



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



# Knattspyrnudeild Aftureldingar

---

## Efnisyfirlit

Skipurit og hlutverk.....	4
Hlutverk stjórnar.....	4
Hlutverk stjórnarmanna.....	5
Hlutverk yfirþjálfara deilda.....	7
Hlutverk þjálfara deilda.....	7
Markmið.....	7
Þjónustumarkmið.....	7
Aðstöðumarkmið.....	8
Rekstarmarkmið.....	9
Ungt fólk í stjórn.....	10
Siðareglur.....	10
Persónuverndarstefna.....	10
Þjálfun og keppni.....	10
Stefna Aftureldingar.....	10
Stefna knattspyrnudeildar Aftureldingar.....	12
8. flokkur.....	12
7. flokkur.....	13
6. flokkur.....	14
5. flokkur.....	14
4. flokkur.....	16
3. flokkur.....	18
2. flokkur.....	22
Afrestsstofna knattspyrnudeildar Aftureldingar.....	27
Efnilegir leikmenn.....	27
Samningar.....	28
Aukaæfingar.....	28
Aukin fagleg einstaklingsþjálfun innan knattspyrnudeildar Aftureldingar.....	28
Afrekshópur.....	29
Afrestsæfingar fyrir 2.fl og 3.fl karla og kvenna.....	30
Fjármálastjórn.....	31
Stefna félagsins:.....	31
Laun þjálfara.....	32

Innheimta æfingagjalda .....	32
Fjáraflanir .....	33
Sjóðir .....	33
Þjálfaramenntun .....	34
Stefna félags.....	34
Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara deilda .....	34
Hlutverk yfirþjálfara deilda .....	35
Hlutverk þjálfara deilda.....	35
Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur .....	35
Stefna knattspyrnudeildar .....	35
Skyldur þjálfara: .....	36
Félagsstarf .....	37
Atburðadagatal .....	37
Foreldrastarf .....	38
Starfsreglur.....	38
Fræðslu- og forvarnarstarf.....	39
Vímuefnavarnir- Íþróttir og vímuefni eiga ekki samleið .....	40
Einelti - við líðum ekki einelti; við tökum á því .....	41
Kynferðislegt ofbeldi - Við fordæmum með öllu allskyns ofbeldi í starfsemi félagsins .....	42
Hollir lífshættir .....	43
Álagsmeiðsli .....	44
Næringarfræðsla .....	44
Jafnréttismál .....	44
Stefna Aftureldingar:.....	45
Umhverfismál.....	45
Stefna Ungmennafélags Aftureldingar.....	45
Viðaukar .....	46
Reglugerðir deilda .....	46
Lög félags .....	48
Siðareglur félagsins .....	53
Persónuverndarstefna .....	58
Fjárreiður ÍSÍ.....	62
Jafnréttisáætlun félagsins .....	68

## Knattspyrnudeild Aftureldingar

Knattspyrnu má rekja í bókum Aftureldingar til ársins 1932, en þá var keyptur einn fótbolti, og það sama ár var rúmunum 8 krónum eyttar í mjólk fyrir knattspyrnumenn. Deildin var þó ekki stofnuð formlega fyrr en 1974 og hefur hún gengið allar götur síðan.

Iðkendafjöldi í barna- og unglíngastarfinu hefur verið að aukast jafnt og þétt síðustu ár og stendur nú í 630 -650 iðkendum.

Meistaraflokkarnir spila báðir í Lengju – deild og eru miklar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur.

Aðstöðumál deildarinnar hafa því miður ekki verið mjög góð, skortur er á fermetrum þ.e.a.s. einungis er einn gervigrasvöllur til staðar fyrir um 650 iðkendur og hálf tveggja knattspyrnuvöllur var tekið í notkun í nóvember 2019 sem getur hýst yngstu iðkendur deildarinnar yfir vetramánuðina. En það þarf að gera betur, það hefur verið í umræðunni að setja gervigrasvöll á núverandi aðalvöll félagsins og myndi það gjörbreyta aðstöðunni hjá deildinni.

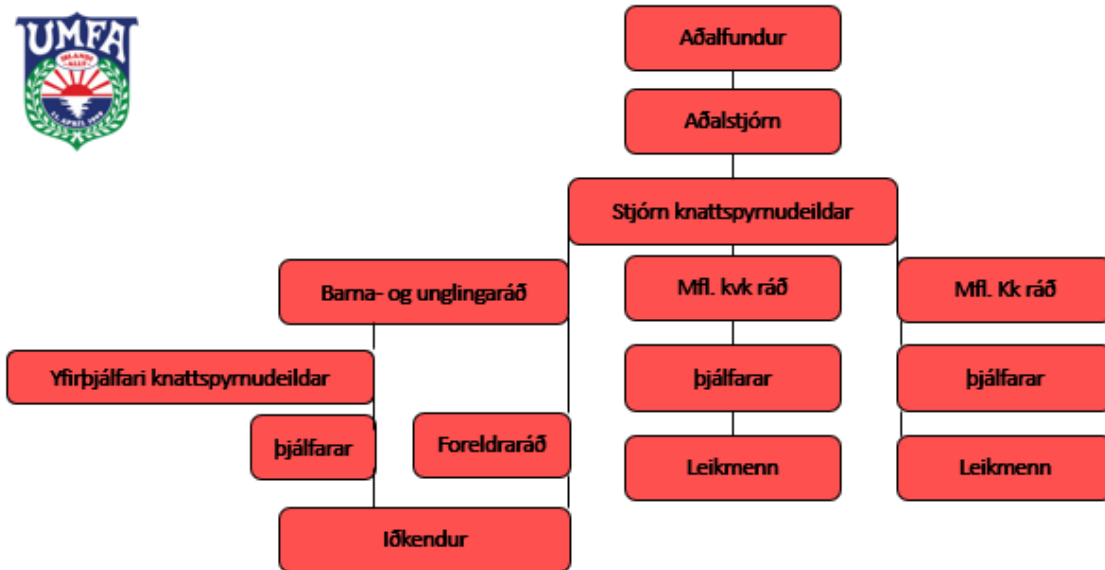
Skortur er á félagsaðstöðu og búningaklefum hjá deildinni, það þarf því að koma því í lag sem fyrst, öll svokölluð klefamening er því miður ekki til staðar hjá yngri iðkendum.

Knattspyrnudeild Aftureldingar saman stendur af þremur ráðum ásamt óháðum formanni. Hvert ráð starfar sem fjárhagsleg sjálfstæð eining. Óheimilt er að færa fjármuni á milli barna- og unglíngaráðs og meistaraflokka deildarinnar. Stjórn deildarinnar ber ábyrgð á þeim málefnum sem snerta deildina. Verkefni stjórnarinnar eru einna helst – aðstöðumál, markmið og skipulag deildarinnar.



## Skipurit og hlutverk

Skipurit Knattspyrnudeildar Aftureldingar



### Hlutverk stjórnar

Hlutverk stjórna 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 mætingaskrá. 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 fréttar 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). Stjórnin vinnur að stefnumótun félagsins og fylgir eftir stefnu þess. Hún er málsvari félagsins og allra deilda þess og sér um samræmingu á starfi deildanna ásamt því að gæta hagsmuna þeirra allra.

