

FIMLEIKAFÉLAGIÐ BJÖRK



Handbók
Vor 2005

INNANGANGUR

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórnnum og starfsmönnum Fimleikafélagsins Björk sem og iðkendum hjá félaginu og foreldrum/forráðamönnum þeirra til upplýsinga um skipulag og starfsemi Fimleikafélagsins Björk.

Fjöldi félagsmanna hjá Fimleikafélaginu Björk hefur vaxið mikið síðastliðin ár og starfsemi þess breyst frá því að vera sérgreinafélag í það að vera fjölgreinafélag og voru breytingar á lögum félagsins þess efnis samþykktar á aðalfundi árið 2004. Innan félagsins eru nú starfræktar þrjár deildir auk fimleikadeildarinnar, þ.e. almenningsíþróttadeild, klifurdeild og taekwondodeild. Þessi grundvallarbreyting á Fimleikafélaginu Björk krafðist breytinga á skipulagi og starfsháttum félagsins. Markmiðið var að byggja upp gott skipulag á innri starfsemi þess sem til framtíðar mun leggja grunn að farsælu starfi. Í þeim tilgangi var ákveðið að nýta sér hugmyndir ÍSÍ varðandi gæðaverkefnið Fyrirmyndarfélag ÍSÍ og stefna að því að Fimleikafélagið Björk fengi viðurkenningu ÍSÍ sem slíkt. Vinna við verkefnið hófst um mitt ár 2004.

Handbók Fimleikafélagsins Björk er uppfærð í heild sinni eigi sjaldnar en einu sinni á ári og oftast ef þurfa þykir. Handbókin var síðast uppfærð í heild sinni og krækjur staðfestar í maí 2005.

EfniSYFIRLIT

INNGANGUR	1
EfniSYFIRLIT	2
1 SKIPULAG FÉLAGSINS	4
1.1 Markmið	4
1.1.1 Íþróttaleg markmið	4
1.1.2 Félagsleg markmið	5
1.1.3 Fjármálaleg markmið	5
1.2 Skipurit	6
1.3 Skipun stjórna og hlutverk stjórnarmanna	6
1.3.1 Skipun aðalstjórnar og deildarstjórna	6
1.3.2 Framkvæmdastjórn	7
1.3.3 Hlutverk stjórna og stjórnarmanna	7
1.4 Skipun nefnda og hlutverk	8
1.4.1 Ritnefnd	9
1.4.2 Fjáröflunarnefnd	9
1.4.3 Gæðanefnd	9
1.4.4 Búninganefnd	9
1.4.5 Sýninganefnd	9
1.4.6 Mótanefndir	9
1.5 Starfsmenn félagsins og hlutverk	10
1.5.1 Framkvæmdastjóri	10
1.5.2 Íþróttafulltrúi	10
1.5.3 Verkefnastjórar	11
1.5.4 Þjálfarar	11
1.5.5 Aðrir starfsmenn	11
1.6 Félagatal	11
1.6.1 Félagar	11
1.6.2 Heiðursfélagar	11
1.6.3 Styrktarfélagar	12
1.7 Samskipti	12
1.7.1 Fundir	12
1.7.2 Bréf og orðsendingar	12
2 UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI	14
2.1 Stefna félagsins	14
2.2 Þjálfun og keppni	14
2.2.1 Siðareglur félagsins	14
2.2.2 Skyldur þjálfara	14
2.2.3 Áætlanagerð þjálfara	15
2.2.4 Viðveruskráning	16
2.2.5 Búningar og annar búnaður	16
2.2.6 Mót	16
2.2.7 Slys á æfingum og mótum	17

2.2.8	Afreksmenn	17
2.2.9	Verðlaun og viðurkenningar	18
2.3	Kennslu- og æfingaskrár	18
2.3.1	Almenningsíþróttadeild	19
2.3.2	Fimleikadeild	19
2.3.3	Klifurdeild	19
2.3.4	Taekwondodeild	19
3	FJÁRMÁLASTJÓRNUN	20
3.1	Stefna félagsins	20
3.2	Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið	20
3.3	Ráðning þjálfara	20
3.4	Innheimta æfingagjalda	20
3.5	Meðferð samninga og skuldbindinga	21
3.6	Ábyrgð/tryggingar	22
3.7	Eigur félagsins	22
4	ÞJÁLFARAMENNTUN	23
4.1	Stefna félagsins	23
4.1.1	Skyndihjálpar	23
4.1.2	Þjálfaranámskeið ÍSÍ og sérsambanda þess	23
4.1.3	Önnur þjálfaranámskeið	23
4.2	Listi yfir þjálfara félagsins	24
4.3	Samráðsfundir og samstarf þjálfara	24
5	FÉLAGSSTARF	25
5.1	Atburðadagatal almenningsíþróttadeildar	25
5.2	Atburðadagatal fimleikadeildar	25
5.3	Atburðadagatal klifurdeildar	25
5.4	Atburðadagatal taekwondodeildar	25
6	FORELDRASTARF	26
7	FRÆDSLUS OG FORVARNARSTARF	27
7.1	Hollir lífshættir	27
7.2	Vinátta, virðing og samskipti	28
7.3	Vímuvarnir	29
8	JAFNRÉTTISMÁL	30
8.1	Stefna félagsins	30
9	UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI	31
9.1	Umhverfismál	31
9.2	Umgengni	31
9.2.1	Húsreglur	31
9.2.2	Umgengnisreglur í veitingasal og félagsaðstöðu	32
9.2.3	Umgengisreglur iðkenda félagsins	32
10	ÁGRIP AF SÖGU FÉLAGSINS	33
11	VIÐAUKAR	34

1 SKIPULAG FÉLAGSINS

Fimleikafélagið Björk er fjölgreinafélag. Innan félagsins eru starfræktar fjórar deildir, almenningsíþróttadeild, fimleikadeild, klifurdeild og taekwondodeild. Aðalstjórn og deildarstjórnir innan hversrar deildar fara með stjórn félagsins í umboði aðalfunda. Aðalstjórn fer með fjármál félagsins. Við félagið er starfandi framkvæmdastjóri, íþróttafulltrúi og skrifstofufulltrúi auk þjálfara. Þar sem þörf er á samvinnu milli deilda eru nefndir starfandi. Innan deilda geta mótanefndir verið að störfum og stefnan er að foreldraráð verði við allar deildir félagsins. Deildir félagsins eru misstórar og er fimleikadeildin þar langstærst. Starfsemi fimleikadeildar skiptist í grunnfimleika, áhaldafimleika og hópfimleika og innan almenningsíþróttadeildar eru leikskólahópar fyrir börn á leikskólaaldri, Fjör og fimi fyrir börn á grunnskólaaldri og líkamsrækt fyrir fullorðna. Lög félagsins eru að finna í [viðauka I](#) við handbók þessa.

1.1 Markmið

Fjöldi félagsmanna hjá Fimleikafélaginu Björk hefur vaxið mikið síðastliðin ár og starfsemi þess breyst frá því að vera sérgreinafélag í það að vera fjölgreinafélag. Þetta krafðist breytinga á skipulagi og starfsháttum félagsins. Markmiðið var að byggja upp gott skipulag á innri starfsemi félagsins sem til framtíðar mun leggja grunn að farsælu starfi þess. Félagið er að móta áætlun til lengri tíma sem efla mun starf þjálfara, iðkenda, stjórnenda, foreldra/forráðamanna og annarra félagsmanna og skila sér í markvissari þjálfun og aukinni vellíðan iðkenda, en félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun innan þess skuli vera þroskandi, bæði líkamlega, andlega og félagslega. Félagið hefur einnig markað sér fjölskyldustefnu og í starfinu er stuðlað að samveru foreldra og barna.

1.1.1 Íþróttaleg markmið

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

Hjá yngsta aldurshópi er meginmarkmið þjálfunar að auka hreyfiþroska; þol, kraft og liðleika, sem og að vekja íþróttáhuga. Æfingar eiga því að vera fjölþættar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða þá eykst áherslan á að æfingar auki 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 og auka þol, kraft, hraða og liðleika.

Félagið leggur áherslu á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar. Árið 2002 batnaði aðstaða til muna hjá iðkendum fimleikadeildarinnar en þá var tekinn í notkun nýr og fullkominn æfingasalur búinn fimleikaáhöldum fyrir bæði karla- og kvennaflokka. Í æfingasalum er einnig að finna góðan klifurvegg sem nýttur er af klifurdeild félagsins. Einnig hefur verið tekin ákvörðun um kaup á keppnisgólfi ætlað taekwondo og mun aðstaða iðkenda taekwondodeildar þá batna til muna.

Félagið mun leggja kapp sitt á að greina hæfileikaríka einstaklinga og leggja rækt við þjálfun þeirra. Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku sem og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist og styðja vel við þá sem þá braut velja.

Félagið hefur það einnig að markmiði sínu að:

- Stuðla að því að iðkendur temji sér aga og stundvísi og einnig að þeir læri að bera virðingu fyrir öðrum manneskjum og umhverfi sínu
- Byggja upp heilbrigðar og hollar lífsvenjur hjá iðkendum
- Skapa jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar óháð uppruna eða kyni
- Að þjálfarar hjá félaginu séu vel menntaðir með áhuga á starfi sínu
- Vinna gegn brottfalli hjá eldri iðkendum félagsins.

1.1.2 Félagsleg markmið

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

Markmið félagsins er:

- að styrkja einstaklinginn og efla sjálfsmynd hans, bæði líkamlega og andlega
- að iðkendur vinni saman, umgangist aðra af virðingu og umhyggju
- að leggja áherslu á félagslega samstöðu meðal iðkenda
- að stuðla að góðum samskiptum foreldra og barna í gegnum íþróttina
- að leggja áherslu á að traust og samvinna einkenni starf félagsins fremur en samkeppni
- að iðkendur kynnist og eignist góða féлага sem þeir hafa tækifæri til að tengjast vináttuböndum.

