúi.	Árlega
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hverrar íþróttagreinar eftir kyni.  Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttargreinar/-greina	Stjórn eða íþróttafulltrúi.	Árlega
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara.  Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun.  Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn félagsins.	Árlega

## ÞJÁLFARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
<p>Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.</p> <p>Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.</p>	<p>Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.</p> <p>Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns.</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p>	Stjórn eða íþróttafulltrúi.	Árlega.

## NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
<p>Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein.</p> <p>Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.</p>	<p>Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.</p> <p>Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p>	Stjórn félagsins.	Árlega.

## EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
<p>Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.</p> <p>Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.</p> <p>Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti.</p>	<p>Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.</p> <p>Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.</p> <p>Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu.</p> <p>Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.</p>	Stjórn	<p>Árlega</p> <p>Fjórða hvert ár</p>



## 9. Umhverfisstefna og umgengni

### 9.1 Umhverfisstefna

Mikilvægt er að allir gangi vel um umhverfi sitt. Í allri starfsemi félagsins skal forðast eftir megni að valda mengun af einhverju tagi s.s. hljóð-, loft- eða vatnsmengun.

**Stefna Ungmennafélagsins Á.S. í umhverfismálum er:**

1. Halda skal árlega einn tiltektar dag að vori á íþróttasvæði félagsins.
2. Félagið hvetur foreldra og forráðamenn til að huga að samkeyrslu á æfingar.
3. Félagsmenn skulu ávallt ganga vel um og huga að flokkun sorps á öllum viðburðum sem félagið sækir.
4. Iðkendur, aðstandendur og þjálfarar skulu fara vel með öll áhöld til að tryggja góða endingu.
5. Félagsmenn eru hvattir til að fara mjög vel með allan íþróttafatnað til að tryggja sem lengsta endingu.
6. Þeir iðkendur og foreldrar sem búa í nálægð við íþróttasvæði/mannvirki eru hvattir til þess að ganga eða hjóla til og frá æfingum.

### 9.2 Umgengni

#### 9.2.1 Húsreglur í íþróttahúsi

Iðkendum ber að fylgja þeim reglum sem starfsfólk setur um umgengni í íþróttamiðstöðinni á Kirkjubæjarklaustri.

Þær eru eftirfarandi auk reglna frá félaginu:

1. Nemendur bíða í klefa sínum eða sitja í gangi íþróttamiðstöðvar þar til þjálfari kemur og sækir þá.
2. Nemendur og þjálfarar ganga snyrtilega um húsið. Rusli skal hent í ruslafötur sem staðsettar eru í anddyri og klefum.
3. Nemendur og þjálfarar hjálpast að við að ganga frá áhöldum eftir æfingar. Öll áhöld eiga að fara á sinn stað.
4. Óskilamuni skal fara með í afgangi.
5. Tyggjó er ekki leyft í íþróttahúsinu.
6. Notkun farsíma er ekki leyfð í klefum og á æfingum.
7. Ekki skal fara inn á útiskóm, þeir skulu geymdir í anddyri.
8. Áhorfendur eiga ekki að leika sér í salnum.
9. Fylgja skal fyrirmælum starfsfólks í húsinu.
10. Neysla tóbaks áfengis er með öllu óheimil jafnt innan- sem utandyra.

## 9.2.2 Iðkendareglur

Kynna skal iðkendareglur í upphafi hvorrar annar.

1. Iðkendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í fötum þegar tíminn hefst.
2. Iðkendur bíði stilltir inni í klefa eða á gangi íþróttahús þar til þjálfari sækir þá.
3. Iðkendur fari út úr salnum strax að lokinni æfingu og gæti þess að skilja engan fatnað eftir inni í sal.
4. Iðkendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti á æfingum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa inni í sal.
5. Mikilvægt er að vera duglegur að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.
6. Foreldrum/forráðamönnum er heimilt í samráði við þjálfara að horfa á æfingar.

## 10. Persónuverndarstefna

### 1. Almennt

Ungmennafélagið Á.S., kt. 440479-0149, með aðsetur að Kirkjubæjarklaustri 2, 880 Kirkjubæjarklaustur leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá Ungmennafélaginu Á.S.

Ungmennafélagið Á.S. leitast við að uppfylla ákvæði um regluverk laga um persónuvernd sem í gildi eru á hverjum tíma. Persónuverndarstefna þessi er byggð á lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga, nr. 90/2018 (pvl.) og reglugerð Evrópuþingsins og ráðsins (ESB), nr. 2016/679 (rglg.).

Ungmennafélagið Á.S. telst vera ábyrgðaraðili í skilningi laganna og ber ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu Á.S. og var þessi útgáfa samþykkt þann 22.08.2023 á fundi stjórnar félagsins.

### 2. Meginreglur persónuverndar

Við höfum ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga. Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu:

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögmætum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;
- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megí réttindi einstaklinga sem best.