Stjórnin stýrir starfsemi félagsins í samræmi við vilja félagsmanna og það sem fram kemur í lögum, stefnum, markmiðum og fundarsamþykktum. Stjórnin hefur umsjón með starfi félagsins og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Stjórnin skal halda nákvæmt félaga- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum ÍSÍ og skal skila starfsskýrslu til ÍSÍ ár hvert í samræmi við reglur þar um. Stjórn skal halda skýrslu um starfið og skal hún lögð fyrir aðalfund og birt í ársskýrslu félagsins.

**Formaður** er æðsti stjórnendi deildar/ráða og ber sem slíkir höfuðábyrgð á starfi deildanna/ráða innan félags og 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, sýnir 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 útteili verkefnum og ábyrgð skapar þær vinnuáætlaðar 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 sáttar 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 Sportabler
- Umsjón með launum
- Samþykki reikninga og útgjalda
- Útgáfa reikninga og innheimta
- Fjárhagsleg umsjón með fjáröflunarverkefnum
- Aðstoð við bókhald og uppsetningu ársreiknings

**Ritari** knattspyrnudeildar ritar fundargerðir stjórnar, formannafunda og annarra funda sem knattspyrnudeild stendur fyrir. 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 eru 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 þjálfra 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 o.þ.h.
- 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**

Knattspyrnudeild vinnur eftir markmiðum Ungmennafélags Aftureldingar. Knattspyrnudeild 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 ef þess er þörf á.
- Leggja áherslu á félagslega þáttinn bæði á æfingátíma 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 sérkenni hverrar 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 eins og hægt er til að hámarka þjónustu og árangur.
- Formleg íþróttanámskrá útbúin fyrir allar deildir félagsins og 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 sjálfboðaliða 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 bæjaryfirvöld 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 öflugra 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 ímynd Aftureldingar útá við.*

#### *Leiðir*

- Gerð verði kynningaráætlun fyrir félagið í heild.
- Öll útgáfa, tilkynningar, fjáröflunarstarf, samkomur eða annað sem gert er í nafni félagsins skal vera með þeim hætti að það sé Aftureldingu til sóma.
- 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.

### *Ungt fólk í stjórn*

Stjórn knattspyrnudeildar er með áheyrnarfulltrúa í sínum röðum. Iðkandi í 3. flokk kk. sinnir því starfi með sóma.

### *Siðareglur*

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

### *Persónuverndarstefna*

Persónuverndarstefnu Aftureldingar er ætlað að veita almenna fræðslu iðkenda og forráðamanna um vinnslu persónuupplýsinga sem Afturelding hefur með höndum sem ábyrgðaraðili.

Persónuverndarstefna Aftureldingar var samþykkt af Aðalstjórn Aftureldingar þann 28.02.2023

(Viðauki D)

## **Þjálfun og keppni**

### *Stefna Aftureldingar*

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnt skal að því að allt stjórnarfólk 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 keppnisíþróttir 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 hreyfiproska. - Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð. - Að upplýsa börnin um nauðsyn holls mataræðis.

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

Keppni: - Mót haldin reglulega yfir tímabilið. - 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, kraft 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. – Börnum 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 möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins. – Að upplýsa unglingana um nauðsyn holls matarræðis.

Leiðir: Að æfingar séu fjölþættar. – Að æfingar byggist meiri en áður á þoli, krafti og hraðæfingum ásamt liðleikæfingum. – að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð. – að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum 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 færsla 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 innrætt 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 keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt 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 fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings. – Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingarálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefna að þátttöku í afreksíþróttum. – Gerður sé 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 knattspyrnudeildar Aftureldingar*

Markmið hvers flokks í knattspyrnu eru misjöfn hjá þjálfurum, reglulega eru haldnir þjálfarafundir hjá deildinni til að fara yfir markmið og útkomur. Yfirþjálfari deildarinnar hefur umsjón með tímaseðlum og æfingum hjá flokkum í barna- og unglíngastarfi. Unnið er eftir eftirfarandi markmiðum:

### **8. flokkur**

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á fjölbreytni í þjálfun, þar sem leitast er við að koma til móts við hina miklu hreyfipörf barna. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikrænan búning þar sem knötturinn er þungamiðja hvernar æfingar. Mikilvægt er fyrir iðkendur á þessum aldri að venjast knettinum. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með og að allir fái sömu

viðurkenningu fyrir þátttöku. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

### Áhersla

Leikur er hluti af þjálfun

Fyrstu kynni af knattspyrnu sé jákvæð

Leikir með og án bolta

Einfaldar æfingar

Innan fótár sendingar h/v

Utan fótár sendingar h/v

Tækniæfingar

Knattrak, stefnubreytingar og gabbhreyfingar

Einfaldar sendingar

Móttaka á bolta með il, innan fótár, utan fótár og læri

Kenna leikreglur

Fara yfir skipulag í 5-manna bolta.

### *7. flokkur*

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á fjölbreytni í þjálfun, þar sem leitast er við að koma til móts við hina miklu hreyfipörf barna. Tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikrænan búning þar sem knötturinn er þungamiðja hvernar æfingar. Mikilvægt fyrir iðkendur á þessum aldri að venjast knettinum. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku. Iðkendur læri háttvísi og framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

### Áhersla

Leikur er hluti af þjálfun

Áhersla á leik með bolta

Innan fótár sendingar h/v

Utan fótár sendingar h/v

Tækniæfingar

Knattrak, stefnubreytingar, gabbhreyfingar

Einfaldar leikbrellur

Einfaldar sendingar, innanfótár spyrnur

Móttaka á bolta

Leikfræði:

Leikæfingar, fáir í liði

Kenna leikreglur

Fara yfir skipulag í 5-manna bolta

### *6. flokkur*

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Tækni og leikfræðileg atriði fá aukið vægi. Iðkendur læri háttvísi og temji sér góða framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

#### Áhersla

Æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar

Tækniæfingar

Knattrak með gabbhreyfingum

Sendingar, innan fótar, ristarspurnur

Skalla úr kyrrstöðu og með uppstökki

Halda bolta á lofti

Móttökur innan fótar, utan fótar og læri

Leikfræði:

Markskot úr kyrrstöðu, eftir knattrak

Grunn leikkerfi: Leikskipulag í 7-manna bolta og 5-manna bolta, skipulagning í sókn og vörn

Leikið einn á móti einum

Yfirtöluæfingar

Leikæfingar fáir í liði

Liðleiki: teygjur

### *5. flokkur*

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Tækni og leikfræðileg atriði fá aukið vægi. Iðkendur læri háttvísi og temji sér góða framkomu innan vallar sem utan. Þeir læri að bera virðingu fyrir samherjum, mótherjum, þjálfara, dómara, áhorfendum, félaginu og aðstöðu þess.

#### Áhersla

Þjálfun tæknilegrar færni

Æfingar séu fjölbreyttar og skemmtilegar

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Sendingar með jörðu og á lofti

Skot með jörðu, innan fótár, utan fótár, með rist

Spyrnur, innan fótár, rist og utan fótár

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstkassa með stýringu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Grunn leikkerfi: Leikskipulag í 8-manna bolta skipulagning í sókn og vörn

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Spilæfingar með fáum í liði

Leikfræði, innspörk, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.

