



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



# Taekwondodeild Aftureldingar

---

FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

## Efnisyfirlit

Taekwondodeild Aftureldingar .....	3
Um Taekwondo .....	3
Belti og beltapróf .....	4
Reglur á æfingum .....	5
Taekwondoeiðurinn .....	5
Kostir taekwondi.....	5
Skipurit og hlutverk .....	6
Skipurit Taekwondodeildar Aftureldingar.....	6
Hlutverk stjórnar .....	6
Hlutverk stjórnarmanna .....	7
Hlutverk yfirþjálfara deilda .....	9
Hlutverk þjálfara deilda .....	9
Markmið .....	9
Þjónustumarkmið .....	9
Aðstöðumarkmið .....	11
Rekstarmarkmið .....	11
Þjálfun og keppni.....	12
Stefna Aftureldingar .....	12
4-10 ára: .....	13
11-14 ára: .....	13
15-16 ára: .....	13
17 ára og eldri .....	14
Stefna Taekwondodeildar Aftureldingar.....	14
Krílatími .....	15
11 ára og yngri – byrjendur .....	15
11 ára og yngri – framhald .....	15
12 ára og eldri – byrjendur .....	15
12 ára og eldri – framhald .....	15
Keppnisparing .....	15
Keppnispoomsae .....	15
Foreldratími.....	15
Freestyle poomsae .....	16
Fjármálastjórn .....	16

Stefna félagsins: .....	16
Fjáraflanir .....	17
Sjóðir .....	17
Þjálfaramenntun.....	18
Stefna félags .....	18
Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara deilda .....	19
Hlutverk yfirþjálfara Taekwondodeilda Aftureldingar .....	19
Hlutverk þjálfara Taekondodeildar Aftureldingar .....	20
Aðstoðarþjálfara Taekwondodeildar Aftureldingar .....	21
Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur .....	22
Hvað einkennir góðan þjálfara.....	22
Ráð til þjálfara .....	23
Félagsstarf .....	23
Atburðadagatal.....	24
Foreldrastarf.....	24
Starfsreglur.....	25
Foreldraráð stefnir að því að ná þessum stefnumiðum með því:.....	25
Fræðslu- og forvarnarstarf .....	25
Vímuefnavarnir- Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið .....	26
Einelti - við líðum ekki einelti; við tökum á því .....	27
Kynferðislegt ofbeldi - Við fordæmum með öllu allskyns ofbeldi í starfsemi félagsins.....	28
Hollir lífshættir .....	29
Álagsmeiðsli.....	30
Næringarfræðsla .....	30
Jafnréttismál.....	30
Stefna Aftureldingar: .....	31
Umhverfismál .....	31
Stefna Ungmennafélags Aftureldingar .....	31
Viðaukar .....	31
Reglugerðir deilda .....	32
Lög félags.....	34
Siðareglur félagsins.....	39
Fjárreiður.....	44
Jafnréttisáætlun félagsins.....	50

## Taekwondodeild Aftureldingar

Árið 2002 hófust æfingar í taekwondo hjá Aftureldingu og var það Sigursteinn Snorrason sem stóð að þeim. Taekwondodeild Aftureldingar var þó ekki formlega stofnuð fyrr en árið 2007. Til að byrja með voru æfingar í litlu gluggalausum herbergi inn af íþróttasal og í samkomusal í Varmárskóla, en haustið 2016 var byggður bardagasalur fyrir ofan fimleikasalinn, sem gjörbreytti allri aðstöðu. Deildin hefur vaxið með hverju árinu og árið 2018 varð félagið bæði Íslands- og bikarmeistari í fyrsta skipti frá stofnun. Deildin hefur átt marga landsliðsmenn sem keppt hafa í formum og bardaga á mótum erlendis með góðum árangri. Taekwondo deild Aftureldingar er í dag ein af sterkustu Taekwondodeilum á Íslandi. Hjá deildinni starfar og æfir taekwondokona 2017 og 2018 María Guðrún, þar að auki hefur deildin hampað fjölda titla undanfarin ár.



## Um Taekwondo

Taekwondo er sjálfsvarnar- og bardagalist og ólympísk keppnisíþrótt sem byggir á rúmlega 2000 ára gamalli kóreskri bardagahefð. Lögð er mikil áhersla á aga og það er stranglega bannað að misnota íþróttina, t.d. að slást utan æfingarsalar. Ef aðili í Taekwondo notar íþróttina í þeim tilgangi að slást á götum úti er hann undir eins brottrekinn frá íþróttinni og hefur engann aðgang í önnur félög sem þjálfa íþróttina. Taekwondo hefur verið stundað á Íslandi frá árinu 1974. Til að byrja með var taekwondo aðeins stundað á Keflavíkuvelli þar sem Íslendingar og Bandaríkjamenn æfðu saman. Fyrsta alíslenska félagið, Dreki, var stofnað í Hafnafirði árið 1987. 1990 varð Taekwondo aðili að Íþróttasambandi Íslands og þar með var Kvondonefnd Íslands stofnuð. TEKWONDOSAMBAND Íslands var svo stofnað 2001, fékk skammstöfunina TKÍ og varð íþróttin fullgild innan Íþróttasambands Íslands.

*Belti og beltapróf*

Allir byrja með hvítt belti og vinna sig upp. Nemendur þurfa að hafa nægilega kunnáttu og getu til að ná gráðun, auk þess sem viðhorf og mæting á æfingar skipta máli.

Mikilvægt er að fara yfir tækniatriðin og kunna orðin fyrir beltapróf. Ef iðkandi sýnir ekki nægilega kunnáttu eða nær ekki mætingarmarkmiðum þá fær hann ekki að taka beltapróf. Þjálfarar meta það af fyllstu sanngirni.

Í beltaprófi skulu próftakar skulu vera í dobok (taekwondo galla). Beltakerfið virkar framandi fyrir marga. Iðkendur taka próf með reglulegu millibili til að sýna sjálfum sér og þjálfaranum að þeir hafi lært og þróast í íþróttinni. Einnig er nauðsynlegt að taka próf til að komast áfram í greininni og læra æðri tækni, munstur og heimspeki á bak við hana.

Mikilvægt er að bera virðingu fyrir nemanda, eldri eða yngri, sem komist hefur lengra í Taekwondo rétt eins og við eigum að bera virðingu fyrir eldra fólki, sem veit meira um lífið en við sjálf.

11. Kup:	Hvítt belti: Sakleysi og skaðleysi, byrjunin.
10. Kup:	Hvítt belti með gulri rönd.
9. Kup:	Gult belti: Sólin skín á nemandann og hann er að byrja að þroskast.
8. Kup:	Appelsínugult belti: Þol og kraftur er að byggjast upp í nemandanum.
7. Kup:	Grænt belti: Gróður. Nemandinn er að verða betri.
6. Kup:	Blátt belti: Nemandinn er eins og sjórin, hann veit mikið, en veit ekki hvar takmörkin liggja. Hann fær aukinn skilning.
5. Kup:	Blátt belti með rauðri rönd.
4. Kup:	Rautt belti: Rauðum er hér líkt við eld og tákna brennandi áhuga og e.t.v. bardagaandann.
3. Kup:	Rautt belti með einni svartri rönd.
2. Kup:	Rautt belti með tveimum svörtum röndum.
1. Kup:	Rautt belti með þremur svörtum röndum.
1. Dan:	Svart belti. Nemandinn er líkamlega sterkur og hefur öðlast mikla þekkingu og þroskast í Taekwondo.

### *Reglur á æfingum*

- Vera tilbúin/n a.m.k. 5 min fyrir æfingu
- Hneigja sig þegar gengið er inn eða út úr salnum (dojang)
- Notið viðeigandi heiti þjálfara (sonsengním/kjósaním/sabomním)
- Raða sér í beltaröð
- Réttu upp hönd ef þið eruð með spurningu
- Sýnið þjálfurum, aðstoðarþjálfurum og öðrum iðkendum virðingu
- Verið góður æfingafélagi
- Fáðið leyfi ef þið þurfið að fara fram
- Verið snyrtileg til fara
- Ekki borða nesti inn í salnum
- Ekki vera með tyggjó
- Ekki vera með húfu
- Útiskór eru ekki leyfilegir í salnum
- Ekki trufla yfirstandandi æfingu, vera snöggur að fara úr salnum eftir þína æfingu
- Ekki þarf að vera í dobok (taekwondo galli) á æfingum, en ef þú ert ekki í galla þá ertu aftast í uppröðun.

### *Taekwondoeiðurinn*

Ég lofa að halda hinn sanna anda taekwondo. Að nota aldrei þá tækni sem mér hefur verið kennd gegn neinum, nema til sjálfsvarnar, til varnar fjölskyldunni, til lífsbjörgunar eða þegar mér ber að sinna lögum og reglum þjóðfélagsins.

### *Kostir taekwondi*

Iðkendur fá aukinn líkamlegan og andlegan styrk, betri einbeitingu, liðleika og sjálfsaga. Kennsla í Taekwondo er fjölbreytt og skemmtileg. Hún byggist á sjálfsvarnarkennslu, sparring (bardaga) sem er ólympísk bardagaíþrótt og púmse (form). Inn í kennsluna er svo fléttað ýmsum leikjum, teygjum og styrkjandi líkamsæfingum. Eins og í flestum íþróttum þá læra iðkendur að takast á við kvíðann sem fylgir keppni. Taekwondo keppni sýnir þeim einnig að það er ekkert að hræðast og að trúa á sjálfa sig.

## Skipurit og hlutverk

### *Skipurit Taekwondodeildar Aftureldingar*



### *Hlutverk stjórnar*

Hlutverk stjórnanna innan Aftureldingar er greint í reglugerð fyrir deildir Aftureldingar (viðauki A) Aðalfundir deilda félagsins skulu haldnir fyrir 15. mars ár hvert. Allir skuldlausir félagsmenn deilda hafa atkvæðisrétt og kjörgengi á aðalfundum deilda. Til aðalfunda deilda skal boðað með 10 daga fyrirvara með auglýsingu opinberlega og tilkynningu til aðalstjórnar. Framboð til stjórnarstarfa skulu berast eigi síðar en sjö dögum fyrir fund og skal skila framboðum á skrifstofu félagsins. Aðalfundur deildar er lögmætur ef löglega er til hans boðað.

Stjórnir deilda eru kosnar á aðalfundum deilda. Þær halda síðan fund í kjölfarið þar sem stjórnarmeðlimir skipta með sér verkum. Stjórnir deilda hittast á reglulegum fundum til ræða málefni deildarinnar. Þeim ber að halda fundargerðir um allar ákvarðanir. Stjórnir deilda stýra fjárreiðum, fjáröflunum, starfsmannahaldi, kynningarmálum og félagsmálum deildanna.

Stjórnir deilda sjá um ráðningu þjálfara, gerð löglegra ráðningasamninga og starfslýsinga og eftirlit á að þeim sé fylgt eftir. Ráðningasamningi skal skilað til staðfestingar til framkvæmdastjóra Aftureldingar sem kannar lögmæti hans, staðfestir með undirskrift og geymir afrit.

Stjórnir deilda halda iðkendaskrá með nafni og kennitölu bæði iðkenda og forráðamanna þeirra og sjá til þess að þjálfarar haldi mætingaskrár. Stjórnir deilda sjá um og bera ábyrgð á ákvörðunum um upphæð æfingagjalda og innheimtu þeirra.

Stjórnir deilda bera ábyrgð á að upplýsingar um deildina á heimasíðu félagsins séu ávallt rétt uppfærðar og að tilnefna aðila til að sjá um innsetningu fréttu og tilkynninga frá deildinni inn á síðuna. Stjórnir deilda bera ábyrgð á að þjálfunaráætlanir séu gerðar í samvinnu við þjálfara/yfirþjálfara. Stjórnir deilda bera ábyrgð á mótahaldi á vegum deildar. Stjórnir deilda sjá um stofnun foreldrafélaga/foreldraráða/tengiliða.

Stjórnir deilda bera ábyrgð á að koma umbeðnum upplýsingum vegna Uppskeruhátíða Aftureldingar og Mosfellsbæjar til skila til Íþróttafulltrúa/framkvæmdarstjóra Aftureldingar á tilskildum tíma.

#### *Hlutverk stjórnarmanna*

Stjórn Aftureldingar hefur æðsta vald í málefnum félagsins milli aðalfunda og ber sameiginlega ábyrgð á rekstri þess og allra deilda eins og nánar er skilgreint í lögum félagsins (Viðauki B). Stjórn Taekwondodeildar vinnur að stefnumótun deildarinnar og félags og fylgir eftir stefnu þess. Hún er málsvari Taekwondodeildar.

Stjórnin Taekwondodeildar stýrir starfsemi deildarinnar í samræmi við vilja félagsmanna og það sem fram kemur í lögum, stefnum, markmiðum og fundarsamþykktum. Stjórnin hefur umsjón með starfi deildar og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Stjórn Taekwondodeildar skal halda skýrslu um starfið og skal hún lögð fyrir aðalfund og birt í ársskýrslu félagsins.

**Formaður Taekwondodeildarinnar** er æðsti stjórnendi deildar og ber sem slíkir höfuðábyrgð á starfi deildanna gagnvart starfsfólki á skrifstofu Aftureldingar. Formaður ber ábyrgð á því að deildin fari eftir lögum og reglum Aftureldingar. Formaður skal fylgjast með öllu starfi deildarinnar, sýnr viðburður og iðkendum áhuga og tekur þátt í félagstarfi einsog kostur er á.

Formaður er kosinn beinni kosningu á aðalfundi deildarinnar.

Formaður deildar innan Aftureldingar er verkstjóri hennar. Meginhlutverk hans er að leiða stjórn deildarinnar til þess að vera skilvirk í störfum sínum. Formaður útdeilid verkefnum og ábyrgð skapar þær vinnuastæður og umhverfi sem þörf er á til að stjórn geti unnið saman.

- Formaður ber ábyrgð á því, fyrir hönd deildarinnar, að samskipti milli starfsmanna skrifstofu Aftureldingar og deildar séu góð og skilvirk.



- Formanni ber að skila inn umbeðnum gögnum til skrifstofu innan þess tíma sem þeirra er óskað.
- Formaður skal leita sátta í ágreiningsmálum, jafnt innan deildar, innan stjórnar og á milli deilda.
- Formanni ber að leggja sitt af mörkum til að ganga úr skugga um að stjórnarmeðlimir hafi réttar og fullnægjandi upplýsingar um einstök mál.
- Formaður ber ábyrgð á því að verk stjórnar séu unnin vel og innan tímaramma.

**Varaformaður** er staðgengill formanns í forföllum hans og formanni til aðstoðar við umsjón og eftirfylgni stefnumótunar.

