

Handbók Skíðafélags Siglufjarðar - Skíðaborg



Samþykktarferill:

Unnið af/breytt af:	Dagsetning: 14.10.2023	Aðili: Jón Garðar Steingrímsson
Rýnt af:	17.11.2023	Anna Lind Björnsdóttir, Anna María Björnsdóttir, Ásta Lovísa Pálsdóttir, Dagný Sif Stefánsdóttir, Guðrún Sif Guðbrandsdóttir, Gurrý Anna Ingvarsdóttir, Kristján Þór Ingvason og Sandra Finnsdóttir
Útgefið af:	17.11.2023	Stjórn SSS



Útgáfufेरill skjals:

Útgáfu númer	Tilgangur	Unnið af/breytt af:	Dagsetning
01	Frumútgáfa fyrir umsókn sem Fyrirmyndarfélag ÍSÍ	Kristín Anna Guðmundsdóttir	14.04.2019
02	Endurbætt útgáfa fyrir endurnýjun sem Fyrirmyndarfélag	Jón Garðar Steingrímsson	17.11.2023



Efnisyfirlit

1	Inngangur	6
2	Saga félagsins	6
3	Skipulag félagsins	7
3.1	Stefna og markmið	7
3.1.1	Meginstefna.....	7
3.1.2	Almenn markmið	7
3.1.3	Íþróttastefna.....	7
3.1.4	Félagsleg stefna	7
3.1.5	Fjármálaleg stefna	7
3.2	Persónuverndarstefna	8
3.2.1	Almennt um persónuverndarstefnuna.....	8
3.2.2	Um hverja safnar félagið persónuupplýsingum	8
3.2.3	Hvaða persónuupplýsingum er safnað.....	8
3.2.4	Á hvaða grundvelli safnar SSS persónuupplýsingum?	8
3.2.5	Varðveislutími persónuupplýsinga	8
3.2.6	Öryggi persónuupplýsinga.....	8
3.2.7	Miðlun persónuupplýsinga og notkun vinnsluáðila	9
3.2.8	Réttindi skráðra einstaklinga	9
3.2.9	Fyrirspurnir og kvartanir til Persónuverndar	9
3.2.10	Breytingar á persónuverndarstefnunni	9
3.3	Skipurit félagsins.....	9
3.4	Skipun stjórnar og hlutverk	9
3.4.1	Áheyrnarfulltrúi ungs fólks (16-25 ára)	10
3.4.2	Meginhlutverk stjórnar.....	10
3.5	Hlutverk sértækra eininga	10
3.5.1	Hlutverk formanns.....	10
3.5.2	Hlutverk varaformanns.....	10
3.5.3	Hlutverk gjaldkera	10
3.5.4	Hlutverk ritara	11
3.5.5	Hlutverk meðstjórnenda	11
3.5.6	Hlutverk foreldraráðs	11
3.5.7	Hlutverk mótaráðs.....	12
4	Umgjörð íþróttastarfsins	13
4.1	Andi stefnunnar	13
4.2	Siðareglur.....	13



4.3	Hegðunarviðmið þjálfara.....	13
4.4	Hegðunarviðmið iðkenda	15
4.5	Hegðunarviðmið fyrir stjórnarmenn og starfsfólk.....	16
4.6	Hegðunarviðmið fyrir foreldra/forsjáraðila.....	17
4.7	Meginstefna í þjálfun.....	18
4.7.1	Umgjörð fyrir 4-10 ára	18
4.7.2	Umgjörð fyrir 11-14 ára	18
4.7.3	Umgjörð fyrir 15-16 ára	18
4.7.4	Umgjörð fyrir 17 ára og eldri	19
4.8	Kennsluáætlun.....	20
4.8.1	Kennsluáætlun fyrir 4-10 ára	20
4.8.2	Kennslu og æfingaáætlun fyrir 11-14 ára	21
4.8.3	Kennsluáætlun fyrir 15-16 ára	21
4.8.4	Kennsluáætlun fyrir 17 ára og eldri	22
4.9	Æfingaskrá	22
5	Fjármálastjórnun.....	23
5.1	Stefna félagsins.....	23
5.2	Fjárhagsáætlun	23
5.3	Innheimta æfingagjalda.....	23
5.4	Fjáraflanir	23
6	Þjálfun og Þjálfarar.....	23
6.1	Stefna félagsins.....	23
6.2	Hlutverk þjálfara	24
6.3	Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur.....	24
7	Félagsstarf	24
7.1	Hefðbundið atburðadagatal	24
8	Foreldrastarf.....	24
9	Fræðslu- og forvarnarstarf.....	25
9.1	Stefna félagsins í vímuefnum	25
9.1.1	Forvarnagildi íþróttar.....	25
9.1.2	Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna	25
9.1.3	Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda	26
9.1.4	Hlutverk og ábyrgð þjálfara	26
9.1.5	Samstarf við foreldra	26
9.1.6	Samstarfs við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga	26
9.2	Hollir lífshættir.....	26



9.2.1	Álagsmeiðsli.....	27
9.2.2	Offita.....	27
9.2.3	Átröskun.....	27
9.3	Vínátta, virðing og samskipti.....	27
9.3.1	Einelti.....	27
9.3.2	Kynferðisleg áreitni.....	28
9.3.3	Kynbundin áreitni.....	29
10	Jafnréttisáætlun.....	30
10.1	Almennt um Jafnréttisáætlun.....	30
10.2	Iðkendur.....	30
10.3	Þjálfarar.....	31
10.4	Nefndir og ráð.....	31
10.5	Eftirfylgni/endurskoðun.....	31
11	Umhverfisstefna.....	32
	Viðauki 1 – Lög félagsins.....	33
	Viðauki II – Stjórn, þjálfarar og foreldraráð 2022/2023.....	35
	Viðauki III – Ársreikningur 2021.....	36
	Viðauki IV – Fjárhagsáætlun 2022.....	37



1 INNGANGUR

Mikilvægi stefnumótunar og skipulags í íþróttastarfi fer nú sívaxandi í samfélaginu. Foreldrar, iðkendur og styrktaraðilar gera þá kröfu að geta gengið að þjónustu íþróttafélaga vísri og hún uppfylli ákveðin gæði óháð því hver sé þar í forystu. Skíðafélagið er rekið af foreldrum eins og allt er varðar utanumhald um æfingar og þjálfara, skipulag og framkvæmd móta, öryggismál, félagsstörf og annað er borið uppi af sjálfboðaliðastarfi foreldra. Þegar barn er skráð til æfinga hjá SSS er það yfirlýsing foreldra um að koma að starfi félagsins á einhvern hátt. Öll aðstoð er vel þegin.

Handbók þessi er sett saman til að skjalfesta þá ferla sem SSS vinnur eftir, hún skilgreinir stefnur og verklagsreglur fyrir iðkendur, þjálfara, foreldra og aðra þá sem hafa samskipti við félagið eða starfa í nafni félagsins. Handbókin er einnig upplýsingabók fyrir almenning, þar með talið iðkendur, þjálfara, foreldra og aðra þá sem hafa samskipti við félagið eða starfa í nafni félagsins. Síðast en ekki síst er henni ætlað að sýna fram á að SSS standist þær kröfur sem settar eru af ÍSÍ til Fyrirmyndarfélaga.

