



Frjálsíþróttadeild  
Umf. Selfoss

**15. maí 1962**

**Handbók 2020**

---

# 1. INNGANGUR

## Kæri lesandi

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórn og starfsmönnum frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss, iðkendum hjá deildinni sem og foreldrum/forráðamönnum þeirra til upplýsingar um skipulag og starfsemi deildarinnar.

Markmið frjálsíþróttadeildarinnar er að vinna gott starf til hagsbóta fyrir iðkendur í frjálsum íþróttum sem og fyrir það samfélag sem við búum í. Til að tryggja að svo megi verða er nú ráðist í að setja á blað það skipulag sem stuðst hefur verið við í starfi deildarinnar, skerpt á ýmsum þáttum og hugað að framtíðarverkefnum. Til þess að koma skipulagi deildarinnar á blað er stuðst við gæðaverkefnið, Fyrirmyndarfélag ÍSÍ og stefnt á áframhaldandi viðurkenningu ÍSÍ sem slík deild. Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss hefur verið í mikilli sókn undanfarin ár og er staða hennar núna, félagslega, íþróttalega og fjárhagslega með allra besta móti.

*Helgi S. Haraldsson, formaður frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss*

## Ágrip af sögu frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss var stofnuð 15. maí 1962. Áður en deildin var stofnuð hafði frjálsíþróttastarf verið undir hatti aðalstjórnar Umf. Selfoss sem stofnað var árið 1936. Frá upphafi hefur markmið deildarinnar verið að halda utanum frjálsíþróttastarf innan Umf. Selfoss, bæði félagslega og íþróttalega. Þess má geta að fyrsti keppandi frá Umf. Selfoss tók þátt í Héraðsmóti HSK á Þjórsártúni árið 1937, en þá hafði Umf. Selfoss nýlega gengið í Héraðssambandið Skarphéðinn. Allt frá þeim tíma og til stofnunar deildarinnar voru frjálsar íþróttir ein aðal íþróttagrein Umf. Selfoss og starf félagsins snerist að mestu leiti um þá grein. Eins og í svo mörgum félögum kom að því að umsvif greinarinnar urðu svo mikil að rétt þótti að stofna sérstaka deild utan um hana. Með því móti hafði sá hópur sem var að vinna í þessu starfi meira um sín mál að segja. Allt frá stofnun deildarinnar hafa aðal verkefni hennar verið að skipuleggja þjálfun fyrir alla aldurshópa í frjálsum íþróttum á Selfossi, ásamt því að skipuleggja og taka þátt í mótum og öðru félagsstarfi.

## Formenn deildarinnar

1962-1965	Sveinn J. Sveinsson
1965-1967	Sigfús Sigurðsson
1967-1972	Sigurður Jónsson
1972-1978	Guðmundur Kr. Jónsson
1978-1980	Gunnar Kristjánsson
1980-1982	Guðmundur Kr. Jónsson
1982-1984	Gísli Á. Jónsson
1984-1987	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir
1987-1989	Gísli Á. Jónsson
1990-1992	Sigurður Jónsson
1992-1994	Aðalsteinn Garðarsson
1995-1997	Ingibjörg Jóhannesdóttir
1997-1998	Óskar Reykdalsson
1998-	Helgi Sigurður Haraldsson

## 2. EFNISYFIRLIT

1. INNGANGUR .....	1
2. EFNISYFIRLIT .....	2
3. SKIPULAG FRJÁLSÍPRÓTTAÐEILDAR .....	4
3.1 Stefna og markmið frjálsípróttadeildar .....	4
3.1.1 Íþróttaleg stefna .....	4
3.1.2 Félagsleg stefna .....	4
3.1.3 Fjármálaleg stefna .....	4
3.2 Skipurit frjálsípróttadeildar .....	5
3.3 Skipun stjórnar .....	5
3.3.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára .....	5
3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna .....	5
3.3.3 Foreldraráð .....	6
3.3.4 Meistaraflokksráð .....	7
3.3.5 Aðrar nefndir og ráð .....	7
4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI .....	8
4.1 Stefna frjálsípróttadeildar .....	8
4.2 Aldursskipting iðkenda .....	8
4.3 Þjálfunarstefna yngri flokka .....	8
4.4 Kennslu- og æfingaskrá frjálsípróttadeildar .....	10
5. FJÁRMÁLASTJÓRN .....	11
5.1 Stefna frjálsípróttadeildar .....	11
5.2 Fjárhagsáætlun .....	11
5.3 Innheimta æfingagjalda .....	11
5.4 Fjáraflanir .....	12
6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR .....	13
6.1 Stefna frjálsípróttadeildar .....	13
6.2 Yfirþjálfari frjálsípróttadeildar .....	13
6.2.1 Hlutverk yfirþjálfara .....	13
6.2.2 Helstu starfsskyldur yfirþjálfara .....	13
6.3 Þjálfarar og aðstoðarþjálfarar .....	14
6.3.1 Hlutverk þjálfara .....	14
6.3.2 Helstu starfsskyldur þjálfara .....	14
6.4 Helstu skyldur stjórnar gagnvart þjálfurum .....	15
7. FÉLAGSSSTARF .....	16
7.1 Keppnisferðir og utanlandsferðir .....	16
7.2 Fjáraflanir .....	16
7.3 Atburðadagatal .....	16
8. FORELDRASTARF .....	18
9. FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF .....	19
9.1 Stefna Umf. Selfoss í vímuvörnum .....	19
9.1.1 Forvarnargildi íþróttar .....	19
9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna .....	19
9.1.3 Viðbrögð við neyslu iðkenda .....	19
9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara .....	20
9.1.5 Samstarf við foreldra .....	20
9.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og ungliga .....	20
9.2 Hollir lífshættir .....	20
9.2.1 Álagsmeiðsli .....	20
9.2.2 Offita .....	20
9.2.3 Átröskun .....	21

9.3	Vínátta, virðing og samskipti .....	21
9.3.1	Einelti .....	21
10.	JAFNRÉTTISMÁL .....	23
10.1.	Jafnréttisáætlun Umf. Selfoss .....	23
11.	UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI .....	24
11.1	Stefna frjálsíþróttadeildar .....	24
11.2	Umgengni í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss .....	24
VIÐAUKAR	.....	25
Viðauki I.	Lög Ungmennafélags Selfoss .....	25
Viðauki II.	Bókhaldsreglur Ungmennafélags Selfoss .....	30
Viðauki III.	Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl. ....	31
Viðauki IV.	Reglur um fjáraflanir á vegum Umf. Selfoss .....	33
Viðauki V.	Keppnisferðalög innanlands .....	34
Viðauki VI.	Keppnisferðalög erlendis .....	35
Viðauki VII.	Umgengisreglur í íþróttahúsum Árborgar .....	36
Viðauki VIII.	Þjálfarar, aðstoðarþjálfarar og starfsfólk .....	37
Viðauki IX.	Ársreikningur og fjárhagsáætlanir .....	38

## 3. SKIPULAG FRJÁLSÍPRÓTTAÐEILDAR

### 3.1 Stefna og markmið frjálsípróttadeildar

#### 3.1.1 Íþróttaleg stefna

**Stefna frjálsípróttadeildar er:**

- Að gefa öllum sem vilja, tækifæri til þess að stunda frjálsar íþróttir, hvort heldur þeir eru úr Sveitarfélaginu Árborg, eða annars staðar frá.
- Að þeir sem stunda frjálsar íþróttir geti stundað þær hvort heldur er til almennrar hreyfingar og hollustu eða til þess að verða afreksmenn í íþróttinni.
- Að eiga frjálsíþróttalið, í öllum aldursflokkum, í fremstu röð á landsvísu.
- Að bjóða ávallt upp á þjálfara í fremstu röð hvað varðar menntun og reynslu.
- Að skapa bestu aðstæður til iðkunnar sem mögulegar eru hverju sinni.

**Markmið frjálsípróttadeildar eru:**

- Að keppendur frá deildinni verði í einhverju af þremur efstu sætum á öllum Meistaramótum FRÍ árið 2022.
- Að iðkendur deildarinnar verði orðnir fjögur hundruð árið 2023.
- Að eiga keppenda á Evrópu eða heimsmeistaramótum árið 2025.

#### 3.1.2 Félagsleg stefna

**Stefna frjálsípróttadeildar er:**

- Að öllum iðkendum líði vel við iðkun sína hjá deildinni.
- Að allir iðkendur sitji við sama borð óháð kyni eða uppruna.
- Að iðkendur læri að bera virðingu hvor fyrir öðrum og meta mismunandi þarfir einstaklingsins.
- Að efla félagsanda og auka áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi.
- Að styrkja sjálfsmynd iðkenda, bæði andlega og líkamlega.

**Markmið frjálsípróttadeildar eru:**

- Að bjóða árlega upp á kennslu og fyrirlestra um ýmis málefni, auk þjálfunarinnar.
- Að iðkendur fái árlega fræðslu um hin ýmsu málefni s.s forvarnir o.fl.
- Að eiga gott samstarf við skóla og sveitarfélagið Árborg um forvarnir.

#### 3.1.3 Fjármálaleg stefna

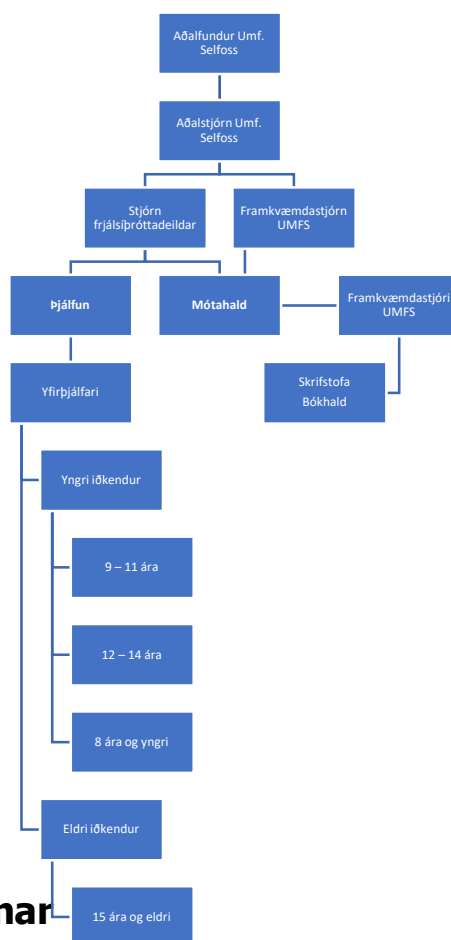
**Stefna frjálsípróttadeildar er:**

- Að rekstur deildarinnar sé ávallt hallalaus.
- Að fjárhagsleg staða verði ávallt jákvæð og geti stuðlað að skemmtilegu og uppbyggilegu starfi bæði árangurslega og félagslega.
- Að gerðar séu fjárhagsáætlanir á hverju ári.
- Að bókhald yngri flokka og meistaraflokka séu aðskilin.
- Að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum og iðkendum.
- Að þjálfarar og aðrir starfsmenn deildarinnar séu launþegar, en í þeim tilvikum sem um verktöku er að ræða sé skattalögum fylgt í hvívetna.

**Markmið frjálsípróttadeildar eru:**

- Að stjórn deildarinnar setji sér fjárhagsleg markmið á hverju ári.
- Að fara reglulega yfir fjárhagsáætlun og stöðu bókhalds.
- Milliuppgjör liggja fyrir reglulega á fjárhagsárinu að lágmarki á þriggja mánaða fresti.

## 3.2 Skipurit frjálsíþróttadeildar



## 3.3 Skipun stjórnar

Stjórn er kosin á aðalfundi deildarinnar sem haldinn skal eigi síðar en 31. mars ár hvert. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri, ritari og fjórir meðstjórnendur. Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu meðstjórnenda á fyrsta stjórnarfundi.

Skylt er að halda stjórnarfundi reglulega og halda fundargerðir um þá. Afrit af fundargerðum skal senda til framkvæmdastjórnar félagsins.

Rekstur deilda skal vera hallalaus á hverju ári. Aðalstjórn Umf. Selfoss setur verklagsreglur um fjárreiður og bókhald félagsins og deilda þess og hefur framkvæmdastjórn eftirlit með því að þeim sé fylgt. Aðalfundur deildar skal samþykkja fjárhagsáætlun sem þarf síðan að fá staðfestingu aðalfundar félagsins til að öðlast gildi. Deildum er óheimilt að stofna til fjárskuldbindinga umfram fjárhagsáætlun nema með samþykki framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss.

### 3.3.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára

Stefna deildarinnar er að ungt fólk eigi fulltrúa í stjórn deildarinnar. Með því má tryggja að rödd ungs fólks heyrst og hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar það að eðlilegri endurnýjun á leiðtogum innan deildarinnar. Í stjórn hverju sinni skal því vera einn stjórnarmaður úr röðum elstu iðkenda deildarinnar, meistaraflokki, á aldrinum 16-25 ára.

