



Handbók

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Skipulag félagsins.....	3
Markmið.....	3
Íþróttaleg markmið	3
Félagsleg markmið	4
Fjárhagsleg markmið	4
Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna.....	4
Starfsmenn félagsins og hlutverk	5
Samskipti	6
Bréf og orðsendingar	6
Umgjörð þjálfunar og keppni	7
Verðlaun og viðurkenningar	10
Skipulag fimleika starfsins.....	11
Gjaldheimta og skráning.....	11
Þjálfaramenntun	12
Forvarnir og félagstarf	12
Siðareglur ÍA.....	16

Inngangur

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórn og starfsmönnum Fimleikafélagsins Fima sem og iðkendum hjá félaginu og foreldrum/forráðamönnum þeirra til upplýsingar um skipulag og starfsemi félagsins.

Fimleikafélag Akranes var stofnað 10.september 1992. Fyrsti formaður félagsins var Erna Sigurðardóttir, og var hún einnig með í aðdraganda og undirbúningi félagsins. Byrjað var með að setja á stofn glæsilega fimleikasýningu sem fjöldi manns sóttu og fengu börn að spreyta sig að lokinni sýningu, upp úr því varð félagið til. Helgi Daníelsson sýndi mikinn áhuga á stofnun félagsins og sagði hann að fimleikar væru mjög góð undirstaða í aðrar íþróttagreinar. Helgi gaf bikar í minningu um bróður sinn Viðarsbikarinn sem hann afhendi á fyrsta móti félagsins.

Félagið hefur farið ört vaxandi með tilheyrandi fjölgun þjálfara og þar af leiðandi meiri vinnu í kringum félagið. Fimleikafélagið FIMA hefur aðstöðu í íþróttahúsinu við Vesturgötu.

Skipulag félagsins

Fimleikafélagið Fima er félag innan Íþróttabandalags Akraness ÍA. Í félaginu eru stundaðir almennir fimleikar, hópfimleikar og einnig er starfræktur íþróttaskóli fyrir börn 2-5 ára. Í stjórn félagsins eiga sæti eftirtaldir aðilar, formaður, varaformaður, gjaldkeri og ritari auk meðstjórnanda. Við félagið starfar yfirþjálfari sem ber ábyrgð á faglegu starfi félagsins.

Markmið

Fjöldi félagsmanna hjá Fimleikafélaginu FIMA hefur vaxið mikið síðastliðin ár og starfsemin aukist að sama skapi. Aukið umfang í rekstri félagsins krefst þess að skipulag og starfshættir séu nokkuð vel skilgreindir. Markmið er að festa í sessi gott skipulag á innri starfsemi félagsins sem til framtíðar mun leggja grunn að farsælu starfi þess. Félagið vill móta áætlun til lengri tíma sem mun efla starf þjálfara, iðkenda, stjórnenda, foreldra/forráðamanna og annarra félagsmanna og að það skili sér í markvissari þjálfun og aukinni vellíðan iðkenda. Félagið hefur að leiðarljósi að íþróttaiðkun innan hennar skuli vera þroskandi, bæði líkamalega, andlega og félagslega.

Íþróttaleg markmið

Markmið félagsins er að sem flestir einstaklingar í öllum aldurshópum geti stundað fimleika innan hennar, hvort sem valið er að stunda fimleika sem keppnis- og afreksíþrótt eða sem líkamsrækt og ánægjunnar vegna.

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að auka hreyfiþroska; þol, jafnvægi, samhæfingu, kraft og liðleika, sem og að vekja áhuga á hreyfingu og íþróttum. Æfingar eiga því að vera fjölbreyttar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því meiri er áherslan á æfingar til að auka þol, kraft og liðleika sem og tæknilega færni, en einnig lögð áhersla á að æfingar séu ánægjulegar og að leikgleði ríki. Hjá elstu iðkendum félagsins er meginmarkmið þjálfunar að viðhalda og bæta áður lærða tækni, ásamt því að auka þol, kraft, hraða og liðleika.

Félagið leggur kapp á að rækta hæfileika hvers og eins, og leggur einnig metnað sinn í að styðja við keppnis- og afreksfólks og að ræktaður sé með þeim vilji til afreka og framfara.

