

HANDBÓK



Handknattleiksdeild Fjölnis

vor 2019

Handbók handknattleiksdeildar Fjölnis

Ritstjórn: Sveinn Þorgeirsson, íþróttifræðingur M.Sc., Arnór Ásgeirsson íþróttifræðingur M.Sc.

Höfundar: Sveinn Þorgeirsson, Grétar Eiríksson, Arnór Ásgeirsson

Ábyrgð: Guðmundur L Gunnarsson

Útgefandi: Handknattleiksdeild Fjölnis [HDF/HKD]

Útgáfa: Rafræn 4.0, [1.apríl 2019]

Efnisyfirlit

Inngangur	6
Handknattleiksdeild Fjölnis	7
Markmið	7
Starfs- og verklýsingar	8
Framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar	8
Yfirþjálfari yngri flokka	8
Þjálfari	9
Aðstoðarþjálfari	9
Félagsstarf	10
Foreldraráð	10
Stjórn handknattleiksdeildar	12
Formaður	13
Gjaldkeri	13
Meistaraflokksráð	14
Búninganefnd	14
Vefstjórn	14
Dómaramál	15
Dómaratengiliður	15
Dómaranámskeið	15
Mótstjórn	16
Barna- og unglíngaráð	18
Stefna deildarinnar	19
Fræðslu- og forvarnarstefna	19
Fyrirmyndarhegðun Fjölnismanna í hvívetna!	20
	3

Fyrir iðkendur	20
Fyrir þjálfara	20
Fyrir stjórnarmenn og starfsmenn	20
Fyrir foreldra og forráðamenn	21
Varðandi vígsluathafnir	23
Fordómar	23
Einelti	24
Kynferðislegt áreitni/ofbeldi	24
Viðbragðsáætlun - Einelti og kynferðisleg áreitni	25
Jafnréttisstefna	28
Jafnrétti	28
Stefna í umhverfismálum	29
Framtíðarstefna deildarinnar	29
Öflugir leiðtogar og forysta	29
Þrautseigja í mótlæti	29
Fagmennska	29
Ungir þjálfarar	30
Þróun deildarinnar	30
Þáttur foreldra/forráðamanna og sjálfböðaliða	30
Þjálfun þeirra sem á eftir koma	30
Samstarf í þágu deildarinnar	31
Að gera starfið skemmtilegt!	31
Stolt félagsins	31
Árleg verkefni deildarinnar	32
Aðalfundur	32
	4

Uppskeruhátíð	32
Fjáraflanir	32
Viðmiðunarreglur	32
Ferðir	33
Skráning	33
Mótagjöld	33
Ferðamáti	33
Flug	33
Styrkir vegna ferða innanlands	33
Landsliðsferðir erlendis	33
Tryggingar í ferðum erlendis	33
Æfingabúðir	34
Gisting	34
Fjáraflanahugmyndir sem hafa gengið vel	36
Hugarfar á mótum	36
Íslandsmót og Reykjavíkurmót	37
Skólamót og -kynningar	37
Þjálfun og keppni	38
Til umhugsunar fyrir þjálfara	39

Inngangur

Handknattleiksdeild Fjölnis stendur á tímamótum. Deildin hefur þroskast hratt undanfarin ár notið mikils meðbyrs. Seiglan sem verið hefur innan deildarinnar undanfarin ár er engri lík og hefur skilað báðum meistaraflokkum upp í efstu deild, karla og kvenna. Það er ekki síst í allri þeirri umgjörð sem búin hefur verið til um flokkana að þakka. Í stuttu máli þá hafa ótrúlega margir dyggir félagsmenn og konur lagt ómælda vinnu á sig, með bros á vör, við að lyfta deildinni á nýtt plan. Þá hafa fyrstu Íslandsmeistaratitlar í yngri flokkum karla og kvenna unnist. Þá er ótalin þau straumhvörf sem hafa orðið til í aðstöðumálum deildarinnar þegar Fjölnishöllin reis haustið 2018. Slík aðstaða skapar okkur tækifæri til að vaxa enn frekar, bæði hvað varðar afreksstarf og barna- og unglingastarf. Það er ljóst að helsta verkefni deildarinnar á næstu árum er að efla og fjölga enn í yngri flokkum svo tryggja megi áfram og enn betur samfellu í starfi og góðan árangur.

Frá 2013 hefur deildin verið Fyrirmyndardeild ÍSÍ og er endurnýjun á handbók deildarinnar liður í því að endurnýja þá vottun til næstu fjögurra ára. Handbókin er mikilvægur þáttur í því að koma þeirri þekkingu sem orðið hefur til í handknattleiksdeildinni á undanförunum árum á blað. Það er gert svo við getum lært af mistökunum, þróað og bætt starfið smátt og smátt og auðveldað nýju fólki að koma inn. Enn fremur er þetta verkefni mikilvæg forsenda þess að deildin öðlist Fyrirmyndarfélagsstimpil ÍSÍ. Að vera Fyrirmyndarfélag er gæðastimpill frá ÍSÍ sem vottar þá starfssemi sem fram fer í deildinni og er mjög eftirsóknarverður. Fyrri hlutinn snýr að starfsemi stjórnar og starfsmanna deildarinnar og öðrum hagnýtum upplýsingum hvað varðar stefnu deildarinnar og verklag.

Með Fjölniskveðju

Sveinn Þorgeirsson og Arnór Ásgeirsson

Reykjavík, 1.apríl 2019

Handknattleiksdeild Fjölnis

Markmið

- Að auka áhuga iðkenda á handknattleik og heilbrigðum lífsstíl.
- Að iðkendur læri undirstöðuatriði handknattleiks.
- Að skapa börnum og unglingum aðstæður til að stunda handknattleik undir stjórn hæfs þjálfara.
- Að yngri flokkastarfið sé samfellt frá yngstu flokkum til þeirra elstu.
- Að iðkendur læri að taka tillit til annarra og fari eftir þeim reglum sem deildin og félagið setja.
- Að þátttaka í félagsstarfi deildarinnar sé skemmtileg og gefandi.
- Að allir sem æfi handknattleik hjá Fjölni fái verkefni við sitt hæfi.
- Að starfa með skólum hverfisins þannig að hagsmunir beggja fari saman.
- Að skapa velvild í garð Fjölnis hjá iðkendum og foreldrum iðkenda án tillits til handknattleiks-hæfileika.
- Ala upp öflugan stuðningsmenn félagsins, dómara og stjórnarmenn.
- Að gefa áhugasömum og efnilegum þjálfurum tækifæri, ala þá upp og efla í starfi.
- Að þjálfunin skili leikmönnum upp í meistaraflokka félagsins.
- Stefnt skal að því að eldri flokkar félagsins séu í efstu deild og spili þar af leiðandi reglulega við sterkustu leikmenn landsins.

Starfs- og verklýsingar

Rekstrarstjóri handknattleiksdeildar

Meðal verkefna rekstrarstjóra eru;

- mætir á fundi stjórnar og barna- og unglingaráðs
- mætir á fundi HSÍ sem fulltrúi handknattleiksdeildar Fjölnis þegar við á
- umsjón með fjáröflunum félagsins
- sækir um styrki í viðeigandi sjóði til að efla starf deildarinnar
- sér um innkaup á nauðsynlegum búnaði í deildina
- heldur utan um gerð samninga við;
 - leikmenn í samstarfi við meistaraflokksráð karla og kvenna
 - styrktaraðila deildarinnar
 - við þjálfara
- stýrir og setur upp markaðsáætlun
- rekstraráætlun í samstarfi við stjórn annars vegar og barna- og unglingaráð hins vegar
- hafa umsjón með vefmiðlum og samfélagsmiðlum á vegum deildarinnar
- að setja upp æfingatöflu í samstarfi við yfirþjálfara
- leita leiða til að efla tekjustreymi deildarinnar

Yfirþjálfari yngri flokka

Yfirþjálfari ber faglega ábyrgð á þeirri handknattleiksþjálfun sem fram fer í yngri flokkum félagsins. Hann veitir þjálfurum aðhald og stuðning í starfi sínu. Hann sér til þess að reglulega séu haldnir samráðsfundir meðal þjálfara til að efla samstarfið. Yfirþjálfari hefur samskipti við skrifstofu félagsins og stjórn deildarinnar um æfingatöflu að hausti, mót, fundi og námskeið eftir því sem við á hverju sinni. Þjálfarar eiga að sækja viðeigandi námskeið á vegum HSÍ, allt eftir því hvar þeir standa í menntunarstiga þjálfara og er það á ábyrgð yfirþjálfara að sjá til þess að það sé gert. Hann heldur utan um þjálfarahópinn og er tengiliður þeirra við stjórn deildarinnar. Þá sér hann um ásamt barna- og unglingaráði að ráða þjálfara til deildarinnar og skal það gert tímanlega fyrir hvert tímabil. Mikilvægt er að sú vinna hefjist tímanlega (febrúar-mars) til að tryggja að samfella sé í starfinu.

Eitt af mikilvægari hlutverkum yfirþjálfarans er umsjón með sérstöku handknattleikstengdum viðburðum á borð við námskeið í kringum jól og páska og á sumrin. Hann skipuleggur kynningar í skólum og hjálpar til við að mæta forföllum þjálfara á æfingum. Hann skal vera þjálfurum innan handar og reiðubúinn til ráðlegginga og að miðla málum í þeim tilvikum sem þess gerist þörf.