Í handbókinni er sagt frá uppbyggingu félagsins, skipulagi þjálfunar og áherslum hjá félaginu. Aðrir starfshættir félagsins eru skilgreindir. Starfsemin gerð skýrari gagnvart iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum þeim sem hafa samskipti við félagið eða starfa í nafni félagsins.

2 SAGA FÉLAGSINS

Fyrsta skíðafélag Siglufjarðinga var stofnað árið 1920 og nefndist Skíðafélag Siglufjarðar. Því hefur verið haldið fram að stofnun skíðafélagsins hafi markað upphaf skíðaíþróttarinnar sem keppnisgrein. Félagið gekkst fyrir skíðamótum og fyrstu árin voru haldin skíðamót árlega. Á öðru starfsári félagsins tóku stúlkur einnig þátt í skíðamóti, sem mun sennilega hafa verið fyrsta skíðakeppni kvenna hér á landi. Siglufjarðingar fluttu snemma inn erlenda sérfræðinga á sviði skíðaiðkunar, skíðakennara, má þar nefna Helge Torvö og Ale Laine. Þessir erlendu aðilar komu með tækninýjungar á sviði skíðaíþróttanna sem og skíðaútbúnaðar sem leiddi til enn frekari afreka á meðal Siglufjarðinga.

Innanbúðardeilur, á fjórða áratug síðustu aldar, settu mark sitt á sögu félagsins þar sem nokkrir meðlimir Skíðafélags Siglufjarðar klufu sig úr því og stofnuðu Skíðafélagið Siglufjarðing, síðar nefnt Skíðaborg. Skíðafélögin reistu bæði sinn skíðaskálann og unnu gegn hvort öðru á ýmsum sviðum. Sem betur fer sameinuðust þau árið 1951 í eitt og sama félagið, Skíðafélag Siglufjarðar - Skíðaborg (SSS). Við tók gullaldartímabil félagsins sem ól af sér fjölmarga skíðamenn sem unnu margir frækna sigra. Í seinni tíð hefur SSS staðið sig vel í barna- og unglíngastarfi. Eignast þar bæði Andrésarandar og unglíngameistara.

Menningarleg verðmæti SSS eru mikil. Félagið er sameiningartákn kynslóða sem byggir á heilnæmri útiveru. Sjálfboðavinna foreldra og velunnara SSS er dýrmæt og hefur haldið félaginu uppi í gegnum tíðina.



3 SKIPULAG FÉLAGSINS

3.1 Stefna og markmið

3.1.1 Meginstefna

- Að gefa börnum og unglingum tækifæri til að kynnst bretta- og skíðaíþróttum.
- Að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa.
- Að brottfall iðkenda verði í lágmarki.
- Að nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að bjóða upp á íþrótt sem fjölskyldan getur iðkað saman.
- Að kenna börnum og unglingum aga, sjálfsvirðingu og að bera virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkendum.

3.1.2 Almenn markmið

- Að iðkendur séu úr öllum árgöngum grunnskólans og elsta árgangi leikskólans.
- Að félagið sé rekið hallalaust.
- Að framtíðar rekstrarmöguleikum félagsins sé ekki stefnt í hættu s.s. með lántöku eða veðsetningu.
- Að félagið sé fyrirmyndarfélag ÍSÍ.
- Að miðla sögu félagsins, fréttum af íþróttastarfi og fróðleik til iðkenda, foreldra og almennings.

3.1.3 Íþróttastefna

- Að þjálfarar sjái um að framfylgja félags- og íþróttastefnu félagsins.
- Að iðkendur nái sem bestum tókum á íþróttinni út frá eigin forsendum.
- Að félagið standi sig vel sem liðsheild á mótum og sé til sóma.
- Að félagið hafi vel menntaða og hæfa þjálfara.
- Að félagið styrki og styðji þjálfara til að mennta sig enn frekar.

3.1.4 Félagsleg stefna

- Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni.
- Að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að iðkendur læri hegðunar- og siðareglur sem gilda innan íþróttarinnar.
- Að stuðla að öflugum stuðningi forráðamanna við starf félagsins.
- Að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

3.1.5 Fjármálaleg stefna

Stjórn félagsins sinnir fjármála stefnu og rekstri félagsins. Stjórnin skal tryggja:

- Að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus.
- Að rekstur félagsins sé rekinn með æfingagjöldum, styrkjum og fjáröflunum.
- Að gerð sé fjárhagsáætlun á hverju ári.
- Að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum og öðrum aðilum.
- Að þjálfarar og aðrir starfsmenn félagsins séu launþegar.
- Að ekki sé stofnað til fjárskuldbindinga af neinu tagi nema með samþykki aðalfundar.



3.2 Persónuverndarstefna

Skíðafélag Siglufjarðar - Skíðaborg (SSS) hefur sett sér Persónuverndarstefnu í samræmi við lög og skyldur félagsins, núverandi útgáfa var samþykkt af aðalstjórn félagsins 08.11.2022

3.2.1 Almennt um persónuverndarstefnuna

Félagið hefur einsett sér að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem félagið ber ábyrgð á og meðhöndlar í starfsemi sinni, í samræmi við gildandi lög og reglur um persónuvernd.

3.2.2 Um hverja safnar félagið persónuupplýsingum

Meginreglur persónuréttar fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu áreiðanlegar og uppfærðar og að unnið sé með þær samkvæmt skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi. Einnig, að hófsemi sé gætt við skráningu persónuupplýsinga. SSS leggur áherslu á að meginreglur persónuréttar séu virtar og ávallt hafðar í huga þegar persónuupplýsingar eru meðhöndlaðar. Til þess að tryggja það veitir SSS starfsfólki sínu reglulega fræðslu og þjálfun á því sviði. Starfsemi SSS er þess eðlis að það er óhjákvæmilegt að persónuupplýsingum sé safnað um mismunandi hópa einstaklinga. Sem dæmi um hópa einstaklinga sem SSS safnar persónuupplýsingum um eru: iðkendur, stjórnarmenn, þjálfarar og foreldrar/forráðamenn sem félagið er í sambandi vegna starfsemi sinnar.

3.2.3 Hvaða persónuupplýsingum er safnað

SSS meðhöndlar meðal annars eftirfarandi tegundir persónuupplýsinga í starfsemi sinni:

- Lýðfræðilegar upplýsingar um iðkendur, stjórnarmenn, þjálfara og foreldra/forráðamenn.
- Upplýsingar um keppnisárangur iðkenda og framvindu þjálfaranáms
- Ljósmyndir af gestum á viðburðum og mótahaldi á vegum SSS.
- Upplýsingar tengdar ráðningarsambandi starfsmanna, meðal annars upplýsingar í ráðningarsamningi, upplýsingar vegna námskeiða, upplýsingar tengdar launaákvörðunum og greiðslu launa.

Þegar unnið er með viðkvæmar persónuupplýsingar eru gerðar viðeigandi tæknilegar og skipulagslegar öryggisráðstafanir til að tryggja öryggi upplýsinganna.

3.2.4 Á hvaða grundvelli safnar SSS persónuupplýsingum?

SSS vinnur persónuupplýsingar í þágu starfseminnar og er tilgangurinn meðal annars að tryggja lögbundið hlutverk sitt sem og markmið félagsins sem er að meginmarkmiði að sjá til þess að í félaginu séu skapaðar aðstæður þannig að einstaklingar geti eft þroska sinn og fengið tækifæri til iðkunar þeirra íþrótta sem hjá félaginu eru stundaðar. SSS safnar persónuupplýsingum einkum á grundvelli lagaskyldu, lögmætra hagsmuna, samninga og samþykkis skráðra einstaklinga.