1.1.3 Fjármálaleg markmið

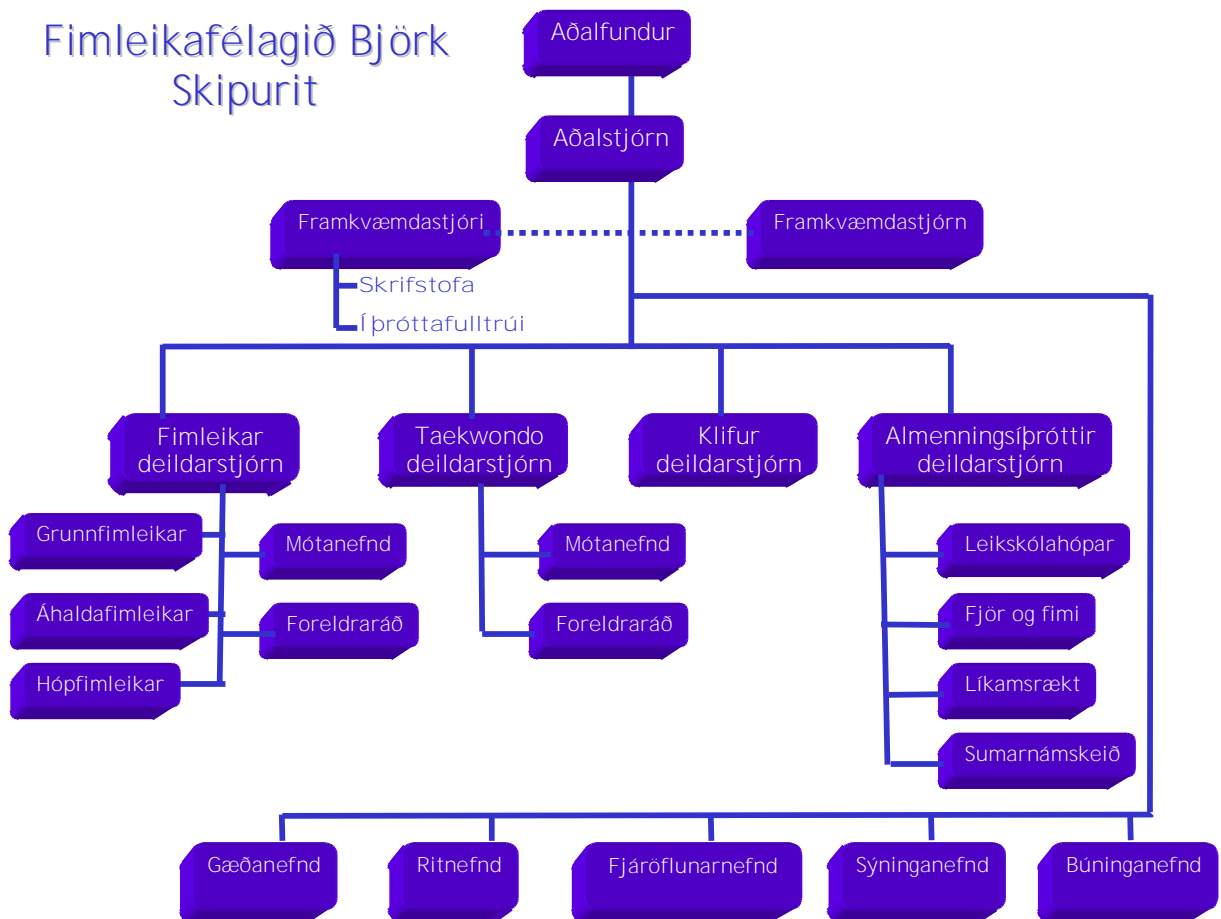
Fjármálaleg markmið félagsins er:

- að félagið skili jákvæðri rekstrarafkomu árlega
- að bókhald félagsins sé fært reglulega
- að leita eftir leiðum til að styrkja rekstur félagsins og efla fjárhag þess

- að félagið sé samkeppnisfært við hinn almenna vinnumarkað hvað varðar laun og kjarasamninga við starfsfólk.

1.2 Skipurit

Fimleikafélagið Björk hefur útbúið skipurit sem lýsir uppbyggingu og starfsemi þess.



1.3 Skipun stjórna og hlutverk stjórnarmanna

1.3.1 Skipun aðalstjórnar og deildarstjórna

Aðalstjórn er kosin á aðalfundi félagsins. Deildarstjórnir eru kosnar á aðalfundum deilda. Upplýsingar um stjórnarmenn í aðalstjórn og deildarstjórnnum eru að finna í [viðauka II](#).

1.3.1.1 Áheyrnarfulltrúi fólks á aldrinum 16-25 ára

Stefna félagsins er að ungt fólk eigi áheyrnarfulltrúa í deildarstjórnnum félagsins. Með því má tryggja að rödd ungs fólks heyrst í starfsemi félagsins þannig að hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar þetta að eðlilegri endurnýjun á leiðtogum innan félagsins. Í upphafi hvers starfsárs stendur deildarstjórn fyrir vali á áheyrnarfulltrúa ungs fólks á meðal iðkenda í viðkomandi deild.

1.3.2 Framkvæmdastjórn

Í framkvæmdastjórn eiga sæti aðalstjórn og allir deildarformenn. Framkvæmdastjóri situr einnig fundi framkvæmdastjórnar og hefur þar málfrelsi og tillögurétt, en ekki atkvæðisrétt. Framkvæmdastjórn kemur saman eigi sjaldnar en fjórum sinnum á hverju starfsári. Á framkvæmdastjórnarfundum fara fram umræður um starf félagsins, sem og stefnumótun og áherslur í starfsemi þess. Engar fullnaðarákvarðanir getur framkvæmdastjórn tekið nema með samþykki aðalstjórnar.

1.3.3 Hlutverk stjórna og stjórnarmanna

Stjórnarmenn aðalstjórnar eru kosnir á aðalfundi félagsins og stjórnarmenn deilda eru kosnir á aðalfundi viðkomandi deildar í samræmi við lög félagsins. Starf stjórna er í samræmi við lög félagsins.

Aðalstjórn er ábyrg fyrir að starfsemi félagsins sé í samræmi við lög þess. Aðalstjórn hefur yfirumsjón með fjárreiðum félagsins og hefur umráðarétt yfir öllum sameiginlegum eignum félagsins og sér um rekstur þeirra og varðveislu. Aðalstjórn kemur stefnu aðalfundar í framkvæmd og stýrir málefnum félagsins á milli aðalfunda, vinnur að alhliða eflingu þess og gætir hagsmuna þess í hvívetna. Aðalstjórn sér um samskipti við ÍSÍ og ÍBH.

Deildarstjórnir sinna íþrótt-, tómsunda- og félagsmálum innan viðkomandi deildar. Hafa umsjón með starfsemi viðkomandi deildar þ.m.t. fjármálum og fylgja eftir stefnumörkun og áherslum félagsins. Skipulagsmál varðandi þjálfun iðkenda innan deildar, yfirumsjón með kennslu- og æfingaskrá deildarinnar og skipa í mótanefnd viðkomandi deildar eins og við á. Í upphafi starfsárs skal deildarstjórn halda fund með foreldrum iðkenda deildarinnar þar sem starf deildarinnar er kynnt auk þess sem foreldrar velja úr sínum hópi einstaklinga í foreldraráð. Í upphafi vetrar heldur deildarstjórn fund með yfirþjálfara/þjálfurum deildar, mótanefnd og foreldraráði þar sem farið er yfir starf vetrarins. Deildarstjórnir eru leiðandi afl í félagsstarfi deildar. Deildarstjórnir virkja foreldraráð til samstarfs eins og við á.

Samantekt um helstu hlutverk stjórnarmanna er hér á eftir, en ekki er um tæmandi lista að ræða.

1.3.3.1 Formenn

Formaður aðalstjórnar fylgist með daglegum rekstri félagsins. Hann á samskipti við allar deildir og starfsfólk félagsins sem og við bæjaryfirvöld. Formaður aðalstjórnar heldur einnig utan um viðskipti við stærri styrktaraðila. Stefnumörkun og áherslur í starfsemi félagsins. Verkstjórn framkvæmdastjóra. Yfirumsjón með fjármálum þ.m.t. að gera rekstraráætlanir og leggja fyrir stjórn sem og að yfirfara og undirrita ársreikninga. Samskipti við fjölmiðla. Yfirumsjón með samningum við starfsmenn og iðkendur.

Deildarformenn eiga samskipti við aðalstjórn, framkvæmdastjóra, þjálfara og annað starfsfólk viðkomandi deildar. Deildarformenn sitja fundi sársambanda innan ÍSÍ. Eftirlit með fjármálum deildar. Yfirumsjón með starfsemi deildar og fylgja eftir

stefnumörkun og áherslum félagsins. Umsjón með gerð rekstraráætlunar fyrir viðkomandi deild.

Formenn eru jafnframt í gæðanefnd og sitja í framkvæmdastjórn.

Varaformaður formanns aðalstjórnar / deildarformanns er staðgengill formanns í fjarveru hans og sinnir verkefnum formanns samanber ofanefnt. Varaformaður er skipaður af aðalstjórn/deildarstjórnnum á fyrsta stjórnarfundum nýkjörinnar stjórnar.

1.3.3.2 Gjaldkerar

Gjaldkerar aðalstjórnar/deildastjórna eru ábyrgir fyrir fjárhagi og bókhaldi félags/deilda.

Gjaldkeri aðalstjórnar sér um gerð rekstraráætlana og að leggja þær fyrir stjórn ásamt formanni. Fylgist með að bókhald félagsins sé rétt fært, skilar bókhaldi til skoðunarmanna fyrir aðalfund og yfirfer og undirritar ársreikninga. Hefur umsjón með styrkjum frá fyrirtækjum/lögaðilum.

Gjaldkerar deilda halda utan um rekstraráætlun deildar ásamt deildarformanni og leggja þær fyrir aðalstjórn. Sjá um að bókhald deildar sé rétt fært og skila bókhaldi fyrir aðalfund. Hafa yfirumsjón með fjáröflunum innan deildar.