### 3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnin stýrir starfsemi deildarinnar í samræmi við vilja félagsmanna og fram kemur í lögum, markmiðum og fundarsamþykktum Umf. Selfoss.

Sjá viðauka I. og heimasíðu félagsins <http://www.umfs.is/um-felagid/log-umfs/>

Stjórnin hefur umsjón með starfi deildarinnar og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og ræður daglegum rekstri deildarinnar. Deildin skal halda nákvæmt félaga- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum UMFÍ og ÍSÍ og skal skila aðalstjórn félagatali sínu fyrir 30. janúar ár hvert.

Stjórn frjálsíþróttadeildar skal halda skýrslu um starf deildarinnar sem lögð skal fyrir aðalfund deildarinnar og afhent aðalstjórn til birtingar í ársskýrslu félagsins.

#### **Helstu verkefni stjórnar eru eftirfarandi:**

- Móta starf og stefnu deildarinnar, setja henni markmið og gera áætlanir.
- Framfylgja eða sjá til þess að stefnu, markmiðum og áætlunum sé hrint í framkvæmd.
- Skipa í ráð og nefndir, skilgreina verksvið þeirra og fylgjast með að unnið sé samkvæmt því.
- Ráðning þjálfara og annarra starfsmanna deildarinnar.
- Stjórn fjármála deildarinnar, gerð fjárhagsáætlana ásamt bókhalds- og fjárhagslegu aðhaldi.
- Innheimta æfingagjalda og árgjalda.
- Taka á móti erindum er deildinni berast og afgreiða þau.
- Leysa vandamál er upp kunna að koma.
- Halda utan um félagsstarf deildarinnar.
- Móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.

#### **Hlutverk formanns og varaformanns**

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi deildarinnar og sér til þess að stefnu hennar sé fylgt. Hann sér til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang, stefnu og markmið deildarinnar. Formaður er fulltrúi deildarinnar út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð fjárhagsáætlunar fyrir deildina. Formaður undirbýr stjórnarfundi, boðar til þeirra og stýrir þeim. Formaður deildarinnar á sæti í aðalstjórn UMF. Selfoss.

Varaformaður er staðgengill formanns og gegnir störfum í fjarveru hans. Hann þarf að vera vel að sér um málefni deildarinnar til að geta tekið við með stuttum fyrirvara, ef með þar. Varaformaður skal kosinn á fyrsta fundi nýkjörinnar stjórnar.

#### **Hlutverk gjaldkera**

**Gjaldkeri** er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi deildarinnar. Gjaldkeri sér um gerð fjárhagsáætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Gjaldkeri hefur umsjón með innheimtu æfingagjalda, samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um sjóði félagsins. Gjaldkeri skal skila bókhaldsgögnum til bókara félagsins mánaðarlega og fylgjast með að bókhald deildarinnar sé rétt fært og samkvæmt reglum félagsins. Gjaldkeri hefur yfirumsjón með öllum fjáröflunum deildarinnar.

#### **Hlutverk ritara**

**Ritari** er ábyrgur fyrir fundargerðum, ritun þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerðir skal rita á öllum fundum deildarinnar, þar sem fram koma þau mál sem tekin eru fyrir, ákvarðanir og framkvæmd þeirra. Fundargerð skal senda á stjórnarmenn/fundarmenn strax eftir fund eða eins fljótt og auðið er. Afrit allra fundargerða skal senda til framkvæmdastjóra UMF. Selfoss. Ritari sér um að halda utan um félagatal deildarinnar. Hann sér einnig um bréfaskriftir í samráði við formann og stjórn og hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum deildarinnar.

#### **Hlutverk meðstjórnenda**

**Meðstjórnendur** taka virkan þátt í að fylgja stefnu og markmiðum stjórnar deildarinnar. Einn meðstjórnandi skal kosinn varaformaður og vera staðgengill formanns. Annar meðstjórnandi skal kosinn vararitari og gegna störfum í forföllum hans.

Stjórn getur falið einstökum stjórnarmönnum að vera tengill við nefndir innan deildarinnar.

---

### 3.3.3 Foreldraráð

Ekki er starfrækt foreldraráð hjá deildinni sem stendur þar sem iðkendur eru ekki margir. Stjórnarmenn, nema einn, eiga börn sem æfa frjálssar og hafa því gegnt eiginlegu hlutverki foreldraráðs og unnið sem slíkt ásamt stjórnarstörfum. Því er ekki talin ástæða til að vera með foreldraráð inna deildarinnar. En ef ósk um það berst verður orðið við því.

### 3.3.4 Meistaraflokksráð

Hjá deildinni er meistaraflokkur með færri en 25 iðkendur. Á hópurinn fulltrúa í stjórn deildarinnar og eru boðleiðir því ekki lengri en svo að ekki er talin ástæða til að starfrækja sérstakt meistaraflokksráð.

### 3.3.5 Aðrar nefndir og ráð

Þegar um stærri verkefni er að ræða s.s. sérstakar fjáraflanir m.a. vegna æfinga-og keppnisferða er skipuð sérstök þriggja manna nefnd til að skipuleggja og bera ábyrgð á því verkefni. Einnig skipar stjórn sérstakar nefndir um einstök mál ef tilefni er til, svokallaðar starfsnefndir, sem starfa í stuttan tíma vegna einstakra verkefna.



## 4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

### 4.1 Stefna frjálsíþróttadeildar

Stefna frjálsíþróttadeildar UMF. Selfoss er að íþróttaiðkun sé þroskandi, líkamlega, andlega og félagslega. Með því móti séu skapaðar aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan deildarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun er stefnt að því að skapa börnum og unglungum bestu aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir 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 íþróttina á sínum forsendum.

### 4.2 Aldursskipting iðkenda

Fjórir aldursflokkar eru hjá deildinni:

- I. 8 ára og yngri
- I. 9 – 11 ára
- III. 12 – 14 ára
- IV. 15 ára og eldri

### 4.3 Þjálfunarstefna yngri flokka

Samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga  
<http://www.isi.is/um-isi/log-reglugerdir-og-stefnur/>

#### 8 ára og yngri

Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:

- Að auka hreyfiproska.
- Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð.

Stefnt skal að því:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Æfingum er ætlað að örva hinar ýmsu skynstöðvar og að unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að höfð sé samvinna við aðrar deildir um að gefa börnum tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og að deildin leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

Keppni í yngsta aldursflokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum eða mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og enginn sé útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði skal ráða ríkjum í keppninni.

#### 9-12 ára

Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:

- Að bæta tæknilega getu.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

Stefnt skal að því:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláhersla í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna fleiri íþróttagreinar.
- Að undirstöðutækni sé lærd.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.

- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að höfð sé samvinna við aðrar deildir um að gefa börnum og unglíngum tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttgrein og að deildin leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

### 13-16 ára

*Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:*

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka 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 nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

*Stefnt skal að því:*

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikapjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að í lok þessa aldurskeiðs hefjist meiri sérhæfing.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan liðsins eða félagsins. Til þess skulu nýtt til hins ítrasta öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

### 17-19 ára

*Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:*

- Að allir þjálfunarpættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

*Stefnt skal að því:*

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarpættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.
- Að sérhæfð afrekspjálfun fari fram og að æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var, sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglíngum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að gerður sé greinarmunur á afreksíþróttum og 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 sem slíki.

### Verðlaun og viðurkenningar

*Tekið skal mið af stefnu ÍSÍ og FRÍ.*

- **10 ára og yngri:** Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku. Viðurkenning er veitt árlega fyrir besta mætingu á æfingar.
- **11-12 ára:** Lið vinni til verðlauna. Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum. Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.
- **13 ára og eldri:** Lið vinni til verðlauna. Einstaklingar vinni til verðlauna. Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglíngum stórvíðurkenningar s.s. íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands. Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.

## 4.4 Kennslu- og æfingaskrá frjálsíþróttadeildar

### 8 ára og yngri

*Æfingar eru tvisvar í viku samtals 2 klst á viku.*

Á æfingum yngsta hópsins er fyrst og fremst hugsað um að efla alhliða hreyfiproska og reynt að hafa mikla fjölbreytni á æfingum. Áhersla er fyrst og fremst á hið leikræna. Iðkendur kynnst margs konar leikjum sem miða að því að efla þol, þrek og líkamsfærni þeirra. Þjálfunin er mjög alhliða og miðast fyrst og fremst við það að iðkendur öðlist almenna góða líkamsfærni. Allar greinar frjálsra íþróttanna eru kynntar og fá þau að spreyta sig á sínum forsendum. Engin áhersla er lögð á keppni og allar æfingar miðast við það að allir geti tekið þátt. Aðalmarkmið þjálfunarinnar er lífsgleði og jákvætt viðhorf til hreyfingar.

### 9-11 ára

*Æfingar eru þrisvar í viku, samtals 3,5 klst á viku.*

Mikil áhersla er á leiki og æfingar sem auka þol, þrek og almenna líkamsfærni iðkenda. Æfingar miðast við það að mikil fjölbreytni sé á æfingum og að allir iðkendur njóti sín. Æfingar eru sambland af leikjum, þreki og tækniæfingum. Allt miðast við að það sé gaman í frjálsum og að allir geti tekið þátt. Á þessum aldri eru iðkendur mjög móttækilegir fyrir tækniþjálfun og því mikil áhersla lögð á að auka færni þeirra. Engin áhersla er á keppni milli iðkenda heldur á það að allir sem taka þátt eru sigurvegarar.

### 12-14 ára

*Æfingar eru þrisvar í viku, samtals 4,5 klst á viku.*

Lögð er áhersla á almenna líkamsfærni og miða æfingarnar að því að auka þol, þrek, liðleika og almenna líkamsfærni iðkenda. Þolæfingar fara fram ýmist í leikjaformi eða með hlaupum. Mikil áhersla er á tækniæfingar og miðast þær við að allir taki þátt í öllum greinum. Áhersla er á það að hver iðkandi stefni að því að bæta eigin árangur og allir sem taka þátt séu sigurvegarar. Lögð er áhersla á sjáfsstyrkjandi fræðslu, t.d. hvað varðar mataræði, hollan lífsstíl og sjálfssaga iðkenda. Lögð er áhersla að auknar kröfur komi ekki niður á skemmtanagildi íþróttarinnar og er megin markmið æfinganna að allir hafi gaman af frjálsum íþróttum og er enginn skyldugur til að taka þátt í keppni. Nokkrum sinnum á ári bæði yfir veturinn og sumarið sækja iðkendur æfingar til Reykjavíkur í bestu innanhúsaðstöðu landsins og á þá utanhúss tartanvelli sem eru í nágrenninu á sumrin.

### 15 ára og eldri

*Æfingar eru 5-6 sinnum í viku, 10- 15 klst á viku.*

Á þessu stigi er lögð aukin áhersla á sértæka líkamsfærni og sérþörfum einstaklingsins mætt eins og aðstæður og ástundun leyfa. Margir iðkendur hafa valið sér grein innan frjálsíþróttanna sem þeir leggja mesta áherslu á, en aðrir eru enn að prófa sig áfram. Mjög mikil áhersla er lögð á tækniæfingar og markviss og sérhæfð þrek- og styrktarþjálfun hefst. Með aukinni sérhæfingu er þörfum hvers einstaklings mætt með það að markmiði að hann njóti sín sem íþróttamaður og falli vel inn í og styrki liðsheildina. Aukin áhersla er á sjálfstyrkjandi fræðslu, t.d. hvað varðar mataræði, hollan lífsstíl, mikilvægi æfingadagbóka, sjálfstæði, frumkvæði og sjálfsgaga iðkenda. Þjálfunin skiptist upp í Macro tímabil og sem skiptast í 9-12 vikna tímabil, grunn-, styrktar-, hröðunar- og keppnistímabil. Í þessum tímabilum eru síðan sérstæk 3-4 vikna áherslutímabil. Á hverju tímabili er misjöfn áhersla á þarfir hvers og eins, en í stórum dráttum fara allir iðkendur í gegnum svipað grunntímabil. Á styrktar-, hröðunar- og keppnistímabili grundvallast æfingar á frekari sérhæfingu. Mjög mikil áhersla er lögð á að iðkendur setji sér bæði skammtíma – og langtíma-markmið, þeir þurfa að auki að skila matardagbók nokkrum sinnum yfir árið. Leitast er við að æfa við eins góðar aðstæður og kostur gefst innan og utan sveitrafélags. Að auki er langtímamarkmið félagsins að stefna að föstum æfingarbúðum erlendis að vori og keppnisferð erlendis að hausti fyrir þá iðkendur sem sýna besta ástundun. Þetta er hugsað sem hvati til ástundunar og til að hindra óæskilegt brottfall iðkenda.