**Gjaldkeri** er ábyrgur fyrir fjárhag og fjárreiðum deildarinnar

- Gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana
- Verðlagning á námskeiðum
- Uppsetning námskeiða í Nora
- Umsjón með launum
- Samþykki reikninga og útgjalda
- Útgáfa reikninga og innheimta
- Fjárhagsleg umsjón með fjáröflunarverkefnum
- Aðstoð við bókhald og uppsetningu ársreiknings

**Ritari** Taekwondodeildar ritar fundargerðir stjórnar, formannafunda og annarra funda sem Taekwondodeild stendur fyri. Ritari hefur yfirumsjón með vistun fundargerða aðalstjórnar og deilda deildar. Ritari heldur utan um afrekaskrár og viðurkenningar sem veittar eru innan deildar. Ritari hefur yfirumsjón með svæði deildar á vefsíðu félagsins.

**Meðstjórnandi og varamenn** taka þátt í verkefnum deildar. Auk þess að taka að sér stök verkefni sem innan deildarinnar.

Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara deilda

Þjálfarar eru starfsmenn sem heyra undir stjórnir deilda, sem bera ábyrgð á samskiptum og upplýsingaflæði til þeirra. Hlutverk þjálfara og yfirþjálfara deilda nær eingöngu til þeirra atriða sem fram koma í ráðningarsamningum og er breytilegt á milli deilda. Sé tilskilið að þjálfari standi fyrir tilteknum mótum eða mæti á tiltekin mót þarf það að koma fram í ráðningarsamningi. Algengt fyrirkomulag á hlutverkum yfirþjálfara og þjálfara:

### *Hlutverk yfirþjálfara deilda*

- Er ráðinn af stjórn deildar til að hafa faglega umsjón með öðrum þjálfurum í deildinni ásamt því að þjálfa stundum einhvern flokk innan deildar.
- Markar þjálfunarstefnu, markmið og áætlun í samvinnu við stjórn deildar og sér til þess að aðrir þjálfarar setji markmið og fylgi þeim.
- Er tengiliður foreldra við þjálfara þegar upp koma erfiðleikar s.s. eineltismál oþh.
- Aðstoðar stjórn deildar við að taka saman upplýsingar vegna Uppskeruhátíða.

### *Hlutverk þjálfara deilda*

Dreifir skráningarblöðum í byrjun tímabils auk annars pósts sem stjórn/þjálfarar kjósa að senda heim með iðkendum.

- Skilar inn þjálfunaráætlun að hausti í samvinnu við yfirþjálfara.
- Heldur skrá yfir mætingar á æfingar.
- Skipuleggur félagslíf innan flokksins í samvinnu við tengiliði.
- Aðstoðar stjórn deildar / yfirþjálfara við að taka saman upplýsingar vegna Uppskeruhátíða.

### **Markmið**

Afturelding stefnir að því að standa fyrir heilbrigðri íþróttastarfsemi, eflingu lýðheilsu og hreyfingar fyrir Mosfellinga frá vöggum til grafar. Með því að bjóða börnum uppá að prófa allar helstu íþróttagreinir er stefnt að því að öll börn í Mosfellsbæ velji að gera íþróttir og hreyfingu að lífsstíl. Afturelding stefnir að því að eiga íþróttafólk og lið í fremstu röð á Íslandi í flestum þeim greinum sem félagið stundar og hefur þess vegna sett sér sérstaka afreksstefnu. Félagið leggur ríka áherslu á að skapa þeim aðilum, sem ekki sækjast í keppnis- og afreksíþróttir, tækifæri til að iðka íþróttir án keppni ásamt fræðslu og félagsstarfi og stuðla þannig að heilbrigðu lífverni allra bæjarbúa og sporna við brottfalli ungmenna úr íþróttastarfi.

Taekwondodeild vinnur eftir markmiðum Unmennafélags Aftureldingar. Taekwondodeild Aftureldingar vinnur ötult starf í góðu samstarfi við skrifstofu félagsins og aðrar deildir þess um að ná settum markmiðum félagsins.

### *Þjónustumarkmið*

*Markmið er að minnsta kosti 70% barna í 1.-10. Bekk grunnskóla Mosfellsbæjar séu þátttakendur í íþróttastarfi Aftureldingar*

Leiðir

- Markviss kynning á starfi íþróttafélagsins að hausti til

- Kynning á sumarstarfi félagsins
  - Sameina deildir með heilsdags sumarnámskeið
- Aukið samstarf við íþróttakennara um valáfanga/æfingatíma á skólatíma
  - Skoða samstarf með íþróttafjöri bæjarins
- Styrkja starfsemi íþróttaskóla barnanna fyrir iðkendur 4-6 ára.
- Leggja áherslu á félagslega þáttinn í öllu starfi Aftureldingar
- Eflum einstaklinginn sem og íþróttamanninn
- Tryggja þátttöku barna, óháð fjárhagsstöðu
- Afturelding vinnur í samstarfi við bæjaryfirvöld að því styrkja aðlögun barna flóttafólks og innflytjenda.

*Markmiðið er að minnka brottfall barna og unglinga úr félaginu*

Leiðir

- Leggja áherslu á að greina ástæðu brottfalls og leita leiða til úrbóta sé þess þörf
- Leggja áherslu á félagslega þáttinn bæði á æfingartíma og utan hans
- Nýta fjölbreytileika félagsins til þess að allir geti fundið íþróttagrein við sitt hæfi
- Leggja áherslu á öflugt og virkt foreldrasamstarfs inna félags
- Auka samvinnu á milli deilda, nýta séreinkenni hvernar deilda til styrkingar Aftureldingar

*Markmiðið er að Afturelding leitist við að hafa gæði og fagmennsku í fyrirrúmi í öllu starfi sínu.*

Leiðir

- Fá viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ.
- Afturelding leggi metnað sinn í að ráða til sín góða og vel menntaða þjálfara.
- Menntun þjálfara sé í samræmi við þær kröfur sem viðkomandi sérsamband gerir.
- Þjálfarar séu styrktir til náms og endurmenntunar.
- Þjálfurum, iðkendum, foreldrum, stjórnarmönnum og starfsfólki sé reglulega boðið upp á námskeið eða fræðslu sem stuðlar að því að auka þekkingu á atriðum tengdum íþróttaiðkun.
- Afturelding tryggir það að öllum þjálfurum félagsins sé boðin upp á skyndihjálparnámskeið árlega. Starfsdagur er haldin árlega, þar sem allir þjálfara koma saman og hlusta á fræðslu
- Samræma starf deilda einsog hægt er til að hámarka þjónustu og árangur.
- Formleg íþróttanámskrá útbúin fyrir allar deildir félagsins og að að tryggt verði að starfað sé eftir henni.
- Skrásetja heildarafreksstefnu félagsins.

- Starfslýsing sé til fyrir framkvæmdastjóra, íþróttastjóra, yfirþjálfara deilda og þjálfara félagsins.
- Virkja foreldra og sjálfbóðaliða innan félagsins til öflugs og metnaðarfulls starfs, þar sem lögð er áhersla á jákvætt uppeldi og íþróttamannslegan anda með árlegri afhendingu hvatningaverðlauna.

#### *Aðstöðumarkmið*

*Markmiðið er að aðstaða til íþróttaiðkunar hjá Aftureldingu verði í fremsta flokki.*

Leiðir

- Lögð sé áhersla á að vinna áfram að endurbótum og stækkun íþróttamannvirkja.
- Stofnaður verði vinnuhópur með aðilum allra deilda sem framkvæmir þarfagreiningu á íþróttamannvirkjum og aðstöðu sem félagið hefur afnot af.
- Samráðsvettvangur við bæjaryfirvöldur nýttur við hönnun á endurbótum og nýframkvæmdum og að lögð sé áhersla að unnið sé eftir þarfagreiningu félagsins.
- Aðstaða til styrktarþjálfunar verði bætt.
- Þjálfarar séu fyrirmyndir og hvetji iðkendur til að ganga vel um íþróttaaðstöðuna í hvívetna.
- Lögð sé áhersla á að nýting rýma í íþróttamannvirkjum verði með sem bestum hætti (klefar, afgreiðsla, fundaraðstaða og æfinga- og keppnissvæði o.s.frv.).
- Afturelding geri auknar kröfur til hreinlætis í íþróttamannvirkjum sem félagsmenn nýta.

#### *Rekstarmarkmið*

*Markmiðið er að rekstur félagsins byggi á traustum fjárhagslegum grunni svo stöðugt megi bæta þá þjónustu og aðstöðu sem félagið veitir.*

Leiðir

- Skráning og innheimta æfingagjalda sé framkvæmd á skrifstofu Aftureldingar.
- Leitað verði leiða til að fá öfluga styrktaraðila fyrir félagið í heild.
- Fjárhagsáætlanir allra deilda liggi fyrir um miðjan nóvember.
- Bókhald sé fært reglulega þannig að hægt sé að fylgjast með stöðu frá mánuði til mánaðar og grípa til aðgerða ef ekki er farið eftir fjárhagsáætlunum.
- Aðalstjórn yfirfari fjárhagsstöðu deilda ársfjórðungslega.
- Að skrifstofa Aftureldingar veiti stjórn deilda stuðning varðandi rekstur og skipulag á fjármálum.
- Að rekstrargrundvöllur deilda sé tryggður með samræmingu og auknum stuðningi skrifstofu.

*Markmiðið er að standa að styrkja ýmind Aftureldingar útá við.*

Leiðir

- Gerð verði kynningarátalun fyrir félagið í heild.
- Öll útgáfa, tilkynningar, fjáröflunarstarf, samkomur eða annað sem gert er í nafni félagsins skal vera með þeim hætti að Aftureldingu sé sómi af.
- Félagið haldi úti öflugri og virkri heimasíðu og sé virkt á samfélagsmiðlum
- Að Afturelding sé áberandi í samkomum og hátíðum sem haldnar eru í Mosfellsbær.
- Að Afturelding og Mosfellsbær taki höndum saman heilsuefningu íbúa í sveitafélaginu.

Áheyrandafulltrúi situr stjórnarfundum takwondodeildar sem mfulltrúi yngri kynslóðarinnar svo að deildin geti starfað út frá þeirra fosendum. Áheyrnarfulltrúar eru á aldrinum 16-25 ára. Viðkomandi hefur ekki atkvæðisrétt, en fullan rétt til að setja málefni á dagskrá fundar.

*Siðareglur Ungmennafélags Aftureldingar* eru til staðar og eru unnar út frá gildum félagsins og hegðunarviðmiðum ÍSÍ (Viðauki C)

## **Þjálfun og keppni**

### *Stefna Aftureldingar*

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnt skal að því að allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar kynni sér og þekki stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

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 unglungum 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 keppni íþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. Með neðangreindum aðferðum má tryggja meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek.

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.

Með unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga á aldrinum 13-19 ára.

**Íþróttþjálfun barna og unglunga hafi eftirfarandi meginstefnu:**

**4-10 ára:**

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

Leiðir: - Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið með grófhreyfingar og fínhreyfingar - Að þjálfunin fari fram í leikformi og æfingar séu skemmtilegar. - Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Keppni: - Mót eru aðeins haldin innan félags. - 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.

Verðlaun: - Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

**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.

Leiðir: - að æfingar séu fjölþættar. – Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegra færni. – Að æfingarnar feli í sér þol, kraf og liðleika. – Að æfingar séu skemmtilegar. – Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

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 engin skuli útilokaður vegna getu. – Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. – Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Að gera eins vel og þau geti sé markmiðið.

**15-16 ára:**

Markmið: - Að auka þol, kraft, hraða og liðleika. – 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 er nauðsynlegur til að árangur náist. – Að kynna þá möguleik sem bjóðast þeim sem vilja iðka írþóttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins. – Að upplýsa unglíngana um nauðsyn holls matarræðis.

Leiðir: Að æfingar séu fjölþættar. – Að æfingar byggist meiri en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikæfingum. – að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd. – að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu

Öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópfeðra og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta. – Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram. – Að fræsla um heilbrigðan lífstíl fari fram. – Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

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 engin skuli útilokaður vegna getu. – Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. – Unglingum skal inrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli. Að gera eins vel og þau geti sé markmiðið.

### **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 keppni- og afreksíþróttamennsku og þannhugsunarhátt sem er nauðsynlegur til að árangur náist. – að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Leiðir: - Að æfingar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings. – Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram go æfingarálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefn að þátttöku í afreksíþróttum. – Gerður s'greinamunur 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 félagsskapinn umfram árangur í keppni.

Keppni: - Þátttaka í mótum er innan félags, á landsvísu og erlendis. – Mikil áhersla lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppni og að engin skuli útilokaður vegna getu. – Leikur og leikgleði ráða ríkjum í keppnum. – Úrslit í keppni skiptir ekki máli. Að gera eins vel og hægt er skal alltaf verið markmið.

### **Stefna Taekwondodeildar Aftureldingar**

Markmið verða alltaf að koma frá hverjum þjálfara fyrir sig með hjálp og umsjón yfirþjálfara og handbók þessi höfð til hliðsjónar. Markmið hópa og þjálfara skulu aldrei stangast á við markmið handbókar deildarinnar.

Deildin skiptir markmiðum niður í 6 þrep. Þrepin eru ekki stigbundin heldur samfelld ferli. Það er einstaklingsbundið á hvaða stigi iðkandinn ákveður að staldra á. Deildin leggur upp úr því að allir geti stundað taekwondo á sínum forsendum.

1. þrep Skemmtun (leikjaform), fjölbreytni og skynfærin ( 3 – 5 ára).
2. þrep læra að æfa (6 – 7 ára).

3. Þrep æfa til að æfa (8 – 10 ára).
4. Þrep æfa til að keppa (10 – 12 ára).
5. Þrep æfa til að vinna (12 -18 + ára ).
6. Þrep æfa til að æfa, líkamsrækt eða ná hámarks árangri (18 ára +).

### ***Krítatími***

Sérstakar æfingar fyrir leikskólabörn á aldrinum 3ja til 5 ára. Kennt er í 45 mínútur og einkennast æfingar af leikjum og glensi, með léttum taekwondo æfingum inn á milli. Öll þjálfunin miðar þó að því að efla hreyfifærni barnanna og undirbúa þau sem best fyrir almenna hreyfingu og einnig frekari þjálfun í taekwondo. Sérstaklega er horft til æfinga sem þjálfja jafnvægisskyn, rýmisgreind, snerpu og stökkkraft.