Gjaldkerar eru jafnframt í fjáröflunarnefnd félagsins.

Staðgengill gjaldkera er meðstjórnandi.

1.3.3.3 Ritarar

Ritarar eru ábyrgir fyrir fundargerðum, bæði gerð þeirra, dreifingu og varðveislu, og hafa umsjón með útgáfumálum. Deildarritarar halda einnig til haga sögu deilda.

Ritarar eru jafnframt í ritnefnd félagsins.

Staðgengill ritara er meðstjórnandi.

1.3.3.4 Meðstjórnendur

Meðstjórnendur taka virkan þátt í stjórnun félagsins/deildar. Meðstjórnandi er staðgengill gjaldkera/ritara.

Staðgenglar meðstjórnenda eru varamenn stjórnar.

1.4 Skipun nefnda og hlutverk

Á fyrsta fundi stjórnar að loknum aðalfundi félags/deilda ár hvert og þegar þörf krefur, er skipað í nefndir félagsins. Um skipun í nefndir er nánar kveðið á um í kafla um starfsemi hversrar nefndar. Almennt gildir um nefndir félagsins að þær hafa tillögurétt en ekki ákvörðunarrétt og þær mega ekki stofna til skulda án samþykkis aðalstjórnar. Upplýsingar um nefndarmenn eru að finna í [viðauka II](#).

1.4.1 Ritnefnd

Ritarar aðalstjórnar og deildastjórna sitja í ritnefnd ásamt framkvæmdastjóra. Formaður ritnefndar er ritari aðalstjórnar.

Helsta hlutverk ritnefndar er að hafa yfirumsjón með útgáfu rita, upplýsingabæklinga og auglýsinga er varða allar deildir félagsins sem og að hafa yfirumsjón með heimasíðu félagsins. Unnið er í samræmi við ákvörðun aðalstjórnar. Ritnefnd heldur einnig til haga sögu félagsins.

1.4.2 Fjáröflunarnefnd

Gjaldkerar aðalstjórnar og deildastjórna sitja í fjáröflunarnefnd ásamt framkvæmdastjóra. Formaður fjáröflunarnefndar er gjaldkeri aðalstjórnar.

Helsta hlutverk fjáröflunarnefndar er að skipuleggja fjáröflun félagsins og koma í veg fyrir að deildir séu að sækja á sömu mið á sama tíma. Fjáröflunarnefnd gerir tillögur að sameiginlegum fjáröflunum vetrarins sem og að leggja drög að deildarskiptum fjáröflunum til aðalstjórnar. Fjáröflunarnefnd undirbýr þær fjáraflanir sem aðalstjórn hefur ákveðið að verði á vegum félagsins í heild og boðar deildarstjórnir, foreldraráð og iðkendur til starfa. Deildarstjórnir sjá um fjáraflanir á vegum deilda sem skulu vera innan þess ramma sem aðalstjórn setur. Afrakstur allra fjáraflana í nafni félagsins er eign félagsins, en ekki ákveðinna einstaklinga.

1.4.3 Gæðanefnd

Formenn aðalstjórnar og deildarstjórna sitja í gæðanefnd ásamt framkvæmdastjóra. Formaður aðalstjórnar er jafnframt formaður gæðanefndar. Helsta hlutverk gæðanefndar er að tryggja gæði í starfsemi félagsins, uppfæra handbók félagsins og endurskoða lög þess. Handbókina skal uppfæra í heild sinni fyrir hvert starfsár og síðan oftast ef þurfa þykir. Nefndin getur tilnefnt verkefnastjóra og starfshópa vegna ákveðinna verkefna.

1.4.4 Búninganefnd

Stjórnir deilda skipa einn nefndarmann hver. Aðalstjórn skipar einn nefndarmann sem tilnefndur er formaður nefndarinnar. Helsta hlutverk búninganefndar er að halda utan um búningamál félagsins, m.a. að skilgreina og útfæra notkun á merki og lit félagsins og auðkennismerkjum deilda. Einnig sér búninganefnd um val á félagsbúningi.

1.4.5 Sýninganefnd

Hefð er fyrir því að félagið standi fyrir jóla- og vorsýningum þar sem flestir iðkendur koma fram. Aðalstjórn tilnefnir einstaklinga í sýninganefnd til undirbúnings hvorrar sýningar. Undirbúningur fer fram í samvinnu við deildastjórnir, þjálfara og aðra starfsmenn félagsins. Sýninganefnd virkjar foreldraráð til samstarfs.

1.4.6 Mótanefndir

Deildarstjórnir skipa í mótanefnd eins og við á og skal a.m.k einn úr deildarstjórn sitja í nefndinni. Mótanefnd deildar sér um allan undirbúning fyrir mót í nánú samstarfi við yfirþjálfara deildarinnar. Mótanefnd heldur utan um úrslit á mótum og sér um að panta verðlaun og viðurkenningar fyrir mót í samvinnu við framkvæmdastjóra.

Mótanefnd ber ábyrgð á uppsetningu og frágangi vegna móta. Mótanefnd tilnefnir starfsmenn á mótum og ber ábyrgð á starfi þeirra. Mótanefnd virkjar foreldraráð til samstarfs. Í samvinnu við þjálfara/foreldraráð sér mótanefnd um þá iðkendur sem fara á mót annars staðar.

1.5 Starfsmenn félagsins og hlutverk

Auk þjálfara starfa hjá félaginu framkvæmdastjóri, íþróttafulltrúi og skrifstofufulltrúi. Upplýsingar um starfsmenn á skrifstofu eru að finna í [viðauka II](#). Verkefnastjórar geta einnig verið tímabundið að störfum hjá félaginu vegna ákveðinna verkefna. Starfsmenn eru bundnir þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt starfsmaður láti af störfum. Hér á eftir er starfslýsing á helstu störfum innan félagsins. Starfslýsingin er þó ekki tæmandi.

1.5.1 Framkvæmdastjóri

Framkvæmdastjóri er ábyrgur fyrir daglegum rekstri félagsins, markaðssetningu þess, nýtingu húsnæðis og meðábyrgur fyrir fjáröflun félagsins. Hann er ábyrgur gagnvart aðalstjórn félagsins og framfylgir stefnu hennar og stjórnarákvörðunum og stýrir skrifstofu félagsins. Umsjón og ábyrgð með bókhaldi, gerð reikninga, innheimtu og greiðslu reikninga. Auglýsingasöfnun ásamt stjórnarmönnum. Yfirumsjón með skráningu félagsmanna, starfsmanna og viðskiptamanna. Hann ræður starfsfólk og er ábyrgur fyrir að frammistaða þeirra sé eins og best verður á kosið og samræmist markmiðum félagsins. Vinnur í nánu samstarfi við yfirþjálfara og verkefnastjóra félagsins og er yfirmaður þeirra. Umsjón með öllum félagsvarningi og þöntunum, heldur utan um birgðabókhald þess. Tengiliður við eigendur húsnæðis og ÍBH. Samskipti við fjölmiðla í samráði við formann/varaformann. Útleiga á sölum. Skipulagning á ýmsum uppákomum.

1.5.2 Íþróttafulltrúi

Íþróttafulltrúi er faglegur ráðgjafi fyrir stjórnir félagsins. Aðstoðar við ráðningu þjálfara og hefur faglega umsjón með þeim svo sem menntun, endurmenntun auk þess að halda utan um ferilskrá þeirra. Heldur utan um skrá yfir félagsmenn og þjálfara sem hafa dómarraréttindi. Heldur einnig utan um upplýsingar um mögulega þjálfarastyrki. Undirbýr námskeið/fyrirlestra fyrir þjálfara deildanna og heldur með þeim fundi yfir veturinn um fagmennsku og reglur hússins ásamt yfirþjálfurum. Til ráðgjafar vegna endurskoðunar á kennslu- og æfingaskrá. Er í eineltisteymi félagsins. Hefur yfirumsjón með gerð þjálfaramöppu sem inniheldur ýmis gögn varðandi þjálfun. Sér til þess að upplýsingabæklingar ÍSÍ og Lýðheilsustöð liggi frammi í Íþróttamiðstöðinni þ.m.t. bæklingar um næringu íþróttafólks og um skaðsemi vímuefna og tóbaks. Íþróttafulltrúi í samvinnu við deildarstjórnir er iðkendum innan handar vegna umsókna um styrki og heldur skrá yfir mögulega styrki og styrkveitingar. Hans hlutverk er einnig að kynna starfsemi félagsins útávið og hafa í samráði við framkvæmdastjóra umsjón með nýtingu mannvirkja. Í samvinnu við yfirþjálfara og framkvæmdastjóra skal hann sjá um gerð stundaskrár fyrir félagið og sjá um að tímatöflur sala séu réttar og koma þeim upplýsingum til annarra starfsmanna í húsinu. Íþróttafulltrúi skal sjá um að áhöld í eigu almenningsíþróttadeildar séu til staðar og í lagi svo og sjúkragögn félagsins. Hann skal sjá um öll samskipti við þjálfara frá öðrum félögum sem stunda

æfingar í Íþróttamiðstöðinni Björk og við sérgreinafélögin sé þess óskað af þjálfurum eða stjórnarfólki. Hefur yfirumsjón með starfi almenningsíþróttadeildar og ber ábyrgð á að kennt sé samkvæmt námskrá; undirbýr námskeið, stundarskrá, kennslu og uppákomur innan deildarinnar. Skipuleggur starf hópa sem koma til félagsins. Er tengiliður vegna kynninga á íþróttum á milli deilda, t.d. kynningu á fimleikum, klifri og taekwondo í öðrum deildum félagsins.

1.5.3 Verkefnastjórar

Félagið getur ráðið verkefnastjóra til ákveðinna starfa.

1.5.4 Þjálfarar

Yfirþjálfari hvernar deildar hefur yfirumsjón með þjálfurum deildarinnar og þjálfun iðkenda og starfar í samráði við stjórn deildar. Hann samræmir þjálfun innan deildar og stýrir samráðsfundum þjálfara og stuðlar að samstarfi þeirra.