Knattspyrnulíkir leikir

Markskot

Eftir samspil

Eftir knattrak

Skot á ferð

Leikfræði liðs

Innspörk

Hornspyrna

Aukaspyrna

Vítaspyrna

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir

undirstöðuatriði liðssamvinnu)

Liðleiki: teygjur



#### 4. flokkur

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreytta þjálfun þar sem byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins og miða æfingar að því. Áhersla er lögð á fjölbreytta tækni og leikfræðiþjálfun og að í þessum aldurshópi sé lokið yfirferð og grunnkennslu allra tækniatriða knattspyrnunnar. Iðkendur temji sér framkomu sem er þeim og félaginu til sóma, innan vallar sem utan. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, reglur um rangstöðu, beina og óbeina aukaspyrnu, reglur sem ná til markvarða o.fl.

#### Áhersla

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótár, utan fótár h/v

Skot með jörðu, innan fótár, utan fótár, með rist

Spyrnur, innan fótár, rist og utan fótár

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstakassa með stýringu, á höfði með stýringu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Markskot af ýmsum toga

Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak

Eftir móttöku

Eftir samleik

Úr kyrrstöðu

Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti

Leikið einn á móti einum

Spilæfingar með fáum í liði

Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.

Knattspyrnulíkir leikir

Markskot

Eftir samspil

Eftir knattrak

Skot á ferð

Leikfræði liðs

Innköst

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatriði liðssamvinnu)

Leikfræði hóps, Sóknarleikur

Hreyfingar án knattar, aðstoð við knattahafa

Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Samleikur

Veggsending

Knattvíxlun

Framhjáhlaup

Knattrak og sending

Leikfræði hóps, Varnarleikur

Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi

Rangstaða

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn

Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

Návígi

Að komast inn í sendingu mótherja

Návígi (tækling), rennitækling

Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu

Leikfræði liðs, Föst leikatriði

Vítaspyrna

Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta

Hornspyrna í sóknar og varnarleik

Aukaspyrnur

Markvörðurinn

Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki

Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum

Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér

Spyrnur og köst frá marki

Staðsetningar

Hlutverk markvarða

Að verjast skotum á markið

Að verjast fyrirgjöfum

Að verjast með úthlaupum

Að aðstoða, stjórna vörninni

Að koma knetti í leik

Lesi leik, staðsetja sig

Markmaður:1

Grunnleikkerfi

Skipulagning í vörn (leikaðferð)

Skipulagning í sókn (leikaðferð)

Liðleiki: teygjur

### ***3. flokkur***

Í þessum aldurshópi er áframhaldandi áhersla á fjölbreyttþjálfun þar sem lögð er áhersla á styrkingu allra grunnatriða og tækni. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með þjálfun einstaklingstækni, samsettar tækni- og leikæfingar fá meira vægi. Aukin áhersla á þrek, svo sem þol, kraft, snerpu og liðleika. Leikmenn læri að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur). Iðkendur temji sér þá framkomu innan vallar sem utan sem er þeim og félaginu til sóma. Þá er nauðsynlegt að fara yfir helstu leikreglur með þessum aldurshóp, reglur um rangstöðu, beina og óbeina aukaspyrnu, reglur sem ná til markvarða o.fl.

#### **Áhersla**

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótár, utan fótár h/v

Skot með jörðu, innan fótár, utan fótár, með rist

Spyrnur, innan fótár, rist og utan fótár, hoppspyrna, hælspyrna, saxspyrna, klippa til hliðar

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstakassa með stýringu, á höfði með stýringu

Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

Markskot af ýmsum toga

Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak

Eftir móttöku

Eftir samleik

Úr kyrrstöðu

Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti

Skallað að marki eftir fyrirgjöf

Leikið einn á móti einum

Spilæfingar með fáum í liði

Skallatennis

Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspynur og vítaspynur.

Knattspyrnulíkir leikir

Markskot

Eftir samspil

Eftir knattrak

Skot á ferð

Skallað eftir fyrirgjöf

Leikfræði liðs

Innköst

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir

undirstöðuatriði liðssamvinnu)

Leikfræði hóps, Sóknarleikur

Hreyfingar án knattar, aðstoð við knattahafa

Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup, vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Samleikur

Veggsending

Knattvíxlun

Framhjáhlaup

Knattrak og sending

Leikfræði hóps, Varnarleikur

Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi

Rangstaða

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Undirstöðuatriði liðssamvinnu, vörn

Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

Návígi

Að komast inn í sendingu mótherja

Návígi (tækling), rennitækling

Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu

Leikfræði liðs, Föst leikatriði

Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta

Hornspyrna í sóknar og varnarleik

Markvörðurinn

Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki

Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum

Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér

Spurnur og köst frá marki

Staðsetningar

Hlutverk markvarða

Að verjast skotum á markið

Að verjast fyrirgjöfum

Að verjast með úthlaupum

Að aðstoða, stjórna vörninni  
Að koma knetti í leik  
Lesi leik, staðsetja sig  
Markmaður:1  
Grunnleikkerfi  
Skipulagning í vörn (leikaðferð)  
Skipulagning í sókn (leikaðferð)  
Vörn  
Rétt varnarstaða  
Að komast inn í sendingu mótherja  
Tæklun, rennitækling  
Pressa, ná knetti af mótherja  
Leikfræði liðs, Sóknarleikur  
Hreyfingar með eða án knattar  
Aðstoð við knatthafa  
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri  
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn  
Dýpt, fríhlaup, vídd  
Hreyfing, opna svæði, aðstoð  
Hornspyrna, innkast og aukaspyrna  
Samleikur  
Veggsending  
Knattvíxlun  
Framhjáhlaup  
Knattrak og sendingar  
Skapa marktækifæri  
Uppbygging sóknar  
Sóknarleikur við venjulegar aðstæður  
Róleg uppbygging sókna  
Hröð uppbygging sókna  
Hraðaupphlaup  
Föst leikatriði  
Innkast og hreyfingar  
Hornspyrna og hreyfingar

Aukaspyrna bein og óbein og hreyfingar

Sérstök leikfræðileg atriði

Sókn eftir pressuvörn

Sókn fleiri eða færri í liði

Leikfræði liðs, Varnarleikur.

Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi

Rétt varnarstaða

Rangstaða

Svæðisvörn

Pressuvörn

Maður gegn manni

Blandaðar varnaraðferðir

Almenn leikfræði

Ákveðið leikskipulag

Leikið með frjálstan varnarmann fyrir aftan vörn (fríherja)

Leikið án fríherja

Liðleiki: teygjur

## 2. flokkur

Í þessum aldurshópi er lögð áhersla á að fjölga æfingum og að álag á leikmenn verði svipað og á meðal afreksmanna í meistaraflokki. Enn er áhersla á fjölbreytta þjálfun grunnatriða og tækni. Leitast er við að koma til móts við þarfir hvers og eins með þjálfun einstaklingstækni og með samsettum tækni- og leikæfingum. Lögð er aukin áhersla á föst leikatriði og reynt að virkja sköpun leikmanna. Lögð áhersla á að leikmenn læri að bera ábyrgð á eigin þjálfun, upphitun og niðurlagi æfinga (upphitun og teygjur). Iðkendur temji sér framkomu sem er þeim og félaginu til sóma innan vallar sem utan. Nauðsynlegt er að mæla þrek og tækni í þessum aldurshóp.