## 5. FJÁRMÁLASTJÓRNUN

### 5.1 Stefna frjálsípróttadeildar

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

Óheimilt er að gera fjárskuldbindar umfram fjárhagsáætlun nema með samþykki stjórnar. Sé um hærrí fjárhæðir að ræða þarf samþykki aðalstjórnar Umf. Selfoss sem ber yfirábyrgð á fjármálum félagsins alls. Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjármálum deildarinnar og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis hans. Gjaldkeri Umf. Selfoss og framkvæmdastjóri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum deildarinnar.

Frjálsípróttadeild færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður ípróttafélaga. Sjá viðauka III. Einnig skal fylgja bókhaldsreglum Umf. Selfoss. Sjá viðauka II. Bókari aðalstjórnar Umf. Selfoss færir bókhald deildarinnar.

#### Fjármálastefna frjálsípróttadeildar byggir á eftirfarandi:

##### A) Bókhald yngri flokka og meistaraflokka er aðskilið.

Fylgja skal reglum ÍSÍ um aðskilnað fjárreiðna eldri og yngri iðkenda. Með því er m.a. auðveldara að sýna fram á kostnað við barna- og unglíngastarf og fara fram á styrki til þess. Einnig skal eins og kostur er hafa bókhald einstakra flokka aðskilið.

##### B) Fjárhagsáætlanir skulu gerðar fyrir hvert rekstrarár.

Fjárhagsáætlanir næsta árs skulu ávallt fylgja reikningum fyrra árs og taka mið af þeim. Fjárhagsáætlanir skal leggja fram á aðalfundi deildarinnar og þær þarf síðan að samþykkja á aðalfundi félagsins. Rekstrarárið er frá 1. janúar til 31. desember ár hvert. Nota skal fjárhagsáætlanir sem virkt eftirlit með fjármálum.

##### C) Laun þjálfara

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

### 5.2 Fjárhagsáætlun

Sjá fjárhagsáætlun í viðauka IX.

### 5.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn deildarinnar fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Starfsmaður deildarinnar er ábyrgur fyrir gerð reikninga og innheimtu. Skráning iðkenda hefst í september og skal lokið fyrir lok þess mánaðar. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið, svo lengi sem hann afskráir sig ekki. Skráning í frjálssar og greiðsla æfingagjalda fer fram rafrænt í gegnum skráningar- og greiðsluferfið Nóra á slóðinni selfoss.felog.is. Æfingagjöld að vetri eru innheimt með allt að 9 greiðsluseðlum eða með vildargreiðslum visa/euro, allt að 9 greiðslum. Æfingagjöld að sumri eru innheimt með allt að 3 greiðsluseðlum eða með vildargreiðslum visa/euro, allt að 3 greiðslum. Ef greiðslur lenda í vanskilum tekur við sjálfvirkt innheimtuferli hjá greiðslu- og innheimtupjónustu Motus. Greiðslumiðlun sem rekur Nóra og Motus eru sameiginlegir þjónustuaðilar Ungmennafélags Selfoss.

Óski iðkandi að hætta iðkun skal foreldri eða forráðamaður hafa samband við starfsmann deildarinnar og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Starfsmaður fellir þá niður æfingagjöld frá og með næsta mánuði

eftir að tilkynning berst. Ekki er fullnægjandi að tilkynna úrsögn til þjálfara. Einungis skuldlausum iðkendum er heimilt að hefja æfingar að hausti eða vori.

**Frjálsíþróttadeild veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:**

- Hvert barn er með 10% afslátt af sínu gjaldi sé um systkini að ræða.

Deildin greiðir kostnað til FRÍ vegna þátttöku í mótum sambandsins og er hann innifalinn í æfingagjöldum. Sama á við um HSK-mót í frjálsum. Ferðakostnað og annan kostnað sem fylgir þátttöku í mótum greiða iðkendur sjálfir.

## 5.4 Fjáraflanir

Allar fjáraflanir innan deildarinnar skulu vera í nafni frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss og hlýta þeim reglum sem gilda um fjáraflanir innan félagsins. Samþykki stjórnar frjálsíþróttadeildar þarf fyrir öllum fjáröflunum innan deildarinnar.

Sérstaklega skipaðar fjáröflunarnefndir skulu halda utan um fjáraflanir hópa. Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu deildarinnar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Einn fulltrúi úr stjórn ber ábyrgð á bankareikningi. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis eða innanlands nema með samþykki stjórnar.

Leitast skal við að fara ekki inn á fastar fjáraflanir annarra hópa eða deilda innan félagsins. Um fjáraflanir innan Umf. Selfoss gilda sérstakar reglur sem samþykktar voru á aðalfundi félagsins 2007. Sjá viðauka IV.

## 5.5 Launþegar og verktakar

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss ræður þjálfara sem launþega eða verktaka og fá þeir greitt í samræmi við samninga, lög og reglur sem gilda hér á landi.

## 6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR

### 6.1 Stefna frjálsíþróttadeildar

Frjálsíþróttadeild UMF. Selfoss leggur ríka áherslu á að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi mikla reynslu sem þjálfarar eða hafi æft og keppt í frjálsum íþróttum.

Stefna deildarinnar er að allir þjálfarar hafi lokið viðurkenndum þjálfaranámskeiðum sem eru í samræmi við kröfur ÍSÍ og FRÍ um menntun þjálfara eða séu með sambærilega menntun. Stefna deildarinnar er að þjálfarar skulu sækja námskeið sem í boði eru hjá ÍSÍ og FRÍ hafi þeir ekki tilskylda menntun eða hafi ekki sótt sambærileg námskeið eða aðra menntun t.d. erlendis frá.

Ef um stóra hópa er að ræða, t.d. 20 eða fleiri, skal aðstoðarþjálfari vera þjálfara til aðstoðar.

Reglulegir samstarfsfundir þjálfara skulu haldnir a.m.k. tvisvar á ári.

### 6.2 Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar

#### 6.2.1 Hlutverk yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur umsjón með öllu faglegu starfi deildarinnar og veitir þjálfurum og stjórnendum faglega ráðgjöf við þjálfun. Hann ber ábyrgð á að æfingaáætlanir séu gerðar og þeim fylgt eftir. Hann leggur fram tillögur um ráðningu þjálfara og aðstoðarfólks til stjórnar, sem tekur endanlega ákvörðun um ráðningar. Yfirþjálfari er tengiliður stjórnar við hið faglega starf og gefur stjórn reglulega upplýsingar um gang þjálfunarinnar.

#### 6.2.2 Helstu starfsskyldur yfirþjálfara:

- Yfirþjálfari hefur umsjón með öllu faglegu starfi deildarinnar og starfi þjálfara og aðstoðarþjálfara.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka deildarinnar og leggur þær fyrir stjórn. Þar skal koma fram markmið hvers flokks, ásamt tímasetningum og fjölda æfinga.
- Yfirþjálfari er fulltrúi deildarinnar við niðurröðum tíma í íþróttahúsum Árborgar.
- Yfirþjálfari aðstoðar aðra þjálfara við að skipuleggja starfsárið og uppsetningu æfingaáætlana.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að æfingar falli ekki niður. Ef þjálfari forfallast skal hann sjá til þess að láta yfirþjálfara vita og skulu þeir í sameiningu finna staðgengil til að annast æfinguna.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir sé kynntar iðkendum.
- Yfirþjálfari skal stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu við foreldra.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar haldi reglulega fundi með foreldrum iðkenda.
- Yfirþjálfari skal halda reglulega fundi með þjálfurum og aðstoðarfólki til að fara yfir málefni allra flokka og stöðu mála.
- Yfirþjálfari skal aðstoða þjálfara eins og kostur er. Hann skal aðstoða þjálfara við lausn mála sem upp kunna að koma, s.s. agavandamál, eineltismál o.s.frv.
- Yfirþjálfari aðstoðar stjórn deildarinnar við mótahald á vegum hennar.
- Yfirþjálfari skal stuðla að aukinni menntun þjálfara og hvetja þá til að sækja námskeið eða hvað annað sem getur nýst þeim í starfi og aukið menntun þeirra og hæfni.
- Yfirþjálfari mætir á stjórnarfundi, sé þess óskað, þar sem farið er yfir stöðu þjálfunar hjá deildinni.
- Yfirþjálfari ber ábyrgð á að þjálfarar haldi saman upplýsingum um iðkendur, mætingar o.s.frv. og að skila inn iðkendalistum til stjórnar deildarinnar.
- Yfirþjálfari skal halda utan um skráningu iðkenda og senda gjaldkera deildarinnar upplýsingar svo hægt sé að innheimta æfingagjöld.
- Yfirþjálfari er fulltrúi deildarinnar í hópi yfirþjálfara alls félagsins og skal mæta á þá fundi sem boðið er til á þeim vettvangi.
- Yfirþjálfari, í samræði við aðra þjálfara og stjórn deildarinnar, tekur ákvörðun um þau mót sem tekið er þátt í, í nafni deildarinnar.
- Yfirþjálfari, í samræði við aðra þjálfara og stjórn, hefur umsjón með pöntun búninga á iðkendur og keppendur deildarinnar.

## 6.3 Þjálfarar og aðstoðarþjálfarar

### 6.3.1 Hlutverk þjálfara

Þjálfari tekur að sér þjálfun og stjórnun á æfingum og mótum tiltekins flokks og hefur umsjón með öllu starfi hans. Þjálfari skal vera öllum iðkendum deildarinnar til fyrirmyndar og fara í hvívetna eftir þeim reglum og samþykktum sem gilda innan félagsins. Skal hann leitast við að byggja upp sem heilbrigðastan og bestan félagsanda iðkenda. Þjálfari skal sjá til þess að iðkendur og keppendur deildarinnar séu ávallt til fyrirmyndar og sóma, innan vallar sem utan, á æfingum, mótum, keppnisferðalögum eða hvar sem þeir eru á ferð í nafni deildarinnar. Þjálfari sér um ýmsa félagslega þætti, auk þjálfunarinnar, s.s. æfingaferðir, pizzakvöld, bíóferðir, videókvöld o.fl. Þjálfari skal sjá til þess að æfingar falli helst ekki niður. Ef ekki verður hjá því komist skal hann þá sjá til þess að eitthvað annað sé gert í staðinn svo stöðugleiki í mætingum haldist.

### 6.3.2 Helstu starfsskyldur þjálfara:

- Þjálfari er ráðinn af stjórn deildarinnar, eftir umsögn yfirþjálfara.
- Þjálfari skal fara eftir þeim reglum og viðmiðunum sem stjórn deildarinnar setur.
- Þjálfari skal skipuleggja í upphafi starfsárs starfið og leggja fyrir yfirþjálfara. Þar skulu koma fram markmið og skipulagning starfsins í viðkomandi flokki.
- Þjálfari skal halda utan um skráningar iðkenda og mætingar þeirra á æfingar. Hann ber ábyrgð á að skila iðkendalistum til yfirþjálfara.
- Þjálfari sér um skráningar sinna iðkenda á mót sem farið er á og skipulagningu ferða á þau.
- Þjálfari skal hafa frumkvæði að því að boða til foreldrafunda ef þörf er á, t.d. varðandi ferðir á mót o.fl.
- Þjálfari má hafa með sér aðstoðarmann ef þörf er á og þá með samþykki yfirþjálfara og stjórnar deildarinnar.
- Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 10 mínútum fyrir auglýstan æfingatíma og ekki yfirgefa æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af velli eða úr sal.
- Þjálfari skal hafa viðveru í a.m.k. 10 mínútur eftir að æfingu lýkur.
- Þjálfari skal sjá til þess, í samráði við yfirþjálfara, að útvega staðgengil ef hann forfallast.
- Þjálfari ber ábyrgð á að boða iðkendur á mót og aðra viðburði og skal það vera skriflegt.
- Þjálfari skal að lokinni æfingu eða móti, sjá til þess að ganga frá öllum áhöldum og öðrum þeim búnaði sem notaður var.
- Þjálfari skal klæðast fatnaði merktum UMF. Selfoss við þjálfun og einnig á öllum þeim mótum eða viðburðum sem tekið er þátt í.
- Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda innan síns flokks, í samráði við iðkendur og forelda/forráðamenn.
- Þjálfari skal eftir bestu getu fylgjast með einelti, álgasmeiðslum, offitu eða átröskun og grípa strax inn í ef þörf er á. Skal hann hafa samráð við foreldra og yfirþjálfara við úrlausn þeirra mála.
- Þjálfari skal taka þátt í samstarfi, fundum, æfingabúðum, námskeiðum o.fl. sem haldin eru á meðal þjálfara deildarinnar.
- Þjálfari skal sjá til þess að þeir sem æfa reglulega fái tækifæri til þess að keppa á mótum, innan héraðs eða utan.
- Þjálfari skal sjá til þess eins og kostur er að iðkendur sem keppa fyrir hönd deildarinnar á mótum klæðist fatnaði merktum félaginu.
- Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir þeim lögum og reglum sem gilda innan deildarinnar og félagsins.
- Þjálfari skal ávallt vera deildinni og félaginu til fyrirmyndar í öllu sínu starfi.
- Þjálfara er skilt að taka strax á öllum þeim agavandamálum sem upp kunna að koma og leita aðstoðar yfirþjálfara ef þörf er á.
- Þjálfari skal kynna sér umgengnisreglur íþróttahúsa Árborgar og íþróttavallarsvæðis og jafnframt kynna þær iðkendum.
- Þjálfari skal nýta sem best alla þá æfingatíma sem úthlutað er á íþróttasvæði eða íþróttahúsum.