Á SSS hvílir lagaskylda til þess að eiga tilgreind persónugreinanleg gögn, svo sem vegna ákvæði laga t.d. bókhaldslaga og vegna upplýsingagjafar til opinberra aðila eða sérsambanda innan ÍSÍ

3.2.5 Varðveislutími persónuupplýsinga

Meginhluti þeirra upplýsinga sem safnað er í starfsemi SSS eru geymdar ótímabundið enda hafa þær sögulegt gildi fyrir félagið. SSS telst jafnframt afhendingarskyldur aðili á grundvelli laga um opinber skjalasöfn og er þar af leiðandi óheimilt að ónýta eða farga nokkru skjali sem fellur undir gildissvið laganna, nema með heimild þjóðskjalavarðar. Gögn sem ekki falla undir gildissvið laganna eru einungis geymd í þann tíma sem nauðsynlegt er vegna tilgangs vinnslunnar sem um ræðir eða samkvæmt ákvæðum laga.

3.2.6 Öryggi persónuupplýsinga

SSS leitast við að grípa til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda



persónuupplýsingar og tekur í því samhengi tillit til eðlis upplýsinganna sem um ræðir og umfangs. Þáttur í því er að stuðla að virkri öryggisvitund starfsmanna með reglulegri fræðslu og þjálfun. Verði öryggisbrestur sem hefur í för með sér áhættu fyrir einstaklinga mun SSS tilkynna slíkt án ótilhlýðilegrar tafar til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber SSS einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um slíka öryggisbresti. SSS hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum hratt og vel.

3.2.7 Miðlun persónuupplýsinga og notkun vinnsluaðila

SSS mun leita við að miðla ekki persónuupplýsingum til þriðju aðila nema þeim upplýsingum sem óskað er eftir vegna móta, æfinga og námskeiða.

SSS selur ekki undir neinum kringumstæðum persónugreinanlegar upplýsingar.

3.2.8 Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar eiga rétt á því að vita hvaða persónuupplýsingar SSS vinnur um þá og geta beint fyrirspurn um það til SSS í gegnum fyrirspurnir til stjórnar. Í ákveðnum tilvikum eiga einstaklingar meðal annars rétt á að: óska eftir aðgangi að og afriti af persónuupplýsingum, að persónuupplýsingar séu leiðréttar og/eða að þeim sé eytt; að mótmæla vinnslu persónuupplýsinga og takmarka; og að draga til baka samþykki fyrir vinnslu. Réttindi skráðra einstaklinga kunna að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða hagsmunum annarra sem upplýsingarnar varða. SSS mun verða við öllum beiðnum einstaklinga innan mánaðar frá viðtöku. Sé beiðni umfangsmikil eða flókin getur orðið töf á afgreiðslu. Tilkynnt er um slíkt og skýring gefin á töfinni. SSS mun krefjast auðkenningar áður en erindi eru afgreidd til að koma í veg fyrir að upplýsingar berist í hendur óviðkomandi aðila.

3.2.9 Fyrirspurnir og kvartanir til Persónuverndar

Öllum fyrirspurnum í tengslum við persónuvernd hjá SSS eða persónuverndarstefnu þessa skal beint? til stjórnar.

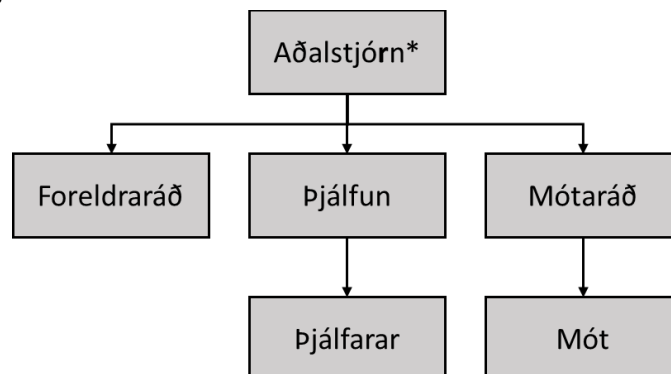
Ef einstaklingur er ósáttur við vinnslu SSS á persónuupplýsingum og afgreiðslu erinda er hægt að kvarta til Persónuverndar og má finna upplýsingar um slíkt ferli inn á heimasíðu Persónuverndar:

www.personuvernd.is.

3.2.10 Breytingar á persónuverndarstefnunni

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum.

3.3 Skipurit félagsins



* Á aðalfundi er kosið um í embætti aðalstjórnar í samræmi við lög félagsins.

3.4 Skipun stjórnar og hlutverk

Starfsemi félagsins byggist á sjálfbóðaliðastarfi sem er undirstaða félagsins og grundvöllur fyrir því að hægt sé að halda úti þróttmiklu íþróttastarfi til hagsbóta fyrir almenning og æsku bæjarfélagsins. Til að



framfylgja stefnumótun og markmiðum félagsins til hins ýtrasta og tryggja að góður árangur náist í íþróttastarfi er nauðsynlegt að stjórnun og rekstur sé í föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma.

Stjórn félagsins er ábyrg fyrir aðalstarfsemi félagsins. Ýmsar nefndir og ráð starfa eftir sínu verksviði sem nánar er lýst hér fyrir neðan. Í einhverjum tilvikum verða ákvarðanir stjórnar SSS til þess að sérgreinaneofndir og starfsnefndir starfi eftir sérstökum ákvörðunum félagsins.

Kosning í sérgreinaneofndir fer fram á aðalfundi félagsins. Stjórn félagsins getur skipað í starfsnefndir en oftast eru það nefndarmenn sem leggja til arftaka sína og taka það upp hjá sjálfum sér að sjá til þess að nefndirnar viðhaldist.

3.4.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks (16-25 ára)

Í stjórn félagsins skal vera fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára, í.þ.m. sem áheyrnarfulltrúi. Með því má tryggja að rödd ungs fólks heyrist og hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar það að eðlilegri endurnýjun á stjórnendum innan deildarinnar.

3.4.2 Meginhlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar félagsins er að stýra starfsemi í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lögum félagsins, fundarsamþykktum, samþykktri stefnu og settum markmiðum hverju sinni. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda í íþróttinni. Af einstökum verkefnum stjórnar má m.a. nefna:

- Áætlanagerð fyrir almenna starfsemi og framkvæmdir til lengri og skemmri tíma.
- Að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.
- Að leysa vandamál sem upp kunna að koma.
- Að framfylgja samþykktum og ályktunum.
- Að fylgjast með að áætlanir og fjárhagur haldist í hendur.
- Að taka á móti erindum sem berast og afgreiða þau.
- Að undirbúa fundi og boða til þeirra.
- Að skipta verkum með einstökum stjórnarmönnum, nefndum og félagsmönnum og samræma störf þeirra.
- Að sjá til þess að nefndir félagsins séu virkar og vel mannaðar.
- Að deila tækifærum til menntunar og endurmenntunar til þjálfara, iðkenda og félagsmanna.
- Upplýsa félagsmenn um störf félagsins, helstu fréttir og viðburði í gegnum viðeigandi

3.5 Hlutverk sértækra eininga

3.5.1 Hlutverk formanns

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi félagsins og sér til þess að stefnu þess sé fylgt. Hann sér til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang, stefnu og markmið félagsins. Hann er fulltrúi félagsins út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Einnig situr hann formanna- og samráðsfundi SKÍ og UÍF. Formaður hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð fjárhagsáætlunar fyrir félagið, undirbýr stjórnarfund, boðar til þeirra og stýrir þeim.