### Áhersla

Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikþjálfun.

Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.

Auka skilning á leikfræðilegum atriðum.

Allir þjálfunarbættir teknir fyrir

Auka þjálfunarálagið verulega.

Afrekshugsunarháttur verði ríkjandi

Tækniæfingar, grunntækni með bolta

Leggja þarf mikla áherslu á að allar æfingar séu gerðar undir keppnislíku álagi

Pressuvörn á öllum veltinum

Áhersla á að leikmenn geti haldið bolta innan liðs

Leikmenn fái séræfingar í ákveðnum stöðum

Styrkja enn frekar öll þau tækniatriði sem þegar hefur verið farið yfir

Efla samvinnu leikmanna, sköpun og sjálfstæða hugsun

Sendingar með jörðu og á lofti. Innan fótar, utan fótar h/v

Skot með jörðu, innan fótar, utan fótar, með rist

Spyrnur, innan fótar, rist og utan fótar, Hoppspyrna, Hælspyrna, Saxspyrna, Klippa til hliðar

Knattrak, hratt og knattrak með gabbhreyfingum

Knattrak milli keila, knattrak þar sem bolta er haldið, knattrak undir pressu, knattrak og snúningur

Móttaka hárra bolta og með jörðu, læri og brjóstkassa með stýringu, á höfði með stýringu

Skallar, beint áfram, flugskalli, skalli með bolvindu

Gabbhreyfingar

Hraðar fótahreyfingar, mýkt

Samleikur, samleikur sem endar með markskoti

Leikfræði:

Varnarstaða: rétt staða gagnvart manni með bolta

Markskot eftir knattrak, samspil, og skot á ferð

*Markskot af ýmsum toga:*

Eftir að hafa leikið á mótherja/knattrak

Eftir móttöku

Eftir samleik

Úr kyrrstöðu

Viðstöðulaus skot með jörðu og á lofti

Skallað að marki eftir fyrirgjöf

Leikið einn á móti einum

Spilæfingar með fáum í liði

Skallatennis

Leikfræði, innköst, hornspyrnur, aukaspyrnur og vítaspyrnur.

Knattspyrnulíkir leikir

Skallað eftir fyrirgjöf

Leikfræði liðs



Innköst

Hornspyrna

Aukaspyrna

Vítaspyrna

Leikið 1:1 með ýmsum afbrigðum

Leikæfingar þar sem fáir eru í liði (farið yfir undirstöðuatríði liðssamvinnu)

Leikfræði hóps, Sóknarleikur

Hreyfingar án knattar, aðstoð við knattahafa

Undirstöðuatríði liðssamvinnu í sókn: dýpt, fríhlaup,

vídd, hreyfing, opna svæði og aðstoð

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Samleikur

Veggsending

Knattvíxlun

Framhjáhlaup

Knattrak og sending

Leikfræði hóps, Varnarleikur

Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta

Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi

Rangstaða

Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri

Undirstöðuatríði liðssamvinnu, vörn

Dýpt, gæsla, loka svæði, samþjöppun, völdun

Návígi

Að komast inn í sendingu mótherja

Návígi (tækling), rennitækling

Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu

Leikfræði liðs, Föst leikatriði

Rétt innkast og hreyfing leikmanna án bolta

Hornspyrna í sóknar og varnarleik

*Markvörðurinn*

Grípa knött yfir höfði í kyrrstöðu og með uppstökki

Knöttur kýldur frá með einni hönd/báðum höndum

Knöttur gripinn eftir að hafa kastað sér

Spyrnur og köst frá marki  
Staðsetningar  
Hlutverk markvarða  
Að verjast skotum á markið  
Að verjast fyrirjöfum  
Að verjast með úthlaupum  
Að aðstoða, stjórna vörninni  
Að koma knetti í leik  
Lesi leik, staðsetja sig  
Markmaður:1  
Grunnleikkerfi  
Skipulagning í vörn (leikaðferð)  
Skipulagning í sókn (leikaðferð)  
Vörn  
Rétt varnarstaða  
Að komast inn í sendingu mótherja  
Tæklun, rennitækling  
Pressa, ná knetti af mótherja  
Leikfræði liðs, Sóknarleikur  
Hreyfingar með eða án knattar  
Aðstoð við knatthafa  
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri  
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í sókn  
Dýpt, fríhlaup, vídd  
Hreyfing, opna svæði, aðstoð  
Hornspyrna, innkast og aukaspyrna  
Samleikur  
Veggsending  
Knattvíxlun  
Framhjáhlaup  
Knattrak og sendingar  
Skapa marktækifæri  
Uppbygging sóknar  
Sóknarleikur við venjulegar aðstæður

---

Róleg uppbygging sókna  
Hröð uppbygging sókna  
Hraðauppþlaup  
Föst leikatriði  
Innkast og hreyfingar  
Hornspyrna og hreyfingar  
Aukaspyrna bein og óbein og hreyfingar  
Sérstök leikfræðileg atriði  
Sókn eftir pressuvörn  
Sókn fleiri eða færri í liði  
Leikfræði liðs, Varnarleikur.  
Gæsla maður á mann, þar sem leikmaður hefur bolta og án bolta  
Samvinna leikmanna, yfirtaka á leikmanni frá félagi  
Rétt varnarstaða  
Rangstaða  
Svæðisvörn  
Pressuvörn  
Maður gegn manni  
Blandaðar varnaraðferðir  
Ýmiss konar samsetning liðs, jafnmargir í liði, færri, fleiri  
Undirstöðuatriði liðssamvinnu í vörn  
Dýpt, gæsla  
Loka svæði  
Samþjöppun, völdun  
Návígi  
Að komast inn í sendingu mótherja  
Návígi (tækling), rennitækling  
Pressa þar sem lögð er áhersla á rétta varnarstöðu  
Vörn gegn föstum leikatriðum  
Vörn gegn aukaspyrnu  
Vörn gegn hornspyrnu  
Vörn gegn innkasti  
Almenn leikfræði  
Ákveðið leikskipulag

---

Leikið með frjálstan varnarmann fyrir aftan vörn (fríherja)

Leikið án fríherja

Auk þess þurfa markverðir sem og aðrir leikmenn

Að auka þol

Að auka styrktarþjálfun

Að auka snerpu og hraða

Að auka liðleika og fimi

Að auka áræðni

Að bæta staðsetningar

Liðleiki: teygjur

*Afreststefna knattspyrnudeildar Aftureldingar*

### ***Efnilegir leikmenn***

Eitt að knattspyrnulegum markmiðum Aftureldingar er að eignast framúrskarandi leikmenn sem hafa burði til þess að leika með meistaraflokkum félagsins eða á hærra stigum. Til þess að leikmenn félagsins eigi færi á þessu þarf að meðhöndla efnilega leikmenn á markvissan hátt til þess að auka möguleika þeirra á að ná langt í íþróttinni.

Yfirþjálfari, þjálfari meistaraflokks og þjálfarar viðkomandi flokks taka ákvörðun um hverjir teljast sérstaklega efnilegir og þurfa áskoranir og verkefni í öðrum flokki en þeirra eigin. Yfirþjálfari tekur lokaákvörðun í samráði við stjórn og foreldra/forráðamenn.

