



Sundfélag Akraness

Handbók





Efnisyfirlit

Inngangur	3
Markmið SA	3
Stjórn SA og skipurit	4
Aðalfundur	4
Verkaskipting stjórnar	4
Sundskóli SA	5
Starfandi nefndir á vegum Sundfélags Akraness	5
Mótanefnd SA	5
Fjáröflunarnefnd SA	5
Ritnefnd SA	6
Þjálfarnefnd SA	6
Siðareglur SA	6
Umgjörð þjálfunar og keppni	6
Fjármálastjórn	7
Þjálfaramenntun	7
Félagsstarf	7
Fræðslu- og forvarnarstarf	8
Jafnréttismál	8
Umhverfismál	8



Inngangur

Handbók þessi er unnin af stjórn og yfirþjálfara Sundfélags Akraness. Hún er ætluð sem leiðbeiningar- og hjálpartæki fyrir félagið. SA hefur fengið viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag frá ÍSí en það starfar undir merkjum Íþróttasambandsins. Jafnframt starfar SA undir fána Íþróttabandalags Akraness. Handbókin er lifandi skjal sem sífellt er í þróun.

Markmið SA

Markmið Sundfélags Akraness eru:

- Að efla öryggi og sundkunnáttu barna
- Að stuðla að auknum áhuga og bættum árangri iðkenda á sundíþróttinni
- Að iðkendur hafi áhuga og ánægju af því að æfa sund
- Að vekja metnað og auka sjálfstraust og félagsþroska iðkenda
- Að styðja eldra sundfólk til áframhaldandi framfara og að efla það til frekari afreka

Markmiðunum hyggst félagið ná með því að:

- Leitast við að hafa menntaða þjálfara í starfi
- Halda góðum tengslum við foreldra og upplýsa þá um starf félagsins
- Hver hópur haldi foreldrafund að hausti til að kynna starf vetrarins
- Gefa út fréttabréf til upplýsingar fyrir iðkendur og forráðamenn
- Standa fyrir og taka þátt í sundmótum
- Leggja áherslu á fagleg og góð vinnubrögð í uppeldisstarfi sínu, fræðslu og þjálfun
- Stuðla að sem bestri aðstöðu til sundiðkunar eins og hægt er hverju sinni
- Efla gott samstarf við starfsfólk íþróttamannvirkja Akraneskaupstaðar

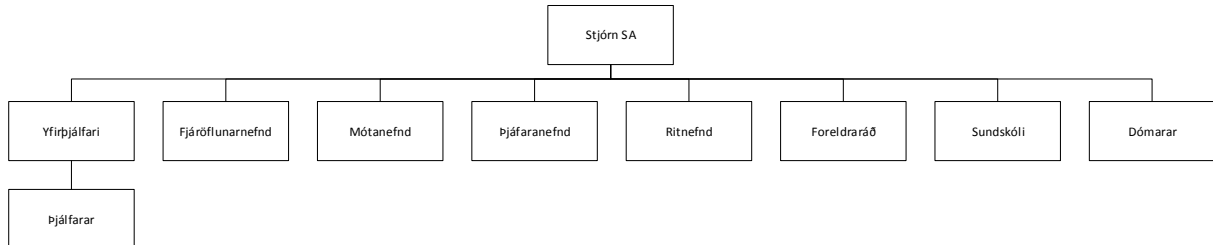
Áherslur og markmið sundhópa SA má finna á heimasíðu félagsins í krækjunni:

<http://ia.is/vefiradildarfelog/sund/hopar/>



Stjórn SA og skipurit

Skipurit SA er eftirfarandi:



Aðalfundur

Samkvæmt samþykktum félagsins skal halda aðalfund eigi síðar en 31. mars hvert ár. Á aðalfundi eru venjuleg aðalfundarstörf m.a. er kosið í stjórn. Aðalfundurinn er æðsta ákvörðunarvald félagsins og því mikilvægt að sem flestir mæti og kynni sér starfsemi stjórnarinnar og félagsins.

SA á aðild að Íþróttabandalagi Akraness en lög SA má finna undir meðfylgjandi krækju:

<http://www.ia.is/pages/ithrottbandalag/log-og-reglur/log-sundfelags-akraness/>

Verkaskipting stjórnar

- Formaður: Kosinn á aðalfundi félagsins. Á sæti í þjálfarnefnd ásamt yfirþjálfara og gjaldkera
- Varaformaður: Á sæti í mótanefnd ásamt yfirþjálfara og meðstjórnanda
- Gjaldkeri: Kosinn á aðalfundi félagsins. Á sæti í þjálfara- og fjáröflunarnefnd ásamt meðstjórnanda
- Ritari: Á sæti í ritnefnd ásamt meðstjórnanda

Hlutverk stjórnar er m.a. að:

- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í sundfélaginu
- Stuðla að betri árangri í starfi félagsins
- Efla tengsl heimila og félagsins
- Efla samskipti milli iðkenda, foreldra, stjórnanda og þjálfara
- Stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi

Starfsmenn Sundfélags Akraness sitja ekki í stjórn félagsins.