3.5.2 Hlutverk varaformanns

Varaformaður er staðgengill formanns og gegnir störfum í fjarveru hans. Hann skal kosinn á fyrsta fundi nýkjörinnar stjórnar.

3.5.3 Hlutverk gjaldkera

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi félagsins. Hann sér um gerð fjárhagsáætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Einnig hefur hann umsjón með innheimtu æfinga- og félagsgjalda, samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um sjóði félagsins.



3.5.4 Hlutverk ritara

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, ritun þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerðir skal rita á öllum fundum félagsins, þar sem fram koma þau mál sem tekin eru fyrir, ákvarðanir og framkvæmd þeirra. Fundargerð skal senda á stjórnarmenn strax eftir fund eða eins fljótt og auðið er. Ritari heldur utan um félagatal og uppfærir í Sportablar. Ritari sér um bréfaskriftir í samráði við formann og stjórn og hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum félagsins.

3.5.5 Hlutverk meðstjórnenda

Meðstjórnendur taka virkan þátt í að fylgja stefnu og markmiðum félagsins. Einn meðstjórnandi skal kosinn varaformaður og vera staðgengill formanns.

3.5.6 Hlutverk foreldraráðs

Foreldraráð sér um eftirfarandi:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengsl heimila og deildar.
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að sjá um félagsstarf utan æfingatíma, t.d. grillveislur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir.
- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðsins.
- Að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum.
- Að aðstoða stjórn og þjálfar við skipulagningu móta og keppnisferða.



3.5.7 Hlutverk mótaráðs

Mótaráð sér um eftirfarandi:

- Skipulag og ábyrgð mótahalds á vegum félagsins:
 - Tímasetningar og tilkynningar.
 - Móttaka skráninga og úrvinnsla úrslita.
 - Ábyrgð og uppsetning á allri aðstöðu vegna keppnishalds, í samstarfi við þjálfara og alpagreinanevnd.
- Mönnun mótahalds (hliðar- og/eða brautarvarsla, brautarlagnir, viðhald brauta, úrvinnsla, uppsetning starts marks, útdeling og söfnun keppnisnúmera, tímataka, ræsir, markstjórn, þulur).
- Tæknilegar úrlausnir (tímataka, úrslit á heimasíðu, fjarskipti).
- Upplýsingaflæði til keppenda og áhorfenda.
- Samskipti við eftirlitsmenn og umsjón þeirra í samstarfi við Skíðasamband Íslands (SKÍ).
- Sjá um að útvega verðlaunagripa fyrir opin mót og í samstarfi við barna- og unglínganefnd í innanfélagsmótum.
- Fararstjórafundir þegar við á.
- Umsjón, viðhald og ábyrgð á öllum búnaði í eigu félagsins í samstarfi við þjálfara.
- Gerð mótaskrár félagsins í samráði við stjórn félagsins, foreldraráð og þjálfara.
- Samskipti við rekstraraðila Skíðasvæðisins í Skarðsdal, stjórn félagsins, foreldraráð og þjálfara vegna undirbúnings og aðstoðar fyrir mótahald á vegum félagsins.



4 UMGJÖRD ÍÞRÓTTASTARFSINS

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu Íþrótt sambands Íslands (ÍSí) um íþróttir barna og unglunga. Félagið hefur innleitt siðareglur og hegðunarviðmið Íþrótt sambands Íslands (ÍSí). Núverandi útgáfa var samþykkt af aðalstjórn félagsins 08.11.2022 og 17.02.2023.

4.1 Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi, líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

4.2 Siðareglur

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

4.3 Hegðunarviðmið þjálfara

7. Komdu fram af virðingu
 - a. Komdu eins fram við alla iðkendur óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórn málaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
 - b. Berðu virðingu fyrir einstaklingnum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
 - c. Berðu virðingu fyrir mótherjum, foreldrum/forsjáraðilum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki og stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama.
8. Vertu heiðarleg(ur)



- a. Farðu eftir reglum íþróttagreinarinnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu iðkendur til að gera það líka.
 - b. Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
 - c. Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga. Undantekningu frá þagnarskyldu má einungis gera af brýnni nauðsyn og í samræmi við lagaboð.
 - d. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
9. Vertu góð fyrirmynd bæði innan sem utan vallar
- a. Allir iðkendur eiga skilið að fá athygli og jöfn tækifæri.
 - b. Leggðu þig fram þannig að iðkendur fái sem mest út úr æfingunni.
 - c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur.
 - d. Ýttu undir heilbrigðan lífsstíl með góðu fordæmi.
10. Berðu virðingu fyrir þjálfarastarfinu
- a. Gerðu kröfur til þín varðandi málfar, hegðun, stundvísi, undirbúning og kennslu/þjálfun.
 - b. Sýndu íþróttinni og félaginu virðingu og virtu reglur.
 - c. Leggðu metnað þinn í starfið og leitaðu leiða til að auka þekkingu þína.
 - d. Skipuleggðu starfið með tilliti til getu og þroska iðkenda.
 - e. Vertu óhræddur við að leita eftir samstarfi við aðra þjálfara eða sérfræðinga.
 - f. Taktu leiðtogahlutverk þitt alvarlega og nýttu stöðu þína á uppbyggilegan hátt.
 - g. Haltu iðkendum og aðstandendum upplýstum um þjálfunina.
11. Það sem er iðkandanum fyrir bestu.
- a. Gættu að öryggi í umhverfi og að aðbúnaður hæfi aldri og þroska iðkenda.
 - b. Settu heilsu og heilbrigði iðkenda á oddinn og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað getur heilbrigði þeirra.
 - c. Sýndu athygli og umhyggju þeim sem orðið hafa fyrir meiðslum og þeim sem leita til þín vegna andlegrar vanlíðanar.
 - d. Forðastu að koma þér í þá stöðu að vera einn með iðkenda.
12. Ofbeldi er ekki liðið í íþróttahreyfingunni!
- a. Vertu vakandi og beittu þér gegn öllu ofbeldi: líkamlegu, kynferðislegu og andlegu.



- b. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
- c. Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynlegur hluti þjálfunarinnar.
- d. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.

4.4 Hegðunarviðmið iðkenda

1. Komdu fram af virðingu

- a. Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- b. Berðu virðingu fyrir einstaklingum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
- c. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði.
- d. Berðu virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, foreldrum/forsjáraðilum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
- e. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

2. Vertu heiðarleg(ur)

- a. Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
- b. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- c. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.

3. Vertu góð fyrirmynd bæði innan sem utan vallar

- a. Berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- b. Gerðu þitt besta þannig að þú fái sem mest út úr æfingunni.
- c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
- d. Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl.



- e. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.

4.5 Hegðunarviðmið fyrir stjórnarmenn og starfsfólk

1. Komdu fram af virðingu

- a. Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- b. Berðu virðingu fyrir skoðunum annarra.

2. Vertu heiðarleg(ur)

- a. Farðu eftir reglum íþróttahreyfingarinnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu félagsmenn til að gera það líka.
- b. Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- c. Gættu fyllsta trúnaðar þar sem við á.
- d. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
- e. Forðastu eða tilkynntu fjárhagslega og persónulega hagsmunaárekstra.