Þegar leikmenn æfa upp fyrir sig er mikilvægt að þeir fái verkefni við hæfi og spili á viðeigandi getustigi.

Efnilegar stelpur fá að æfa með strákum eða með eldri stelpum. Mikilvægt að það sé að lágmarki 1-2 í viku.

Efnilegir strákar fá tækifæri á að æfa með eldri iðkendum.

Þjálfarar viðkomandi leikmanna í samráði við yfirþjálfara tryggja að viðkomandi leikmenn séu ekki í of miklu álagi.

Leikmaður skal alltaf fá að minnsta kosti einn hvíldardag á viku þar sem hann mætir ekki á neinar skipulagðar æfingar.

Gera þarf æfingaáætlun fyrir leikmenn sem æfa upp fyrir sig sem tekur mið af allri hreyfingu iðkanda, s.s skólaíþrótt og sund.

### *Samningar*

Þjóða skal efnilegum leikmönnum samning ef þeir hafa leikið með yngri landsliðum Íslands, eða eru farnir að æfa reglulega með meistaraflokkum félagsins. Þjálfarar meistaraflokka, yfirþjálfari og stjórn taka slíkar ákvarðanir.

Yfirþjálfari félagsins og stjórn meistaraflokka sjá um samninga og samskipti við foreldra viðkomandi iðkenda.

### *Aukaæfingar*

Knattspyrnudeild Aftureldingar vill veita áhugasömum leikmönnum tækifæri á að æfa sig aukalega til þess að efla færni sína og efla líkamlegt atgervi sitt.

Um er að ræða knattspyrnskóla yfir sumartímann frá miðjum júní og út ágúst. Einnig verður boðið uppá afreksskóla sem er opinn öllum iðkendum 5.flokks og 4.flokks karla og kvenna yfir sumarið. Önnur námskeið verða yfir veturinn sem hægt er að þjóða uppá fyrir alla áhugasama iðkendur.

### *Aukin fagleg einstaklingsþjálfun innan knattspyrnudeildar Aftureldingar*

#### **Markmið æfinga:**

Til þess að ná árangri þarf metnað og til þess að ná toppárangri þarf séræfingar.

Iðkendur þurfa að æfa veikleika og styrkleika sína. Skoða þarf þarfir hvers og eins í samráði við þjálfara flokksins og setja sér markmið með ákveðna þætti þjálfunar.

Leiðir til að auka gæði í yngri flokkum knattspyrnudeildar:

-Séræfingar fyrir 4.flokk karla og kvenna

-Séræfingar fyrir 3.flokk karla og kvenna

-Séræfingar fyrir 2.flokk karla og kvenna

Æfa að lágmarki 1x í viku aukalega í fámennum hópum.

Tímabilið frá okt-des og jan-apríl. Yfir sumartímann verða æfingar takmarkaðar vegna leikjaálags og algjörlega í samvinnu við þjálfara viðkomandi iðkenda.

Áhersluatriði til þess að auka knattspyrnuleg gæði:

- a) Tækniæfingar
- b) Móttökur háir krefjandi boltar og með jörðu

- c) Sendingar- langar og stuttar (hægri og vinstri)
- d) Skottækni, rétt líkamsbeiting, skot í fyrsta og eftir knattrak
- e) Skallatækni og tímasetningar (tæma) og skalla undir pressu
- f) Fótahraði (fast footwork)
- g) Gabbhreyfingar og stefnubreytingar
- h) Sóknarleikur 1v1 og varnarleikur 1v1
- i) Hraði með og án bolta
- j) Færaklárur
- k) Rýmisskynjun með og án bolta
- l) Styrktaræfingar

Áhersluatriði- stuttir fyrirlestrar/fundir

- a) Hugarfarslegir þættir
- b) Markmiðasetningar

Þeir iðkendur sem eru valdir í afrekshóp er samkomulag milli yfirþjálfara og þjálfara viðkomandi flokks hverju sinni. Samningsbundnir leikmenn taka sjálfkrafa þátt í æfingunum. Miðað er við að hver þjálfari hafi 4-5 iðkendur á hverri æfingu undir sinni stjórn.

### *Afrekshópur*

Innan knattspyrnudeildar er starfandi afrekshópur leikmanna 2.fl og 3.flokks karla og kvenna. Í þennan hóp eru valdir efnilegustu leikmenn félagsins að mati þjálfara og yfirþjálfar og æfa þeir saman hið minnsta einu sinni í viku frá október og út apríl á hverju keppnistímabili.

Þjálfarar leikmanna og yfirþjálfari taka ákvörðun um hverjir eru valdir inní afrekshópinn í upphafi tímabils.

Fundir eru haldnir með iðkendum þar sem farið er yfir áherslur þjálfunar milli tímabila.

Nokkrar megin reglur fyrir afrekshóp:

-100% mætingaskylda er á allar æfingar. Leyfi og undanþágur skulu bera undir afrekspjálfara

-Leikmenn skulu mæta stundvíslega á æfingar

-Vinnuframlag og hegðun bæði í skóla og á æfingum þarf að vera til fyrirmyndar.

-Leikmönnum undir 18 ára er óheimilt að neyta áfengis og tóbaks.

-Leikmenn afrekshóps eru fyrirmyndir annarra iðkenda og skulu því hegða sér eftir því á öllum samfélagsmiðlum og í samskiptum á æfingasvæði Aftureldingar.

Tilgangur afreksæfinga er að þjálfa efnilegustu iðkendur félagsins í öllum þeim grunnþáttum sem nauðsynlegir eru til að hámarka mögulega framþróun þeirra sem leikmanna og auka möguleika þeirra á að stíga næsta skref frá því að vera efnileg í að verða fullmótaðir leikmenn

Tilgangurinn er einnig að knattspyrnudeild Aftureldingar veiti þá þjónustu sem efnilegir leikmenn og foreldrar hafa óskað eftir svo ekki þurfi að leita út fyrir félagið eftir slíkri þjónustu.

Mikil þekking og reynsla er til staðar hjá þjálfurum félagsins og verður fyrst og fremst leitast eftir að halda úti afrekshóp með þeirra aðkomu og stefnt er að því að leita ekki eftir utanaðkomandi þjálfurum í verkefnið.

#### *Afreksæfingar fyrir 2.fl og 3.fl karla og kvenna*

Fyrirkomulag: 1x í viku er æft aukalega í 50-60 mín í fámennum hópum

Tímabil frá október-maí. Yfir sumartímenn verða æfingar takmarkaðar vegna leikjaálags og algjörlega í samvinnu við þjálfara viðkomandi iðkenda.

Framhald á áhersluatriðum. Nánari sundurliðun

#### **Vika 1-4:**

Aðal áhersla á grunntækni

-drillur

-móttökur

-sendingar

#### **Vika 5-8:**

Aðaláhersla á snerpu og leiklíkar æfingar

-stefnubreytingar með og án bolta

-snúningar

-gabbhreyfingar

#### **Vika 9-12**

Aðaláhersla á æfingar eftir leikstöðu

-klára færi

-varnarfærslur (leiklíkt)

-hreyfingar í kringum teig

Þjálfraeðin er mikilvægur þáttur

Líkamlegir eiginleikar eru; hraði, kraftur, samþæfing ( tækni ), þol og liðleiki.