---

## 6.4 Helstu skyldur stjórnar gagnvart þjálfara

- Stjórn skal leitast við að efla menntun þjálfara eins og kostur er og aðstoða þá við að sækja sér aukna menntun á viðurkenndum námskeiðum, m.a. með þátttöku í námskeiðskostnaði.
- Ef þjálfari óskar eftir að hitta stjórn til að ræða einstök mál skal það gert við fyrsta tækifæri.
- Stjórn skal sjá til þess að launakjör þjálfara séu í samræmi við menntun hans og hæfni og að honum sé ekki mismunað gagnvart öðrum þjálfurum.
- Stjórn skal aðstoða þjálfara við úrlausn þeirra mála sem upp kunna að koma og þeir leita liðsinnis stjórnar með.



## 7. FÉLAGSSTARF

Frjálsíþróttadeild leggur áherslu á að þjálfarar leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. tvisvar á önn með því að hafa skemmtikvöld eða með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf. Gæti það t.d. verið ferðir á ákveðna viðburði eða staði, einhver kemur í heimsókn, umræður/tjáning eða farið í ólíka íþrótt (t.d. dans, klifur eða skauta). 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 félagaga og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum.

### 7.1 Keppnisferðir og utanlandsferðir

Deildin hvetur iðkendur til að fara í keppnisferðir þegar völ er á. Hjá yngri flokkunum er ferðin góður vettvangur til að efla félagsleg tengsl og samkennd. Eldri iðkendur hafa farið í keppnisferðir erlendis. Er það liður í að þroska iðkendur og gefa þeim jafnframt tækifæri til að keppa við bestu aðstæður. Utanlandsferðir þessar vinna líka gegn brottfalli og efla félagsanda.

Stjórn deildarinnar og yfirþjálfari í samvinnu við iðkendur og foreldra ákveða ferðir erlendis. Iðkendur geta haft frumkvæði að slíkri ferð, en lokaákvörðun liggur hjá stjórn og yfirþjálfara. Allar ferðir eru farnar í nafni frjálsíþróttadeildar UMF. Selfoss og ber öllum sem í ferðirnar fara að hlýta þeim reglum sem settar eru. Iðkendur og/eða foreldrar/forráðamenn þeirra skulu standa straum af öllum kostnaði vegna ferða erlendis. Heimilt er að sækja um styrki vegna ferðakostnaðar m.a. fyrir kostnaði fararstjóra. Skal það gert með samþykki stjórnar. Allir þeir sem taka þátt í undirbúningi ferðar erlendis, þar með talið fjáröflun, skulu skila inn skriflegu samþykki undirrituðu af foreldrum/forráðamönnum.

### 7.2 Fjárafánir

Einstakir hópar eða flokkar geta í samvinnu við stjórn haft sérstakar fjárafánir vegna ferða sinna erlendis til að létta undir kostnaði. Allar fjárafánir innan deildarinnar skulu vera í nafni frjálsíþróttadeildar UMF. Selfoss og hlýta þeim reglum sem gilda um fjárafánir innan félagsins. Sjá viðauka IV. Stjórn frjálsíþróttadeildar þarf að samþykkja allar fjárafánir innan deildarinnar. Sérstök fjáröflunarnefnd skal halda utan um fjárafánir hópa. Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu frjálsíþróttadeildar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Einn fulltrúi úr stjórn, eða yfirþjálfari, ber ábyrgð á bankareikningi. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis nema með samþykki stjórnar.

### 7.3 Atburðadagatal

#### Janúar

- Héraðsmót HSK innanhúss
- Unglingamót HSK innanhúss
- Stórmót ÍR innanhúss

#### Febrúar

- Meistaramót Íslands innanhúss
- Meistaramót Íslands 15-22 ára innanhúss
- Meistarmót Íslands í fjölþrautum innanhúss
- Bikarkeppni FRÍ innanhúss
- Unglingamót HSK innanhúss
- Aldursflokkamót HSK innanhúss
- Meistarmót Íslands 11-14 ára innanhúss

## Mars

- Héraðsleikar HSK innanhúss
- Aðalfundur frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss

## Apríl

- Páskaeggjábíngó frjálsíþróttadeildar
- Grýlupottahlaup Selfoss
- Aðalfundur Umf. Selfoss

## Mái

- Meistaramót Íslands í fjölþrautum og lengri boðhlaupum
- Grunnskólamót Árborgar

## Júni

- Héraðsmót HSK
- Héraðsleikar HSK
- Aldursflokkamót HSK

## Júli

- Meistaramót Íslands
- Landsmót UMFÍ
- Unglingamót HSK
- Unglingalandsmót UMFÍ

## Ágúst

- Bikarkeppni FRÍ
- Meistaramót Íslands 11-14 ára
- Meistaramót Íslands 15-22 ára
- Brúarhlaup Selfoss

## September

- Bikarkeppni FRÍ 16 ára og yngri

## Október

- Víðavangshlaup Íslands

## Nóvember

-

## Desember

- Áramót frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss

Sjá nánar um viðburði á vegum Frjálsíþróttasambands Ísland á vef sambandsins.  
<http://fri.is/motaskra-fri/>

## 8. FORELDARSTARF

Ekki er starfrækt foreldraráð hjá deildinni sem stendur þar sem iðkendur eru ekki margir. Stjórnarmenn, nema einn, eiga börn sem æfa frjásar og hafa því gegnt eiginlegu hlutverki foreldraráðs og unnið sem slíkt ásamt stjórnarstörfum.

### **Helstu verkefni foreldraráðs/stjórnar í samráði og samvinnu við foreldra/forráðamenn eru:**

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda viðkomandi flokks og vinna að félagsstarfi innan hans.
- Að vera stjórn deildarinnar og þjálfurum til aðstoðar við mótahald, keppnisferðir og fjáraflanir.
- Að efla tengsl á milli heimila og félagsins.
- Að hvetja foreldra og forráðamenn til að mæta á mót og styðja á jákvæðan hátt við bakið á iðkendum.
- Að koma upplýsingum til foreldra eða forráðamanna varðandi mót, æfingar, fundi eða annað í samvinnu við þjálfara.
- Að koma að skipulagningu og framkvæmd skemmtana og annarra atburða í samvinnu við þjálfara.

## 9. FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinir. Í öllu íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki.

Umf. Selfoss hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

### 9.1 Stefna Umf. Selfoss í vímuvörnum

#### 9.1.1 Forvarnargildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum.

Ungmennafélag Selfoss vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. 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.

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

#### 9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

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.

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

- áfengissala í tengslum við íþróttakeppnir
- áfengisneysla í lokahófum
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
- áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við velli eða á búningum

#### 9.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

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

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

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

Félagið mælir ekki með iðkendum í landslið hafi þeir orðið uppvísir að neyslu ólöglegra vímuefna.

### 9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

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

### 9.1.5 Samstarf við foreldra

- Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- Félagið leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímu-efna 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.

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

Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómsundastarfi barna og unglunga.

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

## 9.2 Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér upp:

### 9.2.1 Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng 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 og leggja áherslu á góða upphitun. Ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikaþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu á álagasmeiðslum.

### 9.2.2 Offita

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

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

### 9.2.3 Átröskun

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

## 9.3 Siðferði, vinátta, virðing og samskipti

Hjá Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist iðkun frjálsra íþrotta skemmtileg og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hvor öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna deildarinnar að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund.

Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan deildarinnar, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða annarra samstarfsaðila.

Siðareglur Ungmennafélags Selfoss voru samþykktar á fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss miðvikudaginn 6. apríl 2016. Þar var því jafnframt beint til deilda að kynna siðareglurnar innan sinna raða.

Aðalfundur Ungmennafélags Selfoss sem fram fór fimmtudaginn 14. apríl 2016 samþykkti að allar deildir Umf. Selfoss vinni í samræmi við gildandi siðareglur félagsins.

### 9.3.1 Siðareglur Umf. Selfoss

Siðareglur Umf. Selfoss má finna á vefsíðu félagsins á slóðinni <https://www.selfoss.net/forsida/um-felagid/sidareglur-umf-selfoss/>

### 9.3.2 Kynferðisleg áreitni og ofbeldi

Félagið vil sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur.

Sjá einnig bækling um forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum og unglungum í íþróttum á vef Íþróttasambands Íslands.

<http://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-og-ofbeldi/>

(Frjálsíþróttadeild) Umf. Selfoss vinnur forvarnarbyggjandi starf gagnvart hvers konar kynferðislegu ofbeldi með fræðslu til þjálfara og allra starfsmanna félagsins/deildarinnar. Stjórn ásamt yfirþjálfara sér til þess að sú fræðsla fari fram á hverju hausti. Starfsmenn sem eru í beinum samskiptum við iðkendur undir 18 ára aldri þurfa að skila sakavottorði við ráðningu.

- Við fræðslu er stuðst við bækling ÍSÍ um kynferðislegt ofbeldi í íþróttum. Jafnframt skal unnið eftir sama bæklingi vakni grunur um kynferðislegt ofbeldi.
- Ef grunur vaknar hjá starfsmanni eða þjálfara um að iðkandi hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi skal viðkomandi leita með áhyggjur til síns yfirmanns.
- Upplýsa skal foreldra um málið hið fyrsta.
- Ríki óvissa með hvort eigi að tilkynna eigi málið til barnaverndaryfirvalda skal stjórn leita ráða og fá viðbrögð frá barnaverndaryfirvöldum í Sveitarfélaginu Árborg.
- Tilkynning til barnaverndaryfirvalda eða lögreglu skuli gerð í nafni Umf. Selfoss, sér í lagi ef meintur gerandi er starfsmaður þess eða iðkandi.
- Tilkynningaskyldan gengur framur þagnarskylduákvæðum.
- Taki yfirvöld mál til rannsóknar þar sem meintur gerandi er honum vikið úr starfi tímabundið á meðan rannsókn málsins stendur yfir.
- Leiki grunur á að brotið hafi verið á barni á heimili er öryggi þess best gætt með því a tilkynna beint viðkomandi barnaverndunaryfirvalda.
- Þegar barn segir frá ofbeldi á það ávalt að njóta vafans.
- Trúa skal orðum þess og upplifunum, hlusta en varast að yfirheyra.
- Láta barnið vita að það er rétt að segja frá, ofbeldið sé ekki á ábyrgð þess.
- Tilkynna til barnaverndar/lögreglu

### 9.3.3 Einelti

Einelti er síundurtekið 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. Einstaklingi er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

#### **Líkamlegt einelti:**

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárréttur, 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.

#### **Ef grunur um einelti vaknar:**

- Skal tilkynna það strax til þjálfara eða yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópin um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar og fylgja sínum hópi til búningasklefa og vera til staðar meðan iðkendur hafa fataskipti ef því verður við komið.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan æfinga sem gæti haft áhrif á eða teygt sig þar inn eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að þeir átti sig fyrir á því sem gæti verið að gerast og til að hægt sé koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp.

# 10. JAFNRÉTTISMÁL

## 10.1 Stefna frjálsíþróttadeildar

Stefna frjálsíþróttadeildar er að 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.

Deildin 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.

Æfingar eru að jafnaði ekki kynjaskiptar.

Þjálfarar frjálsíþróttadeildar sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hvort viðkomandi þjálfar stúlkur eða drengi.

Stefna deildarinnar er að í stjórn séu bæði karlar og konur til að tryggja að raddir beggja kynja heyrast við stjórnun deildarinnar.

## 10.2 Jafnréttisáætlun Umf.Selfoss

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

Jafnréttisáætlunin var samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss þann 6. nóvember 2019.

### IÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Bæði 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.  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum.  Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.  Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Verðlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.  Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni  Leiðrétt kynbundinn mun ef er.  Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni.  Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega



Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn félagsins.	Árlega
---	--	-------------------	--------

## ÞJÁLFAVARAR

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.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	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  Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.  Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.  Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins.	Árlega

## 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.  Jafnréttisáætlunin er í sífellndri þróun.  Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.  Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.  Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu.  Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.	Stjórn	Árlega  Fjórða hvert ár

# 11. UMHVERFISMÁL OG UMGENGI

## 11.1 Stefna frjálsíþróttadeildar

Í nútímasamfélagi er lögð rík áhersla á umhverfismál. Mikilvægt er því að ungmenna- og íþróttafélög gangi á undan með góðu fordæmi og sinni þessum málum af alúð. Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss vill sinna þessu hlutverki sínu vel og mun hafa umhverfissjónarmið og verndun náttúrunnar að leiðarljósi. Jafnframt vill deildin að umgengni iðkenda sé ávallt til fyrirmyndar og leggur áherslu á mikilvægi góðrar fræðslu þjálfara og leiðbeinenda.