3. Vertu félagsmönnum góð fyrirmynd

- a. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
- b. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
- c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur.
- d. Leggðu metnað í starfið og berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- e. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.

4. Berðu virðingu fyrir starfsemi félagsins

- a. Þekktu lög og reglur félagsins.
- b. Stattu vörð um anda og gildi félagsins.
- c. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
- d. Sýndu íþróttum virðingu og virtu reglur þeirra, venjur og siði.
- e. Sýndu öllum iðkendum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og starfsfólki virðingu og stuðlaðu að því að iðkendur og félagsmenn geri slíkt hið sama.



- f. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.

4.6 Hegðunarviðmið fyrir foreldra/forsjáraðila

1. Mundu að barnið þitt er í íþróttum sín vegna, en ekki þín vegna.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum, en ekki þvinga það.
3. Hvettu öll börn, ekki bara þitt.
4. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
5. Berðu virðingu fyrir öllum iðkendum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
6. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, hvert barn er einstakt.
7. Mundu að þjálfarinn þjálfar en foreldrar hvetja.
8. Upplýstu um stríðni, einelti eða áreitni.
9. Sýndu starfi félagsins virðingu og vertu virkur þátttakandi.
10. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.
11. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
12. Þér ber að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.



4.7 Meginstefna í þjálfun

Íþróttþjálfun barna og unglunga skal hafa eftirfarandi meginstefnu:

4.7.1 Umgjörð fyrir 4-10 ára

Markmið:

- Að auka hreyfifroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.

Keppni:

- Mót eru aðeins haldin innan félaga á Norðurlandi.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Leiðir:

- Að æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfifroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið með gróf- og fínhreyfingar.
- Að þjálfun fari að miklu leiti fram í leikformi og æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Verðlaun:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

4.7.2 Umgjörð fyrir 11-14 ára

Markmið:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Verðlaun:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku
- Heimilt er að veita einstaklingum verðlaun í einstaklingsgreinum.

4.7.3 Umgjörð fyrir 15-16 ára

Markmið:

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Leiðir:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.



- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglिंगana um nauðsyn holls mataræðis.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hóppáttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Unglingunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

4.7.4 Umgjörð fyrir 17 ára og eldri

Markmið:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Keppni:

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Úrslit í keppni skipti ekki máli. Það eina sem stefnt er að er að sé að gera eins vel og hver

Verðlaun:

- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- Heimilt er að veita jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

Leiðir:

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfinga álagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Gerður sé greinarmunur á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Verðlaun:

- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- Heimilt er að veita jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.



og einn getur, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

4.8 Kennsluáætlun

Hér kemur kennslu- og æfingaskráin í þeim íþróttagreinum sem félagið er með starf í:

4.8.1 Kennsluáætlun fyrir 4-10 ára

Alpagreinar:

Allt að tvær æfingar í viku á haustin en þrjár æfingar í viku um vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Göngu á skíðum.
- Geta rennt sér og stoppað.
- Geta farið sjálf upp í lyftu.
- Geta rennt og beygt í plóg.
- Að geta farið í leikjabraut/þrautabraut.
- Færni í að keyra brautir (jafnvægi/tilfinning/öryggi).

Skíðaganga:

Allt að tvær æfingar í viku á haustin en þrjár æfingar í viku um vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Gengið stafalaust í og utan sports.
- Geta rennt sér og stoppað.
- Renna sér í og utan sports.
- Geta rennt og beygt í plóg.
- Að geta farið í leikjabraut/þrautabraut.
- Færni í að keyra brautir (jafnvægi/tilfinning/öryggi).
- Prófa sig áfram með mismunandi tækni í hefðbundinni göngu (vanagangur, ýtingar án frásparkis, ýtingar með frásparki og skæragangur).
- Prófa sig áfram með mismunandi tækni í frjálssri göngu (



4.8.2 Kennslu og æfingaáætlun fyrir 11-14 ára

Alpagreinar:

Æfingar eru allt að fjórum sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Geta skíðað óháð með efri og neðri líkama.
- Brautarkeyrsla og lestur þeirra.
- Betri staða á skíðunum (jafnvægi, taktur, tímasetning, staða).
- Geta skíðað jafnar beygjur.
- Að læra að slá stangir.

Skíðaganga:

Æfingar eru allt að fjórum sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Geta skíða samhæft með efri og neðri líkama.
- Brautarkeyrsla og lestur þeirra
- Betri staða á skíðunum (jafnvægi, taktur, tímasetning, staða)
- Prófa sig áfram með að skera beygjur í rennsli.
- Geta skíðað með mismunandi tækni í hefðbundinni göngu (vanagangur, ýtingar án frásparkis, ýtingar með frásparki og skæragangur).
- Geta skíðað með mismunandi tækni í frjálstri göngu (

4.8.3 Kennsluáætlun fyrir 15-16 ára

Alpagreinar:

Æfingar eru allt að fimm sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Tækniæfingar.
- Geta sett skíði í beygjustöðu áður en pressa er sett á þau.
- Geta skíðað svig í vinkilstöðu og axlir í láréttri stöðu miðað við skíðin/snjó.

Skíðaganga:

Æfingar eru allt að fimm sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Tækniæfingar.
- Þolþjálfun.
- Geta skorið beygjur í rennsli.
- Ná framförum með mismunandi tækni í hefðbundinni göngu (vanagangur, ýtingar án frásparkis, ýtingar með frásparki og skæragangur).
- Ná framförum með mismunandi tækni í frjálstri göngu (eintakt, tvítakt og brekkuskaut).



4.8.4 Kennsluáætlun fyrir 17 ára og eldri

Alpagreinar:

Æfingar eru allt að fimm sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Tækniæfingar.
- Geta sett skíði í beygjustöðu áður en pressa er sett á þau.
- Geta skíðað svig í vinkilstöðu og axlir í láréttri stöðu miðað við skíðin/snjó.

Skíðaganga:

Æfingar eru allt að fimm sinnum í viku, bæði haust og vetur.

Unnið er með eftirfarandi atriði:

- Tækniæfingar.
- Þolþjálfun.
- Geta skorið beygjur í rennsli.
- Ná framförum með mismunandi tækni í hefðbundinni göngu (vanagangur, ýtingar án frásparkis, ýtingar með frásparki og skæragangur).
- Ná framförum með mismunandi tækni í frjálsri göngu (eintakt, tvítakt og brekkuskaut).

4.9 Æfingaskrá

Hefðbundin æfingaskrá vetrar lítur eftirfarandi út:

Dagur	Alpagreinar 2. bekkur og yngri	Alpagreinar 3.-5. bekkur	Alpagreinar 6. bekkur og eldri	Skíðaganga (allir bekkir)
Mánudagur	16:30-17:30	16:30-18:00	17:30 – 19:00	
Þriðjudagur	Frí		Frí	17:30-18:30
Miðvikudagur	16:30-17:30	16:30-18:00	17:30 – 19:00	
Fimmtudagur	Frí		Frí	17:30-18:30
Föstudagur	Fastur varadagur æfinga 16:30-17:30		Fastur varadagur æfinga 17:30 – 19:00	
Laugardagur	11:00-12:00	11:00-12:30	11:00-13:00	
Sunnudagur	Frí	11:00-12:30	11:00-13:00	



5 FJÁRMÁLASTJÓRNUN

5.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að fjárhagsleg staða sé ávallt jákvæð og að hún geti stutt við uppbyggilegt og árangursríkt starf félagsins. Rekstur skal vera hallalaus á hverju ári. Ávallt skal staðið við gerða samninga og staðið í skilum með greiðslur. Allur rekstur félagsins skal vera sýnilegur og í samræmi við landslög.