Félagið hefur það einnig að markmiði sínu að:

- Geta boðið þjálfun við hæfi allra aldurshópa

- Geta boðið þjálfun við hæfi allra hvort heldur til keppni eða líkamsræktar
- Þjálfarar séu vel menntaðir og hæfir í sínu starfi
- Geta boðið stúlkum og drengjum jöfn tækifæri
- Stuðla að heilbrigði og hollum lífsvenjum hjá iðkendum
- Stuðla að því að iðkendur temji sér aga og stundvísi og beri virðingu fyrir umhverfi sínu og félögum.
- Vinna gegn brottfalli eldri iðkenda
- Skapa afreksfólki sínu bestu aðstæður til iðkunar og keppni
- Eiga afreksfólk í hóp fimleikum og almennum fimleikum sem er í toppbaráttu hér á landi og fulltrúa á Norðurlanda- og Evrópumeistaramótum

Hafa ber í huga að til að þjóna markmiðum félagsins í afreksmálum er iðkendum skipt upp í flokka eftir getu og í hverjum flokk er takmarkaður fjöldi iðkenda. Því geta komið upp tilvik þar sem vinir sem hafa stundað íþróttina í sama flokk eitt tímabilið verði ekki saman á því næsta.

Félagsleg markmið

Með íþróttaiðkun hjá Fimleikafélaginu FIMA skal lögð áhersla á að skapa andrúmsloft sem einkennist af ánægju, áhuga og metnaði þar sem allir fá að njóta sín í leik og starfi.

Markmið félagsins eru:

- Að iðkendur vinni saman, umgangist aðra af virðingu og umhyggju.
- Að félagsleg samstaða sé mikil meðal iðkenda, þjálfara, stjórnar og foreldra/forráðamanna og annarra sem koma að starfi félagsins.
- Að styrkja sjálfsmynd iðkenda, bæði andlega og líkamlega.
- Stuðla að góðum samskiptum foreldra og barna í gegnum íþróttina.
- Að traust og samvinna einkenni starf félagsins fremur en samkeppni.
- Að iðkendur kynnist og eignist góða féлага sem þeir tengjast vináttuböndum.

Fjárhagsleg markmið

Fjárhagsleg markmið félagsins eru:

- Að rekstur félagsins sé hallalaus.
- Að æfingagjöldum sé haldið í lágmarki.
- Að bókhald sé fært reglulega.
- Að unnið sé að því að fá fasta styrktaraðila til samstarfs við félagið.
- Laun þjálfara séu samræmd og þeir fái greitt samkvæmt menntun og reynslu.

Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

Upplýsingar um stjórn félagsins hverju sinni má finna á svæði FIMA á vefsíðu ÍA www.ia.is

Formaður

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi félagsins, og fylgir eftir stefnumörkun og áherslum félagsins. Hann hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð rekstraráætlunar. Formaður boðar til stjórnarfunda. Formaður félagsins á sæti í aðalstjórn IA. Formaður situr formannafundi FSÍ.

Varaformaður

Varaformaður er staðgengill formanns í fjarveru hans. Hann hefur umsjón með sérstökum verkefnum s.s. fjáröflun í samvinnu við gjaldkera, undirbúningi ferðalaga og fleira.

Gjaldkeri

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjárhag og bókhaldi félagsins. Gjaldkeri sér um gerð rekstrar áætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Gjaldkeri skilar bókhaldi til bókhaldsstofu reglulega, fylgist með að bókhaldið sé rétt fært og samkvæmt reglum félagsins. Hann skilar bókhaldi til skoðunarmanna fyrir aðalfund og yfirfer og áritar ársreikning. Gjaldkeri sér um greiðslu launa og reikninga félagsins. Hann hefur yfirumsjón með fjáröflunum fyrir félagið.

Ritari

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, bæði gerð þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerð er send stjórn eins fljótt eftir fund og auðið er. Ritari hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum félagsins. Ritari heldur til haga sögu félagsins s.s. með söfnun á blaðaúrklippum og fl.

Meðstjórnandi

Meðstjórnandi tekur virkan þátt í stjórnun félagsins, og ber ábyrgð á undirbúningi móta og sýninga á vegum félagsins.

Stjórn tilnefnir einn aðila sem ber ábyrgð á heimasíðu félagsins og hvernig fréttum af mótum og öðru starfi félagsins er komið þar inn og einnig í staðarblöð og aðra fjölmiðla þegar það á við.

Starfsmenn félagsins og hlutverk

Lista yfir þjálfara hverju sinni má finna á svæði FIMA á vefsíðu ÍA. www.ia.is

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með þjálfurum félagsins og þjálfun iðkenda. Yfirþjálfari starfar í samráði við stjórn FIMA. Hann samræmir þjálfun innan félagsins, stýrir þjálfarafundum og stuðlar að samstarfi þjálfara. Yfirþjálfari stýrir niðurröðun tíma í íþróttahús. Yfirþjálfari ræður þjálfara í samráði við stjórn og raðar þeim á hópa. Yfirþjálfari raðar hópum í íþróttahús og skipuleggur uppröðun áhalda.