### ***11 ára og yngri – byrjendur***

Hvítt belti til og með gulu belti, iðkendur sem eru yngri en 11 ára (eða verða 11 ára á árinu)

### ***11 ára og yngri – framhald***

Appelsínugult belti og hærra, iðkendur sem eru yngri en 11 ára (eða verða 11 ára á árinu)

### ***12 ára og eldri – byrjendur***

Hvítt belti til og með hvíts beltis með gulri rönd, iðkendur sem náð hafa 12 ára aldri á árinu.

### ***12 ára og eldri – framhald***

Gult belti og hærra, iðkendur sem náð hafa 12 ára aldri á árinu.

### ***Keppnisparring***

Sérstakar æfingar fyrir þjálfun í bardaga. Æfingar haldnar í aðdraganda móta.

### ***Keppnispoomsae***

Sérstakar æfingar fyrir þjálfun í poomsae (formum). Æfingar haldnar í aðdraganda móta.

### ***Foreldratími***

Lokaður hópur fyrir foreldra iðkenda til að kenna þeim grunnatriði íþróttarinnar. Iðkendur í þessum



hópi læra grunnatriði íþróttarinnar og geta fræðst um þjálfunaraðferðir og kynnst kennurum. Þessir tímar eru hugsaðir fyrir foreldra sem vilja styðja af fullum krafti við börn sín í íþróttinni.

### *Freestyle poomsae*

Sérstakar æfingar fyrir þjálfun í freestyle poomsae, eingöngu fyrir rauða rönd og hærra

### **Fjármálastjórn**

Taekwondodeild Aftureldingar fylgir stefnu félagsins í fjármálastjórnun

#### *Stefna félagsins:*

Stefna Aftureldingar 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.

Stjórnir deilda skulu gera starfs- og fjárhagsáætlun sem lögð er fyrir aðalstjórn til samþykktar fyrir 15. nóvember ár hvert. Fjárhagsáætlanir skal leggja fram á aðalfundi félagsins til samþykktar. Nota skal fjárhagsáætlanir sem virkt eftirlit með fjármálum. Rekstrarárið er frá 1. janúar til 31. desember ár hvert.

Auk þess ber stjórnnum deilda að leggja fyrir aðalstjórn til samþykktar ákvarðanir um allar meiriháttar fjárhagslegar skuldbindingar. Með meiri háttar skuldbindingum er átt við þær, sem eru umfram 200.000 krónur.

Þeir félagsmenn (fulltrúar deilda) sem stofna til fjárhagslegra skuldbindinga félagsins án samráðs og formlegrar samþykktar aðalstjórnar bera persónulega ábyrgð á greiðslu þeirra gagnvart félaginu, sbr. grein 16. í lögum félagsins.

Skriflegir samningar skulu liggja fyrir í öllum stærri fjáröflunum deilda, og skulu þeir lagðir fyrir framkvæmdastjóra félagsins til skoðunar og samþykktar. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum félags.

Félagið færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga. Sjá viðauka D. Einnig skal fylgja bókhaldsreglum félagsins, sjá viðauka.

Rekstur barna- og unglíngaráða skal vera fjárhags- og bókhaldslega aðskilin frá rekstri meistaraflokka og skulu barna- og unglíngaráð skipuð sérstakri stjórn, sem fer með málefni og rekstur ráðanna. (sjá, Leiðbeiningar ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar grein 1.1. Aðskilnaður fjárreiðu yngri og eldri iðkenda). Rekstur meistaraflokka karla og kvenna, skulu einnig aðskildir.

### *Laun þjálfara*

1. Laun þjálfara skulu vera samræmd og miðast við menntun, reynslu, umfang og iðkendafjölda. Fyllsta jafnréttis skal gætt við greiðslu launa til karl- eða kvenkyns þjálfara. Sambærileg laun skal greiða þjálfurum hvort heldur viðkomandi þjálfar stúlkur eða drengi.
2. Stefna félagsins er að þjálfarar séu launþegar. Sé um verktöku að ræða skal landslögum og skattalögum fylgt og farið eftir leiðbeiningum Ríkisskattstjóra.

### *Innheimta æfingagjalda*

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri er ábyrgur fyrir gerð reikninga og hefur umsjón með innheimtu. Skráning iðkenda í upphafi hvernar annar og skal lokið fyrir fyrsta mót eða keppnisleik sem iðkandi hyggst taka þátt í. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið, svo lengi sem hann afskráir sig ekki. Æfingagjöld eru innheimt með staðgreiðslu, greiðsluþjónustu viðskiptabanka deildarinnar eða með Visa/Euro greiðslum. Skipta má æfingagjöldum niður í fjölda mánaða sem iðkandi er skráður í.

Óski iðkandi að hætta iðkun skal foreldri eða forráðamaður hafa samband við gjaldkera, formann deilda eða íþróttafulltrúa félagsins og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næsta mánuði eftir að 12 tilkynning berst. Ekki er fullnægjandi að tilkynna úrsögn til þjálfara.

### *Fjárafilanir*

Taekwondodeild Aftureldingar leggur áherslu á að þeir flokkar sem eru að fara í lengri æfinga- eða keppnisferðir safni fyrir ferðunum í sameiginlegum fjáröflunum.

Allar fjáraflanir skulu vera í nafni félagsins og hlýta þeim reglum sem gilda um fjáraflanir innan félagsins. Samþykki stjórnar félagsins þarf fyrir öllum fjáröflunum innan deildarinnar. Foreldraráð eða stjórn félags skulu halda utan um fjáraflanir hópa. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis eða innanlands nema með samþykki stjórnar. Tilkynna skal fjáraflanir til íþróttafulltrúa áður en þær hefjast. Íþróttafulltrúi heldur skrá yfir allar fjáraflanir á vegum félagsins og leitast við að samræma þær.

### *Sjóðir:*

Minningarsjóður Guðfinnu Júlíusdóttur og Ágústínu Jónsdóttur.

Afturelding hefur í samvinnu við fjölskyldu Guðfinnu Júlíusdóttur og Ágústínu Jónsdóttur og Mosfellsbæ gert efnaminni börnum í Mosfellsbæ kleift að æfa íþróttir með tilkomu minningarsjóðs Guðfinnu og Ágústínu.

## 2. grein – Tilgangur og hlutverk

Tilgangur sjóðsins er að styrkja starfsemi yngri flokka, styrkja efnaminni leikmenn til þátttöku og veita leikmönnum yngri flokka Ungmennafélagsins Aftureldingar ferðastyrkt til keppnisferða eða þjálfunarferða sbr. ákvæði í 3.gr. skipulagsskrár.

Heiti sjóðsins er *Minningarsjóður Guðfinnu Júlíusdóttur og Ágústínu Jónsdóttur*.

Tekið er við umsóknum í sjóðinn allt árið. Úthlutað er úr sjóðnum í mars og október á ári hverju. Skila skal inn rafrænni umsókn og má fylla hana út hér að neðan. Einnig er hægt að skila inn umsóknareyðublaði á skrifstofu Aftureldingar

Afreks- og styrktarsjóður Aftureldingar og Mosfellsbæjar

Sjóður þessi er tilkominn vegna samnings milli Aftureldingar og Mosfellsbæjar um stuðning við afreksíþróttafólk í félaginu auk þess sem sjóðurinn styrkir þjálfara til endurmenntunar. Fyrsti samningurinn var gerður árið 2006. Tekið er við umsóknum um styrki allt árið en úthlutað er úr sjóðnum að jafnaði tvisvar á ári.

Markmið sjóðsins eru eftirfarandi:

- Veita afreksfólki í deildum innan Aftureldingar styrk vegna æfinga og/eða keppni og búa þeim sem besta aðstöðu til að stunda íþrótt sína.
- Veita styrk til þess íþróttafólks sem valið er til æfinga eða keppni með landsliði innan sérsambanda ÍSÍ.
- Veita þjálfurum og leiðbeinendum sem starfa á vegum Aftureldingar styrk til að sækja viðurkennd þjálfaranámskeið og/eða aðra menntun sem eflir þá í starfi.

Umsóknum skal skila rafrænt í gegnum heimasíðu félagsins [www.afturelding.is](http://www.afturelding.is)

## Þjálfaramenntun

### *Stefna félags*

Taekwondodeild Aftureldingar stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauma og stefnur í viðkomandi íþróttgrein og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og viðkomandi sérsamband standa fyrir hverju sinni. Yfirþjálfari deildarinnar skal eftir því sem kostur er vera menntaður á sviði íþróttá og með sérþekkingu í viðkomandi íþróttgrein. Skal hann eftir fremsta megni sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri. Hóparnir eru mis stórir í taekwondodeildinni rétt einsog öðrum deilum. Þegar kemur að því að skipa þjálfara á hópa er fjöldi iðkenda alltaf í fyrirrúmi. En þó er alltaf einn aðalþjálfari og annar sem aðstoðar. Þegar skráningar hefjast og ljóst er að hversu stórir hóparnir eru eru þjálfaramál

endurkosðuð. En allataf er unnið út frá því að allir iðkendur fái leiðsögn við hæfi. Á skriðsundnámskeiði fyrir fullorðna er einn þjálfari, hann er ýmist ofan í eða upp á bakka. Reglulegir samstarfsfundnir eru haldnir innan deildar, einnig leggur deildin niður öll störf einu sinni á ári þegar starfsdagur Aftureldingar fer fram að hausti. Þjálfarar félagsins eru einni í góðum samskiptum í gegnum samskiptarsíðu internetsins.

### ***Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara deilda***

Þjálfarar eru starfsmenn sem heyra undir stjórnir deilda, sem bera ábyrgð á samskiptum og upplýsingaflæði til þeirra. Hlutverk þjálfara og yfirþjálfara deilda nær eingöngu til þeirra atriða sem fram koma í ráðningarsamningum og er breytilegt á milli deilda. Sé tilskilið að þjálfari standi fyrir tilteknum mótum eða mæti á tiltekin mót þarf það að koma fram í ráðningarsamningi.

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni. Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

### ***Hlutverk yfirþjálfara Taekwondodeilda Aftureldingar***

Yfirþjálfari hefur fleiri skyldur og verkefni en hin almenni þjálfari en almennar reglur þjálfara gilda líka um hann.

- Yfirþjálfari hefur yfirumsjón yfir allri þjálfun hjá deildinni og fer yfir þjálfaraáætlun hvers þjálfara.
- Hann skal leiðbeina þjálfurum
- Yfirþjálfari er tengiliður þjálfara við stjórn.
- Mótar markmið og afreksstefnu deildarinnar.
- 2x á ári skal yfirþjálfari sjá um beltapróf/stöðupróf iðkenda.
- Yfirþjálfari skal sitja í þeim nefndum deildarinnar sem hann er skipaður í.
- Yfirþjálfari skal sjá um að hver þjálfari vinni skipulega með iðkendum og meti framfarir þeirra með markvissum og reglubundnum hætti.
- Yfirþjálfari heldur þjálfarafundi a.m.k. einu sinni á önn.
- Yfirþjálfari skal sitja stjórnarfundum þegar hann er boðaður.
- Yfirþjálfara ber að fylgja stefnu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga.
- Hann skal hvetja þjálfara til að fara með hópa á viðeigandi mót. Einnig skal hann sjá um skráningu á mót og útvega dómara.
- Yfirþjálfari hefur ekki fjárráð og þarf því að fá samþykki stjórnar fyrir öllum fjárútlátum

**Hlutverk þjálfara Taekondodeildar Aftureldingar**

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirætlum yfirþjálfara hverju sinni. 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. Yfirþjálfari sér um að æfingaáætlanir og æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum.

Þjálfarar eru einnig leiðbeinendur aðstoðarþjálfara.

Eftirfarandi eru kröfur deildarinnar til þjálfara:

- Þjálfari skal hafa hreint sakavottorð.
- Allir þjálfarar deildarinnar þurfa að fara á skyndihjálparnámskeið strax á fyrsta starfsári og á 2ja ári fresti eftir það. Þjálfari sem ekki hefur lokið viðurkenndu skyndihjálparnámskeiði skal aldrei vera einn í salnum með hóp. Í salnum skal alltaf vera þjálfari sem kann skyndihjálp.
- Þjálfari skal kynna sér siðareglur Aftureldingar.
- Þjálfari skal koma vel undirbúinn fyrir hverja æfingu og vinna eftir fyrirfram gerðri áætlun og markmiðum, í samræmi við markmiðasetningu hvers hóps. Gera skal áætlun fyrir hvora önn fyrir sig og skila til yfirþjálfara fyrir haust- og vorönn.
- Þjálfari mæti í síðasta lagi 10 mínútum fyrir tímann.
- Þjálfari sér um sinn hóp og ber ábyrgð á honum. Hann skal halda mætingalista yfir sinn hóp.
- Þjálfari skal hringja í iðkanda/foreldra iðkanda sem ekki hefur mætt á 3 æfingar í röð, án þess að tilkynna forföll. Ef einhverjar breytingar eru á hópnum skal tilkynna það strax til yfirþjálfara
- Þjálfari skal kynna iðkendum sínum í upphafi tímabils reglur þær sem gilda í dojang og Varmá og brýna fyrir þeim góða umgengni.
- Þjálfari sér um að koma skilaboðum til iðkenda í sínum hóp t.d. boðun á viðburði s.s. sýningar, mót, foreldrafundi o.fl. Þetta gerir þjálfari með því að setja færslu á iðkendasíðu á Facebook. Það skal gert tímanlega.
- Þjálfari skal halda uppi góðum aga og sjá til þess að iðkendur eru ekki að fara út fyrir sitt æfingasvæði. Þjálfari gæti þess einnig að nemendur fari eftir settum iðkendareglum. Þjálfara er skylt að fylgjast með að þessu sé framfylgt allt æfingatímabilið. Þjálfari hefur fullt vald til að vísa iðkendum úr húsi, ef þeir brjóta húsreglur eða reglur taekwondodeildarinnar. Þjálfari skal láta foreldra vita, hafi hann neyðst til að vísa iðkanda af æfingu eða úr húsi. Börnum undir 12 ára skal aldrei vísa út úr húsi heldur aðeins út úr salnum eða á einhvern ákveðinn stað í salnum.
- Þjálfari klæðist dobok við kennslu og skal vera til fyrirmyndar hvað varðar snyrtimennsku og alla framkomu.