Sundskóli SA

Sundskóli SA starfar í tveimur deildum. Annars vegar eru Fjörfiskar. Þar eru iðkendur frá 3 mánaða til 3 ára og hins vegar Krossfiskar sem eru 4 - 6 ára.

Starfandi nefndir á vegum Sundfélags Akraness

Um allar nefndir sem starfa á vegum Sundfélagsins gilda þrjú höfuðákvæði:

1. Nefndir hafa tillögurétt en ekki ákvörðunarrétt
2. Nefndir mega ekki stofna til skulda
3. Nefndir skulu halda fundi reglulega og halda fundagerðir

Mótanefnd SA

Mótanefnd samanstendur af varaformanni félagsins ásamt einum meðstjórnanda. Nefndin sér um undirbúning fyrir mót þar sem sundmenn SA keppa og hefur umsjón með keppendum á mótisstað. Mótanefnd sér um að eftirfarandi atriðum sé framfylgt af annað hvort.

- Að skrá keppendur til móts
- Panta gistingu og mat (samskipti við gististað)
- Panta hópferðabíl/-bíla
- Sjá um fjárreiður; innheimtu gjalda og greiðslu kostnaðar
- Velja farastjóra og láta þeim í té öll göng sem þarf fyrir keppnisferð
- Senda bréf til foreldra vegna móts
- Sitja fundi vegna móta sem SA stendur fyrir
- Panta verðlaunagripi

Fjáröflunarnefnd SA

Í Fjáröflunarnefnd sitja gjaldkeri félagsins ásamt tveimur meðstjórnendum. Nefndin setur upp áæltun fyrir fjáraflanir hvers árs. Æfingagjöld iðkenda standa ekki undir þeim kostnaði sem félagið þarf að greiða og því þarf að afla þess fjár sem upp á vantar með ýmsum hætti. Sundfélagið hefur nokkrar leiðir til fjáröflunar.

- Tekjur af auglýsingaskiltum sem hanga uppi við Jaðarsbakkalaug
- Tekjur af ljósabekkjum renna til SA
- Flatköku- og kleinusala hefur fest sig í sessi sem föst fjáröflun ásamt ýmiss konar útburði á Akranesi.
- Faxaflóasund, þar sem iðkendur eldri en 14 ára synda yfir Faxaflóa, er einnig árleg tekjuöflunarleið
- Félagið heldur eitt sundmót í upphafi sumars ár hvert sem hefur fest sig í sessi, svonefndir Akranesleikar. Mörg sundfélög víðs vegar af landinu taka þátt í mótinu og þátttökugjald skilar félaginu nokkrum tekjum.



- Útvarp Akraness hefur verið starfrækt nær óslitið frá árinu 1988 og er haldið fyrstu helgina í aðventu og hefur það hlutverk að safna auglýsingatekjum, vekja athygli á starfi félagsins ásamt því að vera hluti af jólastemningunni á Akranesi.

Til að skipuleggja fjáröflun félagsins ár hvert er byggt á eftirfarandi:

- Að hausti er lögð fram áætlun um fjáraflanir vetrarins með tilliti til starfsáætlunar félagsins.
- Nefndin undirbýr þær fjáraflanir sem stjórnin hefur ákveðið að sinna og kallar til viðeigandi hópa til að taka þátt í þeim.
- Nefndin leitar annarra leiða í samstarfi við foreldra og aðra til fjáröflunar fyrir félagið og eru allar hugmyndir vel þegnar.

Ritnefnd SA

Í ritnefnd sitja tveir stjórnarmenn, ritari og meðstjórnandi. Hlutverk ritnefndar er eftirfarandi:

- Ritnefnd ber ábyrgð á upplýsingum á heimasíðu félagsins og stöðugri uppfærslu á henni
- Ritnefnd sér um fréttabréf sem kemur út 3 – 4 sinnum á ári
- Ritnefnd sér um og heldur saman fundargerðum félagsins

Þjálfaranefnd SA

Þjálfaranefnd SA samanstendur af formanni félagsins, gjaldkera og yfirþjálfara. Það er nefndarinnar að sjá um eftirfarandi:

- Að ráða til félagsins hæfa þjálfara fyrir hvern og einn hóp.
- Þjálfara sem vilja starfa í anda fyrirmyndarfélagsins SA.
- Þjálfaranefnd kynnir siðareglur þjálfara hjá ÍA fyrir öllum nýjum þjálfurum félagsins.

SA leggur áherslu á að hafa vel skipað lið þjálfara með góða menntun, reynslu og metnað fyrir hönd sundmanna og félagsins.