Þjálfari

Hlutverk og starf þjálfara HDF er í senn afar krefjandi og um leið mjög gefandi. Til mikils er ætlast af þjálfurum deildarinnar enda eru þeir í miklu ábyrgðarstarfi. Þjálfarinn er fyrirmynd í einu og öllu, og skal gera sér grein fyrir því hlutverki sínu. Það felst meðal annars í góðri framkomu, hegðun og klæðnaði hvort sem er á æfingu, leikjum eða á mótum á vegum félagsins. Faglega ber þjálfurum að hafa námskrá HDF til hliðsjónar við þjálfun og á hún að tryggja samfellu og samræmi í þjálfun iðkenda handknattleiksdeildarinnar frá fyrstu skrefunum upp í meistaraflokk.

Þjálfarar HDF skulu sækja námskeið ÍSÍ um almennan hluta þjálfunarréttinda. Þeir sem ekki hafa þau réttindi skulu sækja næsta námskeið sem í boði er í samráði við yfirþjálfara og eru þátttökugjöld greidd af deildinni. Það er á ábyrgð yfirþjálfara að þessi mál séu í lagi í deildinni. Til að mæta handboltaþjálfunarkröfum þurfa þjálfarar að skila inn handbolta-ferilsskrá með upplýsingum til HSÍ svo hægt sé að meta þá til alþjóðlegs þjálfastigs (RINCK). Þeir eiga í kjölfarið að sækja námskeið í samræmi við þjálfarastig sitt á vegum HSÍ til að efla þekkingu sína og færni sem þjálfarar. Í framtíðinni mun launataxti hvers þjálfara taka mið af þjálfaramenntun viðkomandi.

Eitt helsta einkenni góðra þjálfara er gott skipulag. Það krefst aga og útsjónarsemi að vera búinn að skipuleggja hverja æfingu fyrirfram. Það er ljóst að með skipulagningu verða æfingar markvissari og betri. Skipulag kemur inn á marga þætti þjálfarastarfsins og nægir þar að nefna fjölliðamót, foreldrafundi og æfingaleiki. Siðir og reglur sem þjálfarinn setur getur hjálpað honum mikið í sínu starfi beiti hann þeim rétt. Þjálfari er ábyrgur fyrir því að mæta stundvíslega og undirbúinn á allar æfingar og að koma jafnt fram við alla iðkendur. Hann á að halda foreldrafundi að hausti og stofna foreldraráð (á tímabilinu 1. september - 15. október) og að vera í sambandi við yfirþjálfara og skrifstofu um allt sem snýr að æfingahaldi.

Aðstoðarþjálfari

Aðstoðarþjálfarar eru ráðnir þar sem fjöldi í flokkum fer yfir þá stærð að einn þjálfari geti sinnt hópnum svo vel sé. Að jafnaði er sá fjöldi um sem gerir kröfu um aðstoðarþjálfara um 16 en ber þó að meta í hverju tilviki fyrir sig. Hlutverk aðstoðarþjálfara er að öllu leiti það sama og aðalþjálfarans nema hvað varðar ábyrgð, sem aðalþjálfarinn tekur. Þjálfunin er í öllum tilvikum samstarf þeirra tveggja þar sem aðalþjálfarinn tekur endanlegar ákvarðanir og ábyrgð.

Starf aðstoðarþjálfarans er kjörið tækifæri fyrir unga þjálfara að læra, þroskast og þróast í hlutverki sínu. Því skal HDF leitast við að para saman óreyndan aðstoðarþjálfara við reyndari aðalþjálfara sem hægt er að læra af.

Félagsstarf

Deildin vill standa fyrir öflugum félagsstarfi, bæði innan flokka á vegum foreldraráða og þjálfara og einnig meðal þeirra sem standa að starfinu, það er þjálfara og stjórnarmeðlima. Markmiðið með slíku félagsstarfi er að efla enn á liðs- og félagsandann meðal handboltaiðkenda og þeirra sem starfa að deildinni og til að búa til skemmtilega sameiginlega upplifun utan vallar. Þjálfarar í samstarfi við foreldraráð eiga að standa fyrir að minnsta kosti einum viðburði að hausti og öðrum að vori. Dæmi um slíkt eru; spilakvöld, handboltamarafon, sund, grill eða kvikmynda- og pizzukvöld.

Þegar að iðkendur eldast viljum við hvetja þá til að taka virkan þátt í félagsstarfinu s.s. gerast aðstoðarþjálfarar hjá yngstu iðkendum og fara þá á þjálfaranámskeið. Þegar þessir einstaklingar hætta síðan æfingum þá séu þeir tilbúnir til þess að leggja á sig vinnu fyrir deildina og efla hvort sem það er með stjórnarstörfum eða þjálfun.

Foreldraráð

Á hverju hausti (1. september – 15. október) er haldin foreldrafundur í hverjum flokki, þar sem þjálfari kynnir sig og gerir grein fyrir vinnutilhögun sinni, almennt er farið yfir starf flokksins og kosið í foreldraráð. Einnig skal kjósa foreldra í búningaumsjón og fjáröflun á fyrsta foreldrafundi í þeim flokkum sem við á. Að jafnaði skulu fimm foreldrar skipta foreldraráði, tveir foreldrar iðkenda af yngra ári og tveir foreldrar iðkenda af eldra ári, auk formanns. Foreldraráð heyrir undir stjórn BUR Fjölnis og er foreldraráðum velkominn að sækja fundi BUR til að efla samskiptin þar á milli.

Helstu verkefni foreldraráða:

- Vera tengiliður foreldra viðkomandi flokks við BUR.
- Skila kostnaðaráætlun vegna keppnis- og æfingaferða viðkomandi flokks til BUR í upphafi tímabils og lokauppgjöri flokksins í lok tímabils.
- Halda utan um fjármál viðkomandi flokks í samstarfi við skrifstofu félagsins. Allir bankareikningar flokkana eru stofnaðir af skrifstofu félagsins.
- Sinna mikilvægum verkefnum við undirbúning leikja, funda, keppnisferða, fjáraflana og annarra verkefna þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk í samráði við BUR.
- Koma með hugmyndir af fjáröflunum og leggja fram fyrir BUR til samþykkis.
- Upplýsa foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, m.a. með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.
- Stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka HDF.

- Leggja áherslu á að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji kappleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.
- Hafa umsjón með myndatökum og að koma efni á heimasíðu HDF.
- Safna upplýsingum um netföng foreldra eða forráðamanna leikmanna flokksins og skilar slíkum lista til framkvæmdastjóra félagsins og stjórnar BUR
- Hafa eftirlit með störfum þjálfara og veita þeim það aðhald sem þurfa þykir. Þetta á t.d. við um stundvísi, viðveru á æfingum, viðveru á leikjum og mótum.

Stjórn handknattleiksdeildar

Handknattleiksdeildin er ein af tólf deildum Fjölnis. Æðsta vald Fjölnis milli félagsfunda er í höndum stjórnar félagsins (aðalstjórn) og starfar framkvæmdastjóri félagsins í umboði aðalstjórnar. Aðeins formaður Fjölnis og framkvæmdastjóri fara með prókúruumboð fyrir félagið á hverjum tíma og því þarf undirritun annars hvors þessara aðila á alla samninga sem gerðir eru fyrir félagið í heild eða einstakar deildir.

Stjórnin samanstendur af formanni, gjaldkera og meðstjórnendum en almennt er miðað við að formaður og gjaldkeri sinni fyrst og fremst handknattleiksdeildinni sem heild. Ungt fólk (16-25 ára) á jafnframt áheyrnarfulltrúa í stjórn deildarinnar sem jafnframt eru iðkendur og meðlimir í meistaraflokksráði.

Helstu verkefni stjórnar HDF eru:

- Þátttaka í mótun uppeldis- og afreksstefnu
- Þátttaka í fjáröflun deildarinnar
- Önnur stefnumarkandi mál
- Stuðningur í faglegum þáttum
- Virkja foreldra og sjálfboðaliða í félagsstarfið
- Veita aðhald og ábyrgð á rekstri deildarinnar

Skipurit deildarinnar



Formaður

Formaður er verkstjóri deildarinnar. Hann sér um samskipti við aðalstjórn Fjölnis sem lúta að rekstri og umhverfi deildarinnar. Hann er einnig aðaltengiliður deildarinnar við Handknattleikssamband Íslands (HSÍ) og mætir á formannafundi HSÍ.

Gjaldkeri

Gjaldkeri tekur við innheimtupóstum frá dómurum vegna meistaraflokka og framsendir á skrifstofu Fjölnis til greiðslu. Hann tekur einnig við póstum frá þjálfurum deildarinnar um fjölda liða sem send eru á fjöllidamót og tilkynnir skrifstofunni um hvað á að greiða. Sé ekki greitt í tíma tekur hann við innheimtukurðum frá félögnum sem halda mótin og sendir á skrifstofu til greiðslu. Einnig tekur hann við launaupplýsingum frá þjálfurum varðandi auka- og tímagreiðslur og leiðréttingar á föstum launum, og kemur þeim á skrifstofuna fyrir 26. hvers mánaðar.

Gerð fjárhagsáætlunar

Fjárhagsáætlun þarf að vera gerð í tvennu lagi, annars vegar fyrir yngri flokka, og hins vegar fyrir meistaraflokka, og síðan þarf að sameina þetta í eina áætlun fyrir deildina alla. Gjaldkeri deildarinnar ber ábyrgð á því með formanni, og að fylgjast með því hvort að raunfjárhagur sé nálægt áætlunum. Stjórn deildarinnar á að fjalla um það á stjórnarfundum reglulega, þannig að hægt sé að grípa til viðeigandi ráðstafana ef áföll koma í ljós.