- Þjálfari skal einbeita sér að æfingum og iðkendum.
- Þjálfari skal hafa slökkt á farsíma eða hafa hann hljóðlausan nema sérstakar ástæður séu fyrir öðru.
- Komi upp veikindi hjá iðkanda eða slys beri að höndum, ber þjálfara að tryggja að viðkomandi fái nauðsynlega umönnun og að forráðamenn séu látnir vita. Þjálfarar skulu fylgjast með afdrifum og bata þeirra sem slasast við æfingar hjá þeim. Eftir öll slys skal þjálfari fylla út skýrslu á þar til gert blað og afhenda viðeigandi aðila.
- Þjálfara er ekki heimilt að flytja til æfingatíma hópa nema sérstaklega standi á og þá í samráði við yfirþjálfara. Þjálfara er óheimilt að fjölga æfingatímum umfram samþykktu stundaskrá viðkomandi hóps. Ekki eru greidd laun fyrir aukatíma, nema að fyrirfram fengnu samþykki stjórnar.
- Flutningur á milli hópa skal venjulega ekki eiga sér stað nema í byrjun annar nema gildar ástæður liggi að baki.
- Þjálfarar skulu vera í klæðnaði merktum Aftureldingu þegar þegar þeir eru með iðkendum á mótum
- Brýnt er að öryggi iðkenda á æfingum sé tryggt eins vel og hægt er.
- Þjálfari má ekki skilja iðkendur eftirlitslausa inni í sal, né eina að æfa!
- Þjálfari skal sjá til þess að umgengni um sal, tæki og tól deildarinnar sé góð.
- Þjálfari haldi a.m.k. einn foreldrafund á önn með aðstoð yfirþjálfara ef með þarf.
- Þjálfari skal gera eitthvað félagslegt minnst einu sinni á önn samkvæmt dagatali eða að eigin frumkvæði í samráði við yfirþjálfara.
- Þjálfarar annast hópa sem keppa á mótum fyrir hönd deildarinnar. Ekki er greitt fyrir þennan þátt sérstaklega.
- Forföll tilkynnist til yfirþjálfara með eins miklum fyrirvara og hægt er, svo unnt verði að útvega forfallaþjálfara.
- Reykingar og veip eru ekki heimilar í Íþróttahúsinu að Varmá. Þjálfarar sem reykja/veipa, mega ekki gera það á meðan þeir eru samvistum við iðkendur, þótt utan Íþróttahússins sé og eru beðnir um að gæta þess hvar þeir reykja utan vinnutímans. Sama gildir um notkun munn- og neftóbaks.
- Þjálfurum og öðrum starfsmönnum deildarinnar er með öllu óheimilt að vera undir áhrifum áfengis eða vímuefna við störf sín. Hið sama gildir um keppnis- og eða æfingaferðir innanlands sem utan.

Starfssamningur og kjör: Milli taekwondodeildar Aftureldingar og þjálfara er gerður skriflegur samningur. Stjórnin gerir ráðningasamning við þjálfara þar sem hann staðfestir m.a. verklagsreglur deildarinnar.

#### ***Aðstoðarþjálfara Taekwondodeildar Aftureldingar***

- Aðstoða þjálfara
- 12 ára og eldri (á árinu) og með rautt belti eða hærra

- Vera fyrirmyndariðkandi

### ***Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur***

Stjórn félagsin sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingatækjum, æfingatólum og öðru sem til þarfi. Stjórnin, með aðstoð yfirþjálfara, sér til þess að þjálfarar fái verkefni sem henta þeim, aldri þeirra, getu og þroskastigi. Auk þess skal stjórnin sjá til þess að þjálfarar séu góðar fyrirmyndir innan vallar sem utan.

Til umhugsunar fyrir þjálfara

- Hvatning
- Jákvæð gagnrýni
- Fjölbreytt tilsögn, þ.e. tala við börn eins og börn, engar flóknar útskýringar.
- Útskýringar í samhengi við skilning.
- Stígandi sé í kennslu og þjálfun
- Meta þjálfunina oft, tala við aðra þjálfara, horfa á video, endurskoða þjálfunaraðferðir.
- Taka tillit til einstaklingsins, ekki eru allir dagar góðir dagar og ekki eru allir dagar eins.
- Reyna að efla samstöðu innan hópsins.
- Tækni og undirbúningur, fara vel í tækniatriði, muna eftir styrkjandi æfingum á hverri æfingu og síðast en ekki síst að vera alltaf vel undirbúinn fyrir tímann.
- Hafa upphitun og teygjur til að draga úr líkum á meiðslum.
- Setja sér markmið (æfingaáætlun) sem nauðsynlegt er að endurskoða reglulega.
- Vera fyrirmynd
- Fara eftir þjálfarareglum, reglum um dojang o.s.frv.
- Gera kröfu um kurteisi og aga.
- Einbeiting.

### ***Hvað einkennir góðan þjálfara***

- Setja niður áætlun og markmið.
- Skipulagning.
- Þekking á íþróttinni.
- Áhugi og hvatning.
- Stjórnun, hafa lag á nemendum, kalla það besta fram í hverjum þeirra.
- Gott skaplyndi, hrein og ákveðin framkoma .
- Æfa jafnt og þétt.

- Stöðugar framfarir – en skref fyrir skref, aldrei má gleyma grunninum.
- Finna persónuhæfileika, þekkja manneskjuna og hvað hentar hverjum. Hvernig ljúka á æfingu?
- Hæla, gagnrýna og hrósa.
- Veita upplýsingar, t.d. hvenær næsta æfing er, mót eða aðrar upplýsingar.

### **Ráð til þjálfara**

- Reglur eiga að vera fáar, stuttar og ákveðnar. Reyna að láta reglur tilgreina æskilega framkomu, fremur en óæskilega.
- Mikilvægt er að fá þögn og athygli allra í hópnum þegar fyrirmæli eru gefin. Gefa skal skýr fyrirmæli.
- Ekki hóta nemendum.
- Ekki skamma og refsa iðkendur fyrir eitthvað sem þeir vita ekki að sé bannað.
- Vertu skipulagður og alltaf búin að ákveða fyrirfram hvað gera á í tímanum.
- Hafðu öryggi iðkenda í huga.
- Þjálfari á að sinna öllum iðkendum jafnt og ganga á milli og leiðbeina.
- Gerðu þér grein fyrir því hvenær iðkendur verða þreyttir og breyttu þá um áherslur og æfingar.
- Vertu aldrei of lengi með sömu æfinguna, fjölbreytni er nauðsynleg.
- Gerðu raunhæfar kröfur til iðkenda, hver og einn þarf að fá verkefni við sitt hæfi.
- Ef þér verða á mistök, viðurkenndu þau og biðdu afsökunar.
- Ekki tala niður til iðkenda, þeim ber að sýna sömu virðingu og öðru fólki.
- Muna eftir hrósi fyrir góða hegðun og vel unnar æfingar.
- Reyndu að finna ástæðu slæmrar hegðunar.
- Þjálfari þarf að vera ákveðinn og sjálfum sér samkvæmur.
- Mikilvægt er að sættast alltaf við iðkanda og skilja alltaf í góðu. Seinna í tímanum er gott að gefa sama aðila klapp á bakið.
- Ekki ávíta iðkanda fyrir framan aðra, taktu hann afsíðis.
- Þegar fengist er við óæskilega hegðun er það hegðunin sem er óæskileg, ekki barnið.
- Keppni á ekki að vera aðalmarkmið allra iðkenda. Það hafa ekki allir áhuga á keppni en þurfa þó að hafa tækifæri til að æfa á sömu forsendum og hinir.
- Ráðfærið ykkur við aðra þjálfara / yfirþjálfara við hin ýmsu atriði, auk þess ef vandamál koma upp

### **Félagsstarf**

Almennt félagsstarf Aftureldingar



Taekwondodeild Aftureldingar vinnur í samvinnu við stefna félagsins um að efla iðkanda sem félagsveru og kenna honum að taka tillit til annarra. Deildin eyrnarmerkir eina æfingu á önn sem er tekin á þurru landi. Þjálfara vinna í samvinnu við foreldraráð, ýmist er farið í keilu, sund, bíó eða eitthvað sem iðkendur leggja til og hafa áhuga á að gera.

Afturelding leggur áherslu á að *þjálfarar* leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á reglubundnum æfingum. Þjálfarar skulu reglulega brjóta upp hefðbundið starf með skemmtikvöldum eða með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf. Gæti það verið t.d. ferðir á ákveðna viðburði eða staði, einhver kemur í heimsókn, umræður/tjáning eða farið í ólíka íþrótt. Hver flokkur fyrir sig eða flokkar saman, kynin sér eða saman og með eða án foreldra. Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast betur, eignast góða félagi og tengjast vináttuböndum.

Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum.

Foreldrarfundir eru haldir í upphafi annar, oftast er þörf er á. Þörf er meðal annars á þegar mót er á næsta leiti eða þegar agavandamál dúkka upp í flokkum, sem ekki er leyst inn á æfingum flokkanna.

### *Atburðadagatal*

**September:** Reglubundnar æfingar hefjast

**Nóvember:** keila/bíó/vídjó hittingur

**Desember:** Innanfélagsmót þar sem yngstu krakkarnir læra að keppa

**Janúar:** samhristingur

**Febrúar:** Æfingabúðir

**Mars:** aðalfundur Taekwondodeildar

**Mái:** lokahóf deildarinnar, borðað saman og allir fá viðurkenningarskjal.

### **Foreldrastarf**

Stjórn félagsins skipar 3-5 foreldra/forráðamenn, barna og unglunga í foreldraráð á aðalfundi deildar eða í kjölfar hans.

### *Starfsreglur*

Afturelding hefur sett eftirfarandi starfsreglur foreldraráða sem Taekwondodeild kynnir sínum foreldraráðum vel áður en starf hefst. Eftirfarandi reglur eru kynntar:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengls 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 æfingátíma, t.d grillveisur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir.

*Foreldraráð stefnir að því að ná þessum stefnumiðum með því:*

- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðsins.
- Að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum.
- Að aðstoða stjórn við skipulagningu móta og keppnisferða, t.d. sjá um sölu veitinga á mótum heima og aðstoða stjórn og þjálfara í keppnum utan héraðs.

Upplýsingaveita til foreldra er ýmist í gegnum facebook eða tölvupósta. Ungmennafélagið Afturelding sendir út fréttabréf á þriggja vikna fresti þar sem koma fréttir úr starfi og leik undanfarinna vikna. Þetta fréttabréf er sent rafrænt á alla skráða félagsmenn.

Handbækur í vinnslu:

Upplýsingar fyrir fararstjóra og þjálfara í keppnis- og æfingarferðum

Undirbúningar utanlandsferða

### **Fræðslu- og forvarnarstarf**

Taekwondodeild Aftureldingar fylgir fræðslu- og forvarnastarfi félagsins. Afturelding vinnur mikið forvarnastarf meðal annars í formi fræðslu til þjálfara. Taekwondodeild leggur mikla áherslu á að hvetja sína þjálfara til þess að taka þátt, og sækja sér alla þá fræðslu sem félagið býður uppá.

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinir. Í öllu íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki. Afturelding hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Afturelding nýtir sér upplýsingar og fræðslur frá ÍSÍ til þess að fræða þjálfara, forráðamenn og iðkendur um kynferðisofbeldi, einelti og holla lífshætti.

Mikil áhersla er á að öllum iðkendum og þjálfurum Aftureldingar líði vel í starfi og leik óháð kyni, kynhneigð, trú, þjóðerni eða annars. Á árlegum starfsdegi félagsins eyðum við kvöldstund með öllum okkar þjálfurum og fáum til okkar fyrirlesarar um hinu ýmsu málefni t.a.m höfuðáverka, kynferðisofbeldi í íþróttum, einelti, sýnum karakter og margt fleira. Afturelding leggur mikla áherslu á að allir þjálfara mæti á starfsdaga félagsins og hefur því haft þann hátt á að leggja niður allar æfingar félagsins á þeim tíma. Að auki býður félagið upp á árlegt skyndihjálparnámskeið, reglulega næringarfræðifræðslu sem og aðra tilfallandi fræðslu.

Með því að fræða þjálfara reglulega um hin víðustu málefni teljum við að hægt sé að gera þá sem og iðkendur okkar öruggari á starfi.

#### *Vímuefnavarnir- Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið*

Í þessari stefnuýfirlýsingu 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.

Félagið er andvígt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra 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, fjölskyldumót og keppnir á vegum félagsins.

Ef iðkandi gerist sekur um einhverskonar vímuefnaneyslu í tengslum við félagið mun Afturelding bregðast við. Foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri verð undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu.

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 iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

#### *Hlutverk og ábyrgð þjálfara*

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu 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.

#### *Samstarf við foreldra*

- Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuefnum.
- 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 vímuefnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

#### *Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga*

- Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi 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

#### *Einelti - við líðum ekki einelti; við tökum á því*

Ungmennafélagið Afturelding leggur mikla áherslu á þó öllum iðkendum líði vel á æfingasvæðinu og í allri aðstöðu sem félagið býður uppá. Lögð er áhersla á jákvæða og heiðarleg samskipti gagnvart liðsfélögum og andstæðing.

Einelti er ekki liðið innan Aftureldingar og skal tekið á um leið og grunur leikur á að slíkt eigi sér stað á æfingum eða í keppnum.

*Einelti* er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

**Félagslegt einelti:** Einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

**Líkamlegt einelti:** Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða hann lokaður inni.

**Efnislegt einelti:** Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

**Andlegt einelti:** Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

*Verkferlar:*

1. Einelti skal tilkynna til þjálfara eða yfirþjálfara, sem fara með þolanda yfir hvernig eineltið birtist.
2. Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
3. Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
4. Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum. Leita skal til í Íþróttafulltrúa félagsins/aðalstjórnar til frekari aðgerða. Íþróttafulltrúi leitast við að leysa málin með þolanda og gerenda, Íþróttafulltrúi getur leitað til siðarnefndar félagsins sem vinnur miðað við verkferla nefndar, viðhengi A.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga inni á æfingu og reyna þannig að koma í veg fyrir einelti. Þjálfurum Aftureldingar er sett að vera mætt tímanlega á æfingar og fylgja sínum hóp til búningsklefa. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast.

Afturelding hvetur alla sína þjálfari og yfirþjálfara til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda. Afturelding leggur einnig áherslu á að vera í góðum samskiptum við foreldra þegar upp koma eineltismál.

*Kynferðislegt ofbeldi - Við fordæmum með öllu allskyns ofbeldi í starfsemi félagsins*

Þjálfara og aðrir starfsmenn Aftureldingar eru upplýsingaskyldir gagnvart stjórnendum, barnaverndarnefnd og forráðamönnum barna og unglunga sem þátt taka í starfi félagsins sbr. 13. grein laga um vernd barna og ungmenna:

“Tilkynningarskylda þeirra sem afskipti hafa af börnum og ungmönnum Hverjum sem stöðu sinnar vegna hefur afskipti af málefnum barna og ungmenna og verður í starfa sínum var við óviðunandi misfellur á uppeldi og aðbúð barna og ungmenna, er skylt að gera barnaverndarnefnd viðvart”

**Kynferðisleg áreitni** er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður. Það er upplifun þess sem verður fyrir hegðuninni, en ekki tilgangur gerandans, sem segir til um hvort um sé að ræða áreitni eða ekki. Kynferðislegt ofbeldi eru kynferðislegar athafnir gagnvart einstaklingi sem ekki hefur gefið eða er ófær um að veita samþykki sitt. Kynferðislegt ofbeldi getur falið í sér:

- Káf og þukl innan sem utan klæða á kynfærum eða öðrum persónulegum stöðum
- Munnmök
- Samfarir eða tilraun til þeirra
- Kynferðislegar myndatökur, áhorf á persónulega staði eða sýna/sendu kynferðislegt efni

***Afturelding tekur öllum tilkynningum alvarlega.***

Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112.

Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112.

Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112.

Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112.

Polendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;

- Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landsspítali Fossvogi
- Barnavernd Reykjavíkur í síma 411-1111.

Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilsfridur.is eða í síma 555-3020

Besta leiðin til þess að koma í veg fyrir hvers kyns ofbeldi eru sameiginleg gildi. Þjálfara Aftureldingar fá fræðslu frá félaginu um kynferðislegt ofbeldi, siðareglur til staðar (viðhengi A) sem endurspeglar þau gildi sem félagið hefur.

***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. Þjálfara Aftureldingar fá reglulega fræðslu frá félaginu sem koma að hollum lífsháttum, þeir eru hvattir til að nota æfingatíma til þess æfingum fræða iðkendum á mikilvægi þessara þátta og hvetja þá til að temja sér hollt mataræði auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér upp:

### *Álagsmeiðsli*

Álagsmeiðsli eru algegn í íþróttum og lýsa sé sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álagsmeiðsli myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefjaskaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsi er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikaþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu álagsmeiðslum. Það er stefna Aftureldingar að þeir einstaklingar sem þjálfá innan félagsins fái þá fræðslu og menntun sem þarf til þess að þjálfá iðkendur eftir getu og aldri.

### *Næringarfræðsla*

Ungmennafélagið Afturelding hefur undanfarin ár verið í samstarfi við Háskóla Íslands. Samstarfið felur meðal annars í sér regluleg fræðslukvöld fyrir iðkendur 10 ára og eldri, forráðamenn, þjálfara og stjórnarfolk. Iðkendum er skipt í aldurshópa og eru fyrirlestrar settir í aldurslegt samhengi. Þjálfarar eru hvattir til þess að ræða mikilvægi góðrar næringar og hvíldar. Foreldrar eru hvattir til þess að nesti iðkendur vel upp af næringarríkri fæðu fyrir mót og

### **Jafnréttismál**

Félagið leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Félagið gerir ekki upp á milli barna og unglinga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis, litarháttar eða kyns. Hver einstaklingur hefur þann rétt að vera metinn að eigin verðleikum. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni.

Afturelding hefur í samvinnu við fjölskyldu Guðfinnu Júlíusdóttur og Ágústínu Jónsdóttur og Mosfellsbæ gert efnaminni börnum í Mosfellsbæ kleift að æfa íþróttir með tilkomu minningarsjóðs Guðfinnu og Ágústínu.

Hlutverk sjóðsins kemur fram í 2. grein úthlutunarreglna hans:

#### *2. grein – Tilgangur og hlutverk*

*Tilgangur sjóðsins er að styrkja starfsemi yngri flokka, styrkja efnaminni leikmenn til þátttöku og veita leikmönnum yngri flokka Ungmennafélagsins Aftureldingar ferðastyrkt til keppnisferða eða þjálfunarferða sbr. ákvæði í 3.gr. skipulagsskrár.*

Heiti sjóðsins er *Minningarsjóður Guðfinnu Júlíusdóttur og Ágústínu Jónsdóttur.*

Tekið er við umsóknum í sjóðinn allt árið. Úthlutað er úr sjóðnum í mars og október á ári hverju. Skila skal inn rafrænni umsókn og má fylla hana út hér að neðan. Einnig er hægt að skila inn umsóknareyðublaði á skrifstofu Aftureldingar

#### *Stefna Aftureldingar:*

Gæta jafnréttis í starfi sínu og leitast við að sinna til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun. Afturelding leggur áherslu á að konur og karlar séu í stjórnnum til þess að tryggja að raddir beggja kynja heyrist. Einnig fá þjálfara með jafna menntun, reynslu og aldur að njóta sömu kjara háð kyni þjálfara eða iðkenda.

Afturelding hefur sett fram jafnréttisáætlun sem unnið er eftir (Viðauki E)

#### **Umhverfismál**

Taekwondodeild Aftureldingar vinnur samkvæmt stefnu og markmiðum félagsins í umhverfismálum. Mikilvægt er íþróttafélög leggi áherslu á umhverfismál. Afturelding í samvinnu við Mosfellsbæ fræðir iðkendur og þjálfara. Í aðstöðu félagsins eru flokkunar ruslatunnur með viðeigandi leiðbeiningum. Félagið leggur áherslu á að iðkendur gangi vel um íþróttamannvirki sem þau stunda æfingar og keppnir í.

Félagið vill leggja áherslu á þessi mál með fræðslu til þjálfara sem og annars starfsfólks og iðkenda til að stuðla að góðri umgengni og virðingu fyrir náttúrunni, umhverfinu og náunganum.

#### *Stefna Ungmennafélags Aftureldingar*

- Hvetja foreldra og forráðamenn til að sameinast í bíla til keppnis og æfinga.
- Hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Pappír er notaður í sem minnsta magni.
- Ruslafötur séu sýnilegar í öllum sölum íþróttamiðstöðvanna og á öðrum æfinga- og keppnissvæðum.
- Deildir Aftureldingar sjá um frágang og tiltekt eftir mót.
- Iðkendur eru hvattir til þess að nota fjölnota vatnsbrúsa frekar en plastflöskur
- Íþróttasvæðin eru með öllu reyklaus.
- Hugað er að aðgengi fyrir fatlaða.
- Dósasöfnun í bæjarfélaginu til endurvinnslu er fjáröflun fyrir flokka sem eru að fara erlendis
- Félagið tekur þátt í árlegu hreinsiátaki Mosfellsbæjar

#### **Viðaukar**



## Reglugerðir deilda

### Viðauki A



#### REGLUGERÐ FYRIR DEILDIR ÁFTURELDINGAR.

##### 1. GREIN.

Aðalfundir deilda, fundartími, atkvæðisréttur og boðun.

Aðalfundir deilda félagsins skulu haldnir fyrir 15.mars ár hvert.

Allir skuldlausir félagsmenn deilda hafa atkvæðisrétt og kjörgengi á aðalfundum deilda. Til aðalfunda deilda skal boðað með 10 daga fyrirvara með auglýsingu opinberlega og tilkynningu til aðalstjórnar. Framboð til stjórnarstarfa skulu berast eigi síðar en sjö dögum fyrir fund og skal skila framboðum á skrifstofu félagsins. Aðalfundur deildar er lögmætur ef löglega er til hans boðað.

##### 2. GREIN.

Dagskrá aðalfunda deilda.

1. Fundarsetning.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lesin og borin undir atkvæði.
4. Formaður deildar gerir grein fyrir starfssemi deildarinnar á liðnu starfsári.
5. Gjaldkeri deildar leggur fram til samþykktar og gerir grein fyrir reikningum deildarinnar, sem staðfestir hafa verið af kjörnum skoðunarmanni og gjaldkera aðalstjórnar.
6. Fjárhagsáætlun deildarinnar lögð fram til samþykktar.
7. Kosningar:
  - a) Kosinn formaður og varaformaður.
  - b) Kosinn helmingur meðstjórnenda til tveggja ára í senn.
8. Önnur mál.
9. Fundarslit.

##### 3. GREIN.

Atkvæðagreiðslur á aðalfundum deilda.

Á aðalfundum deilda ræður meirihluti úrslitum mála. Tillaga fellur á jöfnum atkvæðum.

##### 4. GREIN.

Vanræksla á að halda aðalfund deilda.

Vanræki deild að halda aðalfund á lögboðnum tíma skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins og aðstoða við framkvæmd hans.

#### 5.GREIN.

##### Stjórnir deilda.

Stjórnir deilda skulu skipaðar 3-7 stjórnarmönnum. Stjórnir deilda skipta með sér verkum. Ávallt skulu vera formaður, ritari og gjaldkeri í stjórnnum deilda. Formenn deilda, skulu ekki sitja samhliða í ráðum, innan sömu deildar, s.s. barna og unglíngaráðum, eða meistaraflokksráðum.

#### 6.GREIN.

##### Fjárhagslegar skuldbindingar.

Stjórnir deilda skulu gera starfs-og fjárhagsáætlun sem lögð er fyrir aðalstjórn til samþykktar fyrir 15. nóvember ár hvert. Auk þess ber stjórnnum deilda að leggja fyrir aðalstjórn til samþykktar ákvarðanir um allar meiriháttar fjárhagslegar skuldbindingar. Með meiri háttar skuldbindingum er átt við þær, sem eru umfram 200.000 krónur. Þeir félagsmenn (fulltrúar deilda) sem stofna til fjárhagslegra skuldbindinga félagsins án samráðs og formlegrar samþykktar aðalstjórnar bera persónulega ábyrgð á greiðslu þeirra gagnvart félaginu, sbr. grein 16. í lögum félagsins. Skriflegir samningar skulu liggja fyrir í öllum stærri fjáröflunum deilda, og skulu þeir lagðir fyrir framkvæmdastjóra félagsins til skoðunar og samþykktar.

#### 7.GREIN.

##### Rekstrarform deilda.

Rekstur barna- og unglíngaráða skal vera fjárhags- og bókhaldslega aðskilin frá rekstri meistaraflokka og skulu barna- og unglíngaráð skipuð sérstakri stjórn, sem fer með málefni og rekstur ráðanna. (sjá, Leiðbeiningar ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar grein 1.1. Aðskilnaður fjárreiðu yngri og eldri iðkenda). Rekstur meistaraflokka karla og kvenna, skulu einnig aðskildir.

Reglugerð þessi var samþykkt á formannafundi 1. júní 2016.

Aðalstjórn Aftureldingar.

Lög félags

Víðauki B



## Lög Ungmennafélagsins Aftureldingar Mosfellsbæ

### 1. grein.

#### Heiti og markmið.

Félagið heitir Ungmennafélagið Afturelding, skammstafað UMFA. Heimili þess og varnarþing er í Mosfellsbæ. Markmið félagsins eru að auka samhug og samheldni félagsmanna, vekja frjálsar og gófgandi skoðanir og veita félagsmönnum heilbrigð og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmiðum hyggst félagið ná með íþróttaiðkun félagsmanna, hvers konar samstarfi þeirra og fundahöldum.

### 2. grein.

#### Merki og búningur.

Merki félagsins og búningum er lýst í reglugerð sem aðalfundur þarf að samþykkja. Ákvarðanir um nánari útfærslu búningamála tekur formannafundur á grundvelli reglugerðarinnar.

### 3. grein.

#### Aðild að heildarsamtökum.

Félagið er aðili að UMSK, UMFÍ, ÍSÍ og sérsamböndum þess, eftir því sem við á hverju sinni.

### 4. grein.

#### Félagar.

Félagi getur hver sá orðið sem óskar þess og samþykkir að taka á sig þær skyldur er því fylgja og felast í því að virða lög, reglugerðir og siðareglur félagsins og greiða félagsgjöld, ákveði aðalfundur að leggja þau á. Aðalfundur getur að tillögu stjórnar útnefnt heiðursfélaga í viðurkenningarskyni fyrir störf sín í þágu félagsins samkvæmt reglugerð þar um.

### 5. grein.

#### Félagatal.

Aðalstjórn skal halda skrá yfir félagsmenn og iðkendur sem skal endurskoðuð a.m.k. árlega. Sérhver deild félagsins skal halda skrá yfir sína félagsmenn og iðkendur.

### 6. grein.

#### Skipulag félagsins.

Aðalfundur félagsins fer með æðsta vald og ákvörðunarrétt í öllum málefnum félagsins og tekur ákvarðanir um allar meiriháttar fjárskuldbindingar félagsins. Aðalstjórn framkvæmir ákvarðanir aðalfundar, ber ábyrgð á daglegum rekstri félagsins og samræmingu í starfi deilda. Formannafundir skulu vera aðalstjórn til ráðgjafar um þau málefni.

Aðalfundir deilda hafa æðsta vald og ákvörðunarrétt í innri málefnum deilda. Stjórnir deilda annast framkvæmd ákvarðana aðalfunda félags og deilda og daglegan rekstur deilda í samráði við aðalstjórn eins og nánar er kveðið á um í 16., 17. og 18. gr. laga þessara.

### 7. grein.

#### Aðalfundur félagsins, fundartími og boðun.

Aðalfundur félagsins skal haldinn á tímabilinu 15. mars til 15. apríl ár hvert. Fundarboð skal auglýsa opinberlega með fjögurra vikna fyrirvara. Frestur til að leggja inn framboð til stjórnarsetu og tillögur að lagabreytingum skal vera innan tveggja vikna frá dagsetningu aðalfundarboðs. Framboðum og tillögum skal skila á skrifstofu félagsins. Aðalfundurinn telst lögmætur, ef löglega er til hans boðað.

### 8. grein.

#### Dagskrá aðalfundar.

1. Fundarsetning.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Formaður félagsins gerir grein fyrir starfsemi aðalstjórnar á liðnu starfsári.
4. Gjaldkeri félagsins leggur fram til samþykktar og gerir grein fyrir reikningum félagsins fyrir liðið starfsár sem samþykktir hafa verið af kjörnum skoðunarmönnum reikninga.
5. Fjárhagsáætlun félagsins lögð fram til samþykktar.
6. Lagabreytingar.
7. Heiðursviðurkenningar.
8. Kosningar:
  - a) Kosinn formaður.
  - b) Kosnir tveir stjórnarmenn til tveggja ára í senn.
  - c) Kosinn einn varamaður til tveggja ára í senn.
  - d) Kosnir tveir endurskoðendur.
  - e) Kosinn einn skoðunarmaður reikninga deilda.
9. Önnur mál.
10. Fundarslit

### 9. grein.

#### Kjörgengi og atkvæðisréttur á aðalfundi félagsins.

Allir félagar 16 ára og eldri, sem ekki skulda félagsgjöld, hafa kjörgengi til stjórnarstarfa og atkvæðisrétt á aðalfundi. Málfrælsi og tillögurétt hafa allir félagar. Launaðir starfsmenn félags eða deildar eru ekki kjörgengir til stjórnarstarfa og sami einstaklingur getur ekki setið samtímis í stjórn félagsins og stjórn deildar.