Þurfum að taka inn þessa þætti á þessum æfingum.

### **Áhersluatriði-stuttir fyrirlestar/fundir**

a) hugarfarslegir þættir

b) markmiðasetning

Samningsbundnir leikmenn taka sjálfkrafa þátt í verkefninu.

Miðað við að hver þjálfari hafi að hámarki 4-5 leikmenn á hverri æfingu undir sinni stjórn.

Til þess að æfingar sem þessar verði markvissar og nýtist iðkendum þurfa að koma að þessu nokkri þjálfarar deildarinnar á hverja æfingu.

### **Fjármálastjórn**

Knattspyrnudeild 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 E.

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 iðkenda fjölda. 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.
3. Þjálfarar Aftureldingar skrifa undir ráðningasamninga við deildirnar. Undir samningana skrifa formaður deilda, þjálfari og framkvæmdarstjóri Aftureldingar.

#### *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.

### *Fjáraflanir*

Knattspyrnudeild 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.

Umsóknnum skal skila rafrænt í gegnum heimasíðu félagsins.

## **Þjálfaramenntun**

### *Stefna félags*

Knattspyrnudeild Aftureldingar stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauka og stefnur í viðkomandi íþróttagrein 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 íþróttagrein. Skal hann eftir fremsta megni sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri. Knattspyrnudeild Aftureldingar hefur það að markmiði að hafa aðstoðarþjálfara í öllum flokkum. Þegar fjölga fer í flokkunum er fleiri aðstoðarþjálfarar fengnir inn í starfið. Gert er ráð fyrir að einn þjálfari sé á hverja tíu iðkendur í yngstu flokkunum, en svo fer það fækkandi þegar iðkendur eru orðni eldri. Þannig fá allir iðkendur leiðsögn við hæfi. Einnig skal taka mið af stærð æfingaaðstöðu.

Þjálfarar knattspyrnudeildarinnar fara á þjálfaranámskeið KSÍ þegar þeir hefja störf, eða þegar næsta námskeið er haldið eftir að þeir hefja störf hjá deildinni. Stjórn knattspyrnudeildar hvetur þjálfara til þess að fara á námskeið á vegum Aftureldingar og KSÍ. 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 samskiptarsíður facebook.

### *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 fyriræmum yfirþjálfara hverju sinni. Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

#### *Hlutverk yfirþjálfara deilda*

- Er ráðinn af stjórn deildar til að hafa faglega umsjón með öðrum þjálfurum í deildinni ásamt því að þjálfra 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 o.þ.h.
- Aðstoðar stjórn deildar við að taka saman upplýsingar vegna Uppskeruhátíða.

#### *Hlutverk þjálfara deilda*

- Dreifir skráningablöðum 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.

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

Stjórn félagsins 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.

#### *Stefna knattspyrnudeildar*

- Að bjóða uppá faglegt og heilbrigt starf sem er deildinni, þjálfurum, iðkendum og foreldrum til sóma.
- Að gera iðkendur sína að betri knattspyrnumönnum
- Að leitast við að ráða til starfa þjálfara með viðeigandi þjálfarastig KSÍ og senda aðstoðarþjálfara á slík námskeið.
- Að taka þátt í Íslandsmóti, Bikarkeppni og Faxaflóamóti í þeim flokkum sem hafa þátttökurétt.

Þjálfari er ráðinn af Barna-og unglíngaráði knattspyrnudeildar Aftureldingar (BUR) og skal starfa samkvæmt reglum og ákvörðunum stjórnar BUR. Þjálfari skal eiga kost á aðstoðarþjálfara til starfa fari skráður iðkendafjöldi að jafnaði yfir 20 í hverjum flokki. BUR ræður aðstoðarþjálfara til starfa, að fenginni umsögn yfirþjálfara óski þjálfari eftir því.

### *Skyldur þjálfara:*

#### Stjórnun æfinga:

- Þjálfari skal halda leikmannaskrá þar sem skráðar eru upplýsingar um þá sem stunda æfingar reglulega. Í skránni skal koma fram nöfn, kennitölur, heimilisföng og símanúmer iðkenda. Afrit af lista skal afhenda framkvæmdarstjóra félagsins. Þjálfari þarf að ganga skilmerkilega frá leikmannaskrá þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum við innheimtu æfingagjalda.
- Þjálfari skal skipuleggja æfingar fyrirfram.
- Þjálfari skal mæta stundvíslega á allar æfingar. Þjálfari skal vera mættur a.m.k 10 mín fyrir auglýstan æfingatíma. Ef hann forfallast skal hann útvega mann í sinn stað.
- Þjálfari ber ábyrgð á boltum, keilum, sjúkratösku og vestum síns flokks og á að sjá til þess að þessir hlutir tynist ekki. Honum er jafnframt afhentur lás af geymsluskáp flokksins en skápurinn er ætlaður til varðveislu á búnaði. Tynist áhöld, mun andvirði þess er tapast verða dregið af launum þjálfara.
- Þjálfari skal halda vinnubók sem lýsir þjálfun hópsins og einstakra leikmanna þ.m.t. mat á stöðu og getu allra leikmanna. Vinnubók þessari skal skilað til yfirþjálfara að loknu starfsári. Einnig þarf þjálfari að skila skýrslu í upphafi tímabils þar sem fram koma markmið, áhersla í þjálfun, þátttaka í mótum og fjöldi iðkenda á hvoru aldursári.
- Þjálfari skal klæðast fatnaði merktum Aftureldingu í öllum leikjum á vegum félagsins. BUR leggur til þennan búnað.
- Þjálfari og aðstoðarmaður hans bera alfarið ábyrgð á keppnisbúningum flokksins. Þeir sjá um að taka þá með í ferðir og koma þeim á þvottafulltrúa eftir leik.

#### Stjórnun leikja:

- Þjálfari ber að taka tillit til æfingasóknar og gefa öllum sem greiða æfingagjöld og stunda æfingar tækifæri til að spreyta sig í leikjum liðsins, hvort sem er á æfingum eða í keppni.
- Þjálfari er fyrirmynd leikmanna og skal haga sér eftir því. Þjálfari skal gæta þess að framkoma, talsmáti og hegðun leikmanna sé Aftureldingu sæmandi. Þjálfara ber að koma fram af kurteisi við

dómara og koma í veg fyrir óæskilegar athugasemdir frá aðstandendum leikmanna eða forráðamönnum í garð starfsmanna leikja.

## Félagsstarf

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem einstaklingar innan hans þurfa að samlagast ef að árangur á að náist. Félagslegi þátturinn á það til að gleymast í þjálfuninni þar sem þjálfurum finnst oft nóg að leikmenn hittist á æfingum. Til þess að leikmenn kynnist betur þá þurfa þeir einnig að hittast utan æfinga til að bæta andann í hópnum.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Það er hægt að fara í bíó, keilu, sund og fleira auk þess sem hægt er að hafa videókvöld eða borða pizzu saman. Hægt er að hafa óvissuferðir og sparkvallamót svo eitthvað sé nefnt. 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. Oft þarf að gera eitthvað í þessum dúr til þess að leikmönnum líði vel og þeim finnist þeir vera hluti af hópnum. Það má ekki gleyma því að margir iðkendur eru í knattspyrnu nær eingöngu upp á félagsskapinn og það ber að virða það! Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda.