Yfirferð og afstemming á bókhaldi, - með tilliti fjárhagsáætlunar

Skrifstofa Fjölnis heldur utan um bókhald og fjárreiður handknattleiksdeildar Fjölnis. Bókhaldið er aðskilið fyrir meistaraflokka og yngri flokka. Gjaldkeri deildarinnar fer yfir og stemmir af bókhald deildarinnar reglulega samkvæmt upplýsingum frá skrifstofunni, og ber það saman við fjárhagsáætlun.

Kostnaður við búninga og annan aðbúnað

Kostnaður vegna búningamála og annars aðbúnaðar sem deildin þarf að bera á að vera með vitund gjaldkera. Þá er aðallega um að ræða búningamál meistaraflokka, harpix og slíkt sem þarf að vera hægt að bera saman við fjárhagsáætlunir. Aðbúnaður yngri flokka er meira á ábyrgð flokksráða hvers flokks, þó þarf að gera áætlunir vegna bolta, vesta o.s.frv. Einnig er spurning hvort að nokkrar keppnistreyjur þurfi að vera til á hverjum tíma vegna iðkenda sem ekki eiga eigin búninga, og hvernig þær séu þá endurnýjaðar.

Notkun á "stóra" tölvupóstlistanum

Deildin á stóran tölvupóstlista þar sem öllum netföngum er safnað saman í einn stóran pott. Í hann fara öll netföng sem tengjast deildinni svo sem foreldrar, iðkendur, þjálfarar, stuðningsmenn og aðrir áhugamenn um handbolta í Grafarvogi. Póstarnir eru sendir út frá netfanginu handbolti@fjolnir.is, þaðan sem listinn geymdur. Listann skal nota til að tilkynna um mikilvæga viðburði og fréttir í tengslum við deildina.

Meistaraflokksráð

Meistaraflokksráð hefur umsjón með kappleikjum, bæði hvað varðar leikmenn, þjálfara og ytri aðstæður. Ráðið gerir tillögur að úrbótum í starfi meistaraflokka. Meistaraflokksráð kemur með tillögur að leikmönnum og samningum, en stjórn HDF fer þó alfarið með ákvörðunarvald varðandi laun leikmanna.

Önnur helstu verkefni ráðsins eru:

Fjáröflun fyrir meistaraflokka karla og kvenna

Umsjón með skiltamálum

Umsjón með æfinga- og keppnisferðum

Útgáfa leikskráa

Búninganefnd

Starfrækt er sérstök búninganefnd sem fer með samningsumboð fyrir körfuboltann og handboltann. Leitast verður við að fá góða samning við einn aðila sem getur útvegað báðum deildum búninga, og helst sameiginlegan utanyfirgalla á góðum kjörum. Handknattleikshluti nefndarinnar sinnir búningamálum deildarinnar, metur þarfir og kemur með tillögur til stjórnar HDF. Fylgir eftir góðri umhirðu um búninga félagsins, þríf og geymslu. Nefndin sér um að samræma vöruframboð sem er til sölu vegna fjáröflunar deildarinnar. Nefndin sér um að fá hverju sinni bestu verð og gæði og passa að hagur deildarinnar sé ávallt í fyrirrúmi. Nefndin má ekki skuldabinda félagið á einn eða annan hátt fjárhagslega nema með leyfi stjórnar HDF og framkvæmdastjóra félagsins. Framkvæmdastjóri félagsins og stjórn HDF munu ávallt taka lokaávröðun.

Vefstjórn

Ungmennafélagið Fjölner notar dotCMS vefsíðuumsjónakerfið til umsjónar á heimasíðu frá TM-software. Heimasíðan er starfrækt á léninu fjolnir.is. Vefstjórn Fjölnis skiptist í tvennt. Yfirumsjá vefstjórnar er í höndum yfirvefstjóra og skrifstofu á meðan almenn umsjá heimasíðu hvarrar deildar í er höndum skipaðs deildarvefstjóra. Skipun deildarvefstjóra er frjál og getur hver sem er gegnt stöðunni, þó er mælt með að deildarvefstjóri hafi almenna tölvukunnáttu og er þekking á HTML-kóða góð viðbót.

Yfirvefstjóri félagsins er ráðinn af skrifstofu. Yfirvefstjóri fer með yfirumsjón heimasíðu Fjölnis og sér hann jafnframt um þjálfun deildavefstjóra. Deildavefstjórar sem lenda í vandræðum geta ávalt leitað til

yfirvefstjóra til aðstoðar. Í fjarveru yfirvefstjóra fer skrifstofa félagsins með vald og skyldur hans. Deildarvefstjórar sjá um almenna vinnu við síðu sinnar deildar. Innan almennrar vinnu telst innsetning fréttar, uppfærsla upplýsinga á deildarsíðunni og þess háttar. Deildarvefstjóra er frjálst að hafa undirmenn sér til aðstoðar en ábyrgð á innihaldi er ávalt á herðum deildarvefstjóra. Þjálfarar félagsins sem halda úti upplýsingasiðum í samráði við vefstjóra. Kennsla þjálfara á kerfið er í höndum deildarvefstjóra.

Dómaramál

Dómaramenntun í handbolta skiptist í þrjú stig, A, B og C-stig. A-stig gefur réttindi til að dæma 5. flokk og neðar. Einstaklingur þarf að hafa náð 15 ára aldri til að geta fengið réttindin (vera kominn í 4. flokk. B-stig gefur réttindi til að dæma flesta leiki í 3. flokk og neðar. Einstaklingur þarf að hafa náð 18 ára aldri til að geta fengið réttindin þ.e.a.s. að vera kominn í 2. flokk. C-stig gefur réttindi til að dæma meistaraflokka og neðar og bikarleiki allra flokka. Einstaklingur þarf að hafa náð 18 ára aldri til að geta fengið réttindin nema samið sé um annað. C-stigs dómara fá jafnframt dómgæslu útdelt frá HSÍ. C-stigs dómara eru jafnframt meðlimir í HDSÍ (Handknattleiksdómarasamband Íslands).

Samkvæmt reglum HSÍ ber öllum aðildarfélögum að tilnefna tvo C-stigs dómara fyrir hvern starfandi meistaraflokk í deildakeppni HSÍ. Meistaraflokkar í utandeildum telja ekki til þessarar reglu. Ef félag tilnefnir ekki nægilegan fjölda dómara kemur til sekt skv. gjaldskrá HSÍ á hvern dómara fyrir hvern heimaleik flokksins. HSÍ sendir stjórnnum deilda erindi um skráningu C-dómara fyrir upphaf hverrar leiktíðar. C-dómara þurfa að taka verklegt, bóklegt, og líkamlegt próf tvisvar á ári ásamt haust- og vorfundi dómara. Prófin eru vanalega haldin samhliða fundunum.

Dómaratengiliður

Hvert félag skipar sinn dómaratengilið við HSÍ. Megin hlutverk dómaratengiliðar er að sjá um uppfræðslu A-stigsdómara félagsins. Hvetja og aðstoða efnilega dómara í framhaldsmenntun, það er B og C-stig. Halda utan um dómgæslu í yngri flokkum félagsins og tryggja að allir leikir séu dæmdir af dómurum með áskilin réttindi.

Dómaranámskeið

Megin hlutverk dómaranámskeiða er að kenna einstaklingum leikreglur handboltans og kenna þeim að dæma. Með þessu er leikskilningur einstaklingsins aukinn og jafnframt eiginleiki einstaklingsins til að skilja framkvæmd leiksins betur. Algengasta orsök agavandamála í handbolta er pirringur leikmanna/þjálfara vegna þeirra eigin vankunnáttu á reglunum. Hluti að þjálfun iðkenda er að auka þekkingu þeirra á íþróttinni og vegna þessa stendur sú stefna hjá HDF að allir iðkendur félagsins í 4. flokk og ofar skulu taka A-stigs dómaraþróf.

Dómaranámskeið HSÍ

A-stigsdómaranámskeið er pantað frá HSÍ. Námskeiðið er kvöldfyrirlestur og er bóklegt próf tekið í kjölfarið af því. Gert er ráð fyrir að einstaklingar séu búnir að lesa reglurnar áður en þeir mæta á námskeiðið. Lágmarkspáttaka er á námskeiðin.

B-stigsdómaranámskeið þarf annaðhvort að panta frá HSÍ eða þá gefur HSÍ upp dagsetningu þegar halda skal B-stigs námskeið hjá HSÍ. Námskeiðið skiptist í bóklegt próf sem tekið er í lok dagsnámskeiðs og verklegt próf. Verklegt próf er dómgæsla á leik undir eftirliti sem tekið er einhvern tíman eftir bóklega prófið. Gert er ráð fyrir að einstaklingar séu búnir að lesa reglurnar áður en þeir mæta á námskeiðið.

C-stigsdómaranámskeið eru auglýst af HSÍ og eru bókleg námskeið sem enda á ítarlegu bóklegu prófi. Að stöðnu því prófi hefur dómari öðlast C-stigs réttindi. Deildardómarar þurfa að auki að standast verklegt, bóklegt, og líkamlegt próf tvisvar á ári ásamt því að sitja haust- og vorfundi dómara. Prófin eru vanalega haldin samhliða fundunum. HSÍ gefur út dagsetningarnar á þessum prófum. Gert er ráð fyrir að einstaklingar séu búnir að lesa reglurnar áður en þeir mæta á námskeiðið.