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjármálum félagsins og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis hans. Formaður og gjaldkeri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum félags.

Félagið færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga. Bókhald félagsins er ekki aðskilið í yngri og eldri iðkendur þar sem starf félagsins felst að meginstefnu til í barna- og unglingastarfi.

Fjárhagsáætlun fylgir almennt reikningum fyrra árs og er höfð til viðmiðunar við stjórn félagsins.

Félagið stefnir að því að ráða sem hæfasta þjálfara hverju sinni bæði hvað reynslu og menntun varðar. Laun þjálfara og aðstoðarþjálfara miðast, óháð kyni, við menntun, reynslu og vinnuframlag. Fastir þjálfarar og aðstoðarþjálfarar skulu vera með skriflegan samning við félagið sem launþegar. Fyrir tímabundna þjálfara sem velja að vinna í verktöku er lögð áhersla á að þeir geri sér grein fyrir mikilvægi þess að standa skil á lögboðnum gjöldum. Gjaldkeri félagsins mun vera þjálfurum innan handa með greiðslu opinberra gjalda og aðstoða þá eftir þörfum. Þjálfarar eru þó hvattir til að vera launþegar.

5.2 Fjárhagsáætlun

Meðfylgjandi eru ársreikningur félagsins og næsta fjárhagsáætlun. Sjá viðauka.

5.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Æfingagjöld eru innheimt í gegnum Sportabler appið eða heimasíðuna.

Stjórn hefur einnig heimild til að setja fram systkina afslátt.

Iðkendur geta nýtt sér frístundastyrk sveitarfélagsins upp í æfingagjöld en innan þeirra takmarkana sem að Sportabler setur.

5.4 Fjáraflanir

Allar fjáraflanir eru í nafni félagsins. Samþykki stjórnar þarf fyrir öllum fjáröflunum.

6 ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR

6.1 Stefna félagsins

Félagið stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauma og stefnur í alpagreinum og skíðagöngu, ásamt því að þeir taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og iðkomandi sérsamband standa fyrir hverju sinni. Félagið mun tryggja að iðkenda fjöldi fari ekki yfir 15 iðkendur í hverjum flokki á þjálfara og mun því bæta við aðstoðarþjálfurum eftir því sem við á.

Þjálfari skal eftir því sem kostur er vera menntaður á sviði íþróttar og með sérþekkingu í alpagreinum. Skal hann eftir fremsta megni sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri.

Félagið mun eftir fremsta megni stefna að því að þjálfarar sækji sér menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ um menntun þjálfara.



Þjálfarar skulu halda reglulega samstarfsfundi svo og fundi með hverjum einstaklingi 10 ára og eldri og foreldrum þess.

6.2 Hlutverk þjálfara

Þjálfari sér um að æfingaáætlanir og æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum.

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni. Þeir skulu mæta tímanlega á æfingar.

Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót.

6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur

Stjórn félags sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingatækjum, æfingatólum og öðru sem til þarf. Stjórnin, með aðstoð þjálfara, sér til þess að aðstoðarþjálfarar fái verkefni sem henta aldri þeirra, getu og þroskastigi. Auk þess skal stjórnin sjá til þess að þjálfarar séu góðar fyrirmyndir á æfingum og utan þeirra.

7 FÉLAGSSTARF

Félagsstarfið tekur mið af starfi stjórnar og þjálfara, t.d. þátttöku á mótum, forvarnastarfi og jafnréttismálum.

Félagið leggur áherslu á að þjálfarar leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á æfingum. Einnig leitast félagið við að skapa iðkendum vettvang til að sinna hugðarefnum sínum á sviði skíðaíþróttarinnar með því að brjóta upp hefðbundið starf.

Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda og þjálfara, þeir fá tækifæri til að kynnast betur, eignast góða féлага og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum.

Félagið skal halda fund með forráðamönnum iðkenda a.m.k. einu sinni á ári.

7.1 Hefðbundið atburðadagatal

Janúar: Æfingaferð t.d. til Austurríkis.

Febrúar: Jónsmót á Dalvík og bikarmót.

Mars: innan félags mót og bikarmót.

Apríl: Andrésar Andarleikar og innan félags mót á Siglufirði.

8 FORELDRASTARF

Félagið stefnir að því að hvetja foreldra til að taka virkan þátt í starfi félagsins og mæta með iðkendum á svæðið og jafnvel í braut eftir því sem mögulegt er hverju sinni.

Foreldraráð er starfrækt (sjá kafla 3.4.6).



9 FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF

Börn og unglingar læra í íþróttastarfi að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeidslutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglinga í orði og verki.

Félagið hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

Félagið einsetur sér að fara eftir samræmdri viðbragðsáætlun fyrir íþrótt- og æskulýðsstarf (samþykkt af aðalstjórn félagsins 15.10.2023), sem unnin var í sameiningu af Bandalagi íslenskra skáta (BÍS), Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR), Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ), Kristilegu félagi ungra manna og kvenna (KFUM og K), Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs, Slysavarnarfélaginu Landsbjörgu, Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ) og Æskulýðsvettvanginum (ÆV). Í áætluninni er að finna verkferla sem fylgja skal þegar upp koma atvik eða áföll í íþrótt- og æskulýðsstarfi. Viðbragðsáætlunin er einföld og á við í öllum tilvikum, óháð því um hvaða aðila og atvik er um að ræða. Dæmi um atvik sem að viðbragðsáætlunin nær til eru slys, veikindi, náttúruhamfarir, einelti og ofbeldi. Einnig eru þar gagnlegar upplýsingar um meðal annars ferðalög, hinseginleika og fjölmenningu og inngildinguna í félagsstarfi, öryggismál og skráningu atvika. Viðbragðsáætlunina má nálgast hér að neðan:

(https://4f25ed93-3a3e-4b77-90fb-27c875969231.filesusr.com/ugd/48e44a_d4ea92bf07774bb1aab4f310deb56510.pdf).

9.1 Stefna félagsins í vímuvörnum

9.1.1 Forvarnagildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra. Þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og í verki, félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum.

Nú á tímum eru vel þekkt vandamál í þjóðfélaginu sem fylgja vímuefnaneyslu ungmenna og er svo komið að íþróttafélög verða að hafa ákveðið frumkvæði til þess að sporna við þessari þróun. Ljóst er að freistingarnar eru margar og auðvelt fyrir ómótaðan einstakling að falla fyrir þeim. Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir.

9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Félagið er andvíggt neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar og mót á vegum félagsins.

Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf félagsins, s.s.

- Áfengissala í tengslum við íþróttakeppnir.
- Áfengisneysla í lokahófum.
- Reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum.
- Áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við skíðasvæði eða á búningum.



9.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 20 ára aldri. Þá verða foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum.

Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins sbr. 2. tölulið og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins skulu miðast við að aðstoða einstaklinginn við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuefnastefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

9.1.5 Samstarf við foreldra

- Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuefnastefnum.
- Félagið leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.
- Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuefnastefnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

9.1.6 Samstarfs við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

- Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómskundastarfi barna og unglunga.
- Félagið mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

9.2 Hollir lífshættir

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

Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefnis, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það.

Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér í komandi köflum.