### 10. grein.

#### Atkvæðagreiðslur á aðalfundi félagsins.

Á aðalfundi ræður einfaldur meirihluti úrslitum mála, nema þegar um lagabreytingar er að ræða, þá þarf samþykki 2/3 atkvæðisbærra fundarmanna. Tillaga fellur á jöfnum atkvæðum.

### 11. grein.

#### Aukaaðalfundur félagsins.

Aukaaðalfundur félagsins má halda ef aðalstjórn álitur þess þörf eða ef 30 félagar óska þess til umræðu um málefni félagsins. Aukaaðalfundur er lögmætur ef til hans er boðað samkvæmt ákvæðum 7. gr. þessara laga. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur. Lagabreytingar og stjórnarkosning skulu þó að jafnaði ekki fara fram á aukaaðalfundi.

### 12. grein.

#### Félagsgjöld.

Sérhverjum félagsmanni ber að greiða félagsgjald til félagsins. Formannafundur ákveður félagsgjöld. Heiðursfélagar eru undanþegnir greiðslu félagsgjalds. Greiði félagsmaður ekki félagsgjald sitt

næstliðið ár fyrirgerir hann réttindum sínum skv. 9. gr. þessara laga. Aðalstjórn metur hverju sinni hvort greiðslufall skuli varða brottrekstri úr félaginu.

### **13. grein.**

#### **Aðalstjórn.**

Aðalstjórn skipa fimm menn og tveir varamenn, formaður er kjörinn sérstaklega til eins árs og 2 meðstjórnendur ásamt einum varamanni kjörnir tvö ár í senn á víxl. Stjórnarkjör fer fram á aðalfundi. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum og er verkaskipting meðstjórnenda eftirfarandi: varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnandi. Formaður boðar fundi í aðalstjórn þegar hann telur þess þörf eða ef einn stjórnarmaður óskar þess. Meirihluti atkvæða ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Stjórnarfundir eru löglegir ef meirihluti aðalstjórnar er mættur.

### **14. grein.**

#### **Verkefni aðalstjórnar.**

Aðalstjórn félagsins ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt yfir eignum félagsins og markar stefnu þess á milli aðalfunda. Aðalstjórn skipar alla trúnaðarmenn félagsins í nefndir og ráð innan íþróttahreyfingarinnar sem félagið er aðili að. Þá skipar aðalstjórn fulltrúa á öll þing sem félagið á fulltrúa á. Aðalstjórn er heimilt að skipa nefndir til ákveðinna verkefna enda starfi þær á vegum aðalstjórnar og á hennar ábyrgð.

Aðalstjórn setur reglur um fjárreiður og meðferð fjármuna, hefur eftirlit með fjárhag deilda og annarra starfseininga félagsins og gerir samstæðureikning fyrir félagið sem yfirfarnir eru af skoðunarmönnum félagsins.

Aðalstjórn annast samskipti félagsins við stjórnvöld og önnur samtök með mál sem varða félagið allt þ.m.t. fjármál og aðstöðumál. Aðalstjórn hefur heimild til að ráða framkvæmdastjóra og aðra starfsmenn aðalstjórnar félagsins. Framkvæmdarstjóri og starfsmenn framkvæma ákvarðanir aðalstjórnar og framkvæmdastjóri stýrir skrifstofu félagsins. Þeir skulu í starfi sínu kappkosta að hafa samráð við deildir félagsins og aðstoða þær eftir föngum í starfi sínu.

### **15. grein.**

#### **Viðurkenning, heiðursmerki.**

Aðalstjórn veitir viðurkenningu fyrir íþróttarárangur eða störf í þágu félagsins eða íþróttahreyfingarinnar samkvæmt sérstakri reglugerð sem samþykkt er á aðalfundi félagsins.

### **16. grein.**

#### **Deildir.**

Hver deild skal hafa stjórn og starfa samkvæmt sérstakri reglugerð sem samþykkt er af aðalstjórn félagsins. Einungis er keppt í greinum samþykkttra deilda. Í hverri deild skal skrá í sérstaka bók úrslit kappleikja og annað markvert sem fram fer innan deildarinnar. Í lok hvers starfsárs skal stjórn deildar gera samantekt um hið markverðasta sem síðan skal tekið inn í sameiginlega ársskýrslu félagsins.

### **17. grein**

#### **Stofnun nýrra deilda.**

Eftirfarandi deildir starfa innan félagsins :

- Badmintondeild.
- Blakdeild.
- Fimleikadeild.
- Frjálsíþróttadeild.
- Handknattleiksdeild.
- Karatedeild.

- Knattspyrnudeild.
- Körfuknattleiksdeild.
- Sunddeild.
- Taekwondodeild.

Komi fram óskir meðal félagsmanna um stofnun nýrra deilda innan félagsins skal aðalstjórn taka þær til athugunar og leggja fyrir næsta aðalfund. Samþykki aðalfundurinn stofnun nýrrar deildar skal aðalstjórn sjá um undirbúning að stofnfundi. Til útgjalda sem ekki eru samningsbundin eða leiða af samþykki aðalstjórnar félagsins má ekki stofna nema til komi samþykki aðalstjórnar. Hafi deild ekki tvö ár í röð haldið aðalfund og skilað inn fjárhagsáætlun, hefur aðalstjórn heimild til að leggja til, að hún verði lögð niður, og skal það lagt fyrir aðalfund félagsins.

### **18. grein.** **Fjárhagur deilda.**

Hver deild innan félagsins skal hafa sérstaka stjórn og aðskilinn fjárhag. Allar meiriháttar fjárhagslegar skuldbindingar ber stjórnun deilda að leggja fyrir aðalstjórn til samþykktar. Með meiri háttar skuldbindingum er átt við þær, sem eru umfram 250.000 krónur á ársgrundvelli. Þeir félagsmenn (fulltrúar deilda) sem stofna til fjárhagslegra skuldbindinga félagsins án samráðs og formlegrar samþykktar aðalstjórnar bera persónulega ábyrgð á greiðslum þeirra gagnvart félaginu.

1. Stjórnir deilda skulu skila fjárhagsáætlun fyrir 15. nóvember ár hvert þar sem fram kemur nákvæmt yfirlit yfir tekjur og gjöld fyrir hvern mánuð næsta starfsárs. Gera skal aðalstjórn nákvæma grein fyrir fjárhagsáætlunum sem staðfestir þær eða gerir athugasemdir.
2. Deildir sem skulda um áramót skulu skila ítarlegri áætlun um niðurgreiðslu skulda með langtíma fjárhagsáætlun.
3. Aðalstjórn hefur eftirlit með útgjöldum deilda og gætir þess að þau séu í samræmi við fjárhagsáætlun. Til þess hafa framkvæmdastjóri og gjaldkeri aðalstjórnar aðgengi að öllum bankaviðskiptum og bókhaldi deilda.
4. Bókhald allra deilda skal vera í höndum aðalstjórnar. Deildir skulu skila af sér öllum reikningum fyrir 7. næsta mánaðar og skal bókhald vera fært og uppgert á samræmdu formi viku síðar. Þannig skal vera hægt að fá stöðu hvorrar deildar svo til í rauntíma auk þess sem staða félagsins er alltaf skýr
5. Gjaldkeri aðalstjórnar og kjörinn skoðunarmaður reikninga eru ábyrgir fyrir skoðun á reikningum og uppgjörum allra deilda.

### **19. grein.** **Fjárafánir.**

Tilkynna skal fjáraflanir til aðalstjórnar áður en þær hefjast. Aðalstjórn heldur skrá yfir allar fjáraflanir á vegum félagsins og leitast við að samræma þær. Samþykki aðalstjórnar þarf fyrir nýrri fjáröflun.

### **20. grein.** **Æfingagjöld- og skráning iðkenda.**

Forráðamenn iðkenda eru ábyrgir fyrir skráningu iðkenda og greiðslu æfingagjalda. Skal það gert í upphafi hvers námskeiðs, í skráningar- og greiðslukerfi Aftureldingar á heimasíðu félagsins. Umsjón með skráningu og innheimtu æfingagjalda er hjá deildum. Aðalstjórn skal hafa eftirlit með og samræma skráningu og innheimtu á milli deilda. Sæki systkini námskeið innan sama tímabils er veittur 10% systkinaafsláttur af hverju námskeiði. Stundi iðkandi tvö eða fleiri námskeið innan sama tímabils er einnig veittur 10% fjölgreinaafsláttur af hverju námskeiði. Ofangreindir afslættir reiknast sjálfvirkir frá og með annarri skráningu.

**21. grein.**

**Formannafundir.**

Halda skal sameiginlega fundi aðalstjórnar og formanna deilda eða fulltrúa þeirra, eftir því sem þurfa þykir, þó eigi sjaldnar en fjórum sinnum á ári. Verkefni þessara funda er að samræma starfsemi félagsins og vera aðalstjórn til ráðgjafar um málefni félagsins. Fulltrúar deilda gefa yfirlit yfir starfsemi sinna deilda á formannafundum. Fjárskuldbindingar aðalstjórnar utan fjárhagsáætlunar skulu lagðar fyrir til samþykktar á formannafundi. Jafn atkvæðisréttur, málfrelsi og tillögufrelsi er á formannafundum.

**22. grein.**

**Reikningsár.**

Reikningsár skal miðað við almanaksárið.

**23. grein.**

**Eignir.**

Allar eignir og búnaður, hvort sem til þeirra er stofnað af aðalstjórn eða stjórnnum deilda eru eignir félagsins. Hætti deild starfsemi skal stjórn deildarinnar afhenda aðalstjórn félagsins eignir hennar.

**24. grein.**

**Viðurlög**

Brjótí félagsmaður gegn lögum félagsins eða reglugerðum settum samkvæmt þeim eða komi fram með þeim hætti að til álitshnekkis sé fyrir félagið og markmiðum þess, getur aðalstjórn ákveðið að vikja viðkomandi úr félaginu. Fjórir af fimm stjórnarmönnum aðalstjórnar verða að samþykkja brottvikninguna. Aðalstjórn er skylt að boða hinn brotlega á sinn fund áður en ákvörðun er tekin og gefa honum kost á að skýra mál sitt og koma að andmælum. Skjóta má ákvörðun aðalstjórnar um brottvikningu félagsmanns úr félaginu til næsta aðalfundar félagsins.

**25. grein.**

**Úrsagnir.**

Úrsagnir úr félaginu skal senda skriflega til aðalstjórnar.

**26. grein.**

**Lagabreytingar.**

Lögum þessum má ekki breyta nema á aðalfundi félagsins og þarf til þess samþykki 2/3 hluta atkvæðisbærra fundarmanna, sbr. 10. grein. Tillögur til lagabreytinga skulu tilkynntar innan tveggja vikna frá fundarboði aðalfundar.

**27. grein.**

**Gildistaka.**

Lög þessi öðlast gildi á aðalfundi þann 7. apríl 2016 og jafnframt eru úr gildi felld öll eldri lög félagsins.

## Siðareglur félagsins

## Viðauki C

Siðareglur U.M.F. Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþrótt- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheidni félagsmanna, stuðla að frjásium og góðgandi skoðunum og veita félagsmönnum heilbriggt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmið með siðareglum félagsins er að stuðla að því að samskipti og vinnubrögð á vettvangi félagsins einkennist af virðingu, heilindum, sanngirni og réttlæti.

Siðareglurnar leggja grunninn að þeirri starfssemi sem fram fer í félaginu

Þjálfari:

1. Komdu fram við iðkendur af tillitssemi, virtu þá sem einstaklinga og gættu trúnaðar gagnvart þeim.
2. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
3. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu iðkenda
4. Haltu á lofti heiðarleika innan íþróttarinnar.
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómamar taka.
6. Kenndu iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
7. Vertu jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
8. Viðhafðu jákvæða og uppbyggjandi gagnrýni og taktu gagnrýni á sama hátt.
9. Settu ávallt á oddinn öryggi, heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varstu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
10. Talaðu ávallt gegn notkun ólöglegra lyfja, tóbaks og áfengis og fræddu iðkendur um skaðsemi þeirra.
11. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum og þeim sem leita til þín vegna andlegrar vanlíðunar af einhverju tagi.
12. Ef grunur leikur á um alvarlegt einelti eða refsiverða hegðun af einhverju tagi skaltu beina slíkum málum í viðeigandi farveg innan félagsins.
13. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf og viðurkenndu rétt iðkandans til að leita ráða hjá öðrum þjálfurum.
14. Samþykktu aldrei eða sýndu ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
15. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með beinu leyfi foreldra/ forráðamanna.
16. Sinnstu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.
17. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan, þar með talið á samkomum og viðburðum tengdum félaginu.
18. Komdu fram við alla iðkendur á sama hátt, óháð kyni, kynþætti, kynhneigð, stjórnmalaskoðunum eða trúarbrögðum.
19. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin metnað á kostnað iðkandans.
20. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
21. Ekki þiggja persónulegar gjafir frá einstökum iðkendum eða fjölskyldum þeirra. Náðið samneyti við iðkendur eða hvers konar kynferðisleg áreitni eru ekki liðin og varðar brottrekstri.

Siðareglur þessar taka gildi — 2019. Breytingar á siðareglum skulu ætíð samþykktar á aðalfundi félagsins.



## Siðareglur U.M.F. Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþrótt- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheldni félagsmanna, stuðla að frjálsum og göfgandi skoðunum og veita félagsmönnum heilbriggt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmið með siðareglum félagsins er að stuðla að því að samskipti og vinnubrögð á vettvangi félagsins einkennist af virðingu, heilindum, sanngirni og réttlæti.

Siðareglurnar leggja grunninn að þeirri starfssemi sem fram fer í félaginu

**Foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:**

1. Barnið þitt er í þróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
3. Hrísa öllum iðkendum á meðan á æfingu, leik eða keppni stendur, ekki aðeins þínu barni.
4. Hvetja börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs. Ekki gera grín að barni ef mistök eiga sér stað.
5. Vera börnum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi.
6. Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur.
7. Lita á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
8. Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
9. Spyrja barnið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
10. Taka því ávallt alvarlega ef barn þitt eða önnur börn leita til þín vegna vanlíðunar tengdri íþróttaiðkun sinni eða ef þú telur þig verða áskynja um vanlíðan hjá barni á æfingu eða í keppni.