Mótsstjórn

Í byrjun hvernar leiktíðar sækir stjórn deildarinnar um umsón með fjölliðamótum frá HSÍ. Umsóknareyðublöðin eru send út frá skrifstofu HSÍ. HSÍ gefur svo út hvaða mót deildin fær til umsjár. HDF leitast við að halda árlegt skólamót Grafarvogs, einnig er sá möguleiki að deildin fái mót frá HKRR til umsjár. Tilgangur skólamótsins að auka iðkendafjölda og er því ekkert þáttökugjald. Þess skjal fylgt og gætt að iðkendum 10 ára og yngri sé veitt jöfn viðurkenning fyrir þátttöku í mótum.

Deildin þarf að skipa mótsstjóra í byrjun hvers mótaferills. Mótsstjóri ber ábyrgð á uppsetningu og framkvæmd mótsins. Í tilfalli HSÍ-móta eru strangar reglur um framkvæmd. Senda skal út þáttökutilkynningu þrem vikum fyrir mót. Senda skal út ítrekun á þáttökutilkynningu 18 dögum fyrir mót. Fjórtán dögum fyrir mót þarf að vera búð að senda mótaniðurröðun til HSÍ til samþykktar og skal senda út loka mótaniðurröðun út eigi seinna en 10 dögum fyrir mót.

Miða skal við að ekki sé leikið eftir kl. 21.00 á föstudegi, 19.00 á laugardegi og 16.00 á sunnudegi. Leiki hjá liðum í yngstu flokkunum (7. og 8. flokki) skal leika á einum degi og leitast við að hafa ekki of langt á milli leikja, þannig að viðvera í húsi hjá hverju liði fari ekki yfir ½ dag. Riðill sem klárast að kvöldi skal ekki hefja leik að morgni daginn eftir. Spila skal á stórum velli í efstu deild eldra árs í 5. flokki.

Hafi félag eigi greitt mótagjöld innan viku frá móti er mótshaldara heimilt að leggja á dráttarvexti. Gæta skal þess að sérreglum flokka sé framfylgt, hér er átt við sérstakar leikreglur sem eiga við flokkinn eins og að bannað sé að taka úr umferð. Senda þarf úrslit mótsins ásamt skýrslu mótsstjóra til HSÍ eigi seinna en degi eftir mótslok. Þjálfarar senda inn umsagnir eftir mót. Starfsmannaskipan á mótum er í höndum þjálfara þeirra flokka sem vinna skulu á mótinu. Almennt sér meistaraflokkur karla og kvenna um dómgæslu

á mótunum og fá flokkarnir almennt greitt fyrir dómgæsluna frá barna og unglिंगastarfinu fyrir unna vinnu. A og B-stígs dómarar eru einnig fengnir til að dæma á þessum mótum, og eru þau jafnframt notuð sem mat á A-stígsdómurum. Tímavarsla/ritarastörf eru almennt í umsjón einhvers af yngri flokkunum.

Sjoppa skal starfrækt á mótum. Stjórn HDF ákveður hvaða flokkur fær umsjón með sjoppunni en almennt fær sá flokkur sjoppuna sem stutt er hjá í keppnisferð. Starfsmenn á mótinu fá jafnframt samloku í sjoppunni sér að kostnaðarlausu en mótsstjóri sér um að skilgreina hvaða starfsmenn það eru. Bakkelsið í sjoppuna er til dæmis hægt að fá hjá Bakarameistararnum en ef samband er haft við Beggu hjá Bakarameistararnum má nálgast fullt af bakkelsi frítt en sækja þarf það í skilgreint bakarí Bakarameistarans við lokun dagsins áður.

Umfang framkvæmdar mótsins á mótadag fer eftir mótsstjóranum og hvað hann er reiðubúinn að leggja á sig. Leitast skal við að auðvelda aðgengi þátttakenda og áhorfenda að upplýsingum og er mælt með að úrslit leikja séu auglýst á stálhurðunum og í búrinu. Mælt er stranglega með að mótsstjóri kynni sér vel sigurreglur og er nauðsynlegt að sýna stöðu riðla með reglulegu millibili. Mótsstjóri eða einhver í hans umboði þarf að vera viðstaddur allan tímann sem mótið er í gangi.

Barna- og unglíngaráð

Tilgangur Barna- og unglíngaráðs HDF (BUR) er að stuðla að traustu og kraftmiklu uppbyggingarstarfi þar sem iðkendur fá tækifæri til auka líkamlegt og andlegt atgervi sitt í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi. Iðkendum skal gert kleift að sinna íþróttinni í samræmi við getu og áhuga sinn. Auk almenns uppbyggingarstarfs er það jafnframt markmið HDF að búa til framtíðarleikmenn í meistaraflokka félagsins auk dómara og almennra Fjölnismanna sem haldið geta öflugum starfi deildarinnar gangandi um ókomna tíð. Þjálfun og uppbygging í yngri flokkum skal taka mið af þessari stefnu stjórnar HDF og felur það m.a. í sér að leikmenn sem skara fram úr munu fá verkefni við sitt hæfi og deildin mun standa fyrir afþreksþjálfun fyrir framúrskarandi iðkendur frá og með 4. flokki karla og kvenna. Stjórn BUR hefur yfirumsjón með málefnum barna og unglínginga deildarinnar frá 3. flokki og yngri. Starfsemi barna- og unglíngaflokka er sérstök rekstrareining innan HDF og gerð upp sjálfstætt í uppgjöri deildarinnar. Stjórn BUR hefur ekki heimild til að þess að skuldbinda HDF á nokkurn hátt fjárhagslega og allar ákvarðanir er snerta útgjöld og tekjuafllanir skulu unnar í náinni samvinnu við framkvæmdastjóra félagsins og stjórn HDF. Stjórn barna- og unglíngaráðs skipa 3-5 aðilar; formaður, varaformaður og meðstjórnendur.

Formaður BUR á sæti í stjórn HDF og myndar þar með tengsl á milli stjórnar HDF og BUR. Stjórn BUR skal að jafnaði halda fund í hverjum mánuði og skal fundargerðum skilað til stjórnar HDF. Stjórn BUR skal funda að minnsta kosti tvisvar sinnum á hverju starfsári með formönnum allra foreldraráða yngra flokka félagsins. Til þess að tryggja sem best upplýsingaflæði milli stjórnar BUR og foreldraráða skulu formenn allra foreldraráða eiga seturétt á fundum stjórnar BUR og skal þeim ávallt sent fundarboð ekki minna en þremur dögum fyrir fund.

Við ráðningu á þjálfurum og að stoðarþjálfurum skal BUR ásamt framkvæmdastjóra gera eftirfarandi kunnugt. Hkd. Fjölnis mælir með að allir þjálfarar deildarinnar skrifi undir launþegasamning en skyldar ekki þjálfara til þess. Óski þjálfari sérstaklega eftir því að vera á verktakasamning þá er honum gert grein fyrir því að hann þurfi sjálfur að standa skil á launatengdum gjöldum.

Stefna deildarinnar

Fræðslu- og forvarnarstefna

Undanfarin ár hefur rík áhersla verið lögð á að þjálfarar við deildina séu duglegir að sækja námskeið á vegum ÍSÍ (fjarnám, stig 1. a,b og c). Handknattleikssamband Íslands hefur ekki verið duglegt að halda námskeið hingað til, en þó hafa þjálfarar deildarinnar sótt þau námskeið vel sem haldin hafa verið. Frá og með janúar 2013, gengu þjálfarar á Íslandi inn í sam-Evrópskt þjálfarakerfi sem kallast RINCK. Þjálfarar hafa verið skyldaðir til að skila inn ferilskrá til að meta stöðu þeirra og setja inn í kerfið. Út frá því verða svo haldin námskeið frá og með næsta ári. Þjálfarar í HKD Fjölmið munu að sjálfsgöðu taka þátt í þessari jákvæðu þróun þess fullvissir að það muni efla okkur sem þjálfara í starfi. Þjálfarar verða hvattir til að sækja námskeið erlendis og geta sótt um styrk upp í kostnað sem í því felst. Tveir nemandar stefna að slíku verkefni á næstu tveimur árum. Umf. Fjölmiðir tekur virkan þátt í Heilsustefnu Grafarvogs og Kjalarness sem er forvarnarverkefni svæðisins. Reglulega eru haldin námskeið á vegum ýmissa samtaka í samstarfi við Fjölmið um forvarnir og jafnrétti sem þjálfurum er boðið á og þeir hvattir til að sækja.

Til stendur að koma á eins konar lærlingsstöðu (þjálfaranemi) innan deildarinnar. Þar munu áhugasamir einstaklingar fá tækifæri á að hjálpa þjálfurum deildarinnar við þjálfun og fá á móti kennslu og reynslu. Þessir einstaklingar verða í aðstoðarþjálfarahlutverki hjá reyndum þjálfurum og geta með tímanum unnið sér inn þjálfarastarf hjá deildinni.

Fyrirmyndarhegðun Fjölnismanna í hvívetna!

Fyrir iðkendur

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
2. Þekktu reglur íþróttagreinarinnar og vertu háttvís í hvívetna.
3. Taktu þátt af því að það er gaman, ekki til að þjóna hagsmunum styrktaraðila, foreldra eða þjálfara.
4. Berðu virðingu, bæði fyrir sam- og mótherjum.
5. Ekki láta í ljósi neikvæðar eða niðrandi athugasemdir gagnvart öðrum iðkendum, keppinautum, dómurum, þjálfurum og liðsstjórum sem og öðrum aðilum sem koma að íþróttastarfi með einum eða öðrum hætti.
6. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig .
7. Gerðu þér grein fyrir því að þú ert fyrirmynd þeirra sem yngri eru.