Starfssvið yfirþjálfara:

- Ber ábyrgð á faglegu starfi félagsins.
- Útbýr og fylgir eftir samræddum æfingaplönnum og markmiðasetningum fyrir hvern hóp.
- Mætir á stjórnarfundi, ef þörf er á og hefur tillögurétt en ekki atkvæðisrétt.
- Heldur þjálfarafundi minnst einusinni á önn.
- Skiptir iðkendum í hópa.
- Afhendir þjálfurum hópalista, æfingaplan, nemendareglur, reglur vegna áhalda o.fl.
- Afhendir gjaldkera og formanni hópalista vegna innheimtu æfingagjalda.
- Hengir upp tilkynningu í íþróttahúsi um hópaskiptingu, æfingatíma og þjálfara.
- Safnar skráningum sem koma utan skráningardaga frá þjálfurum og kemur þeim til gjaldkera.
- Gerir greinargerð um fimleikamann ársins í samvinnu við faglegan stjórnanda.
- Kýs ásamt þjálfurum féлага ársins, þann sem fær viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun og fimleikamann Íslandsbanka sem verðlaunaður verður á uppskeruhátíð hvers vetrar. Yfirþjálfari gerir greinargerð fyrir stjórn vegna þessara fjögurra viðurkenninga.
- Hefur samráð við stjórn um mót og annað félagsstarf s.s. Jólasýningu, opið hús, sýningar o.fl.
- Sér um að þjálfarar láti iðkendur fá dreifibréf.
- Sér um skráningu keppenda á mót.
- Sér um að fyllt sé á sjúkratösku deildarinnar.

Þjálfari

Þjálfari sér um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda og starfar í samráði við yfirþjálfara. Þjálfara ber að fylgja samræmdri æfingaáætlunum gerð af yfirþjálfara og faglegum stjórnanda félagsins. Þjálfari sér um sinn hóp á mótum og sýningum, auk þess að koma félagsstarfi innan hópsins og/eða félagsins.

- Þjálfari mætir á þjálfarafund minnst tvisvar á önn
- Þjálfari sér um öll hefðbundin samskipti við börn og foreldra iðkenda síns hóps.
- Þjálfari afhendir yfirþjálfara mætingalista og önnur nauðsynleg gögn.

Sjá nánar um starfsskyldur í ráðningasamning.

Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar eru þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Þeir aðstoða við kennslu, mót, sýningar og félagsstörf. Í forföllum þjálfara sjá aðstoðarþjálfarar um þjálfun hóps.

Umsjónarmenn íþróttaskóla

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

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.

Samskipti

Fundir

Umræður og ákvarðanatökur í félaginu fara fram á formlegum fundum, þannig að tryggt verði að ákvarðanir séu teknar með lýðræðislegum hætti. Aðalfund skal boða í samræmi við lög ÍA. Stjórnarfundir skal að jafnaði halda einu sinni í mánuði og er æskilegt að ákveða fasta fundartíma.

Almennir fundir eru haldnir eftir þörfum.

Fundarboð

Formaður boðar stjórn á fund með hæfilegum fyrirvara. Fundarboð skal innihalda upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundarins og fundargerð síðasta fundar ef við á. Ef ekki er annað tekið fram er formaður fundarstjóri.

Fundargerðir

Fundargerð er söguleg heimild og sönnunargagn um fund og þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og færð af hlutleysi. Ritari 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 ákvarðanatöku, fundarritari ef annar en ritari.

Bréf og orðsendingar

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

Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefna Fimleikadeildar FIMA

félagið fylgir stefnufirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnufirlýsingin er aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ: <<http://www.isisport.is/isinew/fyrim/itarefni/Stefnufirlýsing_um_ithrottir_barna_og_unglinga.pdf>>

Stefna félagsins er að sinna hverjum einstaklingi eins vel og hægt er miðað við persónulega getu og áhuga. Fimleikafélagið leggur metnað sinn í að hafa á sínum snærum menntaða þjálfara og hvetur þjálfara til að afla sér menntunar og viðhalda henni.