### 3. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við og hvernig?

Ungmennafélagið Á.S. kemst ekki hjá því að safna ýmsum persónuupplýsingum í starfsemi sinni. Félagið safnar og vinnur persónuupplýsingar meðal annars um

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Iðkendur
- Keppendur
- Viðskiptamannaupplýsingar

Ólíkum upplýsingum er safnað um ólíka flokka einstaklinga. Til dæmis er ítarlegri upplýsingum safnað um starfsmenn heldur en félagsmenn og almenning. Dæmi um upplýsingar sem við vinnum eru

- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.
- Félagsmanna- eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símannúmer, starfsheiti og samskiptasaga.
- Myndir af gestum á viðburðum, fræðslufundum og mótum.

Persónuupplýsingarnar sem við söfnum og vinnum koma venjulega beint frá hinum skráð einstaklingi. En geta líka komið frá öðrum aðilum eins og Sportabler gagnagrunninum.

### 4. Hver er grundvöllur/tilgangur vinnslu persónuupplýsinga?

Ungmennafélagið Á.S. vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að Ungmennafélaginu Á.S. Þátttakendur í íþróttaviðburðum á vegum Ungmennafélagsins Á.S. skrá upplýsingar um sig sjálfir í skráningarkerfi félagsins í Sportabler. Upplýsingar um þátttakendur eru skráðar til að hægt sé að þjónusta þá og halda utan um sögu og tölfræði viðburðanna.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningsbands og á það einkum við um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja og verktaka. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningsbandi á.

Þá fer vinnsla einnig fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á okkur, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttislaga, svo sem þegar við skráum upplýsingar um kyn félagsmanna Ungmennafélagið Á.S.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um starfsmenn, iðkendur og keppendur. Á grundvelli samnings, lagaskyldu eða til að uppfylla kröfur sem t.d. ÍSÍ gera. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

## 5. Miðlun

Ungmennafélagið Á.S. kann að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila vegna ýmissa ástæðna. Til dæmis getur verið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu t.d. vegna sjúkrabjálfunar, þjálfunar, dómgæslu. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum.

Pegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir Ungmennafélagið Á.S. að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og að um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m. a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

## 6. Öryggi og varðveisla

Ungmennafélagið Á.S. er meðvitað um þá ábyrgð sem hvílir á stjórnendum félagsins við varðveislu persónuupplýsinga. Félagið geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt þykir til að uppfylla tilgang vinnslu. Söguleg gögn eru geymd ótímabundið. Bókhaldsgögn eru geymd í að minnsta kosti 7 ár eins og lög kveða á um. Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun Ungmennafélagið Á.S. varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til.

## 7. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur Ungmennafélagsins Á.S. og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi sín með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið [umfas@klaustur.is](mailto:umfas@klaustur.is). Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- aðgangur að persónuupplýsingum
- afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar og eyðingar
- mótmæla vinnslu og/eða takmarka vinnslu
- draga til baka samþykki vinnslu
- óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu Ungmennafélagsins Á.S. á persónuupplýsingum. Þá kann framangreint að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum Ungmennafélagsins Á.S. Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra sem virkja réttindi sín, svo sem ökuskírteini eða vegabréfi, til að tryggja það að upplýsingar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

## 8. Samskipti við Ungmennafélagið Á.S. og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála Ungmennafélagsins Á.S. er unnt að beina á netfangið [umfas@klaustur.is](mailto:umfas@klaustur.is). Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga er unnt að senda kvörtun



til Persónuverndar. Finna má upplýsingar um hvernig hafa skal samband við stofnunina hér: [www.personuvernd.is](http://www.personuvernd.is).

## 9. Breytingar á persónuverndarstefnu Ungmennafélagið Á.S.

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu á heimasíðu Á.S., [umfas.is](http://umfas.is)

## II. Ágrip af sögu félagsins

Ungmennafélagið Á.S. varð til við sameiningu Ungmennafélaganna Ármanns og Skafta í Skaftárhreppi. Sameiningin var samþykkt á fjölmönnum fundi á Kirkjubæjarstofu þann 8. mars árið 2024. Stjórnir Umf. Ármanns og Umf. Skafta hittust á fundi haustið 2023 sem leiddi til þess að hugmynd um sameiningu komst á annað stig. Mikil vinna og gott samtal átti sér stað í kjölfarið sem skilaði samhljóða niðurstöðu um sameiningu félaganna. Nokkrum dögum áður, þann 3. mars, var aðalfundur Umf. Skafta haldinn þar sem samþykkt var að allir félagar og starfssemi Umf. Skafta myndi færast yfir í ný stofnað félag, UMFÁS. Félagið var stofnað á kennitölu Umf. Ármanns og með samþykki nýrra laga var samþykkt breyting á nafni félagsins og merki.

Starf félagsins fór strax í fullan gang og fjölbreytt dagskrá var í boði vorið 2024 þar sem uppleggið var hreyfing fyrir alla. Greinarnar voru blak, ringó, karate, knattspyrna, körfubolti, badminton, borðtennis og íþróttaskóli fyrir 3-5 ára börn. Þar að auki stóð félagið fyrir sundleikfimi, boccia og pokavarpfi fyrir 60+. Yngstu iðkendur félagsins eru 3 ára og þeir elstu á áttræðisaldri.

Fyrsta stjórn félagsins var þannig skipuð.