Fyrir þjálfara

1. Vertu iðkendum þínum góð fyrirmynd og spornaðu gegn óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
2. Skapaðu möguleika fyrir iðkendur til að þroska og nýta hæfileika sína og gættu þess að æfingar hæfi aldri og þroska.
3. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
4. Hrósaðu iðkendum og taktu tillit til aldurs og þroska.
5. Komdu eins fram við alla iðkendur og líttu meira til færni en árangurs.
6. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
7. Sæktu reglulega endurmenntun.
8. Leggðu þitt af mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
9. Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.

Fyrir stjórnarmenn og starfsmenn

1. Stattu vörð um grunngildi íþróttahreyfingarinnar.
2. Stuðlaðu að jöfnum tækifærum allra til þátttöku í íþróttum.
3. Stuðlaðu að því að sameiginlegum markmiðum íþróttta verði náð.
4. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt.
5. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga

fjármálastjórn.

6. Vertu til fyrirmyndar í framkomu.
7. Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur hreyfingarinnar.
8. Misnotaðu aldrei aðstöðu þína til að koma eigin hagsmunum á framfæri á kostnað Íþróttahreyfingarinnar.

Fyrir foreldra og forráðamenn

1. Mundu að barnið þitt tekur þátt sín vegna, ekki þín vegna.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum en ekki þvinga það.
3. Útskýrðu fyrir barninu að starfið fari fram eftir ákveðnum reglum og kenndu því að leysa úr ágreiningi.
4. Styddu og hvettu öll börnin, ekki bara þitt eigið.
5. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæsi.
6. Berðu virðingu fyrir ákvörðunum dómara og annarra starfsmanna.
7. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, aðlögun og manngildum - hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar þinnar.
8. Upplýstu um stríðni og/eða áreitni.

Siðareglur Tekið af heimasíðu isi.is / <http://isi.is/efnisveita/log-reglugerdir-og-stefnur/>

Fyrir iðkendum

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
2. Þekktu reglur íþróttagreinarinnar og vertu háttvís í hvívetna.
3. Taktu þátt af því að það er gaman, ekki til að þjóna hagsmunum styrktaraðila, foreldra eða þjálfara.
4. Berðu virðingu, bæði fyrir sam- og mótherjum.
5. Ekki láta í ljósi neikvæðar eða niðrandi athugasemdir gagnvart öðrum iðkendum, keppinautum, dómurum, þjálfurum og liðsstjórum sem og öðrum aðilum sem koma að íþróttastarfi með einum eða öðrum hætti.
6. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig .
7. Gerðu þér grein fyrir því að þú ert fyrirmynd þeirra sem yngri eru.

Fyrir þjálfara

1. Vertu iðkendum þínum góð fyrirmynd og spornaðu gegn óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
2. Skapaðu möguleika fyrir iðkendur til að þroska og nýta hæfileika sína og gættu þess að æfingar hæfi aldri og þroska.
3. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
4. Hrósaðu iðkendum og taktu tillit til aldurs og þroska.
5. Komdu eins fram við alla iðkendur og líttu meira til færni en árangurs.
6. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
7. Sæktu reglulega endurmenntun.
8. Leggðu þitt að mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
9. Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.

Fyrir stjórnarmenn og starfsmenn

1. Stattu vörð um grunngildi íþróttahreyfingarinnar.
2. Stuðlaðu að jöfnum tækifærum allra til þátttöku í íþróttum.
3. Stuðlaðu að því að sameiginlegum markmiðum íþróttar verði náð.
4. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt.
5. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
6. Vertu til fyrirmyndar í framkomu.
7. Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur hreyfingarinnar.
8. Misnotaðu aldrei aðstöðu þína til að koma eigin hagsmunum á framfæri á kostnað íþróttahreyfingarinnar.

Fyrir foreldra og forráðamenn

1. Mundu að barnið þitt tekur þátt sín vegna, ekki þín vegna.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum en ekki þvinga það.
3. Útskýrðu fyrir barninu að starfið fari fram eftir ákveðnum reglum og kenndu því að leysa úr ágreiningi.

4. Styddu og hvettu öll börnin, ekki bara þitt eigið.
5. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
6. Berðu virðingu fyrir ákvörðunum dómara og annarra starfsmanna.
7. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, aðlögun og manngildum - hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar þinnar.
8. Upplýstu um stríðni og/eða áreitni.

Fyrir dómara

1. Mismunaðu ekki aðilum.
2. Settu öryggi og heilsu iðkandans fram yfir allt annað.
3. Sýndu iðkendum, þjálfurum og öðrum sem koma að íþróttinni virðingu.
4. Taktu ávallt ábyrgð á ákvörðunum þínum.
5. Leitaðu þekkingar og fylgstu með þróun íþróttarinnar.
6. Forðastu notkun niðrandi ummæla, upphrópana og blótsyrða í tengslum við íþróttir.
7. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynhneigð, þjóðerni og pólitískum eða trúarlegum skoðunum.
8. Misnotaðu aldrei stöðu þína sem dómari.

Varðandi vígsluathafnir

Af gefnu tilefni skal það tekið fram að vígsluathafnir á borð við rassskellingar eða aðrar líkamsmeiðingar verða aldrei liðnar undir merkjum félagsins. Mjög hart verður tekið á slíkri háttsemi þar sem slíkt er algjörlega á skjön við allt sem félagið vill standa fyrir hvað varðar heilbriggt íþróttalegt uppeldi. Á fundi stjórnar HKD og meistaraflokks karla þann 26. mars 2013 var ákveðið að leggja þessa athöfn af.

Fordómar

Fordómar eru þegar einhver er áreittur, útilokaður, sniðgenginn eða mismunað vegna útlits, uppruna, kynþáttar, litarháttar, kynferðis, kynhneigðar, skoðana, trúar, fötlunar, efnahags eða annarra aðstæðna. Til að koma í veg fyrir fordóma hvetur Fjölirnir sína iðkendur til að:

- Taka ekki undir með þeim sem lætur í ljós fordóma.
- Biðja gerandann um að setja sig í spor þess sem hann fordæmir.
- Fræða gerandann.
- Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.

- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir fordómum. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.

Einelti

Einelti er að ofsækja einhvern með endurtekinni stríðni, illkvittni og uppnefnum eða með ógnandi, árásargjarnri framkomu og útilokun frá félagsskap. Til að koma í veg fyrir einelti hvetur Fjölirnir sína iðkendur til að:

- Taka ekki þátt í eineltinu.
- Biðja gerandann að setja sig í spor þess sem hann leggur í einelti.
- Sýna þeim sem verður fyrir eineltinu stuðning með því að ganga til liðs við hann og mótmæla svona framkomu.
- Koma fram við aðra eins og við viljum að það sé komið fram við okkur.
- Muna að aðgerðarleysi frammi fyrir einelti má túlka þannig að eineltið sé samþykkt.
- Muna að þeir standa ekki einir ef þeir verða sjálfir fyrir einelti. Best er að reyna að finna einhvern sem stendur með sér, veitir stuðning og hægt er að tala við. Það geta verið vinir, foreldrar eða þjálfarinn, einhver sem má treysta.

Kynferðislegt áreitni/ofbeldi

Stefna deildarinnar er að hafa umræðu um kynferðislegt ofbeldi og áreitni uppi á yfirborðinu og ræða þau. Það skal gert á stjórnarfundum jafnt sem þjálfarafundum. Við gerum okkur grein fyrir því að í jafn stórrí hreyfingu eins og íþróttahreyfingin er geta leynst einstaklingar sem ættu ekki að vinna með börnum og/eða unglingum. Við viljum vinna gegn kynferðislegu áreitni/ofbeldi með því að halda umræðunni á yfirborðinu og sjá til þess að stjórn og þjálfarar séu meðvitaðir um málið. Það er gríðarlega mikilvægt að vakni grunur um kynferðislegt ofbeldi þá sé slíkt mál sett í fyrirfram ákveðið ferli þar sem unnið er úr því í samráði við viðeigandi fagaðila í nærumhverfinu. Kynferðisafbrot eru lögreglumál og verða ekki leyst innan deildarinnar. Þau verða tilkynnt og unnin í samvinnu við yfirvöld í öllum tilvikum.

Sá einstaklingur sem verður fyrir kynferðislegu ofbeldi/áreitni á að leita til íþrótt- og félagsmálastjóra, þjálfara eða stjórnarmeðlims HDF og hafa þeir þá skyldu að koma málinu í réttan farveg.

Kynferðislegt áreitni/ofbeldi vísar til framkomu eða hegðunar sem hefur að gera með kyn, kynbundna þætti, kynhneigð þess sem atferlið beinist að. Í hugtakinu *áreitni* eða *áreitni* felst að framkoman er óvelkomin. Þótt flestir eru sammála um hvað telst til almennra umgengnisreglna getur enginn ákveðið upplifun annarra. Það er því ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði á hvar mörkin liggja.