Nemendareglur

1. Nemendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í fötum þegar tíminn hefst.
2. Nemendur bíði stilltir inni í klefa þar til þjálfari sækir þá.
3. Nemendur mæti snyrtilega til fara, án allra skartgripa og úra. Þeir sem hafa sítt hár hafi teygju eða spennu í hárinu. Hægt er að geyma verðmæti í afgreiðslunni en við mælum ekki með að þau séu meðferðis.
4. Nemendur fari út úr salnum strax að lokinni æfingu og gæti þess að skilja engan fatnað eftir inni í sal.
5. Nemendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti í tímum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa inni í sal.
6. Mikilvægt er að vera duglegur að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.

Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir 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.

Agavandamál og brot á nemendareglum

1. Iðkendur skulu fylgja þeim reglum sem félagið/þjálfari setur er varða hegðun og framkomu.
2. Ef iðkandi á barns- og unglingsaldri hlítir ekki þeim reglum getur þurft að hafa samband við foreldra/forráðamenn, láta þá vita af ástandinu og biðja þá um að sjá til þess að iðkandi hagi sér í samræmi við reglur og trúfli ekki æfingu.
3. 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 æfingar hópsins.
4. 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, foreldrum/forráðamönnum hans sem og yfirþjálfara.
5. Ef endurtekið þarf að vísa iðkanda tímabundið frá æfingu skal þjálfari í samráði við yfirþjálfara og í samvinnu við iðkanda og foreldra/forráðamanna hans leita leiða til að bæta ástandið. Þjálfari, yfirþjálfari og stjórn geta í sameiningu ákveðið að vísa iðkanda alfarið frá æfingum, ef talið er að allar leiðir til úrbóta hafi verið reyndar. Foreldrum/forráðamönnum iðkanda er þá tilkynnt sú niðurstaða.

Skyldur þjálfara

Þjálfari skal ávallt koma vel undirbúinn á æfingu og vanda til kennslu. Hann er fyrirmynd iðkenda, heldur uppi reglu og aga á æfingum og leitast 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 félagsins, sem er a.m.k. endurskoðuð fyrir hvern starfsvetur. Þjálfari skipuleggur fyrirfram hvern tíma skriflega 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 yfir fara reglulega eins og þurfa þykir. Fara skal yfir grunnatriði öryggis í æfingasal 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 aðstoðarþjálfari við þjálfun, ef ekki er aðstoðarþjálfari til staðar skal leita aðstoðar annarra þjálfara eða gera hlé á æfingum eða gefa fyrirmæli um æfingar sem ekki eru taldar fela í sér slysaþættu.

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 nemendur í búningsklefa og við lok æfingar sjá til þess að iðkendur fari til búningsklefa 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 fylla út tímaskýrslu sína eigi síðar en síðasta dag mánaðar og koma henni til yfirþjálfara eða skilja eftir í viðeigandi möppu.

Þjálfara ber að tilkynna forföll til yfirþjálfara og aðstoðarþjálfara eins fljótt og auðið er. Hann ber ábyrgð á því að útvega forfallaþjálfara í sinn stað. Takist honum það ekki skal hann tilkynna það til yfirþjálfara. Falli æfing niður ber honum skylda til að láta iðkendur og yfirþjálfara vita eins fljótt og auðið er.

Áætlanagerð þjálfara

Þjálfari skipuleggur þjálfun hóps í samráði við yfirþjálfara í upphafi hvers tímabils og fyrir hverja æfingu eða mót og vandar öll vinnubrögð.

Í upphafi hvers tímabils gerir Yfirþjálfari áætlun fyrir allt tímabilið og ákveður í grófum dráttum hvernig þjálfun á tímabilinu verði háttað. Í áætluninni skal gera ráð fyrir öllum mótum á tímabilinu. Út frá því skipuleggur hann starfið og tímaseðil fyrir hvern tíma. Þannig fæst góð yfirsýn yfir þjálfunina og minni líkur eru á að það gleymist að taka fyrir ákveðna þætti í þjálfuninni. .

Viðveruskráning

Þjálfari skráir viðveru nemenda á hverri æfingu. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda iðkenda og fá yfirlit yfir ástundun þeirra. Nota skal viðveruskráningarblöð sem yfirþjálfari útvegar þjálfara. Útfyllt eyðublöð skal afhenda yfirþjálfara við lok hvers mánaðar.

Búningar

Markmið félagsins er að hafa ávallt til sölu fimleikafatnað fyrir alla aldurshópa og bæði kyn. Iðkendur og þjálfarar skulu ávallt vera hreinir og snyrtilegir til fara á mótum og öðrum uppkomum þar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins og leitast við að vera klæddir búningum FIMA.