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

Foreldrafundir 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, októberfest mfl. kvk

**Október:** Foreldrafundir

**Desember:** foreldraæfingar í yngstu flokkunum, jólahlaðborð fyrir eldri flokka

**Mars:** aðalfundur knattspyrnudeildar, steikarkvöld mfl. kk

**Mái:** Íslandsmót hefst í öllum flokkum; Yngri flokkar hvattir til að mæta á leiki hjá mfl. kk og kvk.

**Júní:** Liverpoolskólinn

**júlí:** 4-2 flokkur fara gjarnan í æfinga- og keppnisferðir

**Ágúst:** Weetosmótið

**september:** Flokkaskipti og lokahóf, grillað ofan í mannskapinn til að kveðja gott knattspyrnusumar

### **Foreldrastarf**

Stjórn félagsins skipar 3-6 foreldra/forráðamenn, barna og unglunga í foreldraráð á aðalfundi deildar eða í kjölfar hans.

#### *Starfsreglur*

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

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengsl heimila og deildar.
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að sjá um félagsstarf utan 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.

Þjálfari skal halda foreldrafund í upphafi tímabils.

Handbækur sem nálgast má á skrifstofu Aftureldingar

Upplýsingar fyrir fararstjóra og þjálfara í keppnis- og æfingarferðum

Undirbúningar utanlandsferða

## Fræðslu- og forvarnarstarf

Knattspyrnudeild Aftureldingar fylgir fræðslu- og forvarnastarfi félagsins. Afturelding vinnur mikið forvarnastarf meðal annars í formi fræðslu til þjálfara. Knattspyrnudeild 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 uppeldislutverki 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.

Á heimasíðu félagsins má finna fræðslubæklinga um hin ýmsu málefni sem upp geta komið í íþróttastarfi, [www.afturelding.is/afturelding/stefnur-og-fraedsla/](http://www.afturelding.is/afturelding/stefnur-og-fraedsla/). Þar má einnig finna beinan hlekk á heimasíðu samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs, sem og viðbragðsáætlun íþróttá- og æskulýðsstarfs við ofbeldi, einelti, slysum og öðru sem gæti komið uppá. Afturelding vinnur eftir viðbragðsáætlun ísÍ, komi upp mál sem félagið þarf aðstoð við að leysa eða vinna að er leitað beint til samskiptaráðgjafa.

*Viðbragðsáætlunin er unnin í samráði við Bandalag íslenskra skáta, Íþróttabandalag Reykjavíkur, Íþróttá- og ólympíusamband Íslands, KFUM og KFUK, Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs, Slysavarnarfélagið landsbjörg, Ungmennafélag Íslands og Æskulýðsvettvanginn.*

*Tilgangur samræmdrar áætlunar er að sporna við atvikum sem geta mögulega komið upp og leiðbeint starfsfólki, sjálfboðaliðum og fleirum til að bregðast eins og rétt við ef til þess kemur. Enda er best fyrir alla aðila máls, ef viðbrögð eru samræmd.*



### *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 andvíggt 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 vímuvörnum.

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

*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 íþróttafulltrúa félagsins/aðalstjórnar til frekari aðgerða. Íþróttafulltrúi leitast við að leysa málin með þolenda og geranda, 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 tímalega 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/senda 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. Afturelding hefur fengið Margréti Lilju til að ræða við þjálfara og sjálfboðaliða um ánægjuvonina og hefur félagið unnið markvisst með niðurstöður síðustu rannsókna. Félagið leggur áherslu á að þjálfarar séu fyrirmyndir iðkenda þegar kemur að hollum lífsháttum og þá sérstaklega þeim sem betur mega fara í Mosfellsbæ. Orkudrykkjaneysla er því miður of mikil og erum við í mikilli vinnu með þjálfurunum okkar að minnka þessa neyslu hjá okkar iðkendum. Við leggjum áherslu á að okkar þjálfarar neyti ekki orkudrykkja á svæðinu, hvorki við þjálfun né í keppnisferðum. Og að þjálfararnir séu með stöðuga fræðslu um holla lífshætti á æfingum og eftir æfingar. 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 álagsmeiðsli 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 þjálfu innan félagsins fái þá fræðslu og menntun sem þarf til þess að þjálfu 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 F

### **Umhverfismál**

Knattspyrnudeild 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 söllum 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 AFTURELDINGAR.

##### 1. GREIN.

Aðalfundur deilda, fundartími, atkvæðisréttur og boðun.

Aðalfundur 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 elgi síðar en sjö dögum fyrir fund og skal skila framboðum á skrifstofu félagsins. Aðalfundur deilda 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 deilda gerir grein fyrir starfssemi deildarinnar á liðnu starfsári.
5. Gjaldkeri deilda 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

Viðauki 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 göfgandi 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. Málfrelsi 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 samþykktra 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. Fjárafilanir.**

Tilkynna skal fjárafilanir til aðalstjórnar áður en þær hefjast. Aðalstjórn heldur skrá yfir allar fjárafilanir 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 sjálfvirk 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 stjórnunum 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 víkja 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 samveldni 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

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. Náið 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 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

Foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
3. Hrósa 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 vanliðunar tengdri íþróttaiðkun sinni eða ef þú telur þig verða áskynja um vanliðan 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 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

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, starfsmen 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 íþróttá- og æskulýðsfélag. Markmið félagsins er að auka samhug og samheildni félagsmanna, stuðla að frjálsum og göfugandi 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

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.