(tekið af: [Heimasíða Fylkis](#))

Dæmi um kynferðislegt áreitni

- Líkamleg snerting eða leitað eftir persónulegri nálægð umfram það sem telst venjubundið meðal fólks annarra en ástvina og fjölskyldu
- Káfa, þukla, klípa, klappa eða önnur snertisamskipti sem að öllu jafnan viðgangast ekki milli aðila sem starfa saman
- Augnatillit, svipbrigði, líkamsmál sem gefur í skyn kynferðislegar hugsanir eða tilboð um kynferðislegt samneyti
- Gláp, kynferðisleg hljóð eða hreyfingar
- Tilboð/tillögur/kröfur eða þvinganir til kynferðislegs samneytis þegar fyrir liggur að engin móttökuskilyrði eru fyrir hendi
- Tilraunir til kossa eða annarra kynferðislegra tilburða í óþökk annars aðilans
- Tilraun til nauðgunar
(tekið af: <http://www.fylkir.com/felagid/starfsfolk-fylkishallar/68-felagie/sportklubbur-arbaejar.html>)

Viðbragðsáætlun - Einelti og kynferðisleg áreitni

Þjálfarar, iðkendur og aðrir starfsmenn handknattleiksdeildar Fjölnis skulu koma fram við hvern annan af virðingu og í samræmi við siðarelgur Fjölnis. Hverskonar einelti, kynbundin eða kynferðisleg áreitni er ekki liðin við HD Fjölnis. Við slíkum tilvikum skal brugðist samkvæmt áætlun.

Skilgreiningar

HD Fjölnis skilgreinir einelti í samræmi við reglugerð nr. 1000/2004: Ámælisverð eða síendurtekin ótilhlýðileg háttsemi, þ.e. athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera litið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að.

HDF styðst við lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008 varðandi skilgreiningu á kynbundinni og kynferðislegri áreitni: Kynbundin áreitni: Hvers kyns ósanngjörn og/eða móðgandi hegðun, sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk og hefur áhrif á sjálfsvirðingu þess sem fyrir henni verður og er haldið áfram þrátt fyrir að gefið sé skýrt í skyn að hegðunin sé óvelkomin. Áreitnin getur verið líkamleg, orðbundin eða táknað. Eitt tilvik getur talist kynbundin áreitni ef það er alvarlegt. Kynferðisleg áreitni: Hvers kyns ósanngjörn og/eða móðgandi kynferðisleg hegðun sem er í óþökk og hefur áhrif á sjálfsvirðingu þess sem fyrir henni verður og er haldið áfram þrátt fyrir að gefið sé skýrt í

skyn að hegðunin sé óvelkomin. Áreitnin getur verið líkamleg, orðbundin eða táknræn. Eitt tilvik getur talist kynferðisleg áreitni ef það er alvarlegt.

Aðgerðarferli fyrir einelti

Þeir sem verða varir við samskiptavanda reyna að leysa hvert atvik um leið og það kemur upp eða eins fljótt og unnt er. Líklegast er að þjálfari, starfsmaður og/eða sjálfboðaliði, sem starfar fyrir félagið, geti leyst sum mál strax. Mikilvægt er að grípa fljótt inn í með þessum hætti til þess að koma í veg fyrir að mál vindi upp á sig og verði mun erfiðari viðfangs. Því er mjög mikilvægt að bregast alltaf við neikvæðri hegðun og leiða slíkt aldrei hjá sér.

Ef ekki næst að leysa málið strax er mikilvægt að þjálfarinn kanni nánar hvað búið er að ganga á. Ræða þarf við iðkendur sitt í hvortu lagi til að fá staðreyndir á hreint. Síðan ber að tilkynna málið til yfirþjálfara/íþróttafulltrúa/framkvæmdastjóra/formanns deildar eða formanns félags. Þjálfarinn, í samráði við þessa aðila (einn eða fleiri) hefur í kjölfarið samband við foreldra/forráðamenn þeirra iðkenda sem koma að málinu. Einnig gæti komið til þess að boða foreldra allra iðkenda í hópnum á fund. (tekið af: <http://isi.is/fraedsla/baeklingar/> - Aðgerðaráætlun gegn einelti)

Aðgerðarferli fyrir kynferðisbroti

Ef grunur vaknar hjá starfsmanni/þjálfara um að iðkandi hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi skal viðkomandi leita með áhyggjur sínar til yfirmanns. Upplýsa skal foreldra um málið hið fyrsta. Ríki óvissa með hvort tilkynna eigi mál til barnaverndaryfirvalda á stjórn félags ávallt kost á að leita ráða og fá viðbrögð frá barnaverndaryfirvöldum í Reykjavík. Taki yfirvöld mál til rannsóknar þar sem meintur gerandi er starfsmaður er honum vikið úr starfi sínu tímabundið á meðan rannsókn máls stendur yfir. Leiki grunur á að brotið hafi verið á barni á heimili er öryggir þess best gætt með því að tilkynna beint til viðkomandi barnaverndaryfirvalda. Þegar/ef barn segir frá ofbeldi á það ávallt að njóta vafans. Trúa skal orðum og upplifunum þess, hlusta en varast að yfirheyra. Láta barnið vita að það er rétt að segja frá, ofbeldið sé ekki á ábyrgð þess.

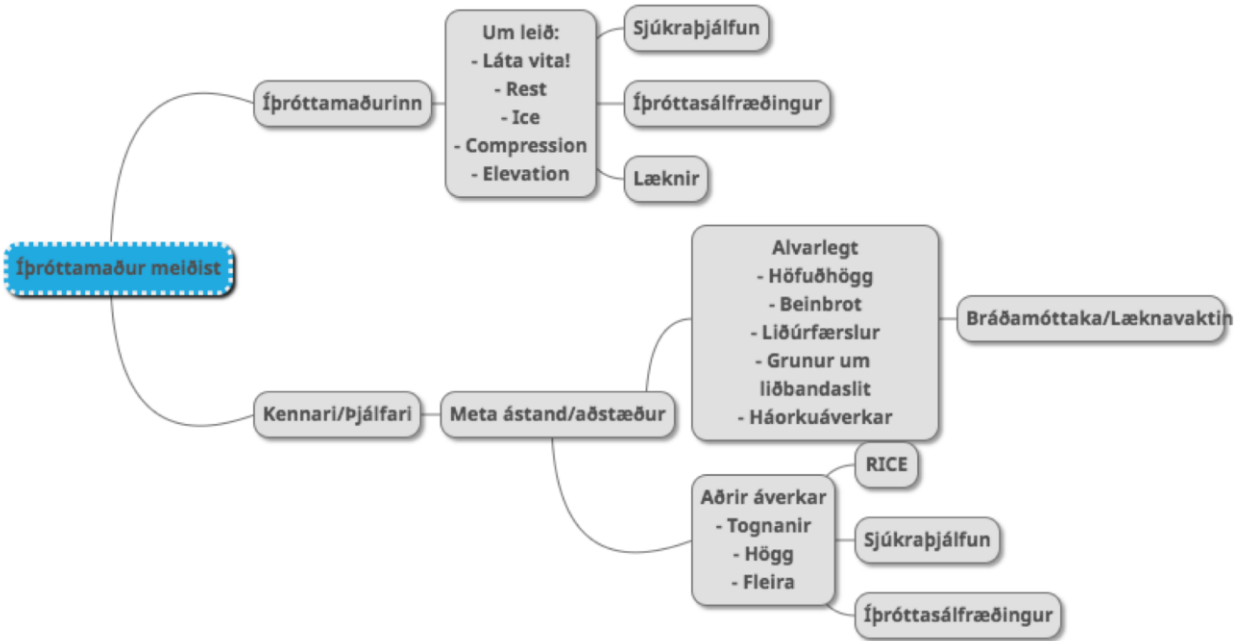
(tekið af: <http://isi.is/fraedsla/baeklingar/> -Kynferðislegt ofbeldi í íþróttum)

Tilkynningar / kvartanir

Iðkandi sem telur sig hafa orðið fyrir einelti eða áreitni af hálfu þjálfara eða annars iðkanda ber að tilkynna slíkt til íþrótt- og félagsmálastjóra, þjálfara eða stjórnarmeðlims HDF. Varði kvörtunin einhvern af ofangreindum aðilum skal leita til næsta stjórnunarlags fyrir ofan viðkomandi aðila. Vitni að eineltis- eða áreitistilburðum eru jafnframt hvött til að vekja athygli ofangreindra aðila á slíkri hegðun.

Meiðsli og slys iðkenda

Hér að neðan má sjá leiðbeiningar fyrir þjálfara við meiðslum íþróttaamanna sinna.



Jafnréttisstefna

Jafnrétti

Allir einstaklingar innan handknattleiksdeildar Fjölnis skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kynferði, kynþætti, stjórnmálaskoðun, litarháttar, þjóðerni, trúarskoðunum eða öðru slíku. Til að stuðla að jafnrétti leggur HDF áherslu á að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfi deildarinnar og að öll mismunum verði ekki liðin.

Markmið:

- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflokkum við útteilingu æfingatíma.
- Að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum.
- Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflokka.
- Sömu laun eru greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka.
- Að iðkendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti gagnvart öðrum, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða utan félagsins.
- Áhersla er lögð á að iðkendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iðkenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra eða kyn.
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn séu meðvitaðir um menningarmun, hugsanlega vanþekkingu innflytjenda á íslenskum aðstæðum og úrræðaleyfi gagnvart þeim.
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn leggi sig fram um að aðstoða innflytjendur við aðlögun að félagsstarfi HDF.

Stefna í umhverfismálum

- Umgengisreglur er til staðar fyrir íþróttamannvirki og eru aðgengilegar fyrir iðkendur.
- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu eða keppni.
- Aðgengi er fyrir fatlaða.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyklaus.
- Iðkendur eru hvattir til að safna dósúm í fjáröflunarskyni.
- Stefnt er á að halda umhverfisdag Fjölris ár hvert þar sem iðkendur og þjálfarar koma saman einn dag í september og hreinsa strandlengjuna. Þetta er hugsað sem fjáröflun fyrir HKD Fjölris.