Formaður: Fanney Ólöf Lárusdóttir

Gjaldkeri: Kristín Lárusdóttir

Ritari: Sæunn Káradóttir

Meðstjórn: Bryndís Karen Pálsdóttir

Meðstjórn: Gunnar Erlendsson

Til vara: Bjarni Dagur Bjarnason, fulltrúi ungmenna.

Til vara: Konný Sif Gottsveinsdóttir

## I2. Kennslu- og æfingaskrá yngri flokka

### 12.1 Kennsluáætlun UMFÁS í knattspyrnu

Skipulögð og markviss þjálfun eru lykilatriði sem og að aðstæðurnar séu þannig að iðkendur geti stundað sýna þjálfun með sínum markmiðum hvort sem þeir stefna lengra í greininni eða stundi hana vegna hreyfingar eða félaglegra þátta.

Þar sem um fremur fámennt samfélag er að ræða tekur áætlunin mið af því. Í Skaftárhreppi æfa breiðir aldurshópar saman, sem getur verið frekar krefjandi. Bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari vinni eftir áætlun sem nær eins og best verður á kosið yfir nokkuð breiðan aldurshóp. Þar sem allir fá tækifæri til að njóta sín og taka framförum.

#### **Áhersluatriði 6-10 ára**

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Að venjast boltanum.
- Fjölbreytt knattrak.
- Einfaldar leikbrellur.
- Áhersla á innanfótarspurnur.
- Að taka á móti boltanum innanfótar og læri.
- Mikið af leikjum með bolta.
- Halda bolta á lofti.
- Æfa bæði hægri og vinstri.
- Markskot úr kyrrstöðu sem og eftir knattrak.

Helstu markmið:

- Jákvæð og skemmtileg upplifun af íþróttinni.
- Félagsleg þjálfun, góð samskipti og kurteisi.
- Virðing fyrir þjálfurum, samherjum, dómurum sem og félaginu sjálfu.
- Leikgleði og ánægja alltaf í fyrsta sæti.
- Að iðkendur kynnist grunnreglum íþróttarinnar.
- Mótin eru til að læra af. Úrslit leikja eru aukaatriði svo lengi sem allir geri sitt besta og eru til fyrirmyndar innan og utan vallar.

Keppni og viðburðir.

- Á veturnar skal stefnt á að fara á eitt stórt fótboltamót (t.d. Kjörismót Hamars). Þar að auki eru tvö innanhúsmót hjá USVS á Kirkjubæjarklaustri sem og í Vík. Á sumrin er farið á Smábæjaleikana á Blönduósi.
- Árlegur knattspyrnuskóli AVP ehf. og Umf. Kötlu í Vík á sumrin.

## Áhersluatriði 11-16 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Knattækni, rekja, stjórna bolta og sendingar.
- Liðssamvinna, leikskipulag, hlaupa sig frían, staðsetning og samleikur.
- Návígi, mikið af 1á1 æfingum.
- Leikæfingar með sérstökum áherslu atriðum.
- Ýmsir leikir og æfingar sem krefjast samvinnu iðkenda.
- Almenn þolþjálfun.

Helstu markmið:

- Félagsleg þjálfun, góð samskipti og kurteisi.
- Virðing fyrir þjálfurum, samherjum, dómurum sem og félaginu sjálfu.
- Leikgleði og ánægja alltaf í fyrsta sæti.
- Þjálfun tæknilegrar færni.
- Leikfræðileg atriði.
- Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar.
- Mikil áhersla á þrúða og íþróttamannslega framkomu.
- Það er gaman á mótum. Þjálfari metur hverju sinni og setur raunhæf markmið fyrir lið í keppni.

Keppni og viðburðir.

- Á veturnar eru tvö innanhúsmót hjá USVS, annað á Kirkjubæjarklaustri og hitt í Vík. Allt sumarstarf unnið í samstarfi við önnur félög. 5. flokkur (11-12 ára) fer á Smábæjaleika og keppir þar undir merkjum USVS, í samstarfi við Umf. Kötlu. Þetta samstarf á einnig við Unglingalandsmót UMFÍ. Þar er alltaf stefnt á að hafa lið í 5. flokki, 4. flokki og 3. flokki. Einnig hefur staðið til boða að keppa með KFR á Íslandsmótum en það skal tekið til skoðunnar hverju sinni.
- Árlegur knattspyrnskóli AVP ehf. og Umf. Kötlu í Vík á sumrin

## 12.2 Kennsluáætlun UMFÁS í körfuknattleik

Skipulögð og markviss þjálfun eru lykilatriði sem og að aðstæðurnar séu þannig að iðkendur geti stundað sýna þjálfun með sínum markmiðum hvort sem þeir stefna lengra í greininni eða stundi hana vegna hreyfingar eða félagslegra þátta.

Þar sem um fremur fámennt samfélag er að ræða tekur áætlunin mið af því. Í Skaftárhreppi æfa breiðir aldurshópar saman, sem getur verið frekar krefjandi. Bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari vinni eftir áætlun sem nær eins og best verður á kosið yfir nokkuð breiðan aldurshóp. Þar sem allir fá tækifæri til að njóta sín og taka framförum.