**Sjálfboðaliði:**

1. Stattu vörð um markmið og gildi Aftureldingar og sjáðu til þess að þau séu í heiðri höfð í starfsemi félagsins.
2. Hafðu ávallt í huga að í Aftureldingu er verið að byggja upp fólk.
3. Komdu fram við félagsmenn, iðkendur, foreldra þeirra, þjálfara, starfsmenn og aðra sjálfboðaliða sem jafningja, óháð kynferði, kynhneigð, trúarbrögðum og stjórnmálaskoðunum.
4. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar í framkomu og hegðun, bæði innan félags og utan.
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú berð gagnvart félaginu og iðkendum á þess vegum.
7. Notfærðu þér aldrei stöðu þína hjá Aftureldingu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
8. Viðhafðu jákvæða og uppbyggjandi gagnrýni og taktu gagnrýni á sama hátt.

**Stjórnarmaður/starfsmaður Virtu**  
**sömu reglur og sjálfboðaliðar en auk**  
**þess skalt þú:**

1. Sjá til þess að félagsmenn séu upplýstir um starfsemi félagsins.
2. Stuðla að þátttöku félagsmanna í ákvarðanatöku eins og kostur er.
3. Reka félagið ávallt í samræmi við lög og góða reikningskilavenju.

Siðareglur þessar taka gildi — 2019. Breytingar á siðareglum skulu ætíð samþykktar á aðalfundi félagsins.

## Siðareglur U.M.F.Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþrótt- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheldni félagsmanna, stuðla að frjálsum og gófgandi skoðunum og veita félagsmönnum heilbriggt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmið með siðareglum félagsins er að stuðla að því að samskipti og vinnubrögð á vettvangi félagsins einkennist af virðingu, heilindum, sanngirni og réttlæti.

Siðareglurnar leggja grunninn að þeirri starfssemi sem fram fer í félaginu

**Iðkandi (yngri) - þú ættir að:**

1. Hafðu jákvæðni ávallt að leiðarljósi
2. Gera alltaf þitt besta.
3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
4. Vera ávallt kurteis og koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
5. Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar/ forráðamenn þínir eða þjálfari vilja það.
6. Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum.
7. Þræta ekki eða deila við dómara.
8. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara, starfsmenn félagsins og sjálfboðaliða.
9. Mæta á réttum tíma á æfingar, keppnir og aðra viðburði sem þú tekur þátt á vegum félagsins. Ef þú verður fyrir óásættanlegri hegðun af hendi þjálfara, starfsmanna, sjálfboðaliða eða annarra iðkenda skaltu láta einhvern fullorðinn vita.

**Iðkandi (eldri) - þú ættir að:**

1. Hafðu jákvæðni ávallt að leiðarljósi
2. Gera alltaf þitt besta.
3. Virða ávallt reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
4. Hafa heilbrigði ævinlega að leiðarljósi og ekki taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.
5. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
6. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra og forðast neikvæð ummæli og skammir byggðar á kynferði, kynþætti, kynhneigð, stjórnmálaskoðunum eða trúarbrögðum.
7. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
8. Taka sjálfur alla ábyrgð á framförum þínum og þroska.
9. Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
10. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
11. Forðast nán samskipti við þjálfara þinn.
12. Bera virðingu fyrir félagsbúningi þínum og merki félagsins. Ef þú verður fyrir óásættanlegri hegðun af hendi þjálfara, starfsmanna, sjálfboðaliða eða annarra iðkenda skaltu láta einhvern sem þú treystir vita.

Siðareglur þessar taka gildi — 2019. Breytingar á siðareglum skulu ætíð samþykktar á aðalfundi félagsins.

#### Siðareglur U.M.F.Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþrótt- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheldni félagsmanna, stuðla að frjálsum og göfgandi skoðunum og veita félagsmönnum heilbrigt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmið með siðareglum félagsins er að stuðla að því að samskipti og vinnubrögð á vettvangi félagsins einkennist af virðingu, heilindum, sanngirni og réttlæti.

Siðareglurnar leggja grunninn að þeirri starfssemi sem fram fer í félaginu

#### Stuðningsmaður:

Mundu að mikilvægast er að hvetja þitt lið áfram og hrósa þegar vel er gert. Stuðningsmenn eiga að hvetja og hrósa. Forðastu niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja, jafnt stuðningsmanna sem og leikmanna og þjálfara. Forðastu neikvæða hegðun á kappleikjum, svo sem ölvun og ólæti. Mundu að þú ert mikilvæg fyrirmynd félagsmanna og slæm hegðun þín getur skaðað mynd félagsins alls. Berðu virðingu fyrir störfum dómara og þjálfara liðsins. Hlutverk stuðningsmanna er félaginu mjög mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi félagsins jafnt utan vallar sem innan.

Siðareglur þessar taka gildi — 2019. Breytingar á siðareglum skulu ætíð samþykktar á aðalfundi félagsins.

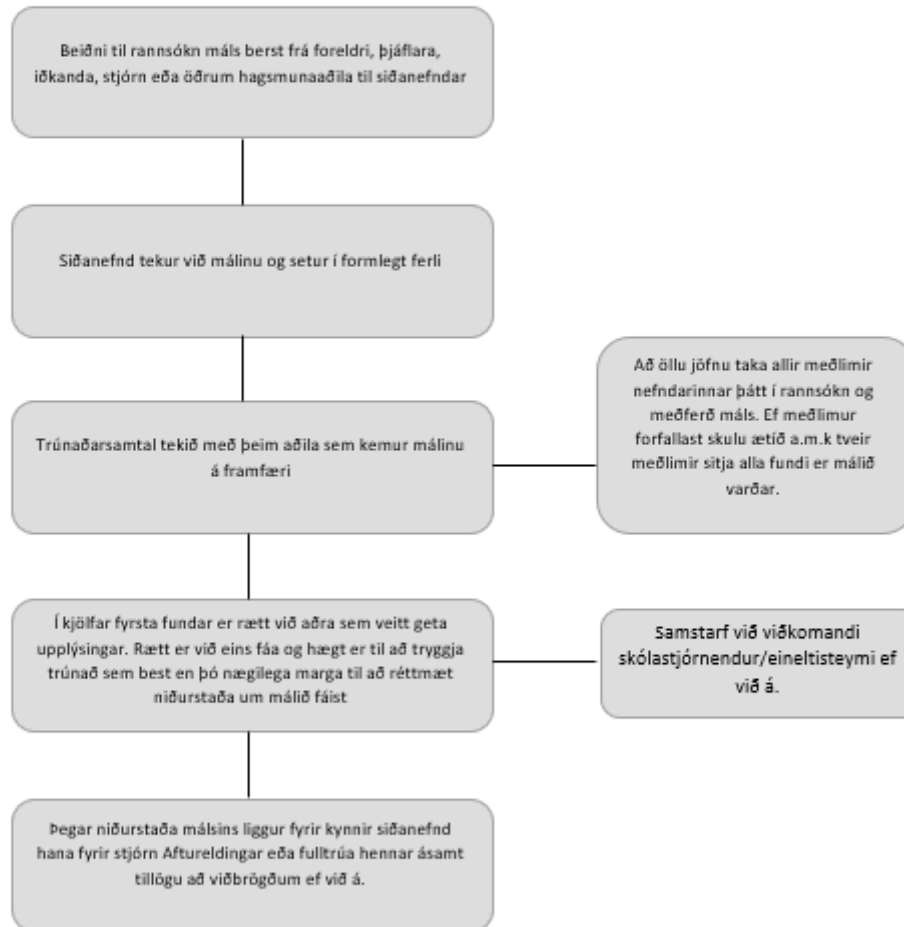
Siðareglur U.M.F.Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþrótt- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheldni félagsmanna, stuðla að frjálsum og gófgandi skoðunum og veita félagsmönnum heilbriggt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra. Markmið með siðareglum félagsins er að stuðla að því að samskipti og vinnubrögð á vettvangi félagsins einkennist af virðingu, heilindum, sanngirni og réttlæti.

Siðareglurnar leggja grunninn að þeirri starfssemi sem fram fer í félaginu

**Verkefirl Siðarnefndar Aftureldingar**



Siðareglur þessar taka gildi — 2019. Breytingar á siðareglum skulu ætíð samþykktar á aðalfundi félagsins.

## Fjárreiður

## Viðauki D



## LEIÐBEININGAR ÍSÍ UM FJÁRREIÐUR ÍÞRÓTTAHREYFINGARINNAR

### 1. Almennt

#### 1.1 Aðskilnaður fjárreiðu yngri og eldri iðkenda

Við færslu bókhalds íþróttafélaga ber að aðskilja rekstur yngri flokka frá rekstri eldri flokka þannig að gera megi sérstakan rekstrarreikning fyrir hvorn hóp um sig.

Mælt er með að fjárhagur sé algjörlega aðskilinn, þannig að haldið verði utan um peningastreymi hvors hóps um sig með sér bankareikningi. Í gegnum þann reikning verði síðan allar peningalegar hreyfingar viðkomandi hóps.

Í bókhaldi má koma aðskilnaðinum að með ýmsum hætti t.d. nýta möguleika bókhaldskerfa til deildar- eða verkefnaskiptingar, eða aðskilja bókhöldin algjörlega.

Ef félög ákveða að deildar/verkefnamerkja bókhald sitt, þá fær hver flokkur sitt auðkenni og allar gjalda- og tekjufærslur er tilheyra ákveðnum hóp eru merktar með auðkenni hópsins. Sá hluti tekna eða gjalda sem er sameiginlegur með öllum hópum er ekki merktur sérstaklega.

#### 1.2 Ábyrgðarsvið stjórnarmanna og framkvæmdastjóra

Aðalstjórn félags ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda þess. Aðalstjórn íþróttafélags skal samþykkja á stjórnarfundum hverjir hafa umboð til að skuldbinda félagið. Viðsemjendum íþróttafélaga skal gert ljóst að samningsaðili sé í umboði félagsins. Aðalstjórn félagsins skal hafa eftirlit með að farið sé eftir samþykktum stjórnarinnar og áætlunum.

Í bréfi frá ríkisskattstjóra til ÍSÍ þann 28. janúar 1993, segir:

"Það er álit ríkisskattstjóra að þessi ábyrgð á færslu bókhalds og varðveislu bókhalds og bókhaldsgagna og upplýsingaskyldu til skattayfirvalda **hvili á aðalstjórn íþróttafélaganna** en ekki á stjórnun einstakra deilda félaganna. Stjórnir einstakra deilda íþróttafélaga geta að sjálfsögðu borið ábyrgð gagnvart aðalstjórn á sama hátt og hver starfsmaður ber ábyrgð á starfi sínu gagnvart yfirstjórnendum sínum."

Félögum ber að innheimta félagsgjald, lífeyrissjóðsgjald, staðgreiðslu og virðisaukaskatt. Þessum greiðslum ber félaginu að skila af sér til hlutaðeigandi aðila. Það er rík ábyrgð á stjórnendum að standa skil á þessum liðum. Stjórnarmenn og framkvæmdastjórar félaga bera persónulega ábyrgð á skilum á þessu fé.

#### 1.3 Áætlanagerð

Félag skal árlega gera fjárhagsáætlun, sem lögð skal fram á aðalfundi til samþykktar. Í áætluninni komi fram upplýsingar um fjárhagsleg markmið stjórnarinnar í rekstri og framkvæmdum. Ársreikningur félagsins skal gefa nægar upplýsingar til að lesendum sé unnt að sjá hvernig fjármunum þess hafi verið ráðstafað, skal það gert þannig að unnt sé að bera saman rauntölur bókhaldsins við áætlunina. Á aðalfundi skal stjórnin skýra og greina helstu frávik og útskýra ítarlega hafi fjárhagsleg markmið ekki náðst.

#### 1.4 Almennar leiðbeiningar

##### Fylgiskjöl

Færslur gjalda og tekna á að staðfesta með dagsettum frumritum/fylgiskjöllum, þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar koma fram. Formaður skal staðfesta fylgiskjalið eða sá sem til þess hefur umboð. Fylgiskjalið á að raða í dagsetingaröð, tölusetja og skrá reikningsheiti og/eða reikningslykil á



það. Ekki er heimilt að gjaldfæra eftir greiðslukvittun, reikningur verður að vera fyrirliggjandi sem grunn gagn.

Fylgiskjöl skal varðveita á aðgengilegan og öruggan hátt að minnsta kosti í sjö ár.

#### *Afstemmingar*

Gjaldkeri/bókhaldari á að stemma af bankareikninga mánaðarlega og færa það sem á milli ber.

#### *Opínber ákvæði*

Fylgja skal öllum lögum og reglum um greiðslu skatta og atvinnurekendagjalda.

Einnig ber að afhenda allar upplýsingar varðandi launagreiðslur sem lög mæla um.

#### *Leiðrétting færslna*

Ef rangt er fært vegna mistaka á fyrst að bakfæra röngu færsluna og færa síðan til bókar rétta færslu.

#### *Ýmsar leiðbeiningar til gjaldkera*

1. Við hvaða eignum tókst þú? (Eignakönnun/eignaskrá)
2. Geymdu peningalegar eignir í banka.
3. Notaðu tékkareikning fyrir það fé sem notað er í daglegum rekstri.
4. Greiddu allt með ávísun og taktu kvittun. Stílaðu ávísanir ávallt á viðtakanda, ekki handhafa.
5. Fjárhæð ávísunar skal alltaf vera sú sem fram kemur á fylgiskjali (kvittun). Skrifðu ávísanúmer neðst á fylgiskjalið. Skrifðu fjárhæð ávísunarinnar á svuntuna í ávísanaheftinu ásamt viðeigandi upplýsingum.
6. Settu fylgiskjölin í möppu (í ávísanaröð).
7. Leggðu alla innkomu inn í bankann óskerta. Ekki greiða reikninga af innkomu t.d. aðgangseyri, áður en lagt er inn.
8. Skrifðu á innborgunarkvittun skýringu hvaðan peningarnir koma, t.d. "aðgangseyrir á dansleik 17. júní".

Ef þessi boðorð eru í heiðri höfð má segja að gjaldkeri sé með sitt á hreinu, hvað vinnubrögð varðar. Ekki er sjálfgefið að gjaldkeri færi bókhaldið sjálfur og gangi frá ársreikningi. Það getur verið ágætt að fá til þess bókhaldsfróða menn eða endurskoðendur, það tryggir betra eftirlit. Það er líka aðgengilegt hverjum sem er að færa bókhaldið ef þessi átta boðorð eru virt, en ef svo er ekki getur það reynt þrautin þyngr.

## 2. Tekjur

Leggja skal allar tekjur inn á bankareikning.

### 2.1 Styrkir til og frá aðalstjórn

Styrkir til aðalstjórnar, sem hún úthlutar síðan áfram til deilda skulu bókaðir á eftirfarandi hátt.

#### *Aðstöðustyrkir (tímar í húsum eða völlum)*

Sveitarfélög styrkja starfsemi íþróttafélaga oft á tíðum með aðgengi að æfingavæði í íþróttahúsum. Styrkurinn fer til aðalstjórnar sem síðan úthlutar tímunum til viðkomandi deilda. Félaginu ber að færa þetta í bókhald sitt.