Þá hefur verið ákveðið að halda árlegan umhverfisdag á vegum deildarinnar að vori þar sem deildin safnar áheitum og gengur um hverfið sitt og hreinsar rusl. Umhverfisdagurinn 2017 heppnaðist afar vel og var útvarpað frá honum á Bylgjunni í haust.

Framtíðarstefna deildarinnar

Öflugir leiðtogar og forysta

Þróun félagsstarfs byggir á öflugu starfi stjórnar og þjálfara. Innan þeirra raða þarf að ríkja mikill og einlægur vilji til að byggja upp og stuðla að öflugu starfi. Það er áhugi, skuldbinding og árcæðni þessara einstaklinga sem koma hlutum í framkvæmd og fá verkefni til að blómstra.

Þrautseigja í mótlæti

Þróun félagsstarfs tekur tíma og það eru margar hindranir og erfið verkefni á þeirri vegferð. Það er einmitt þá þegar mest á ríður að halda áfram og standa saman. Erfiðleikarnir geta verið af ýmsum toga og nægir þar að nefna fjármögnun, aðstöðumál og samstarf við aðrar deildir eða hagsmunaaðila. Því er oft happadrýgst að byrja smátt. Þrautseigja og skuldbinding er lykilatriði í þróun öflugrar handknattleiksdeildar.

Fagmennska

Það er krafa nútímans að íþróttastarf sé faglegt. Fagmennskan birtist í stefnu deildarinnar, þ.e. áætlun hennar um það hvernig deildin hyggst vinna að markmiðum sínum. Vel unnin framtíðarsýn hjálpar deildinni við að afla sér stuðnings og fjár og á að bera vitni um þá alvöru sem liggur að baki starfi

deildarinnar. Markmiðssetning með mælanlegum markmiðum hjálpar til og gerir starfið markvissara. Þessi handbók og vinnan á bak við hana er til marks um slíka viðleitni.

Ungir þjálfarar

Öll félög stefna að því að gera iðkendur sína betri og þróa þá áfram sem íþróttamenn. Í þeim tilgangi eru þjálfarar ráðnir. Stefna deildarinnar er að gefa ungum Fjölnisþjálfurum tækifæri og styðja vel við bakið á þeim. Það hefur margsýnt sig að uppaldir þjálfarar með stórt Fjölnishjarta, mikinn áhuga og metnað eru gulls ígildi fyrir deildina. Deildin styður við bakið á þjálfurum sínum með góðu aðhaldi ásamt því að bjóða þeim upp á þau námskeið og menntun sem standa til boða hverju sinni.

Þróun deildarinnar

Handknattleiksdeildin vill vaxa með iðkendum sínum og bjóða þeim upp á allt það besta sem í boði er. Við viljum bjóða upp á áskoranir og verkefni sem hæfa hverjum hópi fyrir sig. Deildin leitast við að ráða hæfa þjálfara og að útvega næga tíma í viðeigandi aðstöðu. Aðstöðumál deildarinnar eru góð með aðgengi að þremur íþróttasölum. Til að tryggja stöðugleika í starfi er gríðarlega mikilvægt að halda góðum fjölda í yngstu flokkum deildarinnar.

Þáttur foreldra/forráðamanna og sjálfboðaliða

Fyrir starfsemi yngri flokka er þátttaka foreldra og sjálfboðaliða gríðarlega mikilvæg. Deildin á í gegnum þjálfara að virkja foreldra/forráðamenn til góðra verka fyrir starfið. Slíkt starf getur meðal annars falist í því að standa að fjáröflunum, stjórnunarstörfum í ráðum og að greiða fyrir samgöngum. Að koma upp öflugri hefð fyrir þátttöku foreldra er mikilvægt.

Þjálfun þeirra sem á eftir koma

Eins og áður hefur komið fram eru leiðtogar og þjálfarar kjarninn í starfinu. Enginn er þó eilífur í félagsstarfi og því er mikilvægt að sigta út og leiðbeina þeim sem gætu tekið við starfinu og haldið því áfram. Í því sambandi er gott að byggja upp óformlegt samskiptanet og búa til andrúmsloft og aðstæður þar sem allir eru virkir þátttakendur. Endurnýjun stjórnarmeðlima og þjálfara er mikilvæg svo starfið öðlist kraft og þróist áfram. Til þess þarf þekking þeirra sem vinna að málum að komast til næstu kynslóðar.

Samstarf í þágu deildarinnar

Mikilvægt getur reynst að leita út fyrir deildina til að efla starfið. Því er mikilvægt að koma á góðum samböndum við sérfræðinga, sérsambönd, önnur félög og fleiri aðila. Samstarfi getur meðal annars falist í samnýtingu á aðstöðu og starfsmönnum.

Að gera starfið skemmtilegt!

Þó ákveðin alvara sé í starfinu og ætlunin sé að ná árangri má aldrei gleymast að hafa gaman af starfinu. Án þess er líklegt að félagsmenn gefist upp. Þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir áhugasamir verða að búa til aðstæður og tækifæri til að hafa gaman. Ferðir og viðburðir eru dæmi um slíkt.

Stolt félagsins

Að vera hluti af góðu starfi á að vekja stolt meðal félagsmanna. Viðurkenningarnar á árangri geta falist í fjölgun iðkenda, ánægju þeirra og árangri í keppni svo dæmi séu tekin. Gott starf vekur athygli og það styrkir félagsstoltið.

Árleg verkefni deildarinnar

Aðalfundur

Er haldinn ár hvert í mars mánuði. Til hans skal boða með 2 vikna fyrirvara hið minnsta inni á vefsíðunni fjolnir.is. Á fundinum fara fram hefðbundin aðalfundarstörf á borð við ársreikninga, kosningar í embætti og önnur mál. Hefð er fyrir því að kosinn sé fundarstjóri og ritari í upphafi fundar. Þá flytur sitjandi formaður ársskýrslu stjórnar.

Uppskeruhátíð

Skal halda í lok hvers tímabils. Til hennar skal vandað og boða í tíma. Hátíðin er haldin í íþróttasalnum og er öllum iðkendum boðið. Á henni fer fram verðlaunaafhending fyrir 4. flokk og eldri og fá allir í 5. flokk og yngri viðurkenningar. Leitast skal við að uppskeruhátíðin fari fram í maí, á hentugum tíma, með tilliti til móta yngri flokka og prófatíðar grunnskólanna.

Fjáraflanir

Æskilegt er að foreldraráð bjóði upp á fjáraflanir til að létta iðkendum kostnað vegna keppnisferða. Foreldraráð fær úthlutað fjáröflunum í samræmi við umfang og kostnað móta frá BUR. Þá er leyfilegt að fá auglýsingar á fatnað til að niðurgreiða viðkomandi fatnað. Ávallt skal þó hafa samband við formann BUR og fá leyfi svo tryggt sé að ekki verði árekstur við hagsmuni deildarinnar.

Viðmiðunarreglur

Allar fjáraflanir á vegum HDF vegna yngri flokka eru gerðar með vitund og samþykki BUR. Hámarksfjáröflunarupphæð fyrir hvert keppnistímabil er 100% af áætluðum kostnaði sem fellur til vegna keppnis- og æfingaferða. Hvert keppnistímabil skal gert upp að lokinni síðustu keppni. Ekki er ætlast til að afgangur sé af söfnunarfé, heldur skal foreldraráð skila hverjum flokki á núlli. Foreldraráð skal skila uppgjöri fyrir sinn flokk til BUR í síðasta lagi í lok september ár hvert. Foreldrafélögum er óheimilt að stofna bankabækur/reikninga í nafni Fjölnis eða viðkomandi flokka, heldur skal slíkt gert í samráði við skrifstofu Fjölnis og formann BUR.

Stórar sameiginlegar fjáraflanir í nafni deildarinnar skulu að jafnaði verða þannig upp settar að: Deildin sér um skipulag og uppsetningu og iðkendur og foreldrar um sölu. Það fyrirkomulag skal haft á að þátttakendur selji vöru eða þjónustu gegn gjaldi og greiði kostnað og hlut deildarinnar (að jafnaði 50% af söluhagnaði) og haldi eftir 50% af söluhagnaðinum.

Ferðir

Skráning

Þjálfarar sjá um að skrá lið í mót og panta svefnpláss á tilsettum tíma. Þjálfarar skulu einnig halda þjálfarafund með góðum fyrirvara (6 vikur eða lengur helst) og kynna ferðatilhögun og fleira.

Mótagjöld

Þjálfarar senda póst á gjaldkera með upplýsingum um greiðslu mótagjalda. Foreldri eða forráðamaður heldur utan um þá peninga sem safnast vegna kostnaðar sem þarf að leggja út fyrir vegna keppnisferða. Handknattleiksdeildin greiðir mótsgjöld þegar ekki er um keppnisferðir út á land að ræða.

Ferðamáti

Mikilvægt er að gengið sé tímalega frá ferðamáta þar sem oft er mikil aðsókn liða á sama tíma, t.d. í ferðir með Herjólfu eða flug. Þá er gott að vera í sambandi við aðra flokka eða önnur félög um samnýtingu á stórri rútu til að ná niður ferðakostnaði.

Áthugið! Gríðarlega mikilvægt er að fararstjórar og þjálfarar hjálpi bílstjórum í að fá iðkendur til að spenna á sig beltin og halda kyrru fyrir í sætunum sé farið með rútu/langferðabíl. Það er mikið öryggisatriði, sem á að vera bílstjórans að framfylgja, en með stóra hópa þurfa þjálfarar og fararstjórar að hjálpa til.