### Deildin hefur eftirfarandi að leiðarljósi:

- Að hvetja til sparnaðar í keyrslu og minni mengunar með því sameinast um bíla þegar sækja þarf mót eða viðburði út fyrir bæjarfélagið.
- Að hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Að allur pappír sé að öllu jöfnu losaður á séstakar losunarstöðvar.
- Að ruslafötur séu settar upp á æfinga- og keppnissvæðum.
- Að áhorfendur og iðkendur séu upplýstir um staðsetningu ruslafatna.
- Að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum deildarinnar.
- Að forðast sé að nota ónauðsynlegar pakkningar.
- Að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota.
- Að endurnýtanleg ílát séu flokkuð frá öðru sorpi.
- Að íþróttasvæðið sé reyklaust.
- Að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn.
- Að hugsað sé fyrir að aðgengi fyrir fatlaða.

## 11.2 Umgengni í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss

Tíbrá er félagsheimili Umf. Selfoss og þar eiga allar deildir félagsins skáp sem þær geta geymt gögn. Einnig á hver deild sitt pósthólf. Stjórn deildarinnar, nefndir og ráð funda í Tíbrá, þjálfarar og foreldraráð geta fundað þar og einnig má nýta húsið undir aðra viðburði á vegum deildarinnar.

Tíbrá er sameign okkar allra og eru allir félagar í deildinni beðnir um að ganga þar um af virðingu og umhyggju eins og um þeirra eigin heimili væri að ræða. Jafnframt skulu eftirfarandi reglur um umgengni virtar:

- Bóka skal alla fundi eða viðburði í dagbók Tíbrár.
- Skila skal Tíbrá, þ.m.t. eldhúsi, í sama ásigkomulagi og það var í þegar komið var að því.
- Raða borðum og stólum.
- Setja óhreint leirtau í uppþvottavél og ganga frá hreinu leirtaui og borðbúnaði á rétta staði.
- Taka saman allt rusl.
- Þrifa borð og sópa gólf ef þarf.
- Loka gluggum og hurðum.
- Slökkva ljós og á öllum tækjum fyrir brottför.
- Setja öryggiskerfi á þegar farið er út úr húsinu.
- Læsa útidyrhurð.
- Ef tjón verður á húsinu eða munum skal það tilkynnt til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss.

Reykingar þ.m.t. notkun á rafrettum eru með öllu óheimilar í húsinu, sem og á íþróttasvæðinu öllu.

# 12. VIÐAUKAR

## Viðauki I. Lög Ungmennafélags Selfoss

### 1. kafli. Um Umf. Selfoss

1. grein. Félagið heitir Ungmennafélag Selfoss, skammstafað Umf. Selfoss og hefur aðsetur sitt á Selfossi í Sveitarfélaginu Árborg á Suðurlandi.

2. grein. Merki félagsins er skjaldarmerki með breiðum útjöðrum í vínrauðum og hvítum lit. Innan í koma orðin UMF. SELFOSS, 1936.

3. grein. Keppnisbúningur og æfingabúningur félagsins skal vera í vínrauðum og hvítum aðallitum með hvítri áletrun og merki félagsins í vinstri barmi.

Hverri deild innan félagsins er heimilt að útfæra ofangreinda aðalliti á keppnisbúningum að eigin vild, en þó fá staðfestingu aðalstjórnar. Heimilt er hverri deild að setja á aðra búninga en keppnisbúninga, táknmerki viðkomandi deildar og stofnár.

### 2. kafli. Markmið Umf. Selfoss

4. grein. Markmið félagsins eru:

- Að auka áhuga á íþróttaiðkun og líkamsrækt.
- Að standa fyrir öflugum og faglegum íþrótt- og félagsstarfi, sérstaklega meðal barna og unglinga.
- Efla keppnis- og afreksíþróttir.
- Að vinna gegn tóbaksreykingum, neyslu áfengis og annarra skaðnautna.
- Að vinna að markmiðum og stefnuskrá Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Ungmennafélags Íslands með kjörorðunum "ÍSLANDI ALLT".

5. grein. Umf. Selfoss er aðili að Héraðssambandinu Skarphéðni (HSK), sem er aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSí) og Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ).

### 3. kafli. Félagar

6. grein. Félagið er myndað af einstaklingum sem mynda deildir um iðkun viðurkenndrar íþróttagreinar eða annarrar starfsemi sem samrýmist markmiðum ungmenna- og íþróttafélagsshreyfingarinnar og hafa sameiginlega aðalstjórn, sem er æðsti aðili félagsins milli aðalfunda.

7. grein. Félagi getur hver sá orðið sem æskir þess og greiðir árgjald. Heimilt er að skrá sig í fleiri en eina deild. Hægt er að gerast félagi í Umf. Selfoss án þess að ganga í deild innan félagsins og skulu þeir einstaklingar heyra undir aðalstjórn. Félagar skuldbinda sig til að fara að lögum félagsins, hlíta keppnisreglum og vera félaginu til sóma hvarvetna sem þeir koma fram á vegum eða fyrir hönd félagsins. Aðalstjórn er heimilt að víkja félagi úr félaginu hafi hann brotið gegn lögum félagsins eða álíti hún framkomu hans eða gjörðir að öðru leyti vítaverðar.

8. grein. Heimilt er að afla styrktarféлага sem hafa öll sömu réttindi og aðrir félagar. Ákveða skal félagsgjald styrktarféлага til deilda á aðalfundi viðkomandi deildar en til aðalstjórnar á aðalfundi Umf. Selfoss.

9. grein. Árgjald féлага skal vera það sama hjá öllum deildum og ákveðið á aðalfundi Umf. Selfoss.

### 4. kafli. Deildir

10. grein. Deildir skulu standa fyrir iðkun og eftir atvikum æfingum og keppni í viðurkenndum íþróttagreinum skv. skilgreiningu ÍSí eða annarri starfsemi sem samrýmist markmiðum íþrótt- og ungmennafélaganna.

Framkvæmdastjórn skal halda sérstaka skrá yfir þær deildir sem starfandi eru innan félagsins hverju sinni. Skráin skal staðfest á aðalfundi.

Komi fram skrifleg umsókn um stofnun nýrrar deildar innan félagsins, skal erindið sent til afgreiðslu aðalstjórnar sem ræður niðurstöðu umsóknar.

11. grein. Hver deild innan félagsins hefur sér stjórn og fjárhag. Stjórn hverrar deildar félagsins skal skipuð að minnsta kosti þrem mönnum; formanni, gjaldkera og ritara sem kjörnir eru sérstaklega á aðalfundi viðkomandi deildar og meðstjórnendum skv. ákvörðun aðalfundar hverrar deildar. Ef meðstjórnendur eru kjörnir ákveður deildarstjórn verkaskiptingu þeirra á fyrsta stjórnarfundinum. Kjörtímabil deildarstjórna er á milli aðalfunda viðkomandi deilda. Skylt er að halda stjórnarfundum reglulega. Halda skal sérstaka gjörðabók um stjórnarfundum og senda afrit fundargerða til framkvæmdastjórnar.

Heimilt er að stofna unglingaráð innan deilda sem skal sérstaklega sjá um og vinna að eflingu starfsins hjá börnum og unglingum. Unglingaráð starfar á vegum stjórnar deildarinnar og skal kosið í það á aðalfundi deildar eða skipun þess staðfest á aðalfundi. Deildirnar skulu setja sér nánari reglur um skipun, starfshætti og starfsemi unglingaráðs. Halda

skal fjárhag unglingaráðs aðskildum frá öðrum fjárhag deildarinnar en áætlanir og ákvarðanir um fjáraflanir og ráðstöfun fjármuna skulu hljóta samþykki deildarstjórnar, og lúta að öllu leyti sömu skilmálum og gilda um fjármál deilda, sbr. m.a. ákvæði 13. greinar laga þessara.

*12. grein.* Stjórnir deilda skulu framfylgja samþykktum aðalfunda deilda og ráða daglegum rekstri þeirra, þar á meðal ráða þjálfara og ákveða laun þeirra. Hver deild skal halda nákvæmt féлага- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum UMFÍ og ÍSÍ. Hver deild skal skila aðalstjórn félagatali sínu fyrir 30 janúar ár hvert.

Rekstur deilda skal vera hallalaus á hverju ári. Aðalstjórn skal setja verklagsreglur um fjárreiður og bókhald félagsins og deilda þess og skal framkvæmdastjórn hafa eftirlit með því að þeim sé fylgt. Aðalfundur deildar skal samþykkja fjárhagsáætlun sem þarf að fá staðfestingu aðalfundar félagsins til að öðlast gildi. Deildum er óheimilt að stofna til fjárskuldbindinga umfram fjárhagsáætlun nema með samþykki framkvæmdastjórnar.

Hver deild aflar fjár til sinnar starfsemi og hefur tekjur af:

- a. Árgjöldum deildar.
- b. Æfingagjöldum.
- c. Styrktarfélagsgjöldum.
- d. Ágóða af íþróttamótum viðkomandi deildar.
- e. Lottótekjum skv. skiptareglum og öðru fjármagni til skipta.
- f. Öðrum tekjuöflunarleiðum sem ekki rekast á við starf annarra deilda.

Deildarstjórn skal halda skýrslu um starf deildarinnar sem lögð skal fyrir aðalfund deildarinnar og afhent aðalstjórn til birtingar í ársskýrslu félagsins.

*13. grein.* Aðalfundir deilda félagsins skulu vera haldnir eigi síðar en 31. mars fyrir liðið starfsár.

Knattspyrnudeild skal þó heimilt að halda aðalfund á starfsárinu, eftir lok keppnistímabils að hausti, en þó eigi síðar en 15. nóvember og skal þá leggja fram níu mánaða milliuppgjör. Knattspyrnudeild er samt sem áður skylt að leggja fram endurskoðaðan ársreikning a.m.k. tveimur vikum fyrir aðalfund félagsins.

Atkvæðisrétt á aðalfundi deildar hafa allir félagar deildarinnar, enda hafi þeir greitt öll lögboðin gjöld. Kjörgengir eru þó aðeins félagar deildarinnar sem náð hafa 15 ára aldri, nema til formanns og gjaldkera verða þeir að vera 18 ára. Til aðalfundar deilda skal boða með viku fyrirvara með auglýsingu í staðarblöðum og er hann löglegur sé löglega til hans boðað. Stjórn skal leggja fyrir aðalfund fjölfaldaða ársskýrslu, ársreikninga og fjárhagsáætlun.

Dagskrá aðalfunda deilda skal vera sem hér segir:

1. Formaður deildarinnar setur fundinn.
2. Kosinn fundarstjóri.
3. Kosinn fundarritari.
4. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
5. Formaður leggur fram ársskýrslu deildarinnar
6. Gjaldkeri leggur fram og útskýrir endurskoðaða reikninga, sem síðan eru bornir undir atkvæði.
7. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun til afgangsslu.
8. Stjórnarkjör:
  - a. Kosinn formaður.
  - b. Kosinn gjaldkeri
- c. Kosinn ritari.
- d. Kosnir meðstjórnendur, eftir ákvörðun fundarins.
9. Önnur mál.

Á aðalfundi deilda ræður meirihluti atkvæða úrslitum allra mála. Kosning deildarstjórna skal vera skrifleg, ef þurfa þykir. Ef atkvæði eru jöfn skal kosið bundinni kosningu og fáist enn ekki úrslit skal hlutkesti ráða.

*14. grein.* Vanræki einhver deild að halda aðalfund á tilsettum tíma, skal framkvæmdastjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

## 5. kafli. Aðalfundur Umf. Selfoss

*15. grein.* Aðalfundur Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Aðalfund skal halda eigi síðar en 30. apríl ár hvert. Til aðalfundar skal boða með bréfi til stjórna allra deilda félagsins og auglýsingu í staðarblöðum með tveggja vikna fyrirvara og er hann löglegur ef löglega er til hans boðað. Allir félagar 16 ára og eldri hafa kjörgengi til aðalfundar og 18 ára og eldri til stjórnarstarfa í aðalstjórn. Allir félagar hafa málfrelsi og tillögurétt á fundum félagsins og deilda þess. Aðalstjórn skal leggja fyrir aðalfund fjölfaldaða ársskýrslu félagsins, ársreikninga og fjárhagsáætlun næsta árs.

Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa eftirtaldir félagar:

1. Framkvæmdastjórn félagsins.
2. Formenn allra deilda félagsins.
3. Gjaldkerar allra deilda félagsins.
4. Auk þess samtals 30 fulltrúar deilda, sem kosnir eru á aðalfundi þeirra eða stjórn tilnefnið skv. ákvörðun aðalfundar deildarinnar, í réttu hlutfalli við iðkendur hvernar deildar á aldrinum 6-16 ára. Við ákvörðun hverjir séu iðkendur skal miðað við að iðkun sé regluleg, a.m.k. einu sinni í viku yfir tímabil sem sé að lágmarki 3 mánuðir á almanaksárinu, skv. skráningu í félagakerfi.

Hver félagi getur aðeins farið með eitt atkvæði. Hafi deild ekki haldið aðalfund eða sent fullgilt félagatal til aðalstjórnar á tilsettum tíma, eða ársreikningar deildar eru ekki samþykktir á aðalfundi hennar missa allir fulltrúar deildarinnar atkvæðisrétt á aðalfundi Umf. Selfoss.

Dagskrá aðalfundar Umf. Selfoss skal vera sem hér segir:

1. Formaður setur fundinn.
  2. Kosinn fundarstjóri og einn til vara.
  3. Kosinn fundarritari og einn til vara.
  4. Kosin þriggja manna kjörbréfanefnd.
  5. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
  6. Formaður flytur ársskýrslu félagsins.
  7. Gjaldkeri leggur fram reikninga til samþykktar.
  8. Lagt fram álit kjörbréfanefndar.
  9. Umræður um skýrslu formanns og gjaldkera og reikningar félagsins bornir upp til samþykktar.
  10. Ávörp gesta.
  11. Tillögur lagðar fyrir fundinn.
  12. Verðlaunaafhending.
  - Kaffihlé.
  13. Umræður og afgangsla tillagna.
  14. Lagabreytingar.
  15. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun aðalstjórnar til samþykktar og deilda til staðfestingar.
  16. Ákveðin árgjöld félagsins og deilda
  17. Stjórnarkjör:
    1. Kosinn formaður.
    2. Kosinn gjaldkeri.
    3. Kosinn ritari.
    4. Kosnir tveir meðstjórnendur.
  18. Kosnir 2 skoðunarmenn og tveir til vara.
  19. Kosning í jóla- og þrettándanefnd.
  20. Önnur mál.
- Heimilt er fundarstjóra að færa til dagskrárliði með samþykki fundarins.

*16. grein.* Á aðalfundi félagsins ræður einfaldur meirihluti úrslitum mála. Kosningar skulu vera skriflegar ef þurfa þykir. Séu atkvæði jöfn skal kjósa bundinni kosningu um þá menn að nýju. Verði atkvæði þá enn jöfn skal hlutkesti ráða.

*17. grein.* Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

## 6. kafli. Aðalstjórn og framkvæmdastjórn

*18. grein.* Framkvæmdastjórn félagsins skipa fimm menn, formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur sem kjósa skal á aðalfundi félagsins ár hvert og mega þeir ekki einnig vera formenn deilda félagsins. Framkvæmdastjórn fer með hlutverk aðalstjórnar milli aðalstjórnarfunda.

*19. grein.* Framkvæmdastjórn og formenn allra starfandi deilda, eða annar stjórnarmaður í forföllum formanns, skipa aðalstjórn Umf. Selfoss. Aðalstjórn Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins milli aðalfunda. Meirihluti atkvæða ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Fyrsta fund aðalstjórnar skal boða innan 15 daga frá aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal að jafnaði funda mánaðarlega og skulu aðalstjórnarfundir tímasettir fyrir allt árið á fyrsta fundi eftir aðalfund. Halda skal sérstaka gjörðabók um aðalstjórnarfundi.

*20. grein.* Aðalstjórn félagsins ber að framfylgja samþykktum aðalfundar, koma fram fyrir hönd félagsins, efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt yfir öllum eignum félagsins og ræður starfsemi þess í aðalatriðum í samráði við deildarstjórnir. Alla sjóði félagsins skal ávaxta í banka eða sparisjóði. Kaup og sala fasteigna félagsins er bundin aðalfundarsamþykkt. Aðalstjórn tekur ákvörðun um skiptingu fjármagns sem félagið hefur aflað og staðið sameiginlega að. Heimilt er aðalstjórn og framkvæmdastjórn félagsins að skipa nefndir sem hún telur þörf á.

## 7. kafli. Heiðursviðurkenningar.

*21. grein.* Aðalfundur getur kosið heiðursfélaga Umf. Selfoss hvern þann sem unnið hefur afbrigðs starf í þágu félagsins og er það æðsti heiður sem félagið veitir. Til kosningar heiðursfélaga þarf samþykki 2/3 hluta greiddra atkvæða á aðalfundi. Heiðursfélaga skal afhentur heiðursfélagafáni Umf. Selfoss með áletruðu nafni. Heiðursfélagar eru undanþegnir öllum gjöldum til félagsins.

*22. grein.* Eftirtaldir viðurkenningar skulu veittar eftir ákvörðun aðalstjórnar Umf. Selfoss:

1. Björns Blöndal bikar skal veittur þeim manni eða konu innan félagsins eða utan, sem unnið hefur félaginu vel.

2. UMFÍ bikarinn, "deild ársins". Bikarinn er veittur fyrir mesta félagslega starfið. Aðal- og framkvæmdastjórn er heimilt að veita merki félagsins fyrir gott starf í þágu félagsins.

*23. grein.* Deildir félagsins velja íþróttakarlar og íþróttakonu ársins hver í sinni deild, setja reglur þar um og veita verðlaun. Deildir skulu skila tilnefningum íþróttakarls og íþróttakonu Umf. Selfoss til aðalstjórnar eigi síðar en 31. desember. Með tilnefningum fylgi greinargerð um íþróttalegan árangur á árinu.

Aðalstjórn félagsins skipar fimm manna valnefnd sem skal útnefna íþróttakarlar og íþróttakonu Umf. Selfoss. Hljóta þau til varðveislu farandgrip í eitt ár og að auki staðfestingargrip til eignar. Til greina koma eingöngu þeir sem tilnefndir hafa verið af deildum félagsins auk þeirra sem hafa náð framúrskarandi árangri þar sem ekki er starfandi deild.

Við valið skal tekið mið af eftirfarandi:

- a) Alþjóðlegur árangur, landsárangur og árangur á héraðsvísu.
- b) Íþróttakarlar og íþróttakona Umf. Selfoss þurfa að hafa náð 14 ára aldri.
- c) Stöðu viðkomandi íþróttagreinar.

## **8. kafli. Slit Umf. Selfoss.**

*24. grein.* Ef félagið verður lagt niður verða eigur þess afhentar íþrótt- og tómstundanevnd Árborgar til varðveislu.

## **9. kafli. Lagabreytingar og gildistaka.**

*25. grein.* Lögum þessum má eingöngu breyta á lögmaetum aðalfundi félagsins og þarf til þess 2/3 hluta greiddra atkvæða. Tillögur til breytinga á lögum félagsins skal senda aðalstjórn eigi síðar en viku fyrir aðalfund og skulu þær vera undirritaðar af flutningsmönnum. Framkvæmdastjórn skal senda stjórnnum deilda tillögur til lagabreytinga til kynningar a.m.k. 4 dögum fyrir aðalfund. Heimilt er þó að taka fyrir á aðalfundi tillögur til breytinga á lögum félagsins, sem síðar koma fram, ef það er samþykkt með 2/3 hlutum greiddra atkvæða.

*26. grein.* Lög þessi öðlast þegar gildi og eru jafnframt eldri lög félagsins úr gildi fallin.

Samþykkt á aðalfundi Umf. Selfoss hinn 10. apríl 2014.

Uppfært á aðalfundi Umf. Selfoss hinn 6. apríl 2017.

Uppfært á aðalfundi Umf. Selfoss hinn 22. mars 2018.

Uppfært á aðalfundi Umf. Selfoss hinn 4. apríl 2019.

## Viðauki II. Bókhaldsreglur Ungmennafélags Selfoss

*Starfsaðferðir við frágang bókhalds til skráningar.*

1. Bankareikningsyfirlit fyrir hvern mánuð verður að fylgja.
2. Allar tekjur séu lagðar í banka.
3. Allar greiðslur séu greiddar af bankareikningi, *fyrir liggja reikningur fyrir því sem greitt er (ekki millifært án reiknings).*
4. Í hverjum mánuði komi yfirlit yfir æfingagjöld mánaðarins (heildarupphæð).
5. Skýrt komi fram á innborgunum ef um æfingargjöld er að ræða.
6. Skýrt komi fram á öðrum innborgunum hvaðan þær koma.
7. Utanumhald á ógreiddum æfingargjöldum (hverjir skulda) er í höndum hvernar deildar.
8. Ef um endurgreiðslu æfingagjalda er að ræða ber að merkja það skjal greinilega.
9. Mikilvægt er að fram komi á reikningum hvar gjaldfæra á kostnaðinn, *p.e. gjaldkerar skrifni á fylgiskjölin bókhaldslykil eða skýringu.*
10. Mikilvægt er að bankayfirlit sé afstemmt og yfirfarið þannig að í gögnum séu örugglega allar færslur sem þar fara inn og út.
11. Ef um fleiri en einn bankareikning er að ræða er mikilvægt að skýrt komi fram í möppu hvar skil eru á milli bankareikninga.
12. Ef um launagreiðslur er að ræða þurfa öll gögn sem þeim viðkemur að fylgja bókahaldi, þannig að unnt verði að ganga frá launaframtali á réttum tíma.
13. Allir verktakar verða að skila reikningi fyrir sínum launum svo hægt sé að bóka laun.
14. Bókhaldsgögnum skal skila **eigi síðar en 10. hvers mánaðar** og verður þá hægt að prenta út stöðuyfirlit í lok mánaðarins.
15. Ef um frávik frá þessum reglum er að ræða þarf að fá leyfi fyrir því hjá framkvæmdastjóra Umf. Selfoss vegna kostnaðarauka við bókhald.

## Viðauki III. Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl.

### I. kafli. Almenn ákvæði

#### 1. gr.

Reglugerð þessi eru nánari útfærsla á gildandi bókhaldslögum, skattalögum og lögum um ársreikninga. Reglugerðin tekur til íþróttafélaga, ungmennafélaga, sérsambanda, héraðssambanda og landssamtaka og er bindandi fyrir þau með sama hætti og lög ÍSÍ. Í reglugerðinni nefnast þessir aðilar einu nafni félög.

#### 2. gr.

Félög skulu fylgja öllum opinberum ákvæðum um greiðslu skatta og atvinnurekendagjalda. Einnig ber félögum að afhenda skattfyrirvöldum allar upplýsingar varðandi launa- og verktakagreiðslur sem farið er fram á.

#### 3. gr.

Aðalstjórn félags ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda þess.

#### 4. gr.

Félögum er óheimilt að setja lottótekjur sem tryggingu fyrir skuldbindingum sínum. Einnig er félögum óheimilt að ábyrgjast lán fyrir þriðja aðila.

#### 5. gr.

Auk hefðbundinna bókhaldsgagna skulu félög færa félaga- og iðkendatal þar sem fram kemur nafn, heimili og kennitala viðkomandi aðila.

### II. kafli. Fjármálastjórn o.fl.

#### 6. gr.

Félög skulu gera fjárhagsáætlun fyrir hvert reikningsár. Í fjárhagsáætlun skal koma fram hvernig fjármunum félagsins skuli ráðstafað og hvernig þeirra skal aflað. Fjárhagsáætlun skal samþykkt á aðalfundi. Í deildarskiptum félögum skulu fjárhagsáætlanir deilda samþykktar af aðalstjórn félagsins enda ber hún ábyrgð á öllum fjármálum félagsins sbr. 2. gr. Aðalstjórn ber ábyrgð á því að fjárhagsáætlanir deilda séu haldnar en deildum er óheimilt að skuldbinda félagið umfram það sem samþykktar áætlanir gera ráð fyrir. Þar sem fjallað verður um stjórnir félaga í reglugerð þessari er að því er varðar deildarskipt félög átt við aðalstjórnir félaga sé ekki annað sérstaklega tekið fram.

#### 7. gr.

Varanlega rekstrarfjármuni og lausafé ber að varðveita á sem bestan hátt og gæta skal að því að þessar eignir séu váttryggðar með eðlilegum hætti.

#### 8. gr.

Áður en félag ræðst í framkvæmdir skal lögð fyrir stjórn áætlun um framkvæmdarkostnað og hvernig afla eigi fjár til að greiða fyrir framkvæmdina. Í áætluninni skal koma fram hvernig afla eigi fjár til að standa undir framkvæmdinni auk nákvæmrar kostnaðaráætlunar fyrir allt verkið. Stjórn skal fylgjast með framkvæmdum og bera reglulega saman áætlun við raunverulega áfallinn kostnað og innkomið fjármagn og endurmeta áætlunina ef þörf krefur.