Þjálfarar sjá um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda og starfa í samráði við yfirþjálfara. Þeir sjá einnig um sinn hóp á mótum auk þess að koma að félagsstarfi innan hópsins og/eða deildar.

Aðstoðarþjálfarar eru þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Það á við um kennslu, mót og félagsstörf.

Sjá nánar um starfsskyldur þjálfara í [viðauka III](#).

1.5.5 Aðrir starfsmenn

Skrifstofufulltrúi sér um almenn skrifstofustörf. Hefur yfirumsjón með viðveruskráningu iðkenda.

1.6 Félagatal

Félagar í Fimleikafélaginu Björk eru skilgreindir í lögum félagsins.

1.6.1 Félagar

Félagi er sá sem iðkar íþróttir hjá félaginu og er skráður í eina eða fleiri deildir þess. Félagaskráning fer fram með greiðslu æfingagjalda og heldur framkvæmdastjóri skrá yfir alla félagsmenn í samráði við deildir félagsins. Aðalstjórn getur vikið féлага úr félaginu fyrir stórfellt brot á félagsreglum. Allir félagsmenn 16 ára og eldri sem eru skuldlausir við félagið hafa atkvæðisrétt á aðalfundi. Forráðamaður barns yngra en 16 ára hefur atkvæðisrétt fyrir hönd barns síns.

1.6.2 Heiðursfélagar

Þegar tilefni er til veitir aðalstjórn félagsins viðurkenningar til einstaklinga sem unnið hafa sérstaklega gott starf í þágu félagsins. Viðurkenningar félagsins eru Gulllauf, Silfurlauf, Starfsmerki og Fáni félagsins og eru þær veittar samkvæmt ákvæðum reglugerðar um heiðursveitingar. Reglugerðina má finna í [viðauka IV](#).

1.6.3 Styrktarfélagar

Styrktarfélagar teljast þeir sem styrkja félagið fjárhagslega með árgjöldum án þess endilega að stunda íþróttir innan þess.

1.7 Samskipti

1.7.1 Fundir

Umræður og ákvarðanatökur í félaginu fara fram á formlegum fundum, þannig að tryggt verði að ákvarðanir séu teknar með lýðræðislegum hætti.

Aðalfund félagsins sem og deilda skal boða í samræmi við lög félagsins.

Stjórnarfundir skal að jafnaði ekki halda sjaldnar en tvisvar í mánuði, en æskilegt er að ákveða fasta fundartíma.

Nefndarfundir og almennir fundir eru haldnir eftir þörfum.

1.7.1.1 Fundarboð

Formaður stjórnar eða nefndar boðar til funda, með hæfilegum fyrirvara og í samræmi við lög félagsins. Fundarboð skulu innihalda upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundar og fundargerð síðasta fundar, ef við á. Ef ekki er annað tekið fram er formaður fundarstjóri.

1.7.1.2 Fundargerð

Fundargerð er söguleg heimild og sönnunargagn um fund og þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og færð af hlutleysi. Tilnefna skal fundarritara fyrir hvern fund. Fundargerðir skulu vera stuttar, skýrar og settar fram á skipulegan hátt. Miða skal við eftirfarandi uppröðun: Fundartími; fundarstaður; fundarmenn; fundarstjóri; dagskrá; lýsing; fundarritari. Í fundargerð skal einnig taka fram hvar og hvenær næsti fundur verði haldinn.

Fundargerð er útdráttur á umræðum fundarins. Gera skal skýran greinarmun á aðalatriðum og aukaatriðum og miða við kjarna máls, en sleppa nánari útskýringum. Geta skal um allar ákvarðanir fundarins.

Fundargerð síðasta fundar skal staðfesta í byrjun hvers fundar.

Fundargerð skal að jafnaði send þeim sem boðaðir eru á fundinn, einnig ber framkvæmdastjóra félagsins ávallt að fá eintak af fundargerðum félagsins.

Fundargerðir aðalstjórnar skulu einnig sendar deildarformönnum og fundargerðir deildarstjórna skulu einnig sendar formanni aðalstjórnar.

1.7.2 Bréf og orðsendingar

Tryggja þarf að bréf og orðsendingar verði ekki sendar út í nafni félagsins öðru vísi en að kröfum um gæði og þá staðla sem félagið setur sé fylgt. Mikilvægt er að allur texti sem frá félaginu fer sé ritaður samkvæmt reglum um íslenskt málfar og sé félaginu til sóma.

Bréf sem send eru út á vegum félagsins skulu vera á ábyrgð formanns aðalstjórnar, deildarformanna eða framkvæmdastjóra. Orðsendingar til iðkenda skulu vera á ábyrgð stjórnna deilda, nefnda eða þjálfara.

Nauðsynlegt er að vekja athygli á því að undirritun bréfa þýðir ákveðna skuldbindingu af hálfu félagsins.

2 UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

2.1 Stefna félagsins

Félagið fylgir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Stefnuyfirlýsingin er aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ: <http://www.isisport.is/isinew/fyrim/itarefni.htm>

Stefna félagsins er að sinna hverjum einstaklingi vel miðað við persónulega getu og áhuga. Hámarksfjöldi iðkenda í hverjum hópi í áhaldafimleikum eru 12 en í hópfimleikum 14. Í taekwondo og íþróttaskóla er hámarksfjöldi 15 iðkendur. Í klifri er hámarksfjöldi 8 iðkendur. Ef um stærri hópa er að ræða er þjálfurum fjölgað eða aðstoðarþjálfari ráðinn.

2.2 Þjálfun og keppni

2.2.1 Siðareglur félagsins

Siðareglur félagsins eru svohljóðandi:

1. 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 félagsins.
2. Iðkendur skulu fylgja þeim reglum sem félagið/þjálfari setur er varða hegðun og framkomu. Ef iðkandi á barns- og unglingsaldri hlýtir ekki þeim reglum getur þurft að hafa samband við foreldra/forráðamenn, þeir látnir vita af ástandinu og beðnir um að mæta á næstu æfingu og sjá til þess að iðkandi hagi sér sómasamlega og trúfli ekki æfingu. Ef iðkandi á við ofvirkni eða önnur geðræn vandamál að etja er foreldri/forráðamaður hvattur til að gera þjálfara grein fyrir því. Foreldri/forráðamaður ber ábyrgð á því að iðkandi hafi ekki verulega truflandi áhrif á æfingu hópsins.
3. Ef ofanefnt dugir ekki til að bæta hegðun og framkomu iðkanda er þjálfara heimilt að vísa iðkanda burt tímabundið og skal þjálfari tilkynna það iðkanda og foreldrum/forráðamönnum hans sem og yfirþjálfara.
4. Ef endurtekið þarf að vísa iðkanda tímabundið frá æfingu skal þjálfari í samráði við yfirþjálfara og íþróttafulltrúa og í samvinnu við iðkanda og foreldra/forráðamanna hans leita ráða til að bæta ástandið.
5. Þjálfari, yfirþjálfari og íþróttafulltrúi 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.

2.2.2 Skyldur þjálfara

Þjálfari skal ávallt koma vel undirbúinn á æfingu og vanda til kennslu. Hann er fyrirmynd iðkenda, félaginu til sóma og heldur uppi reglu og aga á æfingum. Þjálfari

kemur vel fram við iðkendur og mismunar þeim ekki, er virkur á æfingum og laðar fram það besta hjá hverjum einstaklingi.

Þjálfari vinnur eftir kennslu- og æfingaskrá deildarinnar, sem er a.m.k. endurskoðuð fyrir hvern starfsvetur. Þjálfari skipuleggur fyrirfram hvern tíma 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 yfirfara fyrir hverja æfingu eins og þurfa þykir. Fara skal yfir grunnatriði öryggis í æfingasali með iðkendum í byrjun annar og/eða þegar iðkendur hefja þjálfun á ákveðnu sviði eða þar sem ákveðinn búnaður er notaður. Minna skal á öryggisreglurnar reglulega.

Þjálfari á að vera inni í æfingarskali þegar æfingar fara fram, ef nauðsynlegt reynist að skilja iðkendur eftir í sal skal gera hlé á æfingum eða gefa fyrirsmáli um æfingar sem ekki eru taldar fela í sér slyshættu.

Þjálfara ber að virða og framfylgja forvarnastefnu félagsins.

Þjálfari skal mæta á æfingu a.m.k. 10 mín. áður en æfing hefst og fylgja almennum húsreglum og starfsreglum þjálfara hjá Fimleikafélaginu Björk. Við upphaf æfingar skal þjálfari sækja nemendur í búningsklefa og við lok æfingar fylgja þeim til búningsklefa og ganga úr skugga um að öll áhöld og tæki sem notuð voru við æfinguna séu kominn á réttan geymslustað.

Að lokinni æfingu skal þjálfari kvitta fyrir æfingunni í þar til gerða bók í afgreiðslu.

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

Varðandi starfslýsingar yfirþjálfara, þjálfara og aðstoðarþjálfara er vísað í [viðauka III](#) við handbók þessa.

2.2.3 Áætlanagerð þjálfara

Þjálfari skal í samráði við yfirþjálfara skipuleggja þjálfunina í upphafi hvers tímabils og fyrir hverja æfingu eða mót og vanda öll vinnubrögð.

Í upphafi hvers tímabils gerir þjálfari 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 svo 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. Tímaseðla má finna í þjálfaramöppu eða nálgast þá hjá íþróttafulltrúa.

2.2.4 Viðveruskráning

Þjálfari skal skrá viðveru nemenda á hverri æfingu. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda iðkenda og fá yfirlit yfir ástundun þeirra. Nota skal viðveruskráareyðublöð sem skrifstofufulltrúi útvegar þjálfara. Eyðublöðin skulu geymd í þjálfaramöppu í geymsluhólfi þjálfarans. Útfyllt eyðublöð skal einnig afhenda skrifstofufulltrúa sem sér um úrvinnslu.

2.2.5 Búningar og annar búnaður

Markmið félagsins er að hafa ávallt til sölu viðeigandi íþróttafatnað fyrir hverja deild.