### Áhersluatriði 6-10 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Að venjast boltanum.
- Mikið og fjölbreytt knattrak.
- Einfaldar leikbrellur.
- Æfa bæði hægri og vinstri.
- Mikið af leikjum með bolta.
- Vörn fyrir aftan miðju.
- Sækja fráköst, bæði varnar- og sóknar.
- Grundvallaratriði varnarleiks og sóknarleiks.

Helstu markmið:

- Jákvæð og skemmtileg upplifun af íþróttinni.
- Félagsleg þjálfun, góð samskipti og kurteisi
- Virðing fyrir þjálfurum, samherjum, dómurum sem og félaginu sjálfu.
- Leikgleði og ánægja alltaf í fyrsta sæti.
- Að iðkendur kynnist grunnreglum íþróttarinnar.
- Mótin eru til að læra af. Úrslit leikja eru aukaatriði svo lengi sem allir geri sitt besta og eru til fyrirmyndar innan og utan vallar.

Keppni og viðburðir.

Stærsti hluti mótastarfs fer fram í samvinnu við félög í Vestur-Skaftafellssýslu og Rangárvallasýslu. Áætla skal að farið sé á a.m.k. 2 mót á hverjum vetri. Lava mótið á Hvolsvelli er haldið árlega sem og vormót USVS á Kirkjubæjarklaustri.



## Áhersluatriði 11-16 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar.
- Iðkendur kynnast ýmsum leikaðferðum.
- Sendingar yfir höfuð og gabbhreyfingar.
- Mikið af skotæfingum.
- Knattrak fyrir aftan bak og knattrak á milli fóta.
- Hraðabreyting með bolta.
- Fráköst, bæði varnar- og sóknar.
- Að nýta sér föst leikatriði sem best.

Helstu markmið:

- Félagsleg þjálfun, góð samskipti og kurteisi.
- Virðing fyrir þjálfurum, samherjum, dómurum sem og félaginu sjálfu.
- Leikgleði og ánægja alltaf í fyrsta sæti.
- Þjálfun tæknilegrar færni.
- Leikfræðileg atriði.
- Mikil áhersla á þrúða og íþróttamannslega framkomu.
- Það er gaman á mótum. Þjálfari metur hverju sinni og setur raunhæf markmið fyrir lið í keppni.

Keppni og viðburðir.

Stærsti hluti mótastarfs fer fram í samvinnu við félög í Vestur-Skaftafellssýslu og Rangárvallasýslu. Áætla skal að farið sé á a.m.k. 2 mót á hverjum vetri. Lava mótið á Hvolsvelli er haldið árlega sem og vormót USVS á Kirkjubæjarklaustri. Á sumrin stendur til boða að keppa í körfubolta á Unglingalandsmóti UMFÍ.

## 12.3 Kennsluáætlun UMFÁS í frjálsum íþróttum

Skipulögð og markviss þjálfun eru lykilatriði sem og að aðstæðurnar séu þannig að iðkendur geti stundað sýna þjálfun með sínum markmiðum hvort sem þeir stefna lengra í greininni eða stundi hana vegna hreyfingar eða félaglegra þátta.

Þar sem um fremur fámennt samfélag er að ræða tekur áætlunin mið af því. Í Skaftárhreppi æfa breiðir aldurshópar saman, sem getur verið frekar krefjandi. Bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari vinni eftir áætlun sem nær eins og best verður á kosið yfir nokkuð breiðan aldurshóp. Þar sem allir fá tækifæri til að njóta sín og taka framförum.

### **Áhersluatriði 6-10 ára**

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Vinna með grunnþjálfun í langstökki og þrístökki bæði með og án atrennu.
- Grunnþjálfun í hástökki.
- Vinna með skutlukast sem undirbúning undir kastgreinar.
- Þjálfra snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- Fjölbreyttar æfingar sem vekja leikgleði.

Helstu markmið:

- Kynna helstu reglur í frjálsum, innan sem utan vallar.
- Öllum iðkendum í frjálsum er gert jafn hátt undir höfði.
- Háttvísi og íþróttamannslega framkoma bæði innan sem utan vallar.

Keppni og viðburðir.

Helstu mót yngri iðkenda í frjálsum íþróttum eru innanhúsmót USVS á Kirkjubæjarklaustri, haldið í febrúar ár hvert, sem og hin árlega íþróttahátíð USVS sem haldin er í Vík í ágúst. Þjálfari skal halda því opnu að fara á fleiri mót.

### **Áhersluatriði 11-16 ára**

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Þjálfra tækni í langstökki og þrístökki bæði með og án atrennu.
- Þjálfra tækni í hástökki.
- Þjálfra kastgreinar, bæði spjótkastr og kúluvarp.
- Mikil áhersla á snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- Skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar.

Helstu markmið:

- Öllum iðkendum í frjálsum er gert jafn hátt undir höfði.
- Háttvísi og íþróttamannslega framkoma bæði innan sem utan vallar.

Keppni og viðburðir.