Flug

ÍSí er með samning við Air Iceland Connect um flug innanlands. Samningurinn er bara við Air Iceland Connect. Flugði þarf að panta í gengum skrifstofu Fjölnis. Þetta gildir fyrir iðkendur, farastjóra og þjálfara.

Styrkir vegna ferða innanlands

HDF og skrifstofa Fjölnis þurfa að fá reikninga vegna ferðakostnaðar flokka deildarinnar. Út á þá fæst endurgreiðsla frá Ferðasjóði Íþróttafélaga.

Landsliðsferðir erlendis

Hægt er að sækja um styrki til ÍBR fyrir ferðir landsliðsiðkenda erlendis. Umsóknir um styrki verða að fara í gegnum skrifstofu Fjölnis. Um er að ræða styrk upp á 16.500 kr. fyrir hverja ferð. Hægt er að sækja um styrki hjá ÍSí í sjóð ungra og efnilegra.

Tryggingar í ferðum erlendis

Hægt er að sækja um Evrópskt sjúkratryggingakort hjá Tryggingastofnun í gegnum netið.

Æfingabúðir

Að fara í æfingabúðir er undir þjálfara komið. Hann skipuleggur tímasetninguna og framkvæmdina. Farið hefur verið til Hvolsvallar og í Garðinn með mjög góðum árangri.

Gisting

Oft er boðið upp á gistingu í skólum og íþróttahúsum. Mjög gott er fyrir lið að koma sér fyrir á gististöðum eins fljótt og hægt er þar sem oft er mikil aðsókn að gistirýmum.

Gátlisti iðkenda vegna keppnisferða innanlands

Íþróttaskór

Íþróttataska

Keppnistreyja og stuttbuxur

Íþróttasokkar (hvítir)

Vatnsbrúsi

Föt til skiptanna

Nærföt og sokkar

Hlý útiföt, regn/vindgalli, húfa, vettlingar

Sunddót og handklæði

Náttföt

Snyrtitaska

- Tannbursti , tannkrem, þvottapoki

- Hárbursti, hártægjur

Dýna, svefnpoki/sæng og koddí

Spil, bækur, blöð

Afþreying (frjálst en þau taka ábyrgð á öllum tækjum og tólum sem eru með í ferðinni)

Sjóveikitöflur sé farið með Herjólfri frá Þorlákshöfn

Keppnisferðir erlendis (að viðbættu ofantöldu)

Vegabréf í gildi

Tryggingakort

Gjaldeyrir

Það sem bera að skilja eftir heima í keppnisferðum

Nammi, gos, vasapeninga og íþróttaskiptimyndir eða slíkt.

Reynslan hefur sýnt að hlutir eins og leikjatölvur, GSM símar og önnur raftæki týnast auðveldlega í þessum ferðum. Það er á ábyrgð foreldra ef svoleiðis fer í töskuna hjá iðkanda.

Gátlisti þjálfarans

Boltar

Harpix (ef við á)

Sjúkrataska

Fjölnerki eða annað til að gefa öðrum liðum

Fjárafraflana hugmyndir sem hafa gengið vel

Einstaklingsfjárafraflanir

- Rekstrarvörur
- Harðfiskur

Hópfjárafraflanir

- Dósaöfnun + jólatré + GSM símar
- 17. júní tjald - fyrir eldri iðkendur
- Vörutalning í matvöruverslunum
- Raða í innkaupapoka í verslunum og dreifa

Hugarfar á mótum

Handbolti er skemmtun. Mikilvægt er að kenna leikmönnum að virða ákvörðun dómara án spurninga eða athugasemda. Þetta skal einnig brýna fyrir foreldrum og öðrum aðstandendum liðanna. Mikilvægt er að bæði þjálfarar og foreldrar styðji úrskurði dómara leiksins, hvort sem þeir eru réttir eða rangir. Þjálfarar og foreldrar skulu aldrei efast um hæfni dómarans svo leikmenn heyri til. Yfirleitt er hægt að ræða dómgaeslu eftir mót eða á kvöldfundum með þjálfurum og mótshöldurum.

Góðir punktar fyrir foreldra!

1. Höfum hvetjandi áhrif á þátttöku barnsins í íþróttum.
2. Komdu á keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman!
3. Hvetjum börnin ekki einungis þegar vel gengur, heldur einnig þegar á mótí blæs.
4. Spyrjum þau frekar hvort það hafi verið gaman að keppa, frekar en hver úrslitin voru.
5. Hvetjum ALLT liðið áfram í heild sinni ekki sem einstaklinga!
6. Verum börnum fyrirmynd og tökum sigri af æðruleysi og hrokalaust. Kennum þeim að taka sigri sem og ósigri!
7. Líta skal á dómara sem leiðbeinanda, ekki gagnrýna ákvarðanir hans. Látum þjálfarann um samskipti við hann, ef þess er þörf!
8. Berum virðingu fyrir störfum þjálfarans. Aldrei skal reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik stendur eða gagnrýna störf hans fyrir framan iðkendur.
9. Barnið er í aðalhlutverki en ekki við!

Íslandsmót og Reykjavíkurmót

Mótstjóri sér um boðun og skipulagningu mótsins. Dómgæsla skal vera í höndum meistaraflokka og félagsmanna með dómaraáráttindi (A, B og C). Mikilvægt er að standa vel að mótum því þau geta verið deildinni góð tekjulind.

Það sem þarf að hafa í huga fyrir Íslands- og Reykjavíkurmót

- Aðstaða í húsinu, panta húsið þá daga sem mótið fer fram
- Dómgæsla, skipuleggja og raða niður (helst ungur og eldri saman)
- Senda út dagskrá, boðun í mót, úthluta sjoppu
- Taka myndir og birta þær
- Deila út mótsgögnum
- Starfsmenn á vakt sem fylgjast með umgengni o.þ.h.
- Gisting fyrir lið utan af landi og morgunmatur
- Skila mótsniðurstöðum til viðeigandi aðila

Skólamót og -kynningar

Skólamót skal halda í september ár hvert. Boðun á mótið skal fara fram í gegnum skólakynningar að hausti. Þjálfarar fara þá í grunnskóla hverfisins og kynna starf deildarinnar, æfingatíma og skólamótið. Teknar eru niður skráningar hvers bekk og árgangs fyrir sig og þeim skilað til mótsstjóra 3 dögum fyrir mót hið síðasta. Upplýsingar um nöfn, fjölda liða, nafn umsjónarkennara og tölvupóstfang skulu fylgja. Mótstjóri sendir svo út mótsuppröðun á umsjónarkennara hvers liðs eigi síðar en á föstudegi fyrir mót og birtir einnig á fjolnir.is.

Á mótinu hafa þjálfarar ríkum skyldum að gegna þar sem þeir skulu hjálpa liðum skólana að skipuleggja sig og skipta inn á séu varamenn. Dómarar skulu koma úr röðum 3. og 4.fl. félagsins. Þeir skulu leitast við að vera leiðbeinandi og að kenna reglurnar þeim sem ekki hafa prófað handbolta áður. Markmiðið er fyrst og fremst að hafa gaman af. Leiktími er 1x10 mín og fjöldi leikmanna í hvoru liði sex með markmanni. BUR sér til þess að upplýsingar um æfingar séu á aðgengilegum stað og sjoppa sé starfrækt. Allir iðkendur fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku á mótinu sem er í samræmi við Barna og unglíngastefnu ÍSÍ um jafna viðurkenningu allra sem eru 10 ára og yngri.

Þjálfun og keppni

Stefna handknattleiksdeildar Fjölhis er að vekja áhuga barna og unglínga í Grafarvogi á handknattleik og sjá til þess að allir, óháð kyni, aldri, kynþætti eða vaxtarlagi hafi sömu möguleika á því að læra handknattleik sér til gamans eða keppni.

- Starf deildarinnar tekur mið af stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglínga. Allt stjórnarfólk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar, hafa kynnt sér stefnuýfirlýsingu ÍSÍ.
- Í barna og unglíngastefnu ÍSÍ er meðal annars kveðið á um jafna viðurkenningu barna 10 ára og yngri. Taka skal mið af þessu í æfingum og keppni ungra iðkenda. Þetta á sérstaklega við verðlaunahátíðir deildarinnar á borð við uppskeruhátíðina árlegu.
- Deildin hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skal vera þroskandi, bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglínga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglíngum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa líkamlega og andlega hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir því að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

(Byggt á stefnuýfirlýsingu ÍSÍ).

Til umhugsunar fyrir þjálfara

Þegar þjálfari tekur að sér þjálfun barna, tekur hann á sig mikla ábyrgð. Starf þjálfara er í senn gefandi og erfitt. Framkoma, skipulag, stjórnun, virkni og síðast en ekki síst þekking þjálfara eru veigamiklir þættir sem allir tengjast á einn eða annan hátt. („Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum.“ Fræðslunefnd Íþróttasamband Íslands, Karl Guðmundsson, bls. 6.). Eins og í lífinu sjálfu gengur starf þjálfarans misvel. Þó eiga allir þjálfarar eitt sameiginlegt, þ.e. allir hafa tækifæri til að gera sitt besta og ná þannig viðunandi árangri. Með viðunandi árangri er ekki eingöngu átt við árangur í keppni heldur kannski fyrst og fremst hvort iðkendur séu ánægðir og vilji koma aftur og aftur. Þjálfari skal leggja sig eftir að fjölga iðkendum eftir fremsta megni.