Iðkendur geta í sumum tilvikum fengið lánaða búninga hjá öðrum iðkendum fyrir tilstilli þjálfara vegna þátttöku í mótum og sýningum. Lán á búningum til iðkenda er á ábyrgð þjálfara. Fatnaði skal skila í sama ásigkomulagi og þegar þeir voru fengnir að láni.

Mót

Yfirþjálfari og þjálfarar í samráði við stjórn 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. Við val á keppendum skal þjálfari taka tillit til hæfni, ástundunar og getu iðkandans. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að keppa á mótum við hæfi. Yfirþjálfari annast skráningu á mót og gjaldkeri greiðir mótagjöld.

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

Þegar mót eru haldin af FIMA skal huga að eftirfarandi þáttum:

1. Taka frá tíma í íþróttahúsi.
2. Auglýsa mótið á viðeigandi stöðum.
3. Setja upp mótaskrá og láta prenta hana.
4. Leigja posa ef þarf.
5. Leigja hljómflutningstæki ef þarf.
6. Hver sér um veitingasölu (deildin eða foreldraráð fyrir meistarahópa).
7. Pantar verðlaunapeninga (yfirþjálfari).
8. Auglýsingar stuðningsaðila settar upp ef það á við.
9. Gjafir til þátttakenda þegar það á við, sérstaklega þegar um yngri keppendur er að ræða.
10. Tala við styrktaraðila í tíma.

Samkvæmt reglum FSÍ er mótsstjórn ábyrg fyrir því að:

- Aldur keppenda sé réttur.
- Keppendur séu félagsmenn þess liðs sem þeir keppa með.

- Keppendur séu tryggðir ef eitthvað gerist.

Á FSÍ mótum sem félagið heldur fyrir FSÍ gilda sérreglur um mótsstjórn:

- Mótsstjórn er samsett samkvæmt reglum FSÍ.
- Mótsstjórn er ábyrg fyrir tæknilegu skipulagi, en það er að mótið gangi samkvæmt upphitunar- og keppnisáætlun og að dómara geti haldið fund fyrir mótið. Til að geta orðið við þessu þarf samstarf við starfsmann FSÍ og THF, fara eftir reglum FSÍ um hóp fimleikamót varðandi áhöld o.fl.
- Mótsstjórn vinnur allan undirbúning á mótsstað og borgar kostnað sem honum fylgir.
- Mótsstjórn er ábyrg fyrir því að þjálfarar keppenda fái í hendur úrslit strax að móti loknu og einnig að koma úrslitum mótsins til skrifstofu FSÍ.

Sjá nánar um móta- og keppnisreglur í hóp fimleikum og almennum fimleikum á vef FSÍ.

www.fimleikasamband.is

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 eins fljótt og auðið er eftir að þjálfun er hafin.

Sjúkrataska með nauðsynlegustu áhöldum er geymd í þjálfaraherbergi. Kassinn er í eigu Íþróttahússins og sér yfirþjálfari um að skoða ástand hans reglulega og reka á eftir áfyllingu sé þess þörf. Kælipokar og klakar eru geymdir í ísskáp í kaffistofu starfsmanna við afgreiðslu.

Við minniháttar áverka skal þjálfari eða aðstoðarmaður sækja viðeigandi búnað í þjálfaraherbergi og sinna hinum slasaða eða biðja um aðstoð starfsmanna hússins.

Við alvarlega áverka skal:

1. Veita fyrstu hjálp
2. Hringja eftir neyðaraðstoð/sjúkrabíl í síma 112
3. Hafa samband við aðstandendur eða forráðamann hóps viðkomandi ef aðstandandi er ekki á staðnum.

Ef slys ber að höndum skal þjálfari skrá upplýsingar varðandi slysið á þar til gert eyðublað, kvitta fyrir og skila því til yfirþjálfara.

Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu barna- og unglíngastarfs 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.

Hjá 9-10 ára börnum skal keppni fara fram á félagsmótum sem og héraðs- og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

Keppandi verður að hafa náð 9 ára aldri á árinu til að öðlast keppnisrétt á hóp fimleikamótum FSÍ eftir landsreglum. Til að keppa skv. TeamGym reglum þarf keppandi að vera á þrettánda ári.

Á mótum FSÍ er keppt er í tveimur aldursflokkum. Í TeamGym er keppt 13-18 ára og 16 ára og eldri. Í landsreglum er keppt í barnaflokki 9-11 ára. Unglingaflokki 12-14 ára, táníngaflokki 14-18 ára og fullorðinsflokki 16 ára og eldri.

Börnum og unglungum undir 14 ára aldri ætti ekki að veita stórviðurkenningar s.s. fimleikamaður ársins.