Leitast skal eftir því að sækja a.m.k. eitt mót á önn að frátöldum mótum Ungmennasambandsins. Mót USVS eru innanhúsmót á Kirkjubæjarklaustri í febrúar ár hvert og íþróttahátíð í Vík í ágúst.

## 12.4 Kennsluáætlun UMFÁS í karate

Skipulögð og markviss þjálfun eru lykilatriði sem og að aðstæðurnar séu þannig að iðkendur geti stundað sýna þjálfun með sínum markmiðum hvort sem þeir stefna lengra í greininni eða stundi hana vegna hreyfingar eða félaglegra þátta.

Þar sem um fremur fámennt samfélag er að ræða tekur áætlunin mið af því. Í Skaftárhreppi æfa breiðir aldurshópar saman, sem getur verið frekar krefjandi. Bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari vinni eftir áætlun sem nær eins og best verður á kosid yfir nokkuð breiðan aldurshóp. Þar sem allir fá tækifæri til að njóta sín og taka framförum.

### Áhersluatriði 6-16 ára

Helstu þjálfunarmarkmið:

- Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar.
- Mikil áhersla lögð á æfingar til að efla liðleika.
- Iðkendur fá tækifæri til að kynnst karatestílunum þremur, KIHON, KATA og KUMITE. Viðfangsefnið hverju sinni fer þó að sjálfsögðu eftir hæfni iðkenda.

Nánari skilgreining á karate stílunum þremur.

KIHON: eru grunnæfingar þar sem hver tækni fyrir sig er kennd og skipt niður. Iðkandi æfir spörk, högg og varnir þar til hann nær góðu valdi á hreyfingum og stöðum í karate.

KATA: eru grunnæfingar ofnar saman í bardaga við ímyndaðan andstæðing. Framkvæma þarf fyrirfram ákveðnar hreyfingar í ákveðinni réttri röð, á réttum hraða og með réttum áherslum. Kata eru mismunandi og mismargar eftir karatestílum.

KUMITE: Er frjálts bardagi á milli tveggja einstaklinga og er önnur tveggja keppnisgreina í karate. Stig eru gefin fyrir högg og spörk sem hæfa andstæðinginn á leyfilegum stöðum eða eru innan réttarar fjarlægðar frá andstæðingi.

- Þjálfunin skal taka mið af því að iðkendur muni fá tækifæri til að taka gráðupróf og hljóta þarf að leiðandi ný belti ef þau standast prófið.

Helstu markmið:

- Mikil áhersla á stundvísi, aga og virðingu.
- Að allir fái verkefni við sitt hæfi til að taka framförum.
- Virðing fyrir samnemendum, þjálfara og félaginu.

Keppni og viðburðir.

Þjálfari skal ávallt vera með opinn huga fyrir því að sækja mót með sína iðkendur. Stærsti viðburður karatestarfs UMFÁS er karatehelgin sem hefur fram að þessu verið haldin í maí ár hvert. Þá hefur Gunnlaugur Sigurðsson yfirþjálfari karatedeildar Hauka í Hafnarfirði heimsótt Kirkjubæjarklaustur. Iðkendur hafa þá sótt 2-3 daga námskeið sem endar á gráðuprófi.

# Viðauki I

## Lög Ungmennafélagsins Á.S.

### Kafli A: Um félagið

1. Félagið heitir Ungmennafélagið Á.S., skammstafað UMFÁS og hefur aðsetur sitt í sveitarfélaginu Skaftárhreppi í Vestur-Skaftafellssýslu.
2. Ungmennafélagið Á.S. er aðili að Ungmennasambandi Vestur-Skaftafellssýslu.
3. Félagar í UMFÁS eru:
  - a. Allir þeir sem eru skráðir í Umf. Ármann og Umf. Skafta á stofndegri UMFÁS. Í félagið getur hver sá gengið sem vill gangast undir lög þess. Þeir sem ganga í félagið á stofnfundi teljast stofnfélagar.
  - b. Allir þeir sem þess óska eða taka þátt í starfi félagsins. Skulu félagar skráðir í eina eða fleiri deildir sem starfræktar eru í félaginu.
  - c. Aðalstjórn heldur skrá yfir féлага. Aðalstjórn getur vikið féлага úr félaginu fyrir stórfellt brot á lögum félagsins.
4. Markmið félagsins er:
  - a. Iðkun íþróttar og að auka áhuga félagsmanna og almennings á heilsuefningu.
  - b. Að vinna gegn neyslu tóbaks, áfengis og annara vímugjafa.
  - c. Að auka áhuga félagsmanna á hverskonar félags- og tómstundastarfi.
  - d. Að stuðla að öflugum menningarlífi í sveitarfélaginu Skaftárhreppi.
  - e. Að vinna að markmiðum og stefnuskrá Ungmennafélags Íslands sem er „Ræktun lýðs og lands.“ Kjörorðið er: „Íslandi allt!“
5. Markmiðum sínum hyggst félagið ná með fundarhöldum, námskeiðum, félagsstarfi, íþróttæfingum og ýmiskonar framkvæmdum sem bestar þykja á hverjum tíma.
6. Einkennislitir félagsins eru appelsínugulur, blár, hvítur og svartur.