#### Dæmi um húsaleigustyrk frá bæjarfélagi.

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn þannig:

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11510 Húsaleigustyrkur frá bæjarfélagi
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35300 Húsaleigustyrkur til íþróttadeilda

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem:

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
Styrkur frá aðalstjórn		X	11710 Húsaleigustyrkur frá aðalstjórn
Úthlutaðir tímar í húsi	X		48100 Húsaleiga

#### Dæmi um beina styrki, í þessu tilfalli ferðastyrk, frá bæjarfélagi.

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn þannig:

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11520 Ferðastyrkur frá bæjarfélagi
Styrkur frá bæjarfélagi	X		88200 Banki
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35400 Ferðastyrkur til deilda
Styrkur til viðkomandi deildar		X	88200 Banki

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem :

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
Styrkur frá aðalstjórn		X	11720 Ferðastyrkur frá aðalstjórn
Styrkur frá aðalstjórn	X		88200 Banki

Við uppgjör á sameiginlegu bókhaldi aðalstjórnar og deilda þarf að taka út lykllana:

Styrkir frá aðalstjórn úr bókhaldi deilda (Tekjulykill í deildum)

Styrkir til viðkomandi deilda úr bókhaldi aðalstjórnar (Gjaldalykill hjá aðalstjórn)

## 2.2 Tekjur af samkeppnisrekstri (virðisauki)

Íþróttafélög eru virðisaukaskattskyld að því leyti sem þau selja vöru eða þjónustu í atvinnuskyni. Skattskyldan tekur einnig til þess þegar einungis er selt félagsmönnum.

### Starfsemi í atvinnuskyni

Við mat á því hvort starfsemi er rekin í atvinnuskyni er aðallega miðað við hvort tilgangur starfseminnar er að skila hagnaði af rekstrinum, þ.e. að samtals tekjur vegna starfseminnar verði hærri en kostnaðurinn við aðföng sem keypt eru með virðisaukaskatti til starfseminnar yfir lengra tímabil. Ef ekki telst vera um virðisaukaskattskylda starfsemi að ræða fæst viðkomandi innskattur heldur ekki endurgreiddur.

#### Dæmi um starfsemi í atvinnuskyni:

Auglýsingasala  
Veitingasala  
Kökubasar  
Flugeldasala  
Jólatréssala  
o.s.frv.

#### Hvað eru auglýsingar

Greiðslur frá fyrirtækjum og stofnunum teljast vera greiðslur á auglýsingum ef eitthvað endurgjald kemur til af hendi íþróttafélagsins. Endurgjald getur verið í formi styrktarlína eða hvers konar auglýsinga er birtast á búningum, skiltum eða á annan hátt.



### 2.3 Styrkir frá fyrirtækjum

#### *Hvað er styrkur?*

Styrkur telst vera ef fyrirtæki eða stofnanir greiða félaginu pening, afhenda því vöru eða láta þjónustu í té án þess að endurgjald komi sem móttframlag félagsins.

Samkvæmt skattalögum hafa fyrirtæki heimild til að nýta sér til frádráttar allt að 0,5% af skattskyldri veltu til styrktar ýmissar líknar- og menningarstarfsemi, þmt. starfsemi íþróttafélaga. Félagið þarf þá að gefa út og afhenda fyrirtækinu móttökukvittun þar sem fram kemur nafn og heimili gefanda, hver gjöfin er og verðmæti hennar. Tekið skal fram að um gjöf eða styrk sé að ræða og fjárhæð skal tilgreind í bókstöfum og tölustöfum.

### 2.4 Sala á leikmönnum

Sölu leikmanna ber að tekjufæra á því ári sem leikmaður er seldur (sjá líka 3.3 Kaup leikmanna).

## 3. Gjöld

Allan kostnað ber að greiða út af bankareikning félagsins.

### 3.1 Launagreiðslur og verktakagreiðslur

Alla almenna starfsmenn íþróttafélaga ber að ráða sem launþega.

Það er munur á því fyrir íþróttafélög hvort þau ráði þjálfara/starfsfólk sem launþega eða verktaka. Skilgreining á verktöku er að aðili (verktaki) taki að sér að inna af hendi verk sem samið er um að unnið sé á umsömdum tíma og á tilskilinn hátt. Verkið er unnið á ábyrgð verktaka og yfirleitt með hans verkfærum.

#### *Launþegar*

Af launum launþega ber íþróttafélaginu að halda eftir staðgreiðslu skatta og skila. Launþegar eru skyldugir til að greiða í lífeyrissjóð og er lágmarks iðgjald 10%. Íþróttafélag heldur þá eftir 4 % af launum og skilar inn í lífeyrissjóð, og svo leggur fram 6% móttframlag, ath breytilegt eftir kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags. Einnig ber íþróttafélögum að slysatryggja starfsmenn sína. Tryggingargjald er greitt af launum (sjá neðar). Þjálfari getur ekki nýtt sér útlagðan kostnað sem frádrátt frá launum. Ef íþróttafélag greiðir launþega ökutækjastyrk fyrir afnot af eigin bifreið og sannarlega er um að ræða akstur í þágu félagsins, þá má launþegi nýta kostnað við rekstur bifreiðarinnar til frádráttar styrknum á framtali sínu. Hámarks ökutækjastyrkur á hvern ekinn km. er settur af ríkisskattstjóra. Skilyrði er að færa akstursdagbók og nauðsynlegt er fyrir launþega að halda utan um rekstrarkostnað bifreiðarinnar.

#### *Dagpeningar*

Íþróttafélög geta greitt launþegum sínum dagpeninga vegna ferða á vegum launagreiðanda. Launþegi getur nýtt sér heimild ríkisskattstjóra um frádrátt frá dagpeningum. Skilyrði fyrir slíkum frádrætti er að um sé að ræða tilfallandi ferð utan venjulegs vinnustaðar og að launagreiðandi haldi utan um í bókhaldi sínu tilefni ferðar, fjölda dvalardaga, fjárhæð ferðapeninga/dagpeninga eða reikninga frá þriðja aðila og nafn og kennitölu þess er fékk dagpeningana. Samkvæmt skattalögum geta verktakar ekki fengið greidda dagpeninga þannig að þeir teljist frádráttabærir í skattaframtali þeirra, þeir halda utan um útlagðan kostnað og færa til frádráttar í rekstraruppgjöri sínu.

#### *Tryggingagjald*





Tryggingagjald ber öllum launagreiðendum að greiða. Stofn til tryggingagjalds er laun hverju nafni sem þau nefnast, hlunnindi, ökutækjastyrkur, dagpeningar sem fara fram úr heimild ríkisskattstjóra og mótframlag félagsins í lífeyrissjóð. Verktakar sjá sjálfir um að greiða tryggingagjald.

#### *Verktakar*

Verktakagreiðsla er fyrir íþróttafélaginu eins og hver annar reikningur. Skyldur félagsins eru ekki aðrar en að greiða viðkomandi reikning.

Samkvæmt skattalögum má verktaki draga allan sannanlegan kostnað við öflun og viðhald tekna frá skattskyldum tekjum. Þó eru reglur um hvað sé frádráttarbær kostnaður ekki alltaf skýrar.

Verktaki fellur ekki undir reglur um frádráttarbærni dagpeninga eða ökutækjastyrks hjá skattayfirvöldum. Verktaki þarf sjálfur að standa skil á staðgreiðslu, tryggingargjaldi, lífeyrissjóði og slysa- og sjúkratryggingu. Þessir liðir eru innifaldir í verktakagreiðslunni.

#### *Launamiðar*

Íþróttafélög eiga að gera launamiða á alla launþega og verktaka, þ.m.t. starfsmenn, þjálfara og leikmenn. Á að koma fram á þeim allar greiðslur og hlunnindi er viðkomandi aðili hefur átt að fá frá félaginu. Þó að íþróttafélagið hafi ekki greitt umsamin laun í árslok, ber að gefa þau upp, og eru þau þá færð til gjalda og skuldar innan tímabilsins.

#### 3.2 Áhöld, tæki og búningar

Gjaldfæra á öll áhöld, tæki og búninga á kaupári, eingöngu skal eignfæra mannvirki og bifreiðar. Félagum ber að halda eignaskrá og leggja fram með ársreikningi.

#### 3.3 KAUP Á LEIKMÖNNUM

Kaup á leikmönnum á að gjaldfæra þó að samningur sé gerður til lengri tíma en árs.

#### 3.4 Tekju- og eignarskattur

Íþróttafélög eru undanþegin skattskyldu skv. lögum nr. 75/1981 um tekju- og eignarskatt.

#### 3.6 Fjármagnstekjuskattur

Íþróttafélög greiða fjármagnstekjuskatt og sæta innheimtu í staðgreiðslu vegna vaxtatekna og arðstekna.

### 4. Eignir

#### 4.1 Veltufjármunir

Mikilvægt er að gera afstemmingar á bankareikningum reglulega.

#### 4.2 Eignfærsla á mannvirkjum

Fasteignir skal eignfæra á fasteignamati eða kostnaðarverði hvort sem hærra reynist. Eignfæra skal önnur mannvirki á kostnaðarverði. Styrki vegna mannvirkjagerðar á ekki að tekjufæra heldur skal færa styrkinn til hækkunar á eigin fé. Meiriháttar endurbætur mannvirkja og fasteigna skal eignfæra en eðlilegt viðhald gjaldfæra. (Viðhald er að halda eigninni í upprunalegu ástandi; endurbætur er að bæta við hina upprunalegu eign.)



*Dæmi um þegar mannvirki er fært til eignar.*

Styrkur frá bæjarfélagi er 80%, framlag félags 20%. Kostnaðarverð er 100. milljónir, félagið greiðir sinn hluta.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Kostnaðarverð eignar	100 m		83100 Mannvirki
Styrkur		80 m	91500 Styrkir og framlög vegna framkvæmda
Framlag félags		20 m	88200 Bankareikningur

Ath.: Framlag félags getur einnig verið gjafir eða gjafavinna sem eru tekjufærðar eða útgefin skuldaviðurkenning sem er skuldfærð.

*Dæmi*

Kostnaðarverð var 100. milljónir en fasteignamat er 115. milljónir, mismunur er færður á endurmatsreikning.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Mismunur á kostnaðarverði og fasteignamati	15 m		83100 Mannvirki
Mismunur á kostnaðarverði og fasteignamati		15 m	91200 Endurmat

**4.3 Bifreiðir**

Eignfæra skal bifreiðir á kostnaðarverði. Ekki á að afskrifa þær né endurmeta. Við sölu eru þær færðar út úr reikningum félagsins í gegnum rekstur. Ef bifreið er ekki seld á því verði sem stendur í bókhaldi félagsins myndast söluhagnaður eða sölutap, er það fært til tekna eða gjalda í rekstri félagsins.

**5. Skuldir**

**5.1 Bankalán**

*Skuldabréf*

Við lántöku eru lán færð inn á eftirfarandi hátt.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Heildarupphæð láns		X	93100 Skuldabréf
Lántökukostnaður	X		76300 Vaxtagjöld vegna langtímalána
Fengin upphæð	X		88200 Bankareikningur

*Afborgun af láni*

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Afborgun og greiddar verðbætur	X		93100 Skuldabréf
Vextir og innheimtukostnaður	X		76300 Vaxtagjöld vegna langtímalána
Greidd upphæð		X	88200 Bankareikningur

Í árslok eru lán uppreiknuð, þannig að staðan á lykli 93100 sé í samræmi við stöðu lánsins.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Áfallnar verðbætur	X		76300 Vaxtagjöld vegna langtímalána
Áfallnar verðbætur		X	93100 Skuldabréf

Í flestum tilfellum er debet á 76300 og kredit á 93100, þ.e. lánið hefur hækkað vegna verðbólgu.

*Víxlar*

Þegar víxill er framlengdur á að færa út eldri víxil og færa nýjan inn. Gott er að setja númer víxils í tilvísun svo og skrá gjalddaga.

## Jafnréttisáætlun félagsins

## Viðauki E



Jafnréttisáætlun U.M.F. Aftureldingar byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu íþrótta- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélaög og leiðbeiningar þess efnis.

**Iðkendumur**

Markmið	Aðgerðir	Ábyrgð	Tímarammi
Sambærileg aðstaða fyrir drengi og stúlkur	Kyngreind úttekt: hvernig er búningaaðstöðu og æfngaaðstöðu háttað	Framkvæmdarstjóri	Árlega
Samræmi í fjáruþlutunum	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.	Framkvæmdarstjóri	Árlega
Samræmi í tímaúthlutun	Kyngreind úttekt: hvernig er æfingátímum úthlutað	Íþróttafulltrúi	Í upphafi hve­rrar annar
Samræmi í verðlaunum	Úttekt á verðlaunum eftir kyni	Íþróttafulltrúi	Í lok hve­rrar annar
Vinna gegn staðalímynd kynjanna	Úttekt á fjölda iðkenda innan hve­rrar íþróttagreinar eftir kyni. Gæta þess að bæði kynin eigi jafna mögulega til íþróttaiðkunar allra íþróttagreina	Íþróttafulltrúi	Í lok hve­rrar annar
Samræmi í umfjöllun í fréttum eða öðru efni sem félagið sendir út frá sér.	Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.	Framkvæmdarstjóri	Árlega



Jafnréttisáætlun U.M.F. Aftureldingar byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélaög og leiðbeiningar þess efnis.

<b>Kynbundið ofbeldi, kynbundin og kynferðisleg áreitni.</b>	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Íþróttafulltrúi	Árlega
--	--	-----------------	--------

#### Þjálfarar

Markmið	Aðgerðir	Ábyrgð	Tímarammi
<b>Samræmi í ráðningun, menntun og kröfum til þjálfara</b>	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.	Íþróttafulltrúi	Árlega

#### Stjórnir, nefndir og ráð

Markmið	Aðgerðir	Ábyrgð	Tímarammi
<b>Bæði kyn í stjórnun, ráðum og nefndum</b>	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnun félagsins m.t.t. kyns	Framkvæmdarstjóri og Aðalstjórn	Árlega
<b>Bæði kyn í hópi starfsfólks</b>	Úttekt á starfsfólki skrifstofunnar og þjálfarateymi félagsins	Íþróttafulltrúi og Aðalstjórn	Árlega
<b>Málsvarar af báðum kynjum</b>	Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.	Framkvæmdarstjóri	Árlega
<b>Samræmi í launamálum</b>	Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns.	Framkvæmdarstjóri og Aðalstjórn	Árlega

#### Samþykkt í stjórn 2019