#### 9. gr.

Lántökur félags/deildar eru háðar samþykki stjórnar. Áður en stjórn samþykkir lántöku í nafni félagsins skal hún kanna hvort félagið getur staðið við þær skuldbindingar sem felast í lántökunni. Ef lán er tekið án heimildar stjórnar ber félagið ekki ábyrgð á umræddri lántöku. Gjaldþaga lána skal getið í ársreikningi.

#### 10. gr.

Hafi meiriháttar breytingar orðið á fjárhagslegri stöðu félags á tímabilinu eftir að reikningum var lokað þar til aðalfundur fer fram skal gera grein fyrir því á viðkomandi aðalfundi.

#### 11. gr.

Félög skulu aðskilja í reikningum sínum fjárreiður yngri iðkenda (barna- og unglíngastarf) svo og eldri iðkenda (afreksstarf og almenningsíþróttir). Við færslu bókhalds ber að aðskilja rekstur yngri flokka frá rekstri eldri flokka þannig að gera megj sérstakan rekstrarreikning fyrir hvorn hóp um sig.

### III kafli. Færsla bókhalds

#### 12. gr.

Öll gjöld og tekjur sem tilheyra viðkomandi reikningsári skal færa á það ár. Ekki skal þó færa óinnheimt félagsgjöld eða æfingagjöld til tekna nema fyrir liggi á uppgjörstigi að þau muni innheimtast. Nánar er fallað um færslu bókhalds í leiðbeiningum ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar sem er fylgiskjal með reglugerð þessari sbr. 20. gr.

#### 13. gr.

Færslur gjalda og tekna á að staðfesta með dagsettum frumritum/fylgiskjölum, þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar koma fram. Formaður félags/deildar skal staðfesta fylgiskjalið eða sá sem til þess hefur umboð.

#### 14. gr.

Bókhald og fylgiskjöl skal varðveita á aðgengilegan og öruggan hátt í minnsta kosti sjö ár.

#### 15. gr.

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

#### 16. gr.

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



**17. gr.**

Bókhaldsár spannar 12 mánuði. Notast má við styttri eða lengri tíma (aldrei meira en 18 mánuði) á fyrsta starfsári félaga eða ef/þegar tímasetningu bókhaldsársins er breytt. Mælt er með því að bókhaldsár sé almanaksárið þó svo að það sé ekki bundið í reglugerð þessari.

**18. gr.**

Stjórn og framkvæmdastjóri félags skulu árita ársreikninginn. Sömuleiðis skoðunarmenn og endurskoðendur eftir því sem við á samanber 32. til 35. gr. laga um bókhald nr. 145/1994 og samþykktir félags (félagslög). Ársreikningur skal lagður fram og afgreiddur á aðalfundi.

**IV. kafli. Framsetning reikningsskila (Bókhaldslyklar)****19. gr.**

Framsetning reikningsskila (ársreiknings) skal vera samkvæmt samþykktum bókhaldslyklum ÍSÍ sem eru fylgiskjal með reglugerð þessari sbr. 20. gr. Deilarskipt félög skulu gera reikningsskil þar sem fram koma heildareignir og heildarskuldur aðalstjórnar og allra deilda, auk sérstakra reikningsskila fyrir hverja deild.

**20. gr.**

Framkvæmdastjórn ÍSÍ skal sjá til þess að á hverjum tíma séu til uppfærðar ítarlegar leiðbeiningar um færslu bókhalds o.fl. (leiðbeiningar ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar) og samræmdir bókhaldslyklar fyrir íþróttahreyfinguna (bókhaldslyklar ÍSÍ) sem skulu vera fylgiskjöl með reglugerð þessari.

**21. gr.**

Reglugerð þessi er sett með vísun til samþykktar á 66. íþróttþingi ÍSÍ þar sem framkvæmdastjórn ÍSÍ er falið að endurskoða reglugerð um bókhald o.fl. Auk þess er hún sett með vísun til 2. mgr. 5. gr. íþróttalaga nr. 64/1998. Reglugerðin öðlast gildi frá og með 1. janúar 2003. Frá og með sama tíma fellur úr gildi reglugerð ÍSÍ um bókhald sem samþykkt var á fundi framkvæmdastjórnar ÍSÍ 8. október 1998.

**Samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar ÍSÍ 13. febrúar 2003.**

## Viðauki IV. Reglur um fjáraflanir á vegum Umf. Selfoss

Þar sem allar fjáraflanir og meðferð fjármuna eru á ábyrgð aðalstjórnar Umf. Selfoss og stjórnar viðkomandi deildar er nauðsynlegt að vel sé vandað til ákvarðana um fjáraflanir, iðkendur og forráðamenn þeirra séu vel upplýstir um fyrirhugað verkefni, kostnað og áætlaðar fjáraflanir sem ætlað er að standa straum af kostnaði og skýrar reglur gildi um meðferð fjármuna.

Sérstaklega skal gætt að því að óheimilt er að binda fjárskuldbindingar í nafni félagsins eða deilda þess, nema fyrir liggja samþykki viðkomandi stjórnar og ef deild eða unglingaráð leggur fjármagn til verkefnisins skal vera gert ráð fyrir því í fjárhagsáætlun eða með sérstakri fjáröflun.

Óheimilt er að taka upp fjáröflun sem hefð er fyrir að annar aðili innan félagsins stundi, nema með samþykki hans. Þetta ákvæði á þó ekki við um sölustarfsemi til almennings, áheita sem tengjast viðkomandi íþróttagein eða útgáfu-starfsemi. Komi upp vafi hér um skal leita úrskurðar aðalstjórnar Umf. Selfoss.

Ofangreindu til viðbótar gilda eftirfarandi vinnureglur:

1. 1. Fjáraflanir einstakra hópa skulu vera á vegum viðkomandi foreldraráðs eða iðkenda sjálfra, ef þeir eru 18 ára eða eldri. Áður en ráðist er í fjáröflun skal viðkomandi hópur eða foreldraráð ákveða hvaða einstaklingar eru ábyrgðarmenn fjáröflunarinnar og skulu þeir koma fram fyrir hönd hópsins.
2. 2. Áður en ráðist er í fjáröflun á vegum félagsins eða einstakra hópa innan félagsins skal skila inn til framkvæmdastjórnar upplýsingum um fjáröflun þar sem fram komi samþykki viðkomandi stjórnar eða unglingaráðs eftir því sem við á.
3. 3. Samhliða samþykki stjórnar deildar eða unglingaráðs skal liggja fyrir hvort og þá að hve miklu leyti deildin eða unglingaráðið leggur fjármagn til viðkomandi verkefnis, svo sem með því að kosta þjálfara og/eða fararstjóra.
4. 4. Allir einstaklingar sem afla fjár til starfsemi Umf. Selfoss, deilda þess, unglingaráða eða hópa skulu við fjáraflanir alltaf vera merktir félaginu og gefa upplýsingar fyrir hvern og til hvaða verkefnis fjárisins er aflað.
5. 5. Ábyrgðarmaður fjáröflunar skal tilkynna til skrifstofu Umf. Selfoss um fyrirhugaða fjáröflun, hvers eðlis hún er og hvenær hún mun fara fram.
6. 6. Allir reikningar skulu skráðir á viðkomandi aðila innan Umf. Selfoss, þ.e. aðalstjórn, deild eða unglingaráð og skal gjaldkeri þess aðila hafa yfirlit með meðferð fjármuna, bókhaldi og uppgjöri sem skal vera hluti af ársreikningi viðkomandi deildar eða unglingaráðs.
7. 7. Áður en endanleg ákvörðun er tekin um verkefni og fjáröflun skal liggja fyrir skrifleg skuldbinding viðkomandi einstaklings eða forráðamanns hans um heimild til ferðarinnar og um greiðslu kostnaðar. Í slíkri skuldbindingu skal koma fram endanleg tímasetning og áætlaður kostnaður á hvern einstakling. Þar skal einnig koma fram ef viðvera foreldra eða annars ábyrgðarmanns er forsenda fyrir að viðkomandi iðkandi geti tekið þátt í verkefninu, og þá skuldbinding þar að lútandi.
8. 8. Sé um ferð að ræða skal liggja fyrir hverjir verða ábyrgðarmenn hópsins, fararstjórar, þjálfarar og aðrir sem bera ábyrgð á hópnum frá upphafi til loka ferðar.
9. 9. Fyrirfram skal liggja fyrir hvernig ágóða af fjáröflun verði varið, þar á meðal hvort ágóði rennur í sameiginlegan sjóð og/eða verði merktur viðkomandi einstaklingi.
10. 10. Fjáröflun á vegum Umf. Selfoss, deilda eða einstakra hópa innan félagsins miðast við að standa straum af beinum kostnaði vegna viðkomandi viðburðar, svo sem beinum ferða- og dvalarkostnaði, ásamt kostnaði við þátttöku í viðburðum sem skipulagðir eru sem hluti af viðkomandi ferð. Þannig er ekki gert ráð fyrir að þátttakendur geti með fjáröflun í nafni félagsins aflað sér fjármuna umfram beinan kostnað.
11. 11. Meginreglan er að einstaklingar geta ekki fendið endurgreitt það sem safnast hefur þótt viðkomandi hætti við að taka þátt í þeim viðburði sem safnað er fyrir. Í slíkum tilvikum rennur fé sem merkt var viðkomandi einstaklingi í sameiginlegan sjóð. Heimilt er að gera undantekningar ef upp koma óvænt atvik, svo sem veikindi eða meiðsli sem koma í veg fyrir að viðkomandi geti tekið þátt í viðburðinum og skal viðkomandi þá skila inn viðurkenndu læknavottorði sé þess krafist af forsvarsmönnum fjáröflunarinnar. Undantekning þessi á þá eingöngu við um þann hluta sem frá upphafi var sérmerktur viðkomandi einstakling og skal hljóta samþykki gjaldkera viðkomandi unglingaráðs, deildarstjórnar eða aðalstjórnar, eftir því sem við á. Ef einstaklingur hættir æfingum og þar með þátttöku í starfi viðkomandi deildar þá gildir sú regla að það fé sem hann hefur safnað rennur í sameiginlegan sjóð verkefnisins.
12. 12. Ef afgangur verður af fjáröflun skal hann renna óskiptur til viðkomandi unglingaráðs eða deildar. Óheimilt er að greiða út ágóða eftir á. Í þeim tilvikum þegar um söfnun ákveðinna árganga er að ræða má færa afgang á milli ára og nýttist hann þá viðkomandi hópi í næstu fjáröflun. Ábyrgðarmenn fjáröflunar geta sótt um undanþágur frá reglum þessum. Aðalstjórn er heimilt að veita undanþágur að fengnum meðmælum viðkomandi deildar og unglingaráðs ef við á. Aðalstjórn getur hafnað beiðni eða samþykkt hana að uppfylltum þeim skilyrðum sem hún metur nauðsynleg.

**Reglugerð þessi var samþykkt á fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss 5. september 2012**

## Viðauki V. Keppnisferðalög innanlands

Ákvörðun um þátttöku í mótum er að öllu jöfnu í höndum þjálfara viðkomandi flokks að höfðu samráði við stjórn frjálsíþróttadeildar. Sé um lengri ferðir en til höfuðborgarsvæðisins að ræða skal fá samþykki allra aðila fyrir ferðinni.

Þjálfari sér um alla skipulagningu ferða í samvinnu við iðkendur, foreldra og stjórn. Sé ákveðið að fara í fjáröflun eða leita eftir stuðningi fyrirtækja skal sérstök fjáröflunarnefnd hafa umsjón með henni og fara eftir reglum félagsins um fjáraflanir (sjá viðauka IV).

Þeir foreldrar sem fara með hópnum þufa að hafa vitneskju um ofnæmi eða aðrar heilsufarslega þætti sem gæta þarf að. Er það á ábyrgð foreldra/forráðamanna viðkomandi barns að koma þeim upplýsingum til fararstjóra.

### Nauðsynlegur búnaður á mót:

- Keppnisbúningur.
- Keppnisskór og annar búnaður.
- Upphitunargalli (Selfossgalli æskilegur).
- Íþróttataska.
- Vatnsbrúsi.
- Handklæði.
- Snyrtivörur.
- Nesti (hollt skv. ráðleggingum þjálfara eða foreldra).
- Vasapeningar, ef ekki er tekið nesti (upphæð ákv. af þjálfara og fararstjóra).

### Annar nauðsynlegur búnaður ef um gistingu er að ræða:

- Svefnpoki og koddí.
- Vindsæng eða dína.
- Ferðaföt/hlífðarfátnaður.
- Almennur aukafátnaður.