### Kafli B: Stjórn

1. Málefnum félagsins stjórna:
  - a. Aðalfundur
  - b. Stjórn
2. Reikningsár félagsins er almanaksárið.

### Kafli C: Aðalfundur

1. Aðalfundur fer með æðsta vald í málefnum félagsins.
2. Aðalfundur skal halda í febrúar eða mars ár hvert. Boða skal til fundarins á heimasíðu félagsins með minnst 7 daga fyrirvara og er hann löglegur ef löglega er til hans boðað.
3. Ef gera á lagabreytingar skal þess getið í fundarboði.
4. Tillögur að lagabreytingum skulu birtar á heimasíðu félagsins 7 dögum fyrir auglýstan aðalfund.
5. Allir félagar sem náð hafa 16 ára aldri hafa kjörgengi á aðalfundi.

6. Hver fulltrúi hefur eitt atkvæði.

#### **Kafli D: Félagsfundur**

1. Félagsfundur má halda ef tilefni þykir til eða með skriflegri beiðni undirritaðri af lágmarki 10 félagsmönnum. Tilgreina þarf ástæðu fyrir beiðni um félagsfund. Stjórn ber að verða við beiðninni.
2. Alla boðunar- og tilkynningarfresti til félagsfundar má hafa helmingi styttri en til aðalfundar.
3. Á félagsfundum má ekki gera lagabreytingar og aðeins kjósa bráðabirgðastjórn. Að öðru leyti gilda sömu reglur og um aðalfund.

#### **Kafli E: Dagskrá aðalfundar**

1. Formaður setur fund.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lesin og borin upp til samþykktar
4. Formaður flytur skýrslu stjórnar
5. Gjaldkeri leggur fram reikninga til samþykktar
6. Umræða og atkvæðagreiðsla um skýrslu stjórnar og reikninga
7. Tillögur og lagabreytingar lagðar fyrir fundinn ef um er að ræða
8. Veittar viðurkenningar
9. Kaffihlé
10. Umræður og afgreiðsla tillagna
11. Lagabreytingar afgreiddar
12. Stjórnarkosningar:
  - a. Kosinn formaður
  - b. Kosinn ritari
  - c. Kosinn gjaldkeri
  - d. Kosnir tveir meðstjórnendur
  - e. Kosnir tveir varamenn
13. Kosnir tveir skoðunarmenn reikninga og einn til vara
14. Aðrar kosningar:
  - a. Kosnir þrjú fulltrúar í foreldraráð
  - b. Kosnir þrjú fulltrúar í íþróttanefnd
  - c. Kosnir fulltrúar á ársþing USVS
15. Önnur mál
16. Fundarslit

#### **Kafli F: Önnur ákvæði um aðalfund**

1. Á aðalfundi félagsins ræður einfaldur meirihluti úrslitum mála. Nema ef um lagabreytingar sé að ræða, þá þarf 2/3 greiddra atkvæða.
2. Kosningar skulu vera skriflegar ef þurfa þykir. Séu atkvæði jöfn skal kjósa bundinni kosningu um þá menn að nýju. Verði atkvæði þá enn jöfn skal hlutkesti ráða.
3. Stjórnarmenn eru kosnir til eins árs í senn.

#### **Kafli G: Stjórn félags**

1. Stjórn félagsins skipa fimm menn, auk tveggja varamanna. Formaður, ritari, gjaldkeri og tveir meðstjórnendur. Ritari félagsins er jafnframt varaformaður.
2. Stjórn skal kjörin á aðalfundi, einn maður í einu í þessari röð: Formaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnendur. Leyfilegt er að kjósa varastjórn í einu lagi. Sá einstaklingur sem kosinn er í varastjórn og hlýtur flest atkvæði er fyrsti varamaður.

#### **Kafli H: Starfssvið stjórnar**

1. Að fara með yfirstjórn félagsins, framkvæma ályktanir fundar og vinna að lögbundnum markmiðum félagsins.
2. Formaður hefur aðal framkvæmdavaldið og skal gæta þess að allir félagsmenn gæti skyldu sinnar gagnvart félaginu og boðar til funda. Gjaldkeri heimtir inn tekjur félagsins og greiðir gjöld þess. Hann sér um fjármál félagsins og ber ábyrgð á þeim ásamt öðrum stjórnarmönnum. Hann sér um reikninga félagsins sem skulu lagðir fram á aðalfundi, skoðaðir af þar til kjörnum skoðunarmönnum.
3. Stjórnarfundir skal halda eftir þörfum. Halda skal að minnsta kosti 4 stjórnarfundir á ári.

#### **Kafli I: Nefndir félags**

1. Innan félagsins starfa tvær nefndir: Íþróttanefnd og foreldraráð.
2. Heimilt er að stofna nýjar nefndir ef upp koma verkefni sem krefjast þess.
3. Formenn nefnda innan félagsins skili skýrslu til stjórnar fyrir aðalfund hvers árs.
4. Nefndarformenn eru kosnir á aðalfundi og nefndarmenn einnig.
5. Nefndarformenn boða til fundar. Foreldraráð fundar a.m.k. 3 sinnum á ári og íþróttanefnd a.m.k. 1 sinni á ári.
6. Íþróttanefnd skal ár hvert tilnefna íþróttamann ársins og efnilegasta íþróttamanninn. Það skal gert samkvæmt reglugerð Ungmennafélagsins Á.S. um val á íþróttamönnum ársins. Íþróttanefnd hefur jafnframt heimild til að tilnefna féлага ársins.