9.2.1 Álagsmeiðsli

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

9.2.2 Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsting, sykursýki, blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bein og liðamót auk sálrænna kvilla. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing.

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

9.2.3 Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli, t.d. í fimleikum, dansi og listdans á skautum. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

9.3 Vinátta, virðing og samskipti

Hjá félaginu er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist skemmtilegt að vera í félaginu og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hver öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi stefnir félagið að því að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund.

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

Ef grunur leikur á að barn sé lagt í einelti, beitt ofbeldi og/eða áreit með einum eða öðrum hætti á æfingum eða í tengslum við uppákomur félagsins er mikilvægt að boðum um það sé komið á framfæri við formann félagsins, sem mun sjá til þess að málið verði rannsakað í samstarfi við fulltrúa skóla og/eða Samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs. Í tilfellum eins og einelti og kynferðilegu áreitni/ofbeldi verður haft beint samband við fagaðila sem eftir atvikum geta verið Deildarstjóri fræðslu- frístunda- og menningarmála í Fjallabyggð og Samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs (sér í lagi tengdu einelti eða kynferðisofbeldi) en þeir eru óháðir aðilar sem styðja við, leiðbeina og aðstoða þá sem hafa upplifað einhverskonar ofbeldi eða einelti í slíku starfi.

9.3.1 Einelti

Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.



Einelti er einstaklingsbundin upplifun. Einelti er alvarlegt mál sem iðkendum, þjálfurum, foreldrum/forráðamönnum og stjórn ber skylda til að taka á. SSS einsetur sér að taka kvartanir um um einelti alltaf alvarlega.

Einelti getur verið félagslegt, andlegt, líkamlegt eða efnislegt.

Félagslegt og andlegt einelti:

Einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir eða svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.

Líkamlegt einelti:

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárræyttur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi er haldið föstum eða hann lokaður inni.

Efnislegt einelti:

Þegar komið er illa fram við einstakling með öðrum hætti, t.d. eigur viðkomandi s.s. skíði, stafir, skíðaskór, skór eða föt eru ítrekað falin, tekin og í verstu tilfellum eyðilögð.

Rafrænt einelti:

Þegar neikvæð umfjöllun eða meiðandi myndir eru settar á samskiptamiðla t.d. Facebook, SMS, Tik Tok með neikvæðum skilaboðum og/eða hótunum.

Ef grunur um einelti vaknar:

- Skal tilkynna það strax til þjálfara sem síðan upplýsir stjórn.
- Þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum
 - , þ.m.t. verkefnisstjóra eineltisaðgerða í Fjallabyggð og eftir atvikum forsvarsmann áætlunarinnar hjá Mennta-og menningarmálaráðuneytinu.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari vera mættur tímanlega á æfingar.

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

9.3.2 Kynferðisleg áreitni

Kynferðisleg áreitni er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Félagið vill sporna við því í hvívetna að kynferðisleg áreitni geti átt sér stað í starfi þess. Félagið mun koma þeirri stefnu á framfæri með fræðslu til þjálfara og forráðamanna. Fræðsla til þjálfara felur einnig í sér að þeir læri að þekkja og séu á verði gagnvart hugsanlegum einkennum misnotkunar. Þau einkenni



geta t.d. verið breytingar á hegðun, hræðsla við tiltekinn einstakling eða ákveðna staði, fullkonnunarárátta eða óviðeigandi framkoma eða atlot miðað við aldur.

Félagið mun kanna fortíð þjálfara og annarra starfsmanna með skoðun sakarvottorðs svo og áréttu við foreldra að þeim sé frjálst að fylgjast með á æfingum. Einnig mun félagið vera fræðslu aðgengilega fyrir forráðamenn, iðkendur og þjálfara á samráðsfundi.

Allar grunsemdir um hvers konar kynferðilega áreitni verða tilkynntar til barnaverndarnefndar og/eða lögreglu eftir því sem við á.

9.3.3 Kynbundin áreitni

Kynbundin áreitni er skilgreind sem hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

Félagið vill sporna gegn óviðeigandi talsmála eða framkomu sem tengist kyni og kynhneigð fólks, sem og niðurlægingu vegna kyns eða getu.



10 JAFNRÉTTISÁÆTLUN

Skíðafélag Siglufjarðar - Skíðaborg (SSS) hefur sett sér jafnréttisáætlun sem byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis. Núverandi útgáfa var samþykkt af aðalstjórn félagsins 08.11.2022.

Jafnréttisáætlun er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum.

10.1 Almennt um Jafnréttisáætlun

Félagið hefur einsett sér að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem félagið ber ábyrgð á og meðhöndlar í starfsemi sinni, í samræmi við gildandi lög og reglur um persónuvernd.

10.2 Iðkendur

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



10.3 Þjálfarar

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

10.4 Nefndir og ráð

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

10.5 Eftirfylgni/endurskoðun

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



11 UMHVERFISSTEFNA

Félagið leggur áherslu á umhverfismál með fræðslu til þjálfara sem og annars starfsfólks og iðkenda til að stuðla að góðri umgengni, virðingu fyrir náttúruna og umhverfi.

Stefna félagsins í umhverfismálum er:

- Að hvetja til sparnaðar í akstri t.d. með því sameinast um bíla þegar farið er á æfingar og/eða mót utan héraðs.
- Að allur pappír sé notaður í sem minnsta magni og honum safnað í til þess gert ílát.
- Að ruslafötur séu sýnilegar á æfinga- og keppnissvæðum.
- Að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum félagsins.
- Að forðast sé að nota ónauðsynlegar pakkningar.
- Að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota.
- Að flokka sorp.
- Að íþróttasvæðið sé reyk- og tóbakslaust.
- Að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn.



VIÐAUKI 1 – LÖG FÉLAGSINS

Lög skíðafélags Siglufjarðar

1. gr.

Félagið heitir Skíðafélag Siglufjarðar Skíðaborg (SSS). Heimili og varnarþing þess er á Siglufirði. Félagið er aðili að Ungmenna- og Íþróttasambandi Fjallabyggðar (UÍF), Skíðasambandi Íslands (SKÍ), UMFÍ og Íþróttta-og ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ).

Tilgangur og markmið félagsins er að auka skíðaiðkun hjá börnum og unglingum auk þess að glæða áhuga almennings á skíðaíþróttinni. Félagið er fyrirmyndarfélag ÍSÍ.

Félagar geta allir orðið sem óska aðildar með skriflegri umsókn.

2. gr.

Aðalfundur fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Rétt til setu á aðalfundi hafa allir félagsmenn.

Aðalfundur skal halda í apríl ár hvert og skal boða til hans með þriggja vikna fyrirvara. Dagskrá aðalfundar skal koma fram í fundarboði.

Málefni sem óskað er eftir að tekin verði fyrir á aðalfundi skulu send stjórn SSS eigi síðar en tveim vikum fyrir aðalfund. Fundurinn er lögmætur ef löglega hefur verið til hans boðað án tillits til þess hversu margir mæta.

Á fundinum hafa félagsmenn einir atkvæðisrétt og eru þeir kjörgengir til stjórnarkjörs. Greiði félagsmaður ekki félagsgjald í tvö ár í röð fellur hann af félagatali.

3. gr.