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

Iðkendur félagsins geta í sumum tilvikum fengið lánaða búninga eða annan búnað vegna þátttöku á mótum og sýningum og má þar nefna auk fatnaðar/leikbúninga, brynjur og hlifur til notkunar í taekwondo og skó til notkunar við klifur. Lán á búningum og öðrum búnaði til iðkenda er á ábyrgð þjálfara. Ef farið er með búninga eða annan búnað úr húsi skal skrá lán í þar til gerða bók í afgreiðslu og einnig staðfesta skil. Búningum og öðrum búnaði skal skila í sama ásigkomulagi og þegar þeir voru fengnir að láni.

Viðkomandi deildarstjórnir fylgjast með að ástand búnaðar eins og brynjur og hlifur til notkunar í taekwondo og skór til notkunar við klifur sé í nothæfu ástandi, ef ekki er búnaður endurnýjaður.

2.2.6 Mót

Þjálfarar, í samráði við yfirþjálfara og viðkomandi deildarstjórn/mótanefnd deildar, skulu stuðla að því að veita þeim iðkendum sem hafa þroska og getu til, tækifæri á að taka þátt í mótum við hæfi. Skal stefnuyfirlýsing 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 á mótum með upplýsingum til iðkenda og aðstandenda þeirra. Við val á keppendum skal þjálfari taka tillit til hæfni, ástundun og getu iðkandans. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að keppa á móti við hæfi. Þjálfari skal koma nafnalista með þátttakendum úr hópi nemenda sinna til deildarstjórnar/mótanefndar innan tilsetts tíma og halda utan um þátttökugjöld í samráði við deildarstjórn/mótanefnd.

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.

Deildarstjórn/mótanefnd virkjar foreldraráð til aðstoðar eins og þurfa þykir.

2.2.7 Slyss á æfingum og mótum

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

Sjúkrakassi með nauðsynlegustu áhöldum er geymdur í vel merktum skáp í kaffistofu. Einnig er sjúkrakassi í eigu Nýsis geymdur í afgangi og þar er líka hægt að nálgast sjúkragögn vegna minniháttar meiðsla. Sjúkrabörur, spelkur og súrefnistæki er geymt í herbergi við hlið búningsklefa þjálfara (nuddherbergi).

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

Við alvarlega áverka skal:

1. Veita fyrstu hjálpi
2. Hringja eftir neyðaraðstoð/sjúkrabíl í síma 112
3. Hafa samband við aðstandendur, en finna má upplýsingar um þá í viðveruskrá viðkomandi hóps í þjálfaramöppu og einnig í möppu í afgangi.

Íþróttafulltrúi ber ábyrgð á því að sjúkrakassi sé yfirfarinn reglulega og í hann sé bætt því sem vantar og einnig að fylgjast með því að annar sjúkrabúnaður sé til staðar og í lagi.

Ef slyss ber að höndum í Íþróttamiðstöðinni skal þjálfari skrá upplýsingar varðandi slysið á þar til gert eyðublað, kvitta fyrir og skila því til framkvæmdastjóra.

2.2.8 Afreksmenn

Markmið félagsins er að eiga afreksfólk í fremstu röð í öllum keppnisgreinum deilda félagsins.

Í þeim tilgangi leitast félagið við að skapa bestu aðstæður sem völ er á bæði hvað varðar húsnæði og aðstöðu en einnig með því að ráða færustu þjálfara sem völ er á hverju sinni og að þjálfun sé hagað þannig að um hámarksþjálfun sé að ræða með það í huga að iðkandinn nái settum markmiðum. Mikilvægt er að uppfræða iðkendur um alla þá þætti sem hafa áhrif á hámarksárangur s.s. næring, hvíld og sálrænir þættir s.s. stjórnun hugans. Stefnan skal ætíð sett á toppinn því það er mikilvægur hvati fyrir yngri iðkendur að hafa afreksmenn sem fyrirmyndir.

Hafi iðkandi verið valinn í landsliðshóp sérgreinasambandanna er hlutverk sambandsins að greina þau mörk eða afrek sem stefnt er að hverju sinni miðað við þau mót sem fram fara á tímabilinu. Áætlun þar að lútandi er unnin í samvinnu við félagsþjálfara einstaklingsins. Þar koma m.a. fram íþróttaleg markmið, skipulag þjálfunar, þátttaka í mótum, ferðalög og fjárhagsáætlun. Sambandið sér einnig um alla stoðþjónustu sem landliðsfólk fær s.s. læknishjálpi, sjúkrþjálfara, nuddara, sálfræðings o.þ.h.

2.2.9 Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu barna- og unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga innan félagsins. Allir keppendur/þátttakendur í aldurshópnum 10 ára og yngri fá viðurkenningu fyrir þátttöku á mótum. Liða- og einstaklingsverðlaun eru eingöngu veitt keppendum 11 ára og eldri, nema undanþága viðkomandi sérsambands heimili annað. Börnum og yngri unglingum ætti ekki að veita stórviðurkenningar s.s. íþróttamaður félags, bæjar eða landshlutar.

Uppskeruhátíð félagsins

Á uppskeruhátíð félagsins sem haldin er að vori, eru veittar ýmsar viðurkenningar:

Fimleikar, Taekwondo og klifur:

1. Íþróttamaður deildarinnar. Þrír farandbikarar (einn fyrir hverja deild) og þrír til eignar (einn fyrir hverja deild). Íþróttamaður deildarinnar þarf að hafa sýnt góðan árangur á árinu og stundað æfingar af miklum áhuga.
2. Framfarir og ástundun. Fimm litlir bikarar til eignar (þrír fyrir fimleika þ.e. áhaldafimleika strákar og stelpur og hópfimleika, einn fyrir taekwondo og einn fyrir klifur). Sá sem hlýtur þennan bikar þarf að hafa sýnt mikinn áhuga, mætt vel, unnið vel á æfingum og sýnt framfarir.
3. Bjarkarbikar ársins. Fimm litlir bikarar til eignar (þrír fyrir fimleika, einn fyrir taekwondo og einn fyrir klifur). Sá sem hlýtur þennan bikar er sá sem er sterkur í hópnum, jákvæður og góður félagi.
4. Þjálfarabikarinn. Þrír farandbikarar og þrír eignarbikarar (einn fyrir hverja deild). Sá sem hlýtur þennan bikar þarf að hafa sinnt starfi sínu af áhuga, mætt vel og nemendur hans sýnt framfarir.

Almenningsíþróttadeild:

Allir nemendur sem stundað hafa æfingarnar vel fá viðurkenningu fyrir þátttökuna. Viðurkenningar verða afhentar í lok námskeiðsins.

Félagið í heild:

1. Íþróttamaður félagsins. Sá sem hefur náð bestum árangri á mótum yfir starfsárið bæði innanfélags sem utan.
2. Fyrir óeigingjarnt starf í þágu félagsins.
3. Prúðasti hópurinn. Starfmenn hússins velja þann hóp sýnt hefur góða hegðun og umgengni í húsinu.

Íþróttamaður deildar ætti ekki að vera yngri en 13 ára (á almanaksárinu).

Íþróttamaður félagsins skal alla jafna ekki vera yngri en 15 ára.

2.3 Kennslu- og æfingaskrár

Stjórnir deilda endurskoða kennslu- og æfingaskrá viðkomandi deildar fyrir upphaf starfsárs ár hvert. Þjálfarar fylgja kennslu- og æfingaskrá við þjálfun iðkenda.

Tímatöflur yfir æfingar hjá hópum allra deilda félagsins má finna í [viðauka V](#).

2.3.1 Almenningsíþróttadeild

Markmið almenningsíþróttadeildar er að gefa almenningi kost á að taka þátt í starfi félagsins án þess að um keppni sé að ræða. Undir hana heyra

- Leikskólahópar
- Fjör og Fimi
- Líkamsrækt
- Sumarnámskeið ofl.

Leikskólahópar eru fyrir 3-5 ára börn sem eru að hefja þátttöku í íþróttum. Þar fer fram fjölbreytt hreyfinám í formi stöðvapjálfunar og leikja með þátttöku foreldra.

Fjör og fimi er fyrir 6-12 ára börn þar sem fram fer fjölbreytt hreyfinám og fá iðkendur að kynnst mörgum greinum íþróttar í gegnum leik.

Líkamsrækt er fyrir alla fullorðna sem áhuga hafa á að stunda holla hreyfingu án þess að um keppni sé að ræða.

Sumarnámskeið eru í boði fyrir 6-12 ára börn. Þar eru kynntar þær íþróttir sem stundaðar eru hjá félaginu auk þess sem farið er í leiki, sund, gönguferðir o.m.fl.

Kennslu- og æfingaskrá almenningsíþróttadeildar er að finna í [viðauka VI](#).

2.3.2 Fimleikadeild

Markmið fimleikadeildar 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 félagsskaparins. Til þess að hver einstaklingur innan deildarinnar fái sem besta þjálfun við sitt hæfi er nauðsynlegt að skipta nemendum í hópa svo æfingaálag og tímafjöldi passi honum.

Kennslu- og æfingaskrá fimleikadeildar er að finna í [viðauka VII](#).

2.3.3 Klifurdeild

Markmið klifurdeildar er að bjóða uppá námskeið bæði fyrir börn og fullorðna þar sem iðkendur læra undirstöðuatriði klifuríþróttarinnar þannig að þeir fái góða undirstöðu fyrir margskonar útivistarathafnir og geti tekið ábyrgð hver á öðrum.

Kennslu- og æfingaskrá klifurdeildar er að finna í [viðauka VIII](#).

2.3.4 Taekwondodeild

Markmið taekwondodeildar er að gefa bæði börnum og fullorðnum tækifæri til að stunda taekwondo, óháð því hvort valið er að stunda taekwondo sem keppnis- og afreksíþrótt eða sem líkamsrækt og ánægjunnar vegna. Taekwondodeildin leggur sérstaka áherslu á samveru barna og foreldra með því að bjóða foreldrum að æfa með börnum sínum.

Kennslu- og æfingaskrá taekwondodeildar er að finna í [viðauka IX](#).