#### **Kafli J: Leggja niður félag**

1. Tillögur um að leggja félag niður má aðeins taka fyrir á lögsmætum aðalfundi.
2. Til samþykktar þarf minnst 2/3 hluta atkvæða.

3. Ef félagið verður lagt niður verða eigur þess afhentar íprótta- og tómstundanefnd Skaftárhrepps til varðveislu.
4. Hafi starfsemin öll legið niðri í tvö ár og aðalfundur ekki verið haldinn, telst félagið ekki lengur starfandi. Skal þá Velferðarráð Skaftárhrepps varðveita eignir þess. Verði félagið endurvakið eða annað ungmennafélag stofnað á sama félagssvæði innan 20 ára frá því starfsemi lagðist niður, þá skulu eignir félagsins renna til hins nýja félags, annars til sveitarfélagsins.

#### **Kafli K: Lagasetning/lagabreyting**

1. Lögum verður ekki breytt nema á löglega boðuðum aðalfundi félagsins og þá með 2/3 greiddra atkvæða atkvæðabærra félaga.

#### **Kafli M: Lagasetning/lagabreyting**

1. Um þau atriði sem ekki eru tekin fram í lögum þessum, gilda ákvæði í lögum ÍSÍ og UMFÍ.

Lög þessi öðlast þegar gildi við samþykkt 8. mars 2024

# Viðauki II

## Upplýsingar um stjórnarmenn, nefndir og starfsmenn.

### Stjórn:

Fanney Ólöf Lárusdóttir, formaður.  
Sæunn Káradóttir, ritari.  
Kristín Lárusdóttir, gjaldkeri.  
Bryndís Karen Pálsdóttir, meðstjórnandi.  
Gunnar Erlendsson, meðstjórnandi.

### Varamenn:

Bjarni Dagur Bjarnason (fulltrúi ungmenna) og Konný Sif Gottsveinsdóttir.

### Skoðunarmenn reikninga.

Sverrir Gíslason og Sigmar Helgason, Sigurður Sverrisson til vara.

### Foreldraráð.

Anna Magdalena Buda  
Bjarni Bjarnason  
Gunnar Erlendsson

### Íþróttanefnd.

Bryndís Karen Pálsdóttir  
Davíð Andri Agnarsson  
Guðmundur Ingi Arnarsson, formaður nefndarinnar.

Ungmennafélagið Á.S. er með einn starfsmann. Þann 4. janúar 2023 var skrifað undir þjónustusamning milli Ungmennafélagsins Ármanns (nú UMFÁS) og Skaftárhrepps um rekstur íþróttá- og æskulýðsfulltrúa.

Sigurður Eyjólfur Sigurjónsson er íþróttá- og æskulýðsfulltrúi.



# Viðauki III

## Yfirlit yfir starf félagsins

### Janúar:

- Aðalfundur félagsins tímasettur.
- Gengið frá bókhaldi sl. árs.
- Þjálfarar taka saman tilnefningar vegna viðurkenninga á aðalfundi. Tilnefningar sendar nefndarmönnum í íþróttanefnd.

### Febrúar:

- Þjálfarar funda með íþróttanefnd. Ákveðið hverjir hljóta viðurkenningar
- Panta verðlaunagripi vegna aðalfundar
- Auglýsa aðalfund
- Innanhúsmót USVS, frjálzar

### Mars:

- Taka saman tilnefningar fyrir ársþing USVS
- Ársþing USVS
- Byrja undirbúa sumarstarfið
- Sækja um í Samfélagssjóð Landsvirkjunar (fyrir 1. apríl)
- Innanhúsmót USVS, fótboldi

### Apríl:

- Körfuboltamót USVS
- Körfuboltamót Á.S. (fullorðnir)
- Sækja um í fræðslu- og verkefnasjóð UMFÍ fyrir 1. nóvember

### Maí:

- Lokahóf íþróttastarfs vorannar

### Júní:

- Sumaræfingar hefjast
- Smábæjaleikar á Blönduósi
- Leikjanámskeið

### Júlí:

- Byrja undirbúa dagskrá haustannar
- Sækja um í Samfélagssjóð Landsvirkjunar fyrir 1. ágúst

### Ágúst:

- Lokahóf íþróttastarfs sumarsins
- Unglingalandsmót UMFÍ
- Íþróttahátíð USVS í Vík
- Undirbúningur íþróttastarf haustannar
- Sækja um í Samfélagsstyrk Krónunnar fyrir 31. ágúst

### September:

- Sækja um í íþróttasjóð Rannís fyrir 1. október
- Auglýsa íþróttastarf haustannar

### Október:

- Sækja um í fræðslu- og verkefnasjóð UMFÍ fyrir 1. Nóvember
- Lava mótið í körfubolta á Hvolsvelli

### Nóvember:

- Sækja um í Samfélagssjóð Landsvirkjunar fyrir 1. desember
- Innanhúsmót USVS, fótbolti.