Skipulag fimleika starfsins

Almennir fimleikar

Markmið almennra fimleika er að sem flestir geti stundað fimleika við sitt hæfi hvort sem valið er að stunda fimleika sem keppnis- og afreksíþrótt eða sem líkamsrækt og vegna félagsskapsins. Almennir fimleikar eru grunnur að keppni í hópfimleikum. Þeir eru hugsaðir sem almenn grunnþjálfun í byrjun og síðar sem einstaklings keppnisgrein meðfram hópfimleikum síðar meir. Til þess að hver einstaklingur innan félagsins fái sem besta þjálfun við sitt hæfi er nauðsynlegt að skipta nemendum í hópa svo æfingaálag og tímafjöldi passi hverjum og einum.

Hópfimleikar

Markmið hópfimleika er að sem flestir geti stundað hópfimleika við sitt hæfi hvort sem valið er að stunda fimleika sem keppnis- og afreksíþrótt eða sem líkamsrækt og vegna félagsskapsins. Til þess að hver einstaklingur innan félagsins fái sem besta þjálfun við sitt hæfi er nauðsynlegt að skipta nemendum í hópa svo æfingaálag og tímafjöldi passi hverjum og einum.

Íþróttaskóli

Íþróttaskólinn er fyrir börn á aldrinum 2-5 ára. Hann er hugsaður sem tækifæri fyrir börn til að stunda fjölbreytta þjálfun. Lögð er áhersla á leik og að boðið sé upp á hreyfiþjálfun við hæfi eftir aldri og getu hvers og eins.

Gjaldheimta og skráning

Æfingagjöld

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri er ábyrgur fyrir gerð reikninga og markmiðið er að tryggja skilvísa greiðslu iðkenda á æfingagjöldum.

Meðferð fjármuna

Öll með ferð fjármuna starfólks félagsins skal haldið í lágmarki, keppnisgjöld og almennt félagstarf skal vera innfalið í æfingagjöldum til að tryggja það. Sala á búningum og öðrum varningi skal vera á ábyrð stjórnar.

Skráning

Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (sept.-maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka deildarinnar með a.m.k. 2 greiðsluseðlum, fyrrihlutinn fyrir áramót og síðari hlutinn eftir áramót.

Ef greiðslur lenda í vanskilum tekur við sjálfvirkt innheimtuferli hjá greiðslu- og innheimtuþjónustu á vegum félagsins.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/forráðamaður ólögráða iðkanda hafa samband við gjaldkera og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin. Ekki er nóg að tilkynna úrsögn til þjálfara.

Félagið veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:

- Fyrsta barn greiðir fullt gjald (það barn sem er með flesta æfingatíma)
- Annað barn o.s.fr. fær 30% afslátt

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

Ábyrgð og tryggingar

Allir iðkendur í Fimleikadeild FIMA eru lágmarkstryggðir skv. samningi ÍA við sveitarfélagið Akranes. Greitt er að fullu fyrir flutning á slysadeild, fyrstu komu og endurkomu. Ef slys ber að höndum á æfingu eða móti skal þjálfari kvitta fyrir og skila gögnum til gjaldkera.

Eignir

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með eignum deildarinnar, kemur með tillögum að kaupum á áhöldum og viðhaldi á þeim.

Þjálfaramenntun

Stefna félagsins

Stefna félagsins er að þjálfarar séu vel menntaðir og áhugasamir um starf sitt. Til að auðvelda þjálfurum að auka menntun sína greiðir FIMA helming af gjaldi vegna grunnnámskeiða ÍSÍ og sérgreinahluta FSÍ. Einnig leitast hún við að styrkja önnur námskeið eða afla styrkja fyrir þjálfara þannig að þeir geti sótt áhugaverð námskeið.

Skyndihjálp

Yfirþjálfari og þjálfarar hjá félaginu skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði um skyndihjálp 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. Yfirþjálfari aðstoðar við val á námskeiði.

Aðstoðarþjálfarar eru undanþegnir þessu ákvæði en eru engu að síður hvattir til þess að verða sér úti um þessa menntun.

Þjálfaranámskeið ÍSÍ og FSÍ

FIMA hvetur alla þjálfara til þess að sækja almenna hluta þjálfaranámskeiða ÍSÍ og FSÍ með því að styrkja þá til þess fjárhagslega. Af námskeiðum ÍSÍ og FSÍ greiðir félagið helming af námskeiðsgjaldi.