Dagskrá aðalfundar er:

1. Setning fundarins
2. Kosning fundarstjórar og fundarritara
3. Skýrsla stjórnar
4. Framlagning endurskoðaðra reikninga
5. Skýrsla og kosning til foreldraráðs
6. Umræður um skýrslu og reikninga, atkvæðagreiðsla um reikninga.
7. Tillögur að lagabreytingum lagaðar fram svo og tillögur sem borist hafa stjórn
8. Umræður um lagabreytingatillögur og aðrar tillögur
9. Atkvæðagreiðsla um tillögur.
10. Kosning stjórnar, varastjórnar og skoðunarmanna
11. Önnur mál



4. gr.

Kosningar skulu vera leynilegar sé þess óskað. Einfaldur meirihluti ræður úrslitum í atkvæðagreiðslu. Fundur getur með 2/3 hluta atkvæða leyft að taka fyrir mál sem komið hafa fram eftir að dagskrá fundarins var send út.

5. gr.

Stjórn félagsins skipa fimm menn, þ.e. formaður, ritari gjaldkeri og tveir meðstjórnendur. Stjórn skal kosin á aðalfundi. Formaður skal kostinn til eins árs í senn en aðrir stjórnarmenn til tveggja ára í senn. Stjórn skiptir sjálf með sér verkum. Fulltrúi foreldra og fulltrúi unga fólksins sitja einnig fundi stjórnar. Einnig skal kjósa einn skoðunarmann reikninga. Reikningsár félagsins er almanaksárið.

6. gr.

Stjórn ber að gæta hagsmuna félagsins, iðkenda og félagsmanna. Hún framkvæmir ákvarðanir aðalfundar og hefur umráð með fjármálum og eignum félagsins. Formaður boðar fundi og stjórnar þeim.

7. gr.

Að hausti ár hvert skal stjórn boða til foreldrafundar þar sem farið er yfir starf vetrarins og þátttaka í mótum. Handók fyrirmyndarfélag ÍSÍ er kynnt foreldrum. Á foreldrafundi eru þrjú fulltrúar foreldra kosnir í foreldraráð til tveggja ára í senn.

8. gr.

Tillögu um slit á félaginu má aðeins taka fyrir á aðalfundi. Samþykki minnst 2/3 hluta atkvæða þarf til þess að slíta félaginu. Tillaga um slit þarf að koma fram í fundarboði. Sé tillagan samþykkt skal boða til aukaaðalfundar og staðfesta niðurstöðuna. Við slit félagsins skulu eignir þess renna til UÍF.

Tillögu um að sameina félagið öðru félagi má aðeins taka fyrir á aðalfundi. Samþykki minnst 2/3 hluta atkvæða þarf til að sameina félagið öðru félagi. Tillaga um sameiningu þarf að koma fram í fundarboði. Sé samþykkt að sameina félagið öðru félagi skal boða til aukaaðalfundar til að staðfesta niðurstöðuna. Við sameiningu skulu eignir SSS renna til hins nýja félags.

9. gr.

Að öðru leyti gilda ákvæði laga UÍF, UMFÍ og ÍSÍ um réttindi og skyldur félagsins

Samþykkt á aðalfundi þann 26. maí 2014.



VIÐAUKI II – STJÓRN, ÞJÁLFARAR OG FORELDRARÁÐ 2022/2023

Stjórn félagsins

Formaður: Jón Garðar Steingrímsson

Gjaldkeri: Anna María Björnsdóttir

Ritari: Sandra Finnsdóttir

Meðstjórnandi I: Guðrún Sif Guðbrandsdóttir

Meðstjórnandi II: Anna Lind Björnsdóttir

Varamaður I: Kristján Þór Ingvason

Varamaður II: Ásta Lovísa Pálsdóttir

Fulltrúi ungs fólks í stjórn: Enginn fulltrúi bauð sig fram

Þjálfarar félagsins

Alpagreinar aðalþjálfarar: Anna María Björnsdóttir (íþróttafraeðingur) og Ingvar Steinarsson (þjálfari I).

Alpagreinar aðstoðarþjálfarar: Júlía Birna Ingvarsdóttir (þjálfari I) og Ólöf Þóra Tómasdóttir (þjálfari I).

Skíðaganga: Anna Lind Björnsdóttir (þjálfari II), Arnar Þór Stefánsson (þjálfari II), Jón Garðar Steingrímsson (þjálfari II), og Sandra Finnsdóttir (þjálfari II).

Foreldraráð

Aníta Elefsen

Ásta Lovísa Pálsdóttir

Þorgeir Bjarnason

Mótaráð

Aníta Elefsen (áhersla á innanfélagsmót í skíðagöngu)

Ásta Lovísa Pálsdóttir (áherslu á undirbúning og skipulagningu á Andrésar Andar leikum og Stubbamót SSS)

Þorgeir Bjarnason (með áherslu á bikarmóts- og unglíngameistaramótsskipulagningu).



VIÐAUKI III – ÁRSREIKNINGUR 2021

	Skýr.	2021
REKSTRARTEKJUR		
Framlög og styrkir	1	7.583.807
Aðrar tekjur	5	<u>1.131.511</u>
Rekstrartekjur alls		<u>8.715.318</u>
REKSTRARGJÖLD		
Laun og verktakagreiðslur	6	619.144
Áhöld og tæki	9	1.253.925
Þátttaka í mótum	10	345.348
Kostnaður v/mótahalds	11	122.683
Rekstur skrifstofu	13	349.886
Kostnaður v/vörusölu	15	<u>2.559.917</u>
Rekstrargjöld alls		<u>5.250.903</u>
Hagnaður (tap) án fjármagnsliða		<u>3.464.415</u>
FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD		
Vaxtatekjur		2.183
Vaxtagjöld		<u>(6.165)</u>
		<u>(3.982)</u>
Hagnaður (tap) tímabilsins		<u>3.460.433</u>



VIÐAUKI IV – FJÁRHAGSÁÆTLUN 2022

Tekjuliður	Upphæð
Framlög frá opinberum aðilum (Fjallabyggð og ÚÍF)	2.000.000
Styrkir fyrirtækja	500.000
Tekjur af mótahaldi	100.000
Félagsgjöld	175.000
Æfingagjöld	750.000
Fjáraflanir (humarsala, happdrætti, ljós í og við Hvanneyrarskál , Símanúmerakeppni og Páskalínuleikur)	5.500.000
Tekjur af skíðagöngunámskeiðum	2.190.000
Tekjur af sjoppu	2.150.000
Seldur fatnaður	640.000
Tekjur alls	14.005.000

Gjaldaliður	Upphæð
Laun og verktakagreiðslur	1.500.000
Áhöld og tæki ⁽¹⁾	1.350.000
Móta- og ferðakostnaður við bikarmót	350.000
Kostnaður við þjálfaramenntun	500.000
Kostnaður við Andrésarandarleika	1.900.000
Kostnaður við Austurríkisferð	3.360.000
Rekstur skrifstofu	275.000
Keppnisgjald til SKÍ	250.000
Vörukaup fjáraflanir	2.200.000
Vörukaup sjoppa	1.650.000
Fatnaður	1.700.000
Gjöld alls	15.035.000

⁽¹⁾ Eftir að hafa misst töluvert mikið af búnaði vegna sjóflóðs er SSS er enn að fjárfesta í ýmsum búnaði. Gjaldaáætlun er umfram tekjuáætlun en félagið er vel stætt og samræmist stefnu félagsins um að fjárhagsleg staða sé ávallt jákvæð. Þó er gert ráð fyrir hallarekstri á þessu tímabili.