### Kostnaður:

- Iðkendur greiða að öllu jöfnu sjálfir allan kostnað vegna þátttöku í mótum á vegum FRÍ, þar með talið er ferðakostnaður, fæði og gisting.
- Ef fjáröflun er skipulögð miðast hlutur hvers við framlag hans til verkefnisins.
- Frjálsíþróttadeild UMF. Selfoss greiðir ferðakostnað fyrir einn þjálfara í hverjum flokki á mót á vegum FRÍ. Deildin greiðir einnig þáttökugjöld á Íslandsmótum. Þáttökugjöld á önnur mót sem ekki eru haldin af FRÍ eða HSK greiða iðkendur sjálfir.

## Viðauki VI. Keppnisferðalög erlendis

Ákvörðun um þátttöku í mótum erlendis skal tekin af þjálfara viðkomandi flokks að fengnu samþykki stjórnar frjálsíþróttadeildar og foreldra. Þjálfari ásamt fulltrúum foreldra sér um alla skipulagningu, fjármögnun ferðar og heldur utan um öll fjármál. Sé ákveðið að fara í fjáröflun eða leita eftir stuðningi fyrirtækja skal sérstök fjáröflunarnefnd hafa umsjón með henni og fara eftir reglum félagsins um fjáraflanir (sjá viðauka IV).

Að lágmarki tveir foreldrar skulu fara með í ferð sem fararstjórar. Almenn skal miða fjölda foreldra/fararstjóra við að 1 sé fyrir hverja 8 iðkendur. Þeir foreldrar sem fara með hópnum þufa að hafa vitneskju um ofnæmi eða aðrar heilsufarslega þætti sem gæta þarf að. Er það á ábyrgð foreldra/forráðamanna viðkomandi barns að koma þeim upplýsingum til fararstjóra.

### Almennar reglur um keppnisferðir erlendis:

- Til þess að fá að taka þátt í móti/keppnisferð erlendis sem farin er á vegun frjálsíþróttadeildar UMF. Selfoss verða allir iðkendur að hafa greitt æfingagjöld fyrir síðasta keppnistímabil ásamt því keppnistímabili sem tilheyrir ferðinni.
- Iðkandi verður að vera búinn að stunda æfingar í a.m.k. fjóra mánuði til þess að eiga rétt á því að fara í keppnisferð erlendis.
- Frjálsíþróttadeild veitir hverjum flokki styrk til keppnisferðar og er það ákvörðun stjórnar deildarinnar hverju sinni.
- Stjórn deildarinnar skal vera með í ráðum um ráðningu fararstjóra.
- Keppendum, þjálfurum, fararstjórum og umsjónarmönnum er með öllu óheimilt að nota áfengi eða önnur vímuefni á meðan þeir eru í æfinga- eða keppnisferð á vegum frjálsíþróttadeildar.
- Komi upp ágreiningsmál varðandi þjálfara, fararstjóra, iðkendur, fjármál, fjármögnun eða annað sem lýtur að keppnisferðinni, skal stjórn deildarinnar skera úr.

### Nauðsynlegur búnaður á mót:

- Keppnisbúningur.
- Keppnisskór og annar búnaður.
- Upphitunargalli (Selfossgalli æskilegur).
- Íþróttataska.
- Vatnsbrúsi.
- Handklæði.
- Snyrtivörur.
- Vasapeningar, ef ekki er tekið nesti (upphæð ákv. af foreldraráði).

### Annar nauðsynlegur búnaður:

- Svefnpoki og koddí ef um svefnpokapláss er að ræða.
- Ferðaföt/hlífðarfatnaður.
- Almennur aukafatnaður.

### Kostnaður:

- Iðkendur ásamt foreldrum/forráðamönnum fjármagna að öllu jöfnu sjálfir ferðir erlendis. Þar með talið er flugkostnaður, annar ferðakostnaður, fæði og gisting.
- Ef fjáröflun er skipulögð miðast hlutur hvers við framlag hans til verkefnisins, sbr. reglur félagsins um fjáraflanir.
- Frjálsíþróttadeild getur styrkt ferðir erlendis og er það háð ákvörðun stjórnar deildarinnar.

### Aðrar upplýsingar:

- Upplýsingar um þátttöku þ.e. þá iðkendur og fararstjóra sem fara í æfinga- eða keppnisferð erlendis þurfa að liggja fyrir tímanlega. Tilkynna þarf það með innsendum lista til stjórnar deildarinnar a.m.k. mánuði fyrir áætlaða brottför. Þar þurfa að koma fram nöfn þjálfara, fararstjóra og þátttakenda ásamt nöfnum aðstandenda, heimilisfangi, kennitölu, síma og netfangi.
- Upplýsingar um ferðaáætlun, áfangastað, flugnúmer, brottfarartíma, komutíma, dagsetningar o.fl.
- Huga þarf að tryggingum þátttakenda.
- Vegabréf þurfa að vera til staðar tímanlega.
- Upplýsingar um lyf og veikindi (astmi, ofnæmi o.fl.).
- Aðrar heilsufarslegar upplýsingar eins og t.d. flughræðsla, svefnganga, fyrsta ferð erlendis o.s.frv.

## Viðauki VII. Umgengnisreglur í íþróttahúsum í Árborg

„eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig“

### Í íþróttahúsunum okkar er:

- Góð umgengni okkar aðalsmerki
  - *Við göngum öll þrifalega um og berum virðingu fyrir eignum mannvirkjanna og hvers annars. Við röðum skóm upp í hillu, göngum snyrtilega frá fatnaði inni í búningsklefum, notum viðeigandi skófatnað inn í íþróttasalnum, hendum rusli í ruslafötur og erum ekki með háreysti, átök eða óþarfa hrindingar í búnings- eða baðklefum.*
- Enginn iðkandi kominn inn í íþróttasal fyrir en kennari/þjálfari er mættur í salinn.
- Ekki notað tyggigúmmí né neytt áfengis, tóbaks, vímuefna eða ólöglegra lyfja.
- Ekki neytt matvæla, sælgætis eða drykkja, annars en vatns, í íþróttasal.
- Ekki tekin ábyrgð á munum sem ekki er komið í geymslu hjá starfsmanni.
- Þjálfari, í samstarfi við starfsmenn ábyrgur fyrir því að sinn hópur gangi snyrtilega um íþróttasal og búnings- og baðklefa.
- Kennari/þjálfari ábyrgur fyrir því að gengið sé vel og snyrtilega frá áhöldum á sama stað og þau voru tekin.
- Sá sem brýtur þessar reglur og veldur skemmdum, meðvitaður um að hann sé ábyrgur og verði látinn bæta allt fjárhagslegt tjón.
- Forstöðumaður ábyrgur fyrir því að sá iðkandi/hópur sem brýtur reglur þessar ítrekað verði útilokaður frá æfingum/keppni í íþróttahúsinu til lengri eða skemmri tíma.
- Starfsfólki hússins sýnd kurteisi og orðið við tilmælum þess og fyrirmælum.

*Þessar reglur taka gildi frá og með 1. maí 2008*

Bragi Bjarnason, íþróttá- og tómstundafulltrúi

## Viðauki VIII. Þjálfarar, aðstoðarþjálfarar og starfsfólk

### Stjórn og starfsmenn:

Formaður	Helgi S. Haraldsson	helgihar@simnet.is	825 2130
Gjaldkeri	Helga Sigurðardóttir		
Ritari	Puríður Ingvarsdóttir	thury@vallaskoli.is	699 8186
Meðstjórnandi	Elvar Atli Hallsson		
Meðstjórnandi	Svanhildur Gunnlaugsdóttir		
Meðstjórnandi	Svava Steingrimsdóttir		
Meðstjórnandi	Thelma Björk Einarsdóttir	thelmabjork@hotmail.com	848 5154

Framkvæmdastjóri	Gissur Jónsson	umfs@umfs.is	482 2477
------------------	----------------	--------------	----------

Íþróttahúsið Iða	Guðjón Þór Emilsson	gudjon@fsu.is	480 8152
Íþróttahús Vallaskóla	Bergur Sigurjónsson	bergur@arborg.is	869 3783

### Þjálfarar:

Yfirþjálfari og starfsmaður deildarinnar	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	frjalsar@umfs.is	892 7052
	Íþróttfræðingur, framhalds- og grunnskólakennari. Þjálfaranámskeið FRÍ. Dómararéttindi í frjálsum íþróttum.		

	Ólafur Guðmundsson	olafurg@sunnulaekjarskoli.is	867 7755
	Íþróttfræðingur, framhalds- og grunnskólakennari. Þjálfaranámskeið FRÍ. Dómararéttindi í frjálsum íþróttum		

	Rúnar Hjálmarsson		848 1947
	Þjálfaranámskeið ÍSI Þjálfaranámskeið FRÍ		

	Puríður Ingvarsdóttir	thury@vallaskoli.is	699 8186
	Grunnskólakennari. Þjálfaranámskeið FRÍ. Dómararéttindi í frjálsum íþróttum.		

	Ágústa Tryggvadóttir		866 5596
	Íþróttfræðingur, grunnskólakennari Þjálfaranámskeið FRÍ Námskeið erlendis		

	Sesselja Anna Óskarsdóttir		771-9426
	Íþrótt- og heilsufræðingur		

## Viðauki IX. Ársreikningar og fjárhagsáætlun frjálsíþróttadeilar Umf. Selfoss

Rekstrartekjur:		2018	2019	*2020
11300	Lottó	-554.750	-463.623	-500.000
11350	Barna- og unglíngastyrkur	-432.030	-433.622	-450.000
11525	Styrkir Árborg v.fyrirmyndarfélag	-500.000	-500.000	-500.000
11530	Opinberir styrkir	-300.000	0	-200.000
11510	Ferðastyrkir ÍSÍ	-111.477	-204.572	-100.000
11630	HSK styrkir	-200.000	-180.000	-180.000
11745	Styrkur v. reksturs mfl.	-100.000	-200.000	-200.000
11730	Æfingar utan héraðs	-36.000	-21.500	-20.000
11735	Styrkur v. starfsmanns	-520.000	-1.370.024	-1.308.000
11522	Frjálsíþróttakadema	-2.531.264	-2.524.601	-2.500.000
22200	Æfingagjöld	-6.633.445	-7.101.310	-7.500.000
11100	Styrkir frá FRÍ	0	-200.000	-200.000
23100	Sala búninga	-181.225	-49.140	-100.000
23300	Brúarhlaup tekjur	-1.510.177	-1.763.727	-1.800.000
11200	Styrkir frá UMFÍ	-275.000	0	-100.000
23500	Bingó	-292.670	-124.590	-150.000
23600	Aðrar fjáraflanir	-554.860	-260.601	-200.000
Samtals:		-14.732.898	-15.397.310	-16.008.000

### Rekstrargjöld:

34100	Laun starfsmanns	1.014.000	1.273.000	1.308.000
34200	Laun þjálfara meistaraflokks	3.284.900	3.082.000	3.200.000
34400	Laun þjálfara akademíu	1.419.000	1.513.000	1.600.000
34500	Laun þjálfara yngri flokka	4.910.325	5.511.650	5.800.000
36800	Kostn.vegna æfinga utan héraðs	436.890	306.390	400.000
37100	Búningar	197.768	98.813	100.000
37200	Íþróttahöld	212.993	406.168	500.000
38100	Önnur áhöld	16.071	148.114	100.000
42510	Annar kostn. erlendis	-132.986	0	100.000
43000	Þátttökugjöld	425.664	415.680	450.000
45100	Verðlaunapeningar/bikarar	115.175	121.670	140.000
46100	Annar mótahaldskostnaður	613.119	38.149	50.000
53100	Sími	42.318	56.418	60.000
53400	Prentkostnaður	58.342	73.309	100.000
53800	Tölvukostnaður	0	60.000	0
54100	Annar skrifstofukostnaður	10.747	51.763	50.000
54200	Flutningskostnaður	6.627	25.404	30.000
56300	Styrkir til afreksmanna	280.000	178.573	200.000
56600	Árgjöld til sérsambandan	100.750	-69.500	150.000

62200	Kostnaður v. Brúarhlaups	460.943	524.807	450.000
62400	Kostnaður v. Bingó	41.219	65.406	60.000
65100	Þjónustugjöld Visa/Euro	25.858	13.550	15.000
71000	Blóm og gjafir	80.000	85.000	100.000
72100	Afskriftir	510.808	828.614	500.000
73000	Kostn. v/akademíu	176.771	90.000	100.000
<b>Samtals:</b>		<b>14.307.302</b>	<b>14.897.978</b>	<b>15.563.000</b>

Fjármagnsliðir:

76100	Vaxtatekjur	-129.519	-161.772	-160.000
76200	Vaxtagjöld	3.718	1.623	0
76500	Þjónustugjöld banka	6.949	20.192	20.000
76700	Fjármagnstekjuskattur	28.480	34.510	30.000
<b>Samtals:</b>		<b>-90.372</b>	<b>-105.447</b>	<b>-110.000</b>

<b>Heildartölur</b>		<b>668.456</b>	<b>604.779</b>	<b>555.000</b>
---------------------	--	----------------	----------------	----------------