Ef þjálfari er í mjög litlu starfshlutfalli getur félagið óskað þess að viðkomandi þjálfari skuldbindi sig til þess að starfa hjá félaginu í ákveðinn tíma samkvæmt nánara samkomulagi. Hætti þjálfari störfum hjá félaginu innan umsamins ráðningatíma á félagið endurkröfurétt á hlutfallslegum eftirstöðvum.

Þjálfari á rétt á hækkun launa sýni hann áhuga og frumkvæði af því að sækja námskeið ÍSÍ og FSÍ. Hækkunin kemur til framkvæmda að hausti og skal þjálfari þá hafa lokið a.m.k. einum hluta (a, b, c) þjálfaranámskeiðs ÍSÍ eða FSÍ.

Dómaranámskeið

FIMA hvetur þjálfara til að öðlast réttindi sem dómarar og viðhalda þeim, það eykur þekkingu og skilning þeirra á íþróttinni.

Forvarnir og félagstarf

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.

Með góðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynna enn betur, eignast góða félag og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega eldri iðkendur.

Iðkendur sem náð hafa keppnisaldri fá tækifæri til að taka þátt í mótum nokkrum sinnum yfir veturinn, háð aldri og getu.

Stjórn leitast við að eiga gott samstarf við foreldra/forráðamenn iðkenda með því að halda þeim upplýstum um starfið með tölvupósti, upplýsingum á heimasíðu www.ia.is og á facebook.

Allir iðkendur og forráðamenn þeirra sem hafa aldur eru hvattir til að taka þátt í föstum fjáröflunum félagsins.

Utanlandsferðir

Félagið hvetur til þess að iðkendur fari að lágmarki einu sinni, eftir að þeir komast á þrettánda aldurár, í keppnis, sýningar og/eða æfingaferð erlendis enda sé það liður í að þroska iðkendur sem fimleikamenn og gefa þeim tækifæri til að keppa, sýna og/eða æfa við bestu aðstæður sem völ er á. Einnig vinna ferðir sem þessar gegn brottfalli eldri iðkenda og efla félagsanda. Þegar búð er að ákveða ferð fer sá hópur af stað og undirbýr fjáröflun sem er eyrnamerkt þeirri ferð.

Fræðslu- og forvarnarstarf

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

Fimleikadeild FIMA hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

http://www.isisport.is/isisnew/fyrim/itarefni/Stefnuyfirlýsing_um_forvarnir_og_fikniefni.pdf

Ýmis gagnleg upplýsingarit um þennan málaflokk má finna á heimasíðu ÍSÍ:

<http://www.isisport.is/isisnew/fyrim/itarefni.htm> og hvetjum við þjálfara til að kynna sér þá.

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 og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju.

Einnig er bent á mikilvægi svefns en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það.

Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. 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:

Álagsmeiðsl

Álagsmeiðsl eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álagsmeiðsl myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefjaskaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsl er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikaþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu á álagsmeiðslum. Frekari upplýsingar um álagsmeiðsl og fyrirbyggjandi aðgerðir er að finna á:

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=1174>

Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli, t.d. í fimleikum, dansi og listdans á skautum. Frekari upplýsingar um átröskun má finna á:

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=1180>,
http://www.isisport.is/isinew/um_isi/Bæklingar/atroskun.pdf

Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsting, sykursýki, blóðfituráskaðir ásamt óeðlilegu álagi á bein og liðamót auk sálrænna kvilla. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing. Frekari upplýsingar um offitu og að halda líkamsþyngd í skefjum má m.a. finna á.

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=289>, <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=293>,
http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/annad/tekid_i_taumana.pdf

Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Vinátta, virðing og samskipti

Í Fimleikadeild FIMA er lögð áhersla á vináttu, gangkvæma 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 auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund.

Mikilvægt er að öll virðing fyrir viðmælanda einkenni öll samskipti innan félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

Einelti

Einelti er sífendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri niðast á 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 annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar:

1. Skal tilkynna það yfirþjálfara.
2. Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.

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

Upplýsingar um einelti má nálgast hjá Samtökunum Regnbogabörn, <http://www.regnbogaborn.is>. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan fimleika sem gæti haft áhrif á fimleikaæfingum 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 koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp.

Vímuvarnir

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. FIMA hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni 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 eða takmarka aðgang að þeim.

Reglur varðandi vímuefni

1. Öll neysla áfengis, tóbaks eða vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppnir og sýningar á vegum félagsins.
2. Reykingar eru bannaðar í íþróttahúsi.
3. FIMA 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 tímabundins 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.