3 FJÁRMÁLASTJÓRNUN

3.1 Stefna félagsins

Félagið færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald og eru bókhaldslyklar samkvæmt því. Leiðbeiningar ÍSÍ varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSÍ: <http://www.isisport.is/isinew/fyrim/itarefni.htm>

Sameiginleg fjármálastjórn er fyrir allar deildir félagsins. Bókhald er fært hjá framkvæmdastjóra félagsins. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum félagsins og hafa formaður og gjaldkeri aðalstjórnar reglubundið eftirlit með fjármálum félagsins.

Deildarstjórnir geta þó einnig átt sjóði á sínum reikningi. Er þá um afrakstur fjáraflana að ræða sem nýttur er t.d. til niðurgreiðslu á mótagjöldum, æfingabúðum og upptökum á vegum viðkomandi deildar. Gjaldkeri deildarinnar annast bókhald fyrir viðkomandi deild, sem lagt er fram á aðalfundi deildarinnar.

3.2 Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera aðalstjórnar og framkvæmdastjóra. Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið liggur fyrir og má finna í [viðauka X](#).

3.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar félagsins eru launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við aldur, menntun og reynslu. Þjálfari á rétt á hækkun launa sýni hann áhuga og frumkvæði af því að sækja þjálfaranámskeið ÍSÍ og sérgreinasambanda. Hækkunin kemur til framkvæmda að hausti og skal þjálfari þá hafa lokið a.m.k. einum hluta (a, b, c,) þjálfaranámskeiðs ÍSÍ eða sérgreinasambandanna.

Staðlaðan ráðningasamning við þjálfara félagsins má finna í [viðauka XI](#).

3.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn. Framkvæmdastjóri er ábyrgur fyrir gerð reikninga og er markmiðið að tryggja skilvísa greiðslu iðkenda á æfingagjöldum.

Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst og september fyrir næsta æfingatímabil (sept. – maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið og óski iðkandi eftir að hætta æfingum á fyrri hluta æfingatímabilsins, skal æfingagjald greitt hálf tímabilið. Hætti iðkandi á seinni hluta tímabilsins verður að greiða út það tímabil. Tilkynna þarf sérstaklega til skrifstofu félagsins ef iðkandi hættir. Reikningur er gerður um leið og iðkandi er skráður í ákveðinn hóp.

Greiða skal æfingagjald í byrjun annar, ef ekki er greitt eftir mánuð er greiðslan sett í innheimtu.

Félagið veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:

1. Systkinaafsláttur gildir jafnt innan og milli deilda félagsins og nær til 20 ára aldurs.
2. Annað barn fær 20% afslátt.
3. Þriðja barn fær 50% afslátt.
4. Fjórða barn fær frítt.
5. Ávallt skal reikna afslætti af lægstu upphæðunum.

Ef sami iðkandi greiðir æfingagjöld í tveimur deildum fyrir sama tímabil er veittur 20% afsláttur af því gjaldi sem lægra er.

Foreldrar barna í taekwondodeild fá 50% afslátt af æfingagjöldum æfi þau með börnum sínum.

3.5 Meðferð samninga og skuldbindinga

Samningur við Nýsi hf.

Nýsir hf. á stóran hluta Íþróttamiðstöðvarinnar Björk (ÍMB). Hér á eftir eru samandregnar upplýsingar úr samningi við Nýsi hf.:

- Heildarstærð íþróttamannvirkja verður um 3.200 m², þar af um 1.200m² í eigu Hafnarfjarðarbæjar.
- Nýsir hf. sér um rekstur á öllu húsnæðinu, einnig því sem er í eigu bæjarins. Innifalið í rekstri er viðhald nýja húsnæðisins og tilheyrandi lóðar, viðhald og umsjón húsgagna, tækja og búnaðar, ræsting og þrif húsnæðis, baðvarsla, umsjón húsnæðis, snjómokstur, sorphirða, öryggisgæsla og orkunotkun.
- Hafnarfjarðarbær hefur forleigurétt á húsnæðinu að 25 árum liðnum á sömu kjörum og í gildi verða á síðasta leiguárinu.
- Fimleikafélagið Björk hefur í samvinnu við Nýsi hf. möguleika á að setja upp auglýsingaskilti á vegg og auglýsingar á gólf.
- Hafnarfjarðarbær og Fimleikafélagið Björk hafa notkunarrétt á húsnæðinu allan daginn, alla daga ársins og hefur Nýsir hf ekki rétt á að leigja út tíma til annarra í húsunum.
- Fimleikafélagið Björk hefur félagsaðstöðu í núverandi húsnæði skv. sérstökum samningi þar um.
- Allir rekstrarstyrkir frá Hafnarfjarðarbæ til Fimleikafélagsins Björk falla niður frá og með 1. janúar 2002, en félagið tekur hins vegar að sér útleigu á húsnæðinu skv. sérstökum samningi þar um og hefur af því tekjur.

Útleiga á Litlu-Björk

Við útleigu á Litlu-Björk skulu leigutakar fylgja eftirfarandi umgengisreglum Nýsis hf.:

1. Notkun tyggigúmmís er með öllu óheimil í húsinu.
2. Óheimilt er að neyta matvöru annarsstaðar en í anddyri.
3. Öll börn undir 18 ára eru á ábyrgð umsjónarmanna.
4. Óheimilt er að vera á útiskóm annarsstaðar en í anddyri.
5. Áður en farið er í gryfjuna skal tæma alla vasa og fara úr sokkum.
6. VARÚÐ áður en hoppað er úti gryfjuna skal gæta þess að engin sé þar fyrir eða undir þúðunum. (Gætið þess sérstaklega að yngri börn verði ekki undir þúðunum).

7. Púðar eiga að vera ofan í gryfjunni og dýnur á gólfinu.
8. Einungis má vera einn í einu á trampólíninu.
9. Reykingar, neysla áfengis og annarra vímuefna er bönnuð í ÍMB sem og á lóð.
10. Leikur í áhaldageymslu er með öllu óheimill.
11. Ganga á frá salnum eins og komið var að honum.
12. Fylgja skal tilmælum starfsfólks í húsinu.
13. Leggja skal bílum í bílastæði. Bent er á stæði norðvestanmegin við húsið.

Brot á reglum þessum geta varðað brottvísun úr húsinu, í lengri eða skemmri tíma, sem ákvarðast af eðli brotsins.

Útleiga á veitingasal - félagsaðstöðu

Rekstur veitingasalar og félagsaðstöðu heyrir undir aðalstjórn félagsins. Veitingasalur og félagsaðstaða er fyrst og fremst ætluð undir félagslíf iðkenda og vegna vinnu stjórnna, nefnda og starfsmanna félagsins.

Framkvæmdastjóra er heimilt að leigja út salina undir fundi og aðra mannfagnaði til utanaðkomandi aðila. Ekki er heimilt að selja vín á staðnum og vínveitingar eru ekki heimilaðar á meðan Íþróttaiðkun á sér stað í húsinu. Tóbaksreykingar eru með öllu óheimilar í húsinu. Við hverja útleigu skal alltaf a.m.k. einn starfsmaður vera til staðar frá rekstraraðila, sem leigutaki greiðir fyrir. Hann annast eftirlit og gætir hagsmuna húsráðanda.

3.6 Ábyrgð/tryggingar

Allir iðkendur Fimleikafélagsins Björk eru lágmarkstryggðir skv. samkomulagi Íþróttaráðs Hafnarfjarðar við tryggingafélag. Greitt er að fullu flutning á slysadeild, fyrsta koma og endurkoma. Íþróttabandalag Hafnarfjarðar hefur tryggingu fyrir aðildarfélög sín. Ef slys ber að höndum í Íþróttamiðstöðinni skal þjálfari kvitta fyrir og ber að skila því til framkvæmdastjóra.

3.7 Eigur félagsins

Framkvæmdastjóri hefur yfirumsjón með eigum félagsins og sér um áætlanagerð um viðhald, verksamninga og uppgjör í verklok.

4 ÞJÁLFARAMENNTUN

4.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að þjálfarar hjá félaginu séu vel menntaðir og áhugasamir um starf sitt og í þeim tilgangi eru þjálfarar styrktir til frekari menntunar.

4.1.1 Skyndihjálp

Allir yfirþjálfarar 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 er í ráðningasamningi þess getið að þjálfari skuldbindi sig til að ljúka slíku námskeiði innan tveggja mánaða frá undirritun samnings. Íþróttafulltrúi félagsins er þjálfurum til 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.

4.1.2 Þjálfaranámskeið ÍSÍ og sérsambanda þess

Félagið hvetur alla þjálfara til þess að sækja almenna hluta þjálfaranámskeiða ÍSÍ og viðkomandi sérgreinasambanda þess með því að styrkja þá til þess fjárhagslega. Af námskeiðum ÍSÍ og sérsambandanna 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 tíma á félagið endurkröfurétt á hlutfallslegum eftirstöðvum.

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

4.1.3 Önnur þjálfaranámskeið

Námskeið sem haldin eru á vegum félagsins eru þjálfurum að kostnaðarlausu og gerir félagið kröfu um það að þjálfarar mæti á þau námskeið.

Félagið stuðlar að því að þjálfarar þess sækji önnur góð þjálfaranámskeið sem í boði eru á hverjum tíma hérlendis eða erlendis. Sækja má um styrki til deildarstjórna sem meta þær faglega í samvinnu við íþróttafulltrúa/yfirþjálfara deildar. Jákvæðar umsóknir eru sendar aðalstjórn til afgreiðslu. Fyrirkomulag styrkveitinga eru í samræmi við reglur um styrkveitingar vegna námskeiða á vegum ÍSÍ og sérsambanda þess. Þegar um hærri styrkveitingar er að ræða og/eða þjálfari er í mjög litlu starfshlutfalli getur félagið óskað þess að viðkomandi þjálfari skuldbindi sig til þess að starfa hjá félaginu í ákveðinn tíma. Hætti þjálfari störfum hjá félaginu innan umsamins tíma á félagið endurkröfurétt á hlutfallslegum eftirstöðvum.