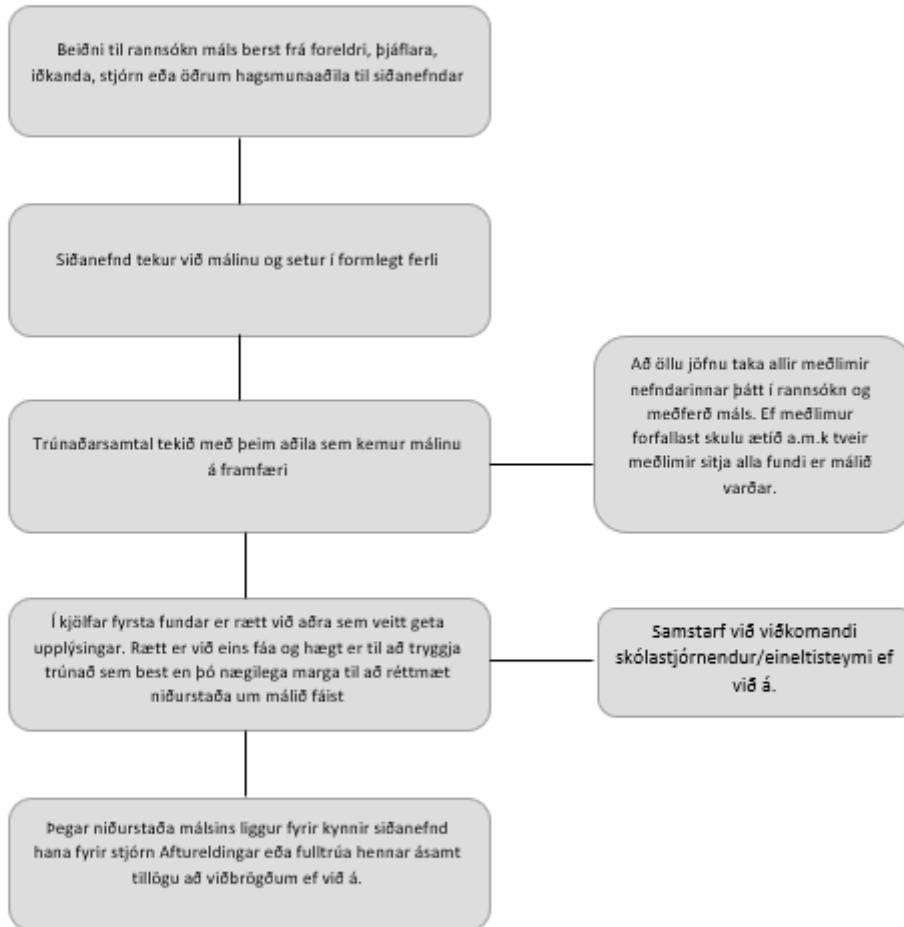
Siðareglur U.M.F.Aftureldingar



Ungmennafélagið Afturelding er íþróttá- 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.

Persónuverndarstefna

Viðauki D

## Persónuverndarstefna Ungmennafélagið Afturelding

Efnisyfirlit:

1. Almennar upplýsingar
2. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?
3. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?
4. Miðlun
5. Öryggi
6. Geymsla og eyðing
7. Réttindi skráðra einstaklinga
8. Samskipti við UMFA og Persónuvernd
9. Breytingar

### 1. Almennar upplýsingar

Ungmennafélag Afturelding (UMFA) til heimilis að Skólabraut 2, 270 Mosfellsbær leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfsemi. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá UMFA. Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma.

UMFA telst vera ábyrgðaraðili í skilningi laganna og ber samkvæmt því ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfsemi. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu UMFA og var þessi útgáfa samþykkt þann 28.02.2023 af Aðalstjórn UMFA.

### 2. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?

UMFA vinnur meðal annars persónuupplýsingar um eftirfarandi flokka einstaklinga:

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Iðkendur
- Keppendur
- Forráðamenn
- Viðskiptamenn (t.d. birgja, verktaka osfrv.)

Eðli og magn upplýsinganna sem safnað er fer eftir því hvaða einstaklinga er um að ræða. Ólíkum upplýsingum er safnað á milli flokka einstaklinga. Dæmi um flokka persónuupplýsinga og upplýsingar sem við vinnum eru

- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um

starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.

- Félagsmanna, forráðamanna og/eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, símanúmer og hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Ekki er um tæmandi upptalningu að ræða, en persónuupplýsingarnar sem við vinnum koma venjulega beint frá skráðum einstaklingi. Þær geta þó einnig komið frá þriðja aðila eins og Sportablar og Borgun. Við höfum ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga. Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu:

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögmætum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;
- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á;
- unnar þannig að viðeigandi öryggi persónuupplýsinganna sé tryggt.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttind einstaklinga sem best.

### **3. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?**

UMFA vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að UMFA. Einnig í markaðstilgangi.

Þegar við skráum upplýsingar um félagsmenn og iðkendur UMFA í skráningarkerfi félagsins þá gerum við það til að halda utan um skráningu iðkenda og félagsmanna. Þetta er einnig gert til að halda utan um greiðslur æfingagjalda og félagsgjalda. Félaginu skylt að senda upplýsingar um iðkendur og félagsmenn til ÍSÍ, sérsambanda og opinberra aðila.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningssambands. Það á við einkum um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja og verktaka. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningssambandi á. Við kunnum einnig að vinna persónuupplýsingar um iðkendur á grundvelli samnings.

Þá fer vinnsla fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á okkur, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttislaga, svo sem þegar við skráum upplýsingar um kyn félagsmanna.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um starfsmenn og iðkendur á grundvelli samnings, lagaskyldu. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

### **4. Miðlun**

Almennt miðlum við ekki persónuupplýsingum einstaklinga sem eru skráðir hjá okkur. UMFA kann þó að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila við ákveðnar aðstæður. Til dæmis getur verið um að ræða

þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu sem tengjast skráningu og samskiptum. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir UMFA að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m.a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

## 5. Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá UMFA og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi þeirrar vinnslu sem um ræðir. Í því felst meðal annars innleiðing ferla og verklags, sem og tæknilegar öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar og hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun UMFA tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber UMFA einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. UMFA vinnur í því að koma sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

## 6. Geymsla og eyðing

UMFA geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslunnar sem um ræðir nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Að þeim tíma liðnum er upplýsingunum eytt.

Upplýsingar sem skráðar eru um einstaklinga í gagnagrunninn Sportabler eru geymdar ótímabundið í gagnagrunninum á grundvelli laga.

Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun UMFA varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til þangað til ekki er lengur þörf á upplýsingunum.

## 7. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur UMFA og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: [umfa@afturelding.is](mailto:umfa@afturelding.is). Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- aðgangur að skráðum persónuupplýsingum
- afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar persónuupplýsinga og eyðingar
- fá upplýsingar um vinnslu með persónuupplýsingar
- mótmæla vinnslu vegna beinnar markaðssetningar og/eða takmarka vinnslu
- draga til baka samþykki fyrir vinnslu
- óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila
- beina kvörtun um vinnslu til eftirlitsfirvalda

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu UMFA á persónuupplýsingum. Þá kunna réttindi einstaklinga að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum UMFA.

Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem óska eftir aðgangi að persónuupplýsingum á grundvelli reglugerðarinnar, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi. Það er gert til þessa að tryggja það að upplýsingarnar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

#### **8. Samskipti við UMFA og Persónuvernd**

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála UMFA er unnt að beina á netfangið [umfa@afturelding.is](mailto:umfa@afturelding.is) eða í gegnum síma 5667089

Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga hjá UMFA er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Upplýsingar um hvernig hafa má samband við Persónuvernd má finna á heimasíðu Persónuverndar: [www.personuvernd.is](http://www.personuvernd.is).

#### **9. Breytingar**

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu nýrrar útgáfu persónuverndarstefnunnar á heimasíðu UMFA

## Fjárreiður ÍSÍ

## 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/verkefnaþerki 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 samþykka 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 framkvæmdastjórnar 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 hvornig 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 fyrirbyggjandi 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.

#### *Opinber 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 þyngrí.

## 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 æfingasvæði 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:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11510 Húsaleigustyrkur frá bæjarfélagi
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35300 Húsaleigustyrkur til íþróttadeilda

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
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:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
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 :

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
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 lyklna:

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 móttframlag 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.

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
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.

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
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.

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

##### Afborgun af láni

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
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.

Færsla	Debet	Kredit	Reikningur
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 fyrir Ungmennafélagið Aftureldingu

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

## IÐKENDUR

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

## ÞJÁLFRAR

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

**NEFNDIR OG RÁÐ**

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

**EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN**

*Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?*

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

Samþykkt í stjórn 21.03.2023