Jafnréttismál

Stefna félagsins er að gæta jafnréttis í starfi sínu. Hver einstaklingur á rétt á að vera metinn af verðleikum sínum, óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu eða kyni. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni. Þjálfarar eru metnir á grundvelli menntunar, reynslu og aldurs og endurspeglast það í launum þeirra. Aðrir þættir hafa ekki áhrif á þau.

Æfingar hjá iðkendum eru kynjaskiptar frá 6 ára aldri sé næg þátttaka beggja kynja enda taki æfingar tillit til mismunandi þarfa drengja og stúlkna. Það er þó ekki skylda að vera með kynjaskiptar æfingar og hægt er að bjóða upp á æfingar í blönduðum hópum (s.k. mix-hópum) ef það þykir henta betur.

Mikill meirihluti iðkenda eru stúlkur en drengjum hefur farið fjölgandi og er metnaður til að fjölga þeim og halda þeim lengur.

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

Siðareglur ÍA

Hvað eru siðareglur?

Íþróttabandalag Akraness og aðildarfélög þess er hreyfing sjálfbóðaliða sem reyna eftir bestu getu til að halda úti íþrótt- og forvarnarstarfi til hagsbóta fyrir íbúa Akraness. Siðareglur ÍA eru settar fram sem nauðsynleg ábending til allra sem tengjast starfi Íþróttahreyfingarinnar á Akranesi.

Hlutverk siðareglna (code of ethics) er að veita þeim sem koma að íþróttum almennar leiðbeiningar og vera þeim hvatning. Þær eiga að auðvelda ÍA að starfa í anda fyrirmyndarfélags í takt og sátt við starfsumhverfi sitt. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Umræða félagsmanna um ábendingar í starfinu á að vera uppbyggjandi og hvetjandi. Hafa skal í huga hversæðlis mistök eiga sér stað í starfi félagsins þ.e. hvort um alvarlegan ásetning er um að ræða úr takt við farsæl vinnubrögð eða mistök er tengjast rangri ákvörðun en samt í góðri trú. Einstök álitamál eru afgreidd hjá viðkomandi félagi með stuðningi framkvæmdastjórnar og /eða Aðalstjórn ÍA eftir eðli máls hverju sinni.

Siðareglur þarf að kynna öllum hlutaðeigandi.

Í tilfalli íþróttafélags er ekki þörf á að hafa refsíákvæði þar sem þau er að finna í keppnisreglum einstakra íþróttgreina.

Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að:

- Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það
- Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis
- Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin
- Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur
- Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök
- Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum
- Læra að meta þátttöku sjálfbóðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu
- Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum

Iðkandi (yngri) - Þú ættir að:

- Gera alltaf þitt besta
- Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum
- Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilja það
- Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum
- Þræta ekki eða deila við dómara
- Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni
- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
- Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig
- Vera góð fyrirmynd.

Iðkandi (eldri) - Þú ættir að:

- Gera alltaf þitt besta
- Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr
- Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum

- Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína
- Virða alltaf ákvarðanir dómara og annara starfsmanna leiksins
- Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
- Forðast neikvæð ummæli eða skammir
- Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig
- Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
- Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda
- Samþykja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
- Samskipti við þjálfara þinn verði á faglegum grunni
- Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn
- Neyta aldrei vímuefni
- Á ferðum erlendis sem innanlands hagaðu þér í anda íþróttanna, vertu til fyrirmyndar.

Þjálfari:

- Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum
- Styrktu jákvæða hegðun og framkomu
- Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika
- Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar
- Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómara taka
- Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni
- Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum
- Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
- Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra
- Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum
- Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf
- Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum
- Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
- Kynferðislega áreitni er bönnuð eða náið kynferðislegt samband við iðkanda þinn.
- Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra
- Sinnu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð.
- Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan
- Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
- Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks
- Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
- Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans
- Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
- Lágmarkaðu þau skipti sem þú ert einn með iðkanda
- Taktu ekki við fjármunum vegna félagsstarfsins nema að fá staðfestingu/áritun annars á upphæðinni.
- Á ferðum erlendis sem innanlands hagaðu þér í anda íþróttanna, vertu til fyrirmyndar.

Stjórnarmaður/starfsmaður:

- Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvorttveggja lifi áfram meðal félagsmanna
- Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti og kynhneigð
- Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
- Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er
- Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan
- Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum
- Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk

- Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábatasömum reikningsaðferðum
- Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
- Virtu eðlilega fundarstjórn og lýðræðisleg vinnubrögð
- Taktu ekki við fjármunum vegna félagsstarfsins nema að fá staðfestingu/áritun annars á upphæðinni
- Á ferðum erlendis sem innanlands hagaðu þér í anda íþróttanna, vertu til fyrirmyndar.