4.2 Listi yfir þjálfara félagsins

Upplýsingar um þjálfara hjá félaginu eru í [viðauka XII](#).

4.3 Samráðsfundir og samstarf þjálfara

Að vori og hausti skal íþróttafulltrúi boða yfirþjálfara allra deilda til fundar þar sem farið er yfir skipulag vetrarins. Að hausti skal íþróttafulltrúi einnig boða alla þjálfara og stjórnir deilda til fundar þar sem farið er yfir almenn atriði er lúta að starfsemi og reglum og þjálfaramöppur eru afhentar. Eftir þann fund skulu yfirþjálfarar og stjórnir deilda funda með sínum þjálfurum um það sem framundan er hjá þeirra deild. Þjálfarafundir skulu svo haldnir a.m.k. tvisvar sinnum yfir veturinn hjá hverri deild fyrir sig. Yfirþjálfari hvernar deildar skal boða til þess fundar.

5 FÉLAGSSTARF

Fimleikafélagið Björk býður iðkendum sínum upp á meira en reglubundnar æfingar og hefur það að markmiði sínu að efla félagsstarfið. Með góðu félagsstarfi telur félagið að auka megi samstöðu meðal iðkenda, að þeir læri að vinna saman og umgangast aðra af virðingu og umhyggju. Gott félagsstarf gefur einnig iðkendum tækifæri til að kynnast enn betur, eignast góða féлага sem þeir hafa tækifæri til að tengjast vináttuböndum. Væntingar félagsins eru einnig að með góðu félagsstarfi megi vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega eldri iðkenda.

Stjórnir deilda í samvinnu við starfandi foreldraráð eru leiðandi afl í félagsstarfi viðkomandi deildar og standa fyrir nokkrum uppákomum yfir veturinn, ýmist fyrir deildina í heild sinni eða einstaka hópa innan deildar. Einnig er mælt til þess að þjálfarar brjóti upp hefðbundið starf að minnsta kosti einu sinni á hvorri önn og geri eitthvað til að efla félagslega þáttinn og þá jafnvel með foreldrum.

Fimleikafélagið Björk heldur jóla- og vorsýningar þar sem sem flestir iðkendur félagsins koma fram. Einnig er haldinn Bjarkardagur að vori, sem er útivistardagur þar sem allir iðkendur félagsins ásamt fjölskyldum koma saman.

Í keppnisþróttum fá iðkendur tækifæri á að taka þátt í mótum nokkrum sinnum yfir veturinn, háð aldri og getu.

5.1 Atburðadagatal almenningsíþróttadeildar

Almenningsíþróttadeild stendur fyrir uppákomum fyrir hópa nokkrum sinnum á vetri t.d. spilatímum og vina- og fjölskyldutímum. Atburðadagatal fyrir deildina er í [viðauka XIII](#).

5.2 Atburðadagatal fimleikadeildar

Fimleikadeild stendur fyrir fjölmörgum mótum fyrir iðkendur deildarinnar og einnig uppákomum fyrir hópa nokkrum sinnum á vetri. Sumaræfingabúðir eru fyrir iðkendur deildarinnar á sumrin. Atburðadagatal fyrir deildina er að finna í [viðauka XIV](#).

5.3 Atburðadagatal klifurdeildar

Klifurdeild heldur nokkur mót yfir veturinn fyrir iðkendur deildarinnar. Atburðadagatal fyrir deildina er að finna í [viðauka XV](#).

5.4 Atburðadagatal taekwondodeildar

Taekwondodeild stendur fyrir nokkrum mótum, æfingabúðum og öðrum uppákomum yfir veturinn fyrir iðkendur deildarinnar. Atburðadagatal fyrir deildina er að finna í [viðauka XVI](#).

6 FORELDRASTARF

Stefnan er að foreldraráð verði starfandi við allar deildir félagsins og er foreldraráð þegar starfandi við tækwondodeildina. Deildarstjórnir munu stuðla að stofnun foreldraráða innan deilda. Fyrir minni deildir félagsins verði eitt foreldraráð í hverri deild en í stærri deildum verði foreldraráð fyrir hvern aldurshóp (börn/unglingar eða janfvel byrjendur börn/framhald börn/unglingar/meistarahópur). Hlutverk foreldraráða er að vera tengiliður iðkenda og forráðamanna þeirra við stjórn og þjálfara deildarinnar og styðja við það íþróttá- og félagsstarf sem fram fer hjá iðkendunum. Upplýsingar um foreldraráð félagsins má finna í [viðauka XVII](#). Reglur foreldraráða félagsins eru:

1. grein: Foreldráð er ráð foreldra og forráðamanna iðkenda í viðkomandi deild/hóp félagsins. Að minnsta kosti þrjú foreldrar/forráðamenn eru skipaðir til eins árs í senn. Ljúka skal skipun í foreldraráð fyrir 15. október ár hvert.
2. grein: Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst að
 - a. standa vörð um hagsmuni iðkenda í viðkomandi deild/hóp
 - b. efla tengsl heimila og deildar/hóps
 - c. efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
 - d. stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi
 - e. stuðla að betri árangri í starfi félagsins
3. grein: Foreldraráð, í samvinnu við stjórn deildar og þjálfara, tekur þátt í íþróttá- og félagsstarfi iðkenda með því að
 - a. vera deildarstjórn/þjálfurum innan handar á félagsmótum
 - b. sjá um tómsundastarf innan deildar/hóps
 - c. taka þátt í fjáröflun
4. grein: Foreldraráð heyrir undir stjórn viðkomandi deildar og halda skal sameiginlegan fund ekki sjaldnar en í upphafi hvernar annar þar sem farið er yfir það sem framundan er
5. grein: Viðkomandi deild heldur utan um fjármál foreldraráðs

7 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 verki.

Fimleikafélagið Björk hefur mótað sér stefnu í fræðslu og forvarnarmálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ hvað varðar forvarnir og fíkniefni. Ýmis gagnleg upplýsingar um þennan málaflokk má finna á heimasíðu ÍSÍ: http://www.isisport.is/isinew/um_isi/stodsvid/utgafa.htm

7.1 Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun, heldur einnig á heilbrigðum lífnaðarháttum. Næg hvíld og svefn, hollt matarræði, næg vatnsdrykkja og reglulegar máltíðir skipta miklu máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að.

Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur á að temja sér hollt matarræði og reglulegar máltíðir auk nægrar vatnsdrykkju. Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslufni um holla lífshætti t.d. ítarefni ÍSÍ varðandi næringu íþróttafólks og munu þjálfarar fræða iðkendur um mikilvægi góðrar næringar. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7 ½ klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Að horfa lengi á sjónvarp þ.m.t. myndbönd/geisladiska og sitja við tölvur getur skert svefntímann. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvöldur og liða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það.

Félagið leggur metnað sinn í að upplýsingabæklingar um næringu íþróttafólks liggi frammi í Íþróttamiðstöðinni fyrir iðkendur og foreldra/forráðarmenn.

Hér eru einnig nefndir nokkrir þættir sem draga úr heilbrigði og ber því að varast:

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 vítahringur myndast. Til að varast álagsmeiðsl er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun og taka góða upphitun, en ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikaþjálfun eða teygjur. Frekari upplýsingar um álagsmeiðsl og fyrirbyggjandi aðgerðir má 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. fimleikum, listdansi á skautum og dansi. Frekari upplýsingar um átröskun má t.d. 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 háþrýstingi, sykursýki, blóðfituraskanir 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 skefjun má m.a. annars finna á:

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=293>

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=3764>

<http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid//megrunarbaeklingur.pdf>

7.2 Vinátta, virðing og samskipti

Í Fimleikafélaginu Björk er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma 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.

Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri niðast 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, herma eftir ofl.).

Líkamlegt einelti: Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hárreyttur, 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 þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegna réttlætiskennd hans (t.d girt niður um hann, þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar skal:

1. Tilkynna það til yfirþjálfara skriflega þar sem málinu er lýst.
2. Yfirþjálfari, þjálfari þolanda og geranda ásamt íþróttafulltrúa félagsins fara yfir hvernig einelti birtist og hvað sé til ráða
3. Samband haft við foreldra þolanda og gerenda.
4. Þjálfari hóps ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn semur sér reglur um samskipti sem verða einskonar samningur um samskipti milli iðkenda.
5. Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Nánari upplýsingar um eineltismál og fræðsluefni því tengt á

<http://www.regnbogaborn.is>

7.3 Vímuvarnir

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum t.d. ítarefni ÍSÍ, sem þeir miðla síðan til iðkenda á unglingsaldri. Félagið mun einnig leggja sig fram um að upplýsingabæklingar um vímuefni liggi frammi í íþróttamiðstöðinni fyrir iðkendur og foreldra/forráðarmenn.

Reglur félagsins varðandi vímuefni

- a. Öll neysla áfengis, tóbaks eða vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppnir og sýningar á vegum félagsins.
- b. Reykingar eru bannaðar í Íþróttamiðstöðinni Björk.
- c. Félagið mun bregðast sérstaklega við neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og verða foreldrar/forráðamenn undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.
- d. Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð 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.

8 JAFNRÉTTISMÁL

8.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að gæta jafnréttis í starfi sínu. Hver einstaklingur á rétt á að vera metinn af verðleikum sínum, óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu eða kyns svo eitthvað sé nefnt og á það meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Sambætting er hugtak yfir aðferð sem notuð hefur verið af íþróttahreyfingunni til þess að jafna stöðu kynjanna. Aðferðin byggist á því að sambætta sjónarhorn kynferðis inn í allt starf. Jafnréttismál verða þannig ekki afmarkaður málaflokkur heldur eðlilegur hluti í allri stjórnslu, þar sem jafnréttismál er mál samfélagsins í heild en ekki eingöngu kvenna eða karla. Fimleikafélagið hefur sambættingu að leiðarljósi í starfsemi sinni.

Æfingar hjá iðkendum í þremur af fjórum deildum félagsins, þ.e. almenningsíþróttadeild, klifurdeild og taekwondodeild, eru ekki kynjaskiptar. Iðkendur í þessum deildum hafa því jafnan aðgang að aðstöðu, fjármagni og þjálfun, óháð kyni.