Siðareglur SA

Sundfélag Akraness starfar eftir siðareglum Íþróttabandalags Akraness sem finna má í krækjunni:

<http://ia.is/pages/ithrottabandalag/log-og-reglur/sidareglur-ia/>

Umgjörð þjálfunar og keppni

Til þess að viðhalda og bæta starfsemi SA þarf stöðuga endurskoðun. Allir sem að sunddeildinni koma þurfa að leggja sig alla fram. Til þess að allir geti unnið sína vinnu á viðunandi hátt er nauðsynlegt að hafa ákveðna stefnu til að fara eftir. Hjá SA er stefnu Íþróttabandalags Akraness



fylgt en hún stefna er byggð á stefnu Ungmennafélags Íslands og Íþróttasambands Íslands. SA hefur að auki sett fram eigin stefnu sem stuðlar að því að geta betrubæta starf félagsins.

Fjármálastjórn

Bókhald SA er fært samkvæmt reglugerð ÍSÍ. Fjárhagsáætlun komandi árs skal ávallt fylgja reikningum fyrra árs og taka mið af þeim. Stjórn SA skal ávalt hafa virkt eftirlit með fjárhag félagsins og ber ábyrgð á fjármálum þess.

Laun þjálfara miðast við menntun og reynslu.

Þjálfaramenntun

SA kappkostar að allir þjálfarar félagsins hafi lágmarksmenntun samkvæmt kröfum ÍSÍ. Félagið aðstoðar þjálfara eins og hægt er til að þeir geti sótt námskeið á vegum SSÍ/ÍSÍ s.s. með því að greiða námskeiðskostnað.

Þjálfarar hafa aðstöðu hjá félaginu til að halda skipulagsfundi, þjálfarafundi og skemmtanir. Samráðsfundir eru haldnir reglulega og á þeim er unnið að markvissu uppbyggingarstarfi þar sem allir stefna að sama marki; árangursríku starfi.

Mikilvægt er að stjórnarmenn og þjálfarar séu vel upplýstir um stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um þjálfaramenntun og reyni að fremsta megni að framfylgja henni.

SA fylgir auk þess stefnu Íþróttabandalags Akraness varðandi menntun og skyldur þjálfara. Sjá meðfylgjandi krækju:

<http://ia.is/vefiradildarfelog/almennt-um-ia/log-og-reglur/>

Félagsstarf

Mikilvægt er að SA bjóði upp á meira en reglubundnar æfingar. Standa þarf einnig fyrir samverustundum fyrir iðkendur utan æfinga- og keppnistíma, það eflir félagsandann. Skipulagning félagsstarfsins er í höndum þjálfara sem sjá um það fyrir þá hópa sem þeir þjálfar.

Félagsstörf á vegum SA geta verið eftirfarandi:

Hópefli/félagslíf með iðkendum og þjálfurum með spilakvöldi, kvöldvökum, jólasundmóti, páskaleikum, leiktímum á sundæfingum, keppni í óhefðbundnum íþróttagreinum, foreldrastundir og æfingabúðir svo dæmi séu tekin.

Nauðsynlegt er að virkja foreldra svo að félagsstarfið verði sem skemmtilegast.



Fræðslu- og forvarnarstarf

SA miðar við að fylgja stefnu Íþróttabandalags Akraness varðandi fordóma, einelti og vímuefnaforvarnir: Sjá meðfylgjandi krækjur:

<http://ia.is/pages/ithrottabandalag/log-og-reglur/sidareglur-ia/>
<http://ia.is/pages/ithrottabandalag/log-og-reglur/sidareglur-ia/>

Jafnréttismál

Mikilvægt er að innan SA sé gætt jafnréttis milli kynja og hópa. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

SA leggur áherslu á að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfi félagsins og að hvers kyns kynja- eða kynþáttamismunum verði ekki liðin. Drengja- og stúlknaflokkar skulu standa jafnt að vígi í öllu tilliti.

Umhverfismál

SA er virkur þátttakandi í umhverfismálum eins og kemur m.a. fram í eftirfarandi þáttum:

- SA hvetur til sparnaðar í akstri á æfingar og mót með því að iðkendur sameinast um bíla.
- Tiltekt fer ávalt fram að lokinni æfingu eða keppni og skulu iðkendur í SA alltaf skila sínum svæðum hreinum og snyrtilegum
- Ruslfötur eru á öllum æfinga- og keppnissvæðum
- Úrgangspappír er settur á viðeigandi söfnunarstaði á losunarsvæðum
- Óheimilt er að neyta tóbaks á æfingum og í keppnisferðum. Þetta á við um hvers kyns tóbak, s.s. reykingartóbak, munntóbak, neftóbak og rafvindlinga

Þjálfarar skulu fylgja þessari stefnu og miðla til iðkenda, foreldra og annarra forráðamanna.