### Desember:

- Lokahóf íþróttastarfs haustannar

### Annað:

- Fréttatilkynningar á heimasíðu félagsins, umfás.is, og á Facebook síðu félagsins eftir þörfum.
- Þessi listi er ekki tæmandi og getur tekið breytingum.



# Viðauki IV

## Ráðningarsamningur þjálfara

Milli Ungmennafélagsins Á.S. og \_\_\_\_\_ starfsárið 2024/2025

Þjálfari tekur að sér umsjón og þjálfun. Grein: \_\_\_\_\_

- 1) Þjálfari er fyrirmynd iðkenda í framkomu, stundvísi og góðum umgengisvenjum í íþróttasal, búningasklefa sem og annarsstaðar. Í því felst m.a. að þjálfari neytir ekki áfengis og tóbaks, né orku- og gosdrykkja í og við íþróttahúsið.
- 2) Þjálfari leggur metnað sinn í að auka þekkingu sína með því að sækja námskeið sem nýtast honum við þjálfun.
- 3) Þjálfari gerir æfingaáætlun í upphafi annar og leitast við að fylgja henni eftir.
- 4) Þjálfara ber að leggja mikinn metnað í störf sín og vinna að heilum hug.
- 5) Þjálfari heldur ekki aukaæfingar nema í samráði við íþróttafulltrúa eða formann félagsins.
- 6) Ef þjálfari forfallast tilkynnir hann það til íþróttafulltrúa. Ef ekki finnst afleysing þá fellur æfingin niður og skilaboð send út á Sportabler til að tilkynna það.
- 7) Þjálfari fylgist með mætingu og skráir inn í Sportabler ef einhver er ekki mættur. Hann lætur íþróttafulltrúa vita ef einhver mætir ítrekað á æfingar án þess að vera skráður.
- 8) Þjálfari kynnir iðkendum reglur í upphafi hvernar annar og þegar nauðsyn ber til.
- 9) Þjálfari byggir upp samstarf við foreldra eftir því sem við á hverju sinni.
- 10) Þjálfari tekur þátt í skipulagningu og undirbúningi viðburða á vegum félagsins þar sem það á við hverju sinni, s.s. undirbúningi móta í þeirri grein sem þjálfað er í.
- 11) Þjálfara ber að fylgja iðkendum á mót.
- 12) Þjálfari leitast við á allan hátt að auka veg og virðingu Ungmennafélagsins Á.S. jafnt innan vallar sem utan.
- 13) Laun fyrir hverja æfingu er kr. \_\_\_\_\_, laun eru trúnaðamál milli þjálfara og stjórnar Á.S.
- 14) Þjálfari heldur utan um fjölda æfinga sinna, t.d. á tímaskýrslu. Hann ber ábyrgð á því að koma upplýsingum til gjaldkera ekki seinna en síðasta virka dag mánaðarins með því að senda tölvupóst á [umfas@klaustur.is](mailto:umfas@klaustur.is) eða afhenda gjaldkera tímaskýrslu. Ef upplýsingar berast ekki tímanlega geta launagreiðslur dregist að næstu mánaðarmótum.
- 15) Launagreiðslur fara fram á tímabilinu 1.-5. hvers mánaðar.
- 16) Þjálfari gerir sér grein fyrir að nauðsynlegt getur reynst að endurskipuleggja hópa og jafnvel fella niður, ef hópar verða fámennir og eins ef brottfall verður úr hópnum.
- 17) Þjálfari er bundinn þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt þjálfari láti af störfum.

Kirkjubæjarklaustri dags. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Þjálfari

\_\_\_\_\_  
F.h. Ungmennafélagsins Á.S.



## Viðauki V

### Fjárhagsáætlun 2024 fyrir Ungmennafélagið Á.S.

#### Rekstrartekjur

Lottógreiðslur .....	920.000
Styrkir frá USVS .....	210.000
Styrkur frá Skaftárhreppi.....	7.000.000
Styrkir frá fyrirtækjum .....	2.000.000
Æfingagjöld .....	1.800.000
Námskeið .....	150.000
Innkoma af 17. júní .....	120.000
Þáttökugjöld af mótum .....	30.000
Tekjur af búninga- og vörusölu .....	50.000
Vaxtatekjur .....	180.000

Tekjur alls: 12.460.000

#### Rekstrargjöld

Laun og launatengd gjöld íþrótta- og æskulýðsfulltrúa .....	6.200.000
Verktakagreiðslur þjálfara .....	1.700.000
Áhöld og tæki .....	900.000
Girðingarefni fyrir íþróttavöllinn Kleifum.....	350.000
Þátttaka á mótum .....	270.000
Kostnaður vegna mótahalds .....	270.000
Funda- og póstkostnaður og Sportabler .....	180.000
Námskeiðahald og kostnaður vegna íþróttaæfinga .....	330.000
Þjónustugjöld .....	90.000

Rekstrargjöld alls: 10.290.000