Æfingar hjá iðkendum í fimleikadeild eru kynjaskiptar og eru stúlkur þar í miklum meirihluta. Árið 2002 batnaði aðstaða til munar hjá iðkendum fimleikadeildarinnar en þá var tekinn í notkun nýr og fullkominn æfingasalur búinn fimleikaáhöldum fyrir bæði karla- og kvennaflokka. Væntingar félagsins eru að hlutur karla muni aukast á næstu árum.

Fimleikafélagið Björk var stofnað árið 1951 og hugðist félagið fyrst og fremst fara út á þá braut að gera fimleikaiðkun sem almennasta og að konur yngri sem eldri stunduðu þá. Merki félagsins, mynd af konu yfir stöfunum F. Björk, endurspeglar þessa stefnu. Fimleikafélagið starfar nú á breiðari grunni en við stofnun þess, bæði hefur íþróttgreinum innan þess fjölgað og iðkendur eru nú af báðum kynjum og hefur t.d. taekwondodeild félagsins látið útbúa sérstakt merki fyrir deildina sem byggir á merki félagsins. Stjórn félagsins hefur komið á fót búninganefnd sem er nú að störfum og er eitt af verkefnum nefndarinnar að koma með tillögur að notkun og útfærslu á merki félagsins þannig að það falli vel að starfsemi þess í dag og smekk beggja kynja.

9 UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI

9.1 Umhverfismál

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

Stefna félagsins í umhverfismálum er að:

- Hvetja til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla. Þó skal brynt að flytja ekki fleiri farþega í einu en bíll er skráður fyrir.
- Iðkendur séu hvattir til að ferðast fótgangandi eða hjólandi til æfinga og keppni eftir því sem hægt er.
- Bílvélar séu stöðvaðar meðan beðið er eftir iðkendum í lok æfinga.
- Ruslafötur séu til staðar á áberandi stöðum á æfinga- og keppnissvæðum.
- Tiltekt fari fram á svæði eftir keppnir.
- Endurnýta pappír eða honum safnað og skilað til endurvinnslu.
- Iðkendur séu hvattir til að safna dósnum og einnota flöskum í fjáröflunarskygni fyrir félagið, sem síðan er skilað í endurvinnslustöðvar.
- Forðast ónauðsynlegar innpakkingar.
- Farið sé sparlega með notkun magnesíum á æfingum félagsins.

9.2 Umgengni

9.2.1 Húsreglur

Stærsti hluti hússins þ.e. helstu svæði sem nýtt eru til íþróttaiðkunar, er í eigu og umsjón annarra en Fimleikafélagsins Björk og eru húsreglur eiganda eftirfarandi:

1. Nemendur bíði í klefum þangað til þjálfari kemur og sækir þá.
2. Nemendur og þjálfarar gangi í salinn inn af gangi.
3. Nemendur og þjálfarar gangi snyrtilega um húsið. Hendi rusli í ruslafötur sem staðsettar eru í sal, anddyri og í klefum, t.d. teipi og bréfi utan af magnesíum.
4. Ganga þarf frá salnum eftir æfingu. Öll áhöld eiga að fara á sinn stað.
5. Óskilamunir eiga að fara til húsvarðar.
6. Neysla matar og drykkja er ekki leyfileg í sölum eða klefum.
7. Notkun tyggigúmmís er ekki leyfileg í húsinu.
8. Notkun GSM síma er ekki leyfileg á æfingum, hvorki hjá þjálfurum né iðkendum.
9. Ekki skal fara inn á útiskóm. Þeir skulu geymdir í anddyri.
10. Áhorfendur eiga ekki að leika sér í sölundum, hvort sem þeir eru vinir iðkenda, foreldrar eða börn þjálfara.
11. Notkun harpix er stranglega bönnuð í húsinu.
12. Notkun bolta er eingöngu leyfð í Andrasal en ekki í klefum, anddyri eða á göngum.
13. Fylgja skal fyrirmælum starfsfólks í húsinu.

14. Neysla tóbaks og áfengis er með öllu óheimil bæði innandyra sem utan.

Vinsamlegast virðið þessar reglur. Brot á reglunum getur varðað brottrekstri úr húsinu.

9.2.2 Umgengnisreglur í veitingasal og félagsaðstöðu

Skila skal veitingasal þ.m.t. eldhúsi og félagsaðstöðu í sama ásigkomulagi og það var þegar komið var að því:

- Raða borðum og stólum
- Þvo öll áhöld og borðbúnað og setja á rétta staði í hillur
- Taka saman allt rusl og binda fyrir ruslapoka
- Sópa gólf
- Ef tjón verður á húsi eða munum skal það tilkynnt til umsjónarmanns
- Þeir sem ekki ganga frá í samræmi við ofangreint verða krafðir um greiðslu kostnaðar sem af því hlýst

Reykingar eru með öllu óheimilaðar í húsinu.

9.2.3 Umgengisreglur iðkenda félagsins

- Nemendur mæti 10 mín. áður en kennsla hefst og bíði í búningsklefum þar til þjálfari sækir þá.
- Nemendur mæti snyrtilegir til fara, í viðeigandi klæðnaði, án skartgripa og með teygju í síðu hári.
- Notkun tyggigúmmís er með öllu óheimil.
- Nemendum er aðeins heimilt að vera í salnum á æfingatíma og fari úr salnum að lokinni æfingu í fylgd þjálfara.
- Óheimilt er að neyta matvöru annars staðar en í anddyri.
- Notkun GSM síma er bönnuð í æfingasalnum. Vinsamlegast hafið slökkt á símum sem geymdir eru í búningsklefum.
- Fylgjum fyrirmælum þjálfara og annarra starfsmanna í húsinu.
- Forföll skulu tilkynnt til þjálfara eða í afgreiðslu í síma 564 0730
- Ítrekuð brot á reglum geta varðað brottrekstur úr húsinu.

Síðustu viku hvers mánaðar er hægt að fylgjast með æfingum inni í fimleikasölum. Ekki er ætlast til að foreldrar/forráðamenn séu í fimleikasölum á öðrum tímum.

10 ÁGRIP AF SÖGU FÉLAGSINS

Fimleikafélagið Björk var stofnað 1. júlí árið 1951 af 25 stúlkum á aldrinum 14 – 15 ára. Fyrsti formaður félagsins var Þorgerður M. Gísladóttir. Megintilgangurinn með stofnun félagsins var að efla fimleikaiðkun og gera fimleika að almenningsíþrótt, en einnig að stuðla að æfingu þjóðdansa bæði innlendra og erlendra. Bjarkirnar æfðu af kappi næstu árin. Sýningar voru haldnar bæði innan bæjar og utan. Árið 1954 var stofnaður sérstakur „Frúarleikfímishópur“, en ósk um það hafði komið frá konum í bænum sem vildu dálitla hressingarleikfími. Veturinn eftir dró nokkuð úr áhuga á fimleikum, en þess í stað fór félagið af stað með æfingar í körfuknattleik. Félagið náði þeim frábæra árangri að verða Íslandsmeistarar í 2. flokki kvenna árið 1963. Þó að áhuginn á fimleikum hafi dvínað um stund, þá starfaði „Frúarflokkurinn“ óslitið og var líftaug félagsins í nokkur ár.

Árið 1971 var fimleikastarfið endurvakið hjá yngri stúlkunum og varð félagið öflugra en nokkru sinni fyrr. Félagafjöldi jókst og áhugi á fimleikum varð meiri. Félagið varð fyrst Íslandsmeistari árið 1974, Íslands- og bikarmeistari árið 1976 og svo aftur Íslandsmeistari árið 1977 og 1980 og Íslands-og bikarmeistari árið 1981. Síðan hefur félagið verið í fremstu röð og unnið fjölda titla. Félagið náði þeim frábæra árangri að vera Bikarmeistari 9 ár í röð í frjálsum æfingum frá 1992 – 2000.

Árið 1990 var tekin í notkun langþráð fimleikagryfja sem byggð var við Haukahúsið. Aftur var byggt við aðstöðu félagsins í þetta sinn myndarlegur fimleikasalur vel búinn áhöldum til fimleikaiðkunar ásamt klifurvegg. Í apríl árið 2002 var þeim framkvæmdum lokið og Íþróttamiðstöðin Björk tekin í notkun og í kjölfarið varð gífurleg aukning iðkenda í félaginu. Haustið 2000 var stofnuð taekwondodeild innan félagsins sem starfað hefur með miklum blóma. Með breytingum á lögum félagsins árið 2004 var félaginu formlega breytt í fjölgreinafélag með fjórum deildum: fimleikadeild, taekwondodeild, klifurdeild og almenningsíþróttadeild. Veturinn 2004-2005 voru iðkendur félagsins um 1200.

11 VIÐAUKAR

Viðauki I	Lög félagsins
Viðauki II	Stjórnarmeðlimir, nefndarmenn og starfmenn skrifstofu
Viðauki III	Starfslýsing yfirþjálfara, þjálfara og aðstoðarþjálfara
Viðauki IV	Reglugerð um heiðursveitingar
Viðauki V	Tímatöflur æfinga hjá félaginu
Viðauki VI	Kennslu- og æfingaskrá almenningsíþróttadeildar
Viðauki VII	Kennslu- og æfingaskrá fimleikadeildar
Viðauki VIII	Kennslu- og æfingaskrá klifurdeildar
Viðauki IX	Kennslu- og æfingaskrá taekwondodeildar
Viðauki X	Fjárhagsáætlun fyrir rekstarárið
Viðauki XI	Ráðningasamningur við þjálfara
Viðauki XII	Upplýsingar um þjálfara félagsins
Viðauki XIII	Atburðardagatal almenningsíþróttadeildar
Viðauki XIV	Atburðardagatal fimleikadeildar
Viðauki XV	Atburðardagatal klifurdeildar
Viðauki XVI	Atburðardagatal taekwondodeildar
Viðauki XVII